

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi yang semakin pesat saat ini, sudah sangat canggih yakni salah satunya adalah internet. Hal ini, dapat dilihat dari beberapa alat komunikasi yang tersedia dan teknologi yang dapat memudahkan masyarakat ataupun individu dalam melakukan berbagai hal. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwasanya penggunaan internet bukanlah hal yang baru bagi kalangan masyarakat khususnya bagi kalangan mahasiswa.

Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa, yang umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun. Dalam masa ini, mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, dan terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa. Kemudian, Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Sementara, menurut Siswoyo (2007) mahasiswa adalah seseorang yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. (Huluki, W & Djibran, 2018).

Mahasiswa memiliki peran yang lebih aktif dan bebas dalam menggunakan internet dibandingkan peran lainnya. Dengan adanya internet, mahasiswa dapat terhubung dengan orang lain melalui media sosial yang tersedia, obrolan online, dan platform komunikasi lainnya dengan menggunakan *handphone* atau komputer. Selain dari itu, munculnya aplikasi-aplikasi baru yang mampu memberikan informasi secara langsung kepada masyarakat terutama bagi kalangan mahasiswa (Mayeni, Syafti & Sefrinal, 2019). Namun bagi kalangan masyarakat khususnya mahasiswa, interaksi ini seringkali bersifat dangkal dan kurang memenuhi kebutuhan akan interaksi sosial yang nyata.

Berdasarkan hal tersebut mahasiswa sebagai salah satu pengguna dari internet, tentunya tidak akan terlepas dari aspek positif dan aspek negatif bagi penggunaannya. Menurut Severin dan Tankard (dalam Sani, 2016), menyebutkan akan sejumlah penelitian tentang dampak dan pemanfaatan internet yang menunjukkan bahwa internet menjadi sumber utama untuk relaksasi, sebagai tempat pelarian dari masalah, menghilangkan kesepian, untuk mengisi waktu luang dan sebagai sarana komunikasi antara teman keluarga maupun lingkungan sekitar.

Sementara itu Menurut Setiyani, R. (2010), yang menyatakan bahwa internet mampu memberikan manfaat bagi individu seperti membantu dalam segala bidang bisnis, proses akademik (pendidikan), organisasi, sebagai hiburan, dll. Akan tetapi, internet juga memiliki dampak negatif terhadap pengguna apabila internet digunakan secara berlebihan. Salah satu dampak negatif dari pengguna internet adalah kecanduan internet. Oleh karena itu, sesuai dengan

kriteria kecanduan internet yang dikemukakan oleh Young (dalam Basri, 2014), kecanduan internet dapat digambarkan sebagai suatu sindrom yang dialami oleh orang-orang yang menggunakan internet dalam jangka waktu lama dan tidak mampu mengatur penggunaannya saat online. Individu yang mengalami sindrom ini umumnya mengalami gejala kecemasan, depresi, hampa, dan kejang saat tidak menggunakan internet.

Internet adalah *platform* komunikasi di seluruh dunia. Internet ini sendiri mampu menghubungkan satu komputer dengan komputer lainnya dengan jarak yang relatif dekat. Hal ini dapat terjadi karena adanya satu jaringan sinyal yang memungkinkan komputer-komputer tersebut saling terhubung. Dengan demikian, mahasiswa sebagai pengguna internet dapat dengan tidak sadar menggunakan teknologi tersebut yakni internet dengan jangka waktu yang lama.

Pola penggunaan internet dengan durasi yang lama, akan memberikan dampak negatif bagi pengguna bahkan bisa menyebabkan terjadinya kecanduan pada internet (Nugraha, 2013). Terlebih lagi, dengan kemudahan akses internet kapan dan dimana saja cenderung membuat mahasiswa merasa ketagihan dan sulit untuk berhenti dari aktivitas online tersebut sebab merasa keasyikan dan bahkan bisa menghabiskan waktu berjam-jam untuk online. Kecanduan online ini sulit untuk diatasi karena berkaitan dengan rasa kebahagiaan dan kesetiaan. Maka dari itu, hal ini dapat mempengaruhi pola kehidupan individu seperti membuat mereka menjadi pribadi yang enggan untuk melakukan aktivitas sehari-hari di lingkungan sosial, menjadikan mereka sebagai individu yang menarik diri, perubahan sikap

(*mood modification*), terjadi konflik, mengabaikan tugas kuliah (*prokrastinasi*), dan kemungkinan terjadi (menggulang).

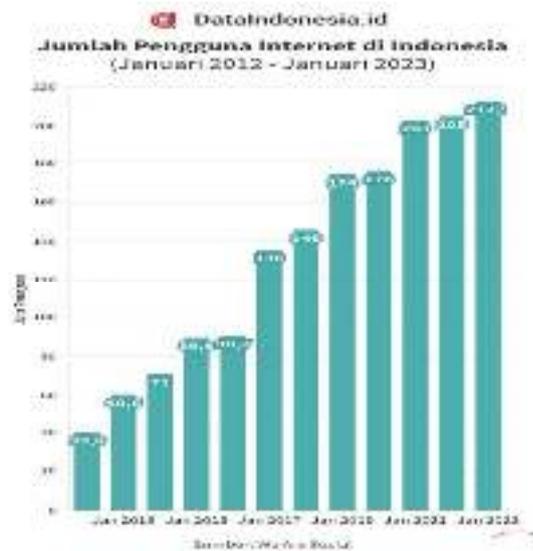
Fenomena kecenderungan kecanduan internet juga terjadi pada Mahasiswa Universitas HKBP Nomensen Medan, dimana hal ini berdasarkan hasil survey awal yg dilakukan dan obsevasi serta wawancara yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa sebagian besar dari mahasiswa tidak terlepas dari penggunaan internet, bahkan ketika melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan dll. Beberapa diantaranya, bahkan rela mengorbankan kebutuhan dasar mereka demi membeli kuota internet. Ketidakmampuan untuk mengakses internet membuat mereka merasa gelisah dan tidak nyaman, bahkan dalam situasi di mana akses internet tidak diizinkan, seperti di dalam kelas. Berdasarkan hal tersebut, hal ini mengindikasikan bahwa ketergantungan internet telah mengganggu prioritas, kesejahteraan, dan kinerja akademik mereka. Sebagai pengguna mahasiswa mampu menggunakan internet dalam durasi yang lama, bahkan di saat hari libur pun mereka dapat menghabiskan waktunya hanya dengan bermain internet di kos dan kerap kali melupakan tugas kuliah karena keasyikan bermain internet yang menyebabkan terjadinya gejala kecanduan internet.

Kecanduan internet adalah ketidakmampuan individu mengendalikan penggunaan internet, yang menimbulkan masalah baik secara psikologis, sosial, dan pekerjaan bagi pengguna internet secara lebih, sehingga mengakibatkan tidak optimalnya kerja otak atau mental fungsional dalam kehidupan sehari-hari (Young, 2011). Kecanduan adalah suatu aktivitas atau substansi yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif menurut Hovart,1998

(dalam Dharmawan, F.P. 2020). Dampak negatif yang dimaksudkan seperti pola tidur yang terganggu, menderita kelelahan, pola makan yang buruk, olahraga yang buruk, kinerja pekerjaan atau sekolah karena kurang tidur (Young, 2017). Menurut Ghozali & Annisa, 2018 (dalam Andika dkk, 2022) kecanduan ini biasanya kecanduan terhadap *smartphone*, *game online*, internet, dan media sosial. Kemudian, didukung oleh Buente & Robbin (2008) mengungkapkan bahwa internet dapat membuat nilai seorang pelajar menurun dan mengarah kepada kecanduan terhadap penggunaan internet.

Berdasarkan laporan (DataIndonesia.id 2023) jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 212,9 juta pada Januari 2023. Ini berarti 77% dari populasi Indonesia telah menggunakan internet. Melihat trennya, jumlah pengguna internet di Indonesia terus bertambah setiap tahunnya. Lebih lanjut kebanyakan pengguna internet dapat menggunakan internet selama 7 jam 42 menit di setiap harinya. Selain itu, 98,3% pengguna internet menggunakan telepon genggam (*HandPhone*).

Sementara itu, diketahui hasil survei media Indonesia pada tahun (2020) terhadap remaja 2.933 dan 4.734 terhadap orang dewasa di 33 Provinsi Indonesia, hasilnya menunjukkan tingkat kecenderungan internet kepada remaja meningkat 19,3% dengan rata-rata durasi menggunakan internet selama 11,6 jam per hari, sementara kecanduan pada orang dewasa meningkat 3% sebelum pandemik menjadi 14,4% (suara.com 2021).



Gambar 1.1. Grafik jumlah pengguna internet di indonesia (2012-2023)

Selanjutnya, menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahwa tingkat penetrasi pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 telah mencapai 79,5 % yang menunjukkan peningkatan sebesar 1,31% dari tahun sebelumnya. Sedangkan, Menurut DSM-V penggunaan internet berlebih durasinya mencapai 30 jam dalam seminggu atau 4 hingga 5 jam perhari (Mareta, 2020). Penggunaan media internet yang sudah lebih dari 3 jam sehari dapat menunjukkan adanya kecenderungan seseorang untuk kecanduan terhadap internet. Individu normal menggunakan internet hanya membutuhkan waktu 4 sampai 5 jam per minggu sedangkan individu yang sudah kecanduan internet dapat menghabiskan waktu 20 hingga 80 jam per minggu dengan 15 jam per sesi online (Basri, 2014). Fenomena ini, menurut Hasanudin (2014) menyatakan bahwa kecanduan internet terjadi ketika seseorang menghabiskan waktu lebih dari 7 jam dalam sehari untuk beraktivitas online, mencapai atau bahkan melebihi durasi tidur harian individu.

Berdasarkan pemaparan diatas tersebut, dapat diketahui bahwa kecanduan adalah sikap yang berkaitan dengan ketagihan. Kecanduan dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan, dimana dampak negatif tersebut dapat berupa pola

tidur yang terganggu, kinerja pekerjaan yang terganggu, maupun penurunan pada nilai akademik. Namun apabila, individu dapat mengedalikan dirinya maka mereka dapat untuk mengontrol diri agar tidak terpengaruh oleh internet untuk mencegah terjadinya kecanduan internet. Penggunaan internet yang bijak tidak terlepas dari kontrol diri individu dalam menggunakannya saat merasa kesepian (Y. E. Putri et al., 2018).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa, internet telah berkembang pesat. Internet juga merupakan teknologi yang memiliki banyak multifungsi. Serta, internet dapat membantu individu dalam berbagai kepentingan seperti mempermudah komunikasi, mengakses informasi, dan lain sebagainya.

Sejalan dengan pendapat Young (1998), yang mengukapkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan yaitu 40 hingga 80 jam/minggu, yang berarti seseorang dapat menggunakan internet sekitar 6-11 jam/hari. Dikarenakan penggunaan internet yang normal berdurasi 4 jam (Abbot, 1995). Selanjutnya didukung oleh Prasetyo (2021) yang mengungkapkan bahwa waktu ideal untuk melakukan aktivitas online ataupun bermain *gadget* dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit.

Pola penggunaan internet yang melampaui batas, membuat individu memiliki waktu yang lebih banyak dalam bermain internet, kurang beristirahat, tidak mampu menjaga pola makan, merasa asik dengan internet, yang dapat menyebabkan individu tidak mau beraktifitas dengan lingkungan, menghilangkan kesepian dan menurunnya prestasi akademik (Ming, 2004). Pengguna internet, memiliki peran aktif dan bebas dalam menggunakan internet dibandingkan dengan

peran lainnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan oleh Reynaldo dan Sokang (2016) yang menyatakan bahwa sulitnya untuk memisahkan mahasiswa dari penggunaan internet, dikarenakan mereka akan merasa cemas dan gelisah apabila tidak mengakses internet atau tidak terhubung ke internet. Oleh sebab itu, sebagai seorang mahasiswa atau individu, mereka akan menggunakan internet sebagai alternatif untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dalam kehidupan nyata dan sebagai sarana untuk menghilangkan rasa kesepian.

Sebagian besar mahasiswa yang menggunakan internet telah mencapai tahap awal kedewasaan, dimana menurut teori psikososial salah satu tugas perkembangan yang harus mereka lakukan adalah membina hubungan intim dengan orang lain (*intimacy*) (Santrock, 2003). Ketika hubungan intim dengan orang lain tidak tercapai maka akan terjadinya isolasi (*intimacy vs isolation*). Menurut Weis (dalam Santrock 2003), yang mengatakan bahwa salah satu efek psikologis yang ditimbulkan dari isolasi adalah kesepian (*loneliness*). Kesepian (*loneliness*) terjadi ketika individu mengenali karakteristik pribadi dan mental mereka sendiri. Identifikasi ciri psikologis dan mental dilakukan untuk memenuhi kebutuhan sosial masyarakat dan keinginan menjalin hubungan interpersonal yang sesuai dengan harapan guna menciptakan ruang pribadi. Selain itu, ada beberapa contoh kesepian yang ditandai dengan perasaan terputus, bersalah, dan apatis terhadap orang lain meskipun mereka mempunyai karakteristik fisik dan sosial yang sama (Russell, 1996). Kesepian (*loneliness*) merupakan pengalaman tak menyenangkan yang bersifat subjektif dan dialami seseorang ketika harapan

mereka mengenai suatu hubungan interpersonal tidak sebanding dengan apa yang keyataannya dialami (Perlman, 2019).

Menurut Nowan (2008), kesepian adalah reaksi yang muncul ketika ada kebutuhan untuk berkomunikasi dengan orang lain, untuk berinteraksi, membangun hubungan intim, ataupun kebutuhan akan dukungan, penerimaan, dan penghargaan dari orang lain atas keberadaan diri. Selain itu, kesepian adalah keadaan di mana seseorang harus bekerja jauh dari rumah, jauh dari keluarga dan teman, seperti yang dijelaskan oleh Lake (Lorenza, 2021). Kesepian dapat terjadi apabila terdapat ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan dari seseorang dan pengalaman interpersonalnya, Individu yang mengalami kesepian merasa bahwa tidak ada seorang pun yang dapat memahami diri mereka dengan baik, pada akhirnya akan mengalami perasaan kecewa dan terputusnya hubungan dengan orang lain ketika mereka dibutuhkan (Santrock, 2007).

Menurut Weiss (dalam Santrock, 2003), menjelaskan bahwa penyebab kesepian bukan hanya karena kesendirian tetapi juga tidak adanya hubungan yang diperkirakan, seperti sedang berkumpul dalam suatu kelompok tetapi mengalami kesepian. Kesepian merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecanduan internet (Kim, dkk. 2009). Hal ini, individu yang kesepian memiliki masalah dalam melakukan interaksi secara tatap muka dengan orang lain dan lebih memilih berinteraksi secara tidak langsung (melalui internet) hingga membuat merasa ketagihan menggunakan internet. Penelitian menurut Caplan (2007) ditemukan bahwa kesepian menjadi salah satu prediktor yang kuat dalam masalah penggunaan internet yang berlebihan, karena secara teoritis kesepian

menjadi faktor yang utama karena memiliki persepsi yang negatif mengenai ketrampilan sosial dan kemampuan komunikasi yang buruk. Menurut, Morahan (2003) menyatakan seseorang yang memiliki persepsi negatif mengenai ketrampilan sosial dan komunikasi akan lebih cenderung menggunakan internet secara berlebihan karena mereka menggunakan internet untuk menghindari interaksi sosial secara langsung. Menurut penelitian Rosdaniar (dalam Lorenza, 2021), orang yang termenung adalah mereka yang merasa hubungannya dengan teman sebaya dan anggota keluarganya terabaikan atau fungsi sosialnya terabaikan. Oleh karena itu, individu yang kesepian cenderung akan melarikan diri kepada internet dan akan menjadi candu jika sudah sering digunakan.

Hal tersebut didukung dengan penelitian terdahulu oleh Anisaputri dan Eryanti (2020), yang mengatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kesepian dengan kecanduan internet pada mahasiswa di Bandung. Kemudian berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Wayan Eka Yuliani (2020), menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet, sehingga semakin tinggi kesepian maka kecenderungan kecanduan internet semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah kesepian maka kecenderungan kecanduan internet semakin rendah.

Penelitian oleh Anuari (2018) juga menyatakan adanya hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet. Selain itu, penelitian lain mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kecanduan internet dengan kesepian dan depresi (Serly, 2017).

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Widya Putri Bahari (2023), berdasarkan penelitian yang telah dilakukan hasil analisis diketahui nilai $r = 0,447$ dengan $p = 0,000$ yang berarti ada hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ika Anuari (2018), diketahui nilai koefisien korelasi (r_{xy}) 0,246 dengan sig.0,043; ($p < 0,05$) artinya ada hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet, artinya semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi kecanduan internet, begitu sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin rendah kecanduan internet. Hal ini terbukti dalam pernyataan yang diungkapkan Weiss (dalam Demir 2016) bahwa kesepian berhubungan dengan kecanduan internet dan depresi.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh peneliti di berbagai lokasi dan waktu yang bervariasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan mengenai temuan penelitian, hasil penelitian, dan hal-hal terkait lainnya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet.

Dengan demikian, penelitian ini peneliti akan melanjutkan untuk mengkaji lebih jauh lagi mengenai apakah terdapat hubungan kecanduan internet dari sisi faktor kesepian (*Loneliness*), dikarenakan mengingat pentingnya untuk sosial di lingkungan sekitar dan tidak selalu kesepian dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.

Untuk memperkuat fenomena dan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti melakukan wawancara dan observasi awal terhadap

beberapa mahasiswa di Universitas HKBP Nomensen Medan terkhususnya pada mahasiswa Fakultas Psikologi, dimana berikut hasil kutipan wawancaranya:

“Emmmm..... kalau saya mungkin biasanya itu bisa asyik sendiri dengan menggunakan gadget pribadi, terutama dalam situasi menunggu di depan kelas untuk pergantian jadwal kelas berikutnya, saya sering kali merasa tidak begitu memperhatikan orang di sekitar saya. Saya cenderung lebih fokus menggulir media sosial seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp. Terlebih lagi, jika ada tugas yang harus segera diselesaikan, saya kadang melupakan tugas tersebut karena terlalu asyik bermain internet dan akhirnya telat dalam menyerahkannya. Kesulitan bagi saya terletak pada sulitnya untuk berhenti menggunakan internet karena terasa membosankan dan kurang menyenangkan. Apalagi, sebagai anak kos, internet seringkali menjadi satu-satunya sumber hiburan, sehingga saya bisa online selama 6 hingga 8 jam setiap hari” (C, 8-10-2023).

Berdasarkan hasil wawancara diatas, menunjukkan bahwa responden cenderung menikmati kesendirian dengan menggunakan *gadget*, terutama dalam situasi menunggu di depan kelas atau saat ada waktu luang. Media sosial seperti TikTok, Instagram, dan *WhatsApp* menjadi pilihan utama untuk mengisi waktu luang, yang dapat membuat responden kurang peduli terhadap orang di sekitarnya. Selain itu, ada kesulitan dalam mengelola waktu, terutama saat ada tugas yang harus diselesaikan. Kebiasaan bermain internet kadang-kadang menyebabkan tugas terabaikan dan seringkali telat dalam menyerahkan tugas kuliah. Selain itu, kebutuhan sebagai anak kos juga membuat internet menjadi sumber hiburan utama, dengan durasi penggunaan mencapai 6-8 jam per hari. Perilaku yang ditunjukkan subjek C ialah merupakan perilaku kecanduan internet dan sejalan dengan teori dari Mustafa, (2011) yang mengukapkan bahwa

Individu yang kecanduan internet dan yang kurang memiliki dukungan sosial, mempersepsi bahwa relasi pertemanan di dunia online lebih mudah untuk dibangun daripada berteman di kehidupan nyata. Berikutnya melakukan wawancara dengan salah satu mahasiswa terkait kecanduan internet sebagai berikut:

Mungkin bagi aku sendiri yah, apalagi disituasi seperti menunggu kelas selanjutnya dimulai itu biasanya bermain gadget membuka aplikasi media hiburan untuk menghibur diri agar tidak mengantuk. Saya itu biasanya, bisa dengan tidak sadar online selama 5 sampai 6 jam dalam sehari bahkan bisa lebih dikarenakan anak kos ya kan jadi kegiatan gak begitu banyak kadang juga karena ketidaksarankan saya online di internet membuat saya lupa akan tugas yang telah diberikan oleh dosen yang dimana tugas tersebut waktu pengumpulannya sudah dekat hingga akhirnya kadang aku ngerjain tugasnya dengan menggunakan internet search di google jadi tinggal copas” (Y, 10-11-2023).

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa responden cenderung menggunakan gadget dan aplikasi media hiburan untuk mengatasi rasa bosan, terutama saat menunggu kelas dimulai. Kebiasaan ini dapat berlangsung selama 5-6 jam sehari atau bahkan lebih, terutama karena keterbatasan kegiatan di lingkungan kos, oleh karna itu dibutuhkan perhatian lebih terhadap manajemen waktu dan kesadaran terhadap prioritas dalam penggunaan internet agar tidak menghambat kinerja akademis. Perilaku yang ditunjukkan oleh subjek Y adalah perilaku kecanduan internet. Sejalan dengan teori yang di ungkapkan oleh Young, (1998), kecanduan internet adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online.

Hmm... kalau saya sih biasanya suka main game aja, kak. Itu buat mengusir rasa bosan kalau lagi gak ada kegiatan. Saya bisa online dan main game sekitar 7 sampai 10 jam sehari, terkadang juga buka aplikasi TikTok. Kadang-kadang, karena terlalu asyik main game, saya jadi kurang perhatian sama orang yang lagi ngomong di sekitar saya. Selain itu, tugas kuliah saya suka terbengkalai karena saya sering menundanya terus, ya karena sering main game. Mata saya juga kadang perih, mungkin efek dari main game terlalu lama. Gitu aja, kak, dari saya.” (A,12-11-2023).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden secara konsisten mengakses internet dan bermain game sebagai salah satu cara untuk mengurangi rasa bosan aktivitas ini dilakukan selama 7 sampai 10 jam sehari. Namun, dampak negatif yang muncul adalah kurangnya perhatian terhadap orang di sekitarnya, serta kecenderungan untuk menunda tugas kuliah. Efek fisik seperti mata yang perih juga muncul akibat bermain game terlalu lama. Oleh karena itu, terlihat perlunya mengelola waktu dengan lebih baik untuk memastikan keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab akademis serta sosial. Sejalan dengan teori dari, Menurut Rina Maulida (2017) Babington. euforia saat online, waktu berinternet berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, merasa cemas dan depresi bila offline, menimbulkan konflik dan menimbulkan internet sebagai tempat untuk melepaskan stres, sebagai masalah psikologis dan sosial. Berikutnya melakukan wawancara dengan salah satu mahasiswa terkait kecanduan internet sebagai berikut:

Awalnya saya mulai menggunakan internet secara pasif, hanya menggunakannya untuk mencari informasi atau berita. Meski demikian, setiap hari saya berkata pada diri sendiri bahwa internet juga bisa menjadi tempat di mana saya bisa terhubung dengan orang lain tanpa harus berbincang diam. Sehingga saya dapat aktif menggunakan internet selama 5 hingga 7 jam dalam waktu sehari. Saya bertemu orang-orang

di internet yang memiliki minat dan hobi yang sama, dan melalui interaksi online kami, saya merasa lebih dipahami dan diterima. Namun, setelah menghabiskan cukup banyak waktu online, saya merasa semakin terisolasi dari dunia nyata.. (S.G. 25-03-2024).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden menggunakan internet secara pasif untuk mencari berita dan informasi. Namun, setelah itu, dia mulai aktif berinteraksi dengan orang lain secara online dan merasa lebih terhubung dengan kelompok orang yang memiliki minat dan hobi yang sama. Meski begitu, ia juga menyebutkan bahwa menghabiskan banyak waktu online dapat menimbulkan rasa keterasingan dari dunia nyata. Perilaku yang ditunjukkan oleh responden S.G. adalah salah satu perilaku kecanduan internet dimana hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kimberly S. Young (1996), yang menyatakan kecanduan internet sebagai penggunaan internet yang berlebihan dan tidak terkontrol, yang menyebabkan masalah signifikan dalam kehidupan pribadi, sosial, pekerjaan, dan/atau finansial seseorang. Dalam studinya yang berjudul "*Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*" (1996), Young mengadaptasi kriteria diagnostik dari kecanduan patologis lain, seperti kecanduan judi, untuk mengidentifikasi kecanduan internet. Dia menguraikan gejala-gejala seperti toleransi (kebutuhan untuk menghabiskan lebih banyak waktu online untuk mencapai kepuasan yang sama), penarikan (kegelisahan atau iritabilitas ketika tidak bisa online), dan dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan.

Berdasarkan data wawancara responden, Mahasiswa (S, Y, A, dan S.G) atau subyek, mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan internet secara tepat waktu sesuai dengan kebutuhannya, sehingga mengakibatkan berkurangnya waktu online, karena aktivitas online sering kali menyebabkan ketidakmampuan menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan, pemutusan hubungan sosial, dan masalah kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan internet harus dibatasi sehingga anggota subyek menghadapi masalah terkait internet. Kecanduan internet adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online (Young, 1998). Hal yang sama juga dikemukakan oleh Mustafa, (2011) Kecanduan internet berkaitan dengan simtom-simtom gangguan kesehatan mental seperti: depresi, obsesif-kompulsif, interpersonal sensitivity, kecemasan, kecenderungan untuk bermusuhan, fobia, ide-ide paranoid dan psikotik. Kemudian sejalan dengan teori kecanduan internet, Menurut Anggraeni (2014) kecanduan internet adalah suatu *impulse control disorder* yang disebabkan oleh pemakaian internet berlebihan yang menghabiskan waktu 19 jam perminggu.

Peneliti juga melakukan survey awal, kepada 17 orang mahasiswa di Universitas HKBP Nomensen Medan, untuk mengetahui seperti apa gambaran penggunaan internet mempengaruhi aktivitas sehari-hari:

Tabel 1.1. Hasil survey awal pada 17 orang mahasiswa tentang kecenderungan kecanduan internet pada kesepian 2024

| No | Pernyataan | jawaban | Subjek | Presentase |
|----|--|---------------------|--------|------------|
| | Saya selalu merasa senang ketika mengakses internet. | Sangat tidak setuju | 0 | 0 |
| | | Tidak setuju | 3 | 17,6 % |
| | | Setuju | 9 | 52,9% |
| | | Sangat setuju | 5 | 29,4 % |
| | Saya merasa asyik dan senang ketika menggunakan internet | Sangat tidak setuju | 0 | 0 |
| | | Tidak setuju | 2 | 11,8% |
| | | Setuju | 10 | 58,8% |
| | | Sangat setuju | 5 | 29,4% |
| | saya merasa bahwa internet adalah cara terbaik untuk menghilangkan rasa bosan dan kesepian | Sangat tidak setuju | 0 | 0 |
| | | Tidak setuju | 1 | 5,9% |
| | | Setuju | 8 | 47,1% |
| | | Sangat setuju | 8 | 47,1% |
| | saya cenderung untuk menghabiskan waktu yg lebih lama di internet untuk mencapai kepuasan | Sangat tidak setuju | 0 | 0 |
| | | Tidak setuju | 3 | 17,6% |
| | | Setuju | 10 | 58,8% |
| | | Sangat setuju | 4 | 23,5% |
| | Saya selalu merasa senang ketika mengakses internet. | Sangat tidak setuju | 0 | 0 |
| | | Tidak setuju | 4 | 23,5% |
| | | Setuju | 9 | 23,5% |
| | | Sangat setuju | 4 | 52,9% |

Dengan demikian, berdasarkan hasil survey awal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami perasaan positif dan kepuasan emosional disaat menggunakan media internet. Secara khusus, 82,3% responden merasa senang saat menggunakan internet, dan 88,2% menganggap aktivitas tersebut menyenangkan. Selain itu, 94,2% responden merasa bahwa internet merupakan metode yang efektif untuk mengatasi rasa bosan dan kesepian. Hal ini juga

menunjukkan bahwa sebagian besar responden (82,3%) cenderung menghabiskan waktu lebih lama di internet untuk mencapai kepuasan. Hal ini mencerminkan akan potensi kecenderungan kecanduan internet, di mana aktivitas online digunakan sebagai alat utama untuk memenuhi kebutuhan emosional dan sosial. Hingga secara keseluruhan, survei ini mengindikasikan bahwa kecenderungan untuk mengakses internet sebagai respons terhadap kesepian dan kebosanan dapat mengarah pada penggunaan yang berlebihan, yang berpotensi mempengaruhi keseimbangan antara aktivitas online dan kewajiban akademik atau sosial lainnya.

Dampak kecanduan internet yaitu menurunnya kualitas interaksi sosial, gangguan kesehatan, penurunan performa akademik, imunitas tubuh terganggu karena kurang tidur disebabkan penggunaan internet berlebihan, perkembangan tubuh terhambat dan kualitas hubungan dengan keluarga menurun bahkan dapat menjadi buruk (Hartanto, 2017). Beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan internet menurut (Young 2015) yaitu. 1); Faktor Aktualisasi diri. 2); Faktor kontrol diri 3); Faktor Kesepian 4); Faktor *fear of missing out* 5); Faktor *Big five* kepribadian. Berdasarkan dari faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet peneliti menemui bahwa faktor kesepian menjadi hal yang penting untuk diteliti yang berdasarkan data awal penelitian bahwa mahasiswa menjadikan internet sebagai tempat pelarian diri (media hiburan) dalam mengatasi rasa kesepian dan kebosanan yang dialami.

Dengan demikian, adanya hubungan kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet hal ini berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Novianti Anisaputri dan Ria Dewi Eryani (2020) yang menyatakan bahwa, Hasil

penelitian menunjukkan korelasi signifikan antara *loneliness* dan *adiksi internet* ($p = 0,000 < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,423. Dimana, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *adiksi internet* dengan nilai korelasi koefisien sebesar 42.3%. Artinya apabila tingkat *loneliness* tinggi, maka akan tinggi pula *adiksi internet*. Selain itu, tingkat keeratan berada pada tingkat sedang atau cukup kuat antara *loneliness* dengan *adiksi internet* pada mahasiswa di Bandung.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti menganggap bahwa permasalahan ini perlu untuk dikaji secara ilmiah. Dengan ini peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan kesepian (*Loneliness*) dengan kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa di Universitas HKBP Nomensen Medan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan akan suatu permasalahan yang di tetapkan untuk menjadi topik kajian dalam penelitian ini, yakni mengenai apakah ada “Hubungan kesepian (*Loneliness*) dengan kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa di Universitas HKBP Nomensen Medan”?.?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan kesepian (*Loneliness*) dengan kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa di Universitas HKBP Nomensen Medan.?

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran pembaca terutama mahasiswa terkait dengan hubungan kesepian (*loneliness*) dengan kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa di Universitas HKBP Nomensen Medan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bidang psikologi khususnya peminatan kepribadian dan sosial dalam memberikan sumbangan wawasan terkait pengaruh kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa di Universitas HKBP Nomensen Medan.

2. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan kajian dan literatur untuk penelitian selanjutnya mengenai keterkaitan konsep-konsep teoritis dalam psikologi, khususnya dalam hubungan kesepian (*Loneliness*) dengan kecanduan internet pada mahasiswa di Universitas HKBP Nomensen Medan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu referensi bagi mahasiswa psikologi yang mengambil skripsi dan melakukan penelitian mengenai pengaruh kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa di Universitas HKBP Nomensen Medan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecanduan Internet

2.1.1 Pengertian Kecanduan

Kecanduan internet adalah suatu kondisi dimana seseorang akan mengalami masa ketergantungan secara berlebihan terhadap penggunaan internet, hal ini seringkali mengganggu kegiatan sehari-hari dan keseimbangan pola hidup. Menurