

**PENGARUH KESEPIAN TERHADAP *PROBLEMATIC INTERNET USE*
PADA MAHASISWA DI JABODETABEK**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Hebert Henokh Dior Widodo

1801622075

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh Keseharian Terhadap Problematic Internet Use Pada Mahasiswa di Jabodetabek

Nama Mahasiswa : Hebert Henokh Dior Widodo
NIM : 1801622075
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : Senin, 22 Juni 2026

Pembimbing I



Dr. phil. Zarina Akbar M.Psi., Psikolog
NIP. 198304182008122006

Pembimbing II



Salsabila Mayang Sari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199310012024062001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Dekan/Penanggunjawab)*		
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggunjawab)**		
Ratna Dyah Suryaratri, PhD (Ketua Penguji)***		14/07/2026
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi., Psikolog (Anggota)****		13/07/2026
Dewinta Ariani, M.Psi., Psikolog (Anggota)		13/07/2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Hebert Henokh Dior Widodo
NIM : 1801622075
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Kesenian Terhadap *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa Di Jabodetabek”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei sampai dengan bulan Juni 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 17 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan



Hebert Henokh Dior Widodo

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hebert Henokh Dior Widodo
NIM : 1801622075
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : hebertwido82@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul:

Pengaruh Kesepian Terhadap *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa di Jabodetabek

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 7 Agustus 2026

Penulis

(
METERAI TEMPEL
0430CAOX104250987
HEBERT HENOKH DIOR WIDODO)

HEBERT HENOKH DIOR WIDODO
PENGARUH KESEPIAN TERHADAP PROBLEMATIC INTERNET USE
PADA MAHASISWA DI JABODETABEK

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri
Jakarta, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesepian (*loneliness*) terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami kesepian, dikarenakan tuntutan dan perubahan transisi masa remaja ke dewasa awal. Di sisi lain, tingginya paparan, akses, dan penggunaan internet pada mahasiswa dapat meningkatkan resiko munculnya *problematic internet use*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional melalui survei. Partisipan penelitian berjumlah 260 mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun yang berkuliah di wilayah Jabodetabek dan menggunakan internet selama lebih dari 3 jam perhari. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Pengukuran kesepian menggunakan UCLA *Loneliness Scale Version 3*, sedangkan *problematic internet use* diukur menggunakan *Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2)*. Data dianalisis menggunakan korelasi Pearson dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *problematic internet use* ($r = 0,336$; $p < 0,001$). Analisis regresi menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh positif dan signifikan terhadap *problematic internet use* ($\beta = 0,336$; $t = 5,730$; $p < 0,001$) dengan koefisien determinasi sebesar 0,113. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian memberikan kontribusi sebesar 11,3% terhadap *problematic internet use*, sedangkan 88,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi *problematic internet use*.

Kata kunci: kesepian, *loneliness*, *problematic internet use*, mahasiswa, Jabodetabek.

HEBERT HENOKH DIOR WIDODO
THE EFFECT OF LONELINESS ON PROBLEMATIC INTERNET USE
AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN GREATER JAKARTA

SKRIPSI

Jakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta, 2026

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of loneliness on *problematic internet use* among college students in the Greater Jakarta area. College students are a group vulnerable to loneliness due to the demands and changes associated with the transition from adolescence to early adulthood. On the other hand, high levels of exposure to, access to, and use of the internet among college students can increase the risk of *problematic internet use*. This study employs a quantitative approach with a correlational design using a survey. The study participants consisted of 260 active college students aged 18–25 who are enrolled in the Jabodetabek area and use the internet for more than 3 hours per day. The sampling technique used was purposive sampling. Loneliness was measured using the UCLA Loneliness Scale Version 3, while *problematic internet use* was measured using the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2). Data were analyzed using Pearson's correlation and simple linear regression. The results indicate a significant positive relationship between loneliness and *problematic internet use* ($r = 0.336$; $p < 0.001$). Regression analysis showed that loneliness had a positive and significant effect on problematic internet use ($\beta = 0.336$; $t = 5.730$; $p < 0.001$) with a coefficient of determination of 0.113. This indicates that loneliness accounts for 11.3% of the variance in problematic internet use, while the remaining 88.7% is influenced by other factors. The higher the level of loneliness felt by college students, the higher the incidence of problematic internet use.

Kata kunci: kesepian, *loneliness*, *problematic internet use*, mahasiswa, Jabodetabek.

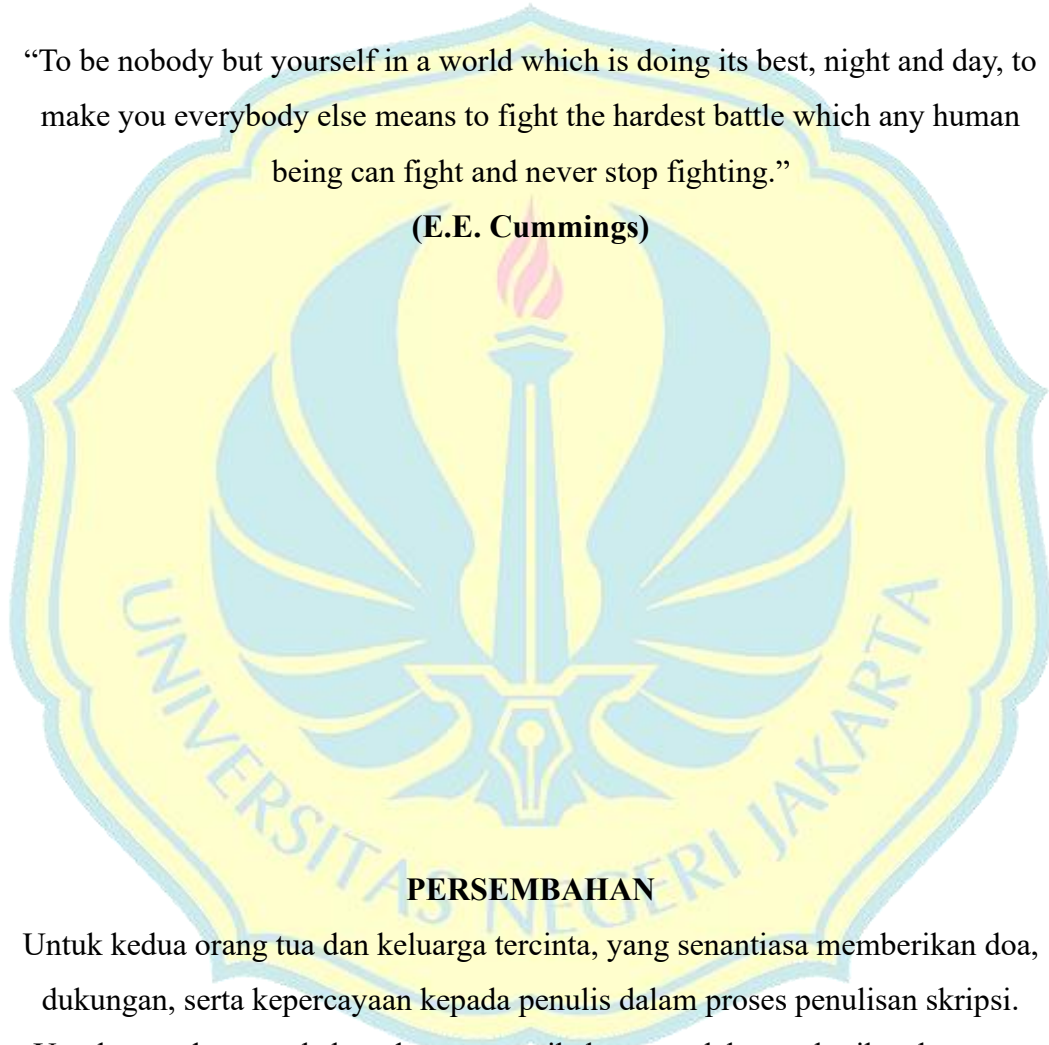
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Stay clean, live to win”

(No Tolerance)

“To be nobody but yourself in a world which is doing its best, night and day, to make you everybody else means to fight the hardest battle which any human being can fight and never stop fighting.”

(E.E. Cummings)



PERSEMBAHAN

Untuk kedua orang tua dan keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, serta kepercayaan kepada penulis dalam proses penulisan skripsi.

Untuk para dosen, sahabat, dan semua pihak yang telah memberikan bantuan, semangat, serta pengalaman berharga selama masa penulisan skripsi.

Dan untuk diri sendiri, yang telah bertahan, belajar, dan terus melangkah hingga akhirnya dapat menyelesaikan perjalanan ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kesenian Terhadap *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa Di Jabodetabek” dengan baik.

Skripsi ini dibuat dalam rangka mewujudkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Peneliti berharap bahwa skripsi ini dapat menambah wawasan dari pembaca atau membantu penelitian selanjutnya. Dengan ini, peneliti juga menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari peran beberapa pihak yang memberikan bantuan dan dukungan pada peneliti. Oleh karena itu, peneliti berterima kasih kepada:

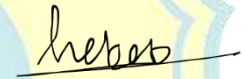
1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F. R., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Irma Rosalinda, M.Si., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Sarjana (S1) Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan dosen Pembina akademik penulis selama masa kuliah.
3. Ibu Dr.phil Zarina Akbar, M.Psi selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Salsabila Mayang Sari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan petunjuk kepada penulis.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pembelajaran kepada penulis selama masa studi.
5. Seluruh staff administrasi dan tenaga kependidikan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
6. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia untuk meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Kedua orang tua yang telah mendoakan, mendukung, dan memberikan perhatian terhadap penulis dalam menjalankan perkuliahan ini
8. Teman-teman kuliah yang selalu menemani, merangkul, dan memberikan dukungan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi pada penulis.
9. Teman-teman Paguyuban yang senantiasa mengajak penulis bermain game selama perkuliahan dan skripsi.

