

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era digital, perkembangan teknologi telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan manusia. Internet tidak lagi menjadi aspek tambahan dalam kehidupan manusia, melainkan telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam aktivitas sehari-hari. Penggunaan internet dalam berbagai bidang seperti pekerjaan, studi, hiburan, dan aktivitas lainnya menjadi penyebab meningkatnya frekuensi penggunaan secara dramatis (Wang & Zeng, 2024). Indonesia sendiri menduduki peringkat keempat pengguna internet terbanyak di dunia (*World Population Review*, 2026). Penelitian ini didukung berdasarkan laporan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2025) yang menyatakan bahwa pengguna internet di Indonesia telah mencapai sebanyak 229 juta jiwa, dimana sebanyak 80,66% dari seluruh jumlah populasi penduduk Indonesia. Selain itu, masyarakat pengguna internet terbanyak masuk pada rentang kelahiran tahun 1997-2012 (gen Z) dengan presentasi 23,49%. Ini termasuk ke dalam kelompok rentang usia mahasiswa pada umumnya.

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah meningkatkan intensitas penggunaan internet pada mahasiswa (Danso, Awudi, Ntem Augustine & Ayetey 2023). Hal ini juga didukung oleh kemudahan mahasiswa untuk mengakses internet baik secara kabel maupun *wireless* tanpa dipungut biaya di kampus (Reynaldo dan Sokang, 2016). Pada umumnya, mahasiswa menggunakan internet untuk bersosialisasi, mencari informasi, hiburan, belajar, dan mendapatkan informasi terkini (Hashemi, Zarani, Heidari & Borhani, 2022). Ketersediaan internet yang luas menawarkan berbagai manfaat positif, namun penetrasinya yang semakin kuat juga dapat memicu penggunaan yang bermasalah (Fernandez & Maz, 2022). Intensnya penggunaan teknologi digital dapat menyebabkan pergeseran komunikasi dari tatap muka menjadi komunikasi

virtual yang dianggap lebih singkat dan praktis (Rahayu & Widiensyah, 2025). Perubahan pola penggunaan internet tersebut dapat menimbulkan berbagai kesulitan dalam kehidupan sehari-hari apabila tidak dapat dikendalikan dengan baik dan berkembang menjadi *problematic internet use* (Rahmi & Chairani, 2025).

Problematic internet use (PIU) merupakan sebuah pola multidimensional yang terdiri dari gejala kognitif dan perilaku yang menyebabkan konsekuensi negatif pada penggunaannya (Caplan, 2007). Sejalan dengan definisi tersebut, Pino, Herruzo, Lucena & Trenados (2024), melengkapi bahwa penggunaan bermasalah ini memunculkan kesulitan dalam aspek psikologis, sosial, pendidikan, bahkan pekerjaan dalam kehidupan seseorang. *Problematic internet use* berkaitan erat dengan adanya pikiran yang bersifat maladaptif dan regulasi emosi yang kurang adaptif (Faghani, Akbari, Hasani & Marino, 2020). Individu dengan kondisi ini cenderung menunjukkan penggunaan yang berlebihan atau bersifat kompulsif, serta kesulitan dalam mengendalikan perilakunya dalam menggunakan internet (Spada, 2014). Akibatnya, individu dapat tetap menggunakan internet meskipun telah menimbulkan konsekuensi negatif terhadap kehidupan akademik, hubungan sosial, maupun kesejahteraan psikologisnya. Penggunaan internet tidak lagi dilakukan semata-mata untuk memenuhi kebutuhan tertentu, tetapi telah menjadi pola perilaku yang sulit dikendalikan (Caplan, 2007).

Penggunaan internet yang bermasalah memiliki implikasi terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Penelitian oleh Christakis, Moreno, Jelenchick, Myaing & Zhou (2011), menemukan bahwa *problematic internet use* memiliki keterkaitan pada kualitas tidur yang menurun, nilai yang bermasalah, juga pengabaian tugas dan pekerjaan rumah. Pada aspek psikologis, penggunaan internet bermasalah juga berhubungan erat dengan permasalahan mental, dan menurunnya kesejahteraan psikologis individu (Cai dkk., 2023). *Problematic internet use* juga memiliki implikasi yang tinggi akan aspek sosial mahasiswa, seperti kesulitan dalam memulai atau menjalin hubungan dan komunikasi, berkurangnya rasa empati, dan memiliki keterkaitan dengan pilihan untuk interaksi secara *online* dibanding tatap muka secara langsung (Romero-López, Pichardo, Hoces & García-Berbén, 2021).

Penggunaan internet yang bermasalah juga berkaitan dengan banyak faktor psikologis. Individu bisa saja menggunakan internet secara berlebihan sebagai mekanisme pertahanan untuk mengatasi emosi atau kesulitan sosial (McNicol & Thorsteinsson, 2017). Hal ini karena individu bisa saja menganggap internet sebagai sarana yang lebih aman untuk mengatasi kebutuhan emosional mereka (Boylu & Gunay). Dalam kondisi tersebut, internet tidak lagi digunakan semata-mata sebagai sarana komunikasi, hiburan, atau pencarian informasi, tetapi juga sebagai cara untuk mengatasi tekanan psikologis yang dialami individu (Davis, 2001; Faghani dkk., 2020). Ketika internet secara konsisten digunakan untuk memperoleh kenyamanan emosional atau menghindari pengalaman yang tidak menyenangkan, individu dapat mengembangkan pola penggunaan yang maladaptif dan berisiko menimbulkan *problematic internet use*. Kondisi emosional tersebut seringkali berkaitan dengan berbagai faktor psikososial, salah satunya kesepian (*loneliness*), yang diketahui memiliki peran penting dalam munculnya *problematic internet use* baik secara langsung maupun tidak langsung (Wongpakaran, Wongpakaran, Pinyopornpanish, Simcharoen & Kuntawong, 2021).

Russell dan Pang (2016) mendefinisikan kesepian sebagai kekurangan yang dirasakan dalam kuantitas, kualitas, atau jenis hubungan individu dengan orang lain, yang nantinya akan memunculkan emosi negatif dan mempengaruhi kesehatan mental dan fisik individu. Emosi negatif yang menyertai kesepian antara lain, kecemasan, kemarahan, kesedihan, dan perasaan lain yang mungkin tidak spesifik (Saadati, Mirzaei, Okhovat & Khodamoradi, 2021). Kusumaningrum (2023) menyatakan bahwa rasa kesepian dapat muncul karena adanya kesenjangan antara pandangan individu terhadap realitas hubungan mereka dengan orang lain dibandingkan apa yang mereka harapkan. Kesepian dapat terwujud melalui tiga aspek yang berbeda, antara lain karakteristik individu tersebut, harapan terhadap lingkungannya, serta ketidaksesuaian harapan tersebut terhadap kenyataannya (Aviva & Jannah, 2023).

Individu kesepian umumnya menganggap bahwa kebutuhan interaksi sosial yang mereka dapatkan terasa tidak terpenuhi (Wang & Zeng, 2024). Meskipun demikian, penggunaan internet tidak selalu berdampak negatif terhadap individu yang mengalami kesepian. *Problematic internet use* berkembang ketika individu

semakin mengandalkan internet sebagai sarana utama untuk memenuhi kebutuhan sosial maupun mengatasi emosi negatif, sehingga penggunaan internet menjadi maladaptif. Meskipun demikian, internet tidak selalu memberikan dampak negatif bagi individu yang mengalami kesepian. Internet dapat membantu mengurangi perasaan kesepian apabila digunakan untuk memperkuat maupun membangun hubungan sosial (Nowland, Necka, & Cacioppo, 2017). Sebaliknya, jika internet semakin diandalkan oleh individu sebagai sumber utama untuk memperoleh rasa keterhubungan sosial dan mengatasi emosi negatif, penggunaannya menjadi maladaptif dan strategi coping alternatif menjadi berkurang (Tewari, 2024; Wolfers & Schneider, 2021). Pengalaman positif berupa kenyamanan sosial yang diperoleh dari penggunaan internet dapat memberi penguatan dan keyakinan pada individu bahwa internet merupakan tempat yang lebih aman dibandingkan interaksi tatap muka, serta mampu memberikan penerimaan yang tidak mereka peroleh di dunia nyata (Davis, 2001). Apabila pola penggunaan tersebut berlangsung secara terus-menerus sebagai sarana utama dalam memenuhi kebutuhan sosial maupun emosional, penggunaan internet berpotensi berkembang menjadi problematic internet use dan membentuk siklus penggunaan yang bermasalah (Boylu & Gunay, 2019; Reissman & Lange, 2021).

Kondisi kesepian tentunya dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, namun salah satu kelompok yang cukup rentan untuk mengalaminya adalah mahasiswa. Mahasiswa menurut Sari & Sylvia (2020) adalah individu yang sedang menuntut ilmu pada tingkat perguruan tinggi, baik itu negeri, swasta, maupun lembaga lain yang setingkat. Sebagian besar mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi menuju dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas, perubahan peran, serta penyesuaian terhadap berbagai tuntutan perkembangan. Berbeda dengan kelompok dewasa yang telah memiliki peran sosial dan kehidupan yang relatif lebih stabil, mahasiswa masih berada pada tahap pembentukan identitas sehingga jejaring sosial mereka cenderung belum stabil (Mehta, Arnett, Palmer & Nelson, 2020; Kirwan, 2025). Transisi dari remaja ke dewasa pada mahasiswa meliputi banyak hal seperti bertemu orang baru dan berkecimpung di lingkungan yang sebelumnya belum pernah dirasakan, berkurangnya waktu yang dihabiskan dengan keluarga karena kesibukan kampus

dan jarak yang jauh, serta tuntutan untuk menguasai materi yang tentunya semakin sulit dan ekspektasi yang tinggi (Fithriyah, 2024). Dengan begitu, adanya perubahan psikologis yang sedang berlangsung, ekspektasi sosial yang unik, dan transisi sosial yang terjadi secara bersamaan mampu menempatkan mahasiswa pada resiko yang lebih tinggi terhadap kesepian (Kirwan, 2025).

Kerentanan terhadap kesepian tersebut menjadi penting untuk diperhatikan karena pada mahasiswa, pengalaman emosi negatif yang muncul selama masa transisi dapat direspons melalui penggunaan internet sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan yang mereka tidak dapatkan, serta mengurangi ketidaknyamanan emosional seperti perasaan kesepian (Wongkaparan, 2025). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa prevalensi penggunaan internet yang bermasalah pada mahasiswa secara global berada pada kisaran 6% hingga 35% (Spada, 2014). Selain itu, adanya tuntutan perkuliahan untuk menggunakan internet sebagai salah satu sarana belajar utama membuat mahasiswa lebih sering lagi terpapar internet dalam aktivitas sehari-hari (Reynaldo & Sokang, 2016). Penggunaan internet berpotensi menjadi masalah ketika mahasiswa merasa internet lebih nyaman dari interaksi langsung secara tatap muka, serta sebagai cara untuk mengelola emosi negatif yang mereka alami (Rini, Abdullah & Rinaldi, 2020). Temuan Reynaldo dan Sokang (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan internet untuk membuat perasaan mereka menjadi lebih baik ketika sedang murung atau kesal. Sejalan dengan itu, Faghani dkk. (2020) menjelaskan bahwa individu dapat menggunakan internet sebagai strategi untuk memperoleh kelegaan segera dari perasaan negatif yang mereka alami. Ketika internet menjadi sarana utama dalam meregulasi emosi, penggunaan internet berpotensi berkembang menjadi penggunaan yang bermasalah. Hal ini dapat menjadi lebih signifikan di daerah Jabodetabek yang merupakan kawasan besar dan memiliki perkembangan teknologi yang luas, ditambah masyarakatnya yang telah menggunakan internet untuk aktivitas sehari-hari (Madyatmadja, Nuramalia, Kusumawati, Jamil, Kusumawardhana, 2021). Penelitian oleh Hidayat, Saefuddin & Sumartono, (2016) pada kelompok usia mahasiswa dan pelajar di Jabodetabek, menunjukkan bahwa perangkat digital memang sudah menjadi bagian yang melekat dalam keseharian

mereka dalam rangka mengikuti tren gaya hidup, pergaulan, *update* kegiatan sehari-hari, juga membantu kelancaran studi.

Sebagian besar penelitian di Indonesia terdahulu menemukan adanya pengaruh antara kesepian dan *problematic internet use*, namun hasilnya tidak selalu konsisten. Penelitian oleh Octaviani dan Hatta (2024) menunjukkan bahwa kesepian memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk mengalami *problematic internet use*. Sementara itu penelitian lain oleh Nurhamidah (2024) menemukan bahwa justru tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan *problematic internet use* dengan perkiraan bahwa mahasiswa yang menjadi sampel penelitian tersebut memang mampu membangun hubungan kembali di lingkungan kampus yang baru. Selain itu, penelitian oleh Andangsari dan Dhowy (2016) menunjukkan bahwa kesepian yang ditinjau secara multidimensional tidak memiliki hubungan yang sama dengan *problematic internet use*, dimana kesepian emosional menunjukkan hubungan yang positif signifikan, sementara kesepian sosial menunjukkan hubungan yang negatif serta tidak signifikan terhadap *problematic internet use*.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena penggunaan internet pada populasi yang akan diteliti, peneliti melakukan survei pendahuluan terhadap 16 mahasiswa S1 di wilayah Jabodetabek. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian responden melaporkan durasi penggunaan internet yang relatif tinggi setiap harinya. Selain itu, beberapa responden menyatakan menggunakan internet sebagai cara untuk mengalihkan perhatian ketika mengalami emosi negatif seperti stres, kesedihan, dan perasaan kesepian. Sebagian responden mengungkapkan adanya dampak negatif penggunaan internet terhadap aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari, seperti kecenderungan menunda tugas, berkurangnya fokus, dan kesulitan mengatur waktu. Suurvei pendahuluan ini tidak dimaksudkan untuk menggambarkan kondisi seluruh mahasiswa di wilayah Jabodetabek, namun temuan tersebut memberikan gambaran awal bahwa perilaku penggunaan internet yang berpotensi mengarah pada *problematic internet use* dapat ditemukan pada sebagian mahasiswa, sehingga fenomena ini relevan untuk diteliti lebih lanjut.

Temuan sebelumnya masih menunjukkan hasil yang inkonsisten mengenai peran kesepian terhadap problematic internet use pada mahasiswa. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh kesepian terhadap problematic internet use belum dapat disimpulkan secara konsisten, sehingga masih diperlukan penelitian pada konteks dan karakteristik mahasiswa yang berbeda. Salah satu konteks yang relevan adalah wilayah Jabodetabek sebagai kawasan metropolitan dengan intensitas penggunaan internet yang tinggi dan karakteristik aktivitas digital yang berbeda dibandingkan wilayah lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh kesepian terhadap problematic internet use pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian yang dikemukakan pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah masalah sebagai berikut:

- a. Paparan internet yang tinggi membuat mahasiswa rentan mengalami *problematic internet use*
- b. Mahasiswa merupakan kelompok individu yang rentan mengalami perasaan kesepian.
- c. Kesepian diduga menjadi salah satu faktor yang berperan dalam munculnya problematic internet use pada mahasiswa.
- d. Perlu diketahui apakah kesepian memiliki pengaruh terhadap problematic internet use pada mahasiswa di Jabodetabek.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, banyak faktor yang bisa menyebabkan kecenderungan perilaku adiksi internet pada mahasiswa. Peneliti membatasi penelitian spesifik pada mengetahui pengaruh antara kesepian dengan kecenderungan *internet addiction*.

1.4 Rumusan Masalah

Dengan demikian dapat ditentukan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini “apakah terdapat pengaruh antara kesepian terhadap kecenderungan penggunaan internet yang bermasalah pada mahasiswa universitas di Jabodetabek?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara kesepian terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa di Jabodetabek

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, diantaranya:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan keilmuan psikologi ilmiah, khususnya dalam bidang psikologi klinis, psikologi sosial, dan psikologi pendidikan, khususnya dalam pengaruh antara kesepian, terhadap *problematic internet use* dalam konteks perkuliahan. Selain itu, penelitian bisa memperluas kajian teoritis tentang dinamika psikologis mahasiswa dalam lingkungan perkuliahan, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti tentang kesepian, maupun tentang *problematic internet use*.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi universitas: penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program atau intervensi yang baik dalam mengurangi tingkat kesepian mahasiswa sebagai upaya pencegahan terhadap kecenderungan penggunaan internet bermasalah.
- b. Bagi mahasiswa: Dapat menjadi refleksi diri akan dampak penggunaan internet yang bermasalah sehingga dapat membangun hubungan sosial yang sehat dengan orang sekitar.