10. Kru JxC yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, serta semangat kepada penulis selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi.
11. Jakarta *Hardcore* (JHC) yang telah memberikan pengalaman dan ruang bagi penulis untuk berekspresi dan bertumbuh selama masa perkuliahan.
12. Terima kasih xSERVITUDEx, Since My Beloved, Mil-Spec, dan Carrisa's Wierd yang lagunya selalu penulis dengarkan selama penulisan skripsi.

Semoga penelitian ini dapat memiliki manfaat bagi banyak pihak, baik bagi penulis maupun bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu psikologi, serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya.

Jakarta, Juni 2026

Penulis,



Hebert Henokh Dior Widodo



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
ABSTRAK	v
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 <i>Problematic Internet Use</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Problematic Internet Use</i>	9
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Problematic Internet Use</i>	10

2.1.3 Dampak Problematic Internet Use	12
2.1.4 Dimensi <i>Problematic Internet Use</i>	13
2.2 Kesepian (Loneliness).....	14
2.2.1 Definisi Kesepian	14
2.2.2 Aspek Kesepian.....	15
2.2.3 Faktor Kesepian	16
2.3 Mahasiswa.....	17
2.4 Pengaruh Kesepian terhadap <i>Problematic Internet Use</i>	18
2.5 Kerangka Pemikiran.....	19
2.6 Hipotesis.....	20
2.6.2 Hipotesis alternatif (Ha).....	21
2.7 Hasil penelitian yang relevan	21
BAB 3 METODE PENELITIAN	25
3.1 Tipe Penelitian.....	25
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	25
3.2.1 Definisi Konseptual.....	26
3.2.2 Definisi Operasional.....	26
3.3 Populasi dan sampel penelitian	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel.....	28
3.3.3 Teknik Sampling	28
3.4 Teknik Pengumpulan Data	29
3.4.1 Teknik pengambilan data	29
3.4.2 Instrumen Penelitian.....	29
3.5 Uji Coba Alat Ukur	32
3.5.1 Uji Validitas.....	32

3.5.2 Uji Reliabilitas	33
3.6 Analisis Data	37
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	37
3.6.2 Uji Asumsi.....	38
3.6.3 Analisis Korelasi	38
3.6.4 Analisis Regresi.....	39
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	40
4.2 Prosedur Penelitian.....	44
4.3 Hasil Analisis Penelitian	44
4.3.1 Hasil Analisis Deskriptif.....	44
4.3.2 Hasil Uji Asumsi	45
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis	48
4.4 Pembahasan.....	49
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Implikasi.....	53
5.3 Saran dan Rekomendasi	54
5.3.1 Bagi Peneliti Selanjutnya	54
5.3.2 Bagi Perguruan Tinggi	54
5.3.3 Bagi Mahasiswa	55
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Skala Problematic Internet Use.....	30
Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala Rasa Kesepian	31
Tabel 3.3 Klasifikasi Nilai Reliabilitas.....	33
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Problematic Internet Use	35
Tabel 3.5 Hasil Analisis Item Instrumen Problematic Internet Use	35
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kesepian	36
Tabel 3.6 Hasil Analisis Item Instrumen Kesepian.....	36
Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Partisipan Penelitian.....	40
Tabel 4.2 Tujuan Penggunaan Internet Partisipan Penelitian	42
Tabel 4.3 Aplikasi Yang Diakses Saat Online	43
Tabel 4.3 Data Deskriptif Variabel Penelitian	45
Tabel 4.4 Hasil Uji Linearitas.....	46
Tabel 4.5 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	47
Tabel 4.6 Hasil Analisis Korelasi	47
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis Penelitian.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	20
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pengajuan Expert Judgement Alat Ukur Problematic Internet Use	66
Lampiran 2. Lembar Pengajuan Expert Judgement Alat Ukur Kesepian (Loneliness).....	69
Lampiran 3. Perizinan Alat Ukur	72
Lampiran 4. Instrumen Problematic Internet Use (GPIUS2).....	73
Lampiran 5. Instrumen Problematic Internet Use (GPIUS2).....	74
Lampiran 6. Uji Reliabilitas dan Analisis Item Skala Problematic Internet Use (GPIUS2)	76
Lampiran 7. Uji Reliabilitas dan Analisis Item Skala Kesepian (UCLA Loneliness Scale Version 3).....	77
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas	78
Lampiran 9. Hasil Uji Linearitas	78
Lampiran 10. Gambaran Partisipan Penelitian.....	79
Lampiran 11. Uji Hipotesis	81
Lampiran 12. Riwayat Hidup	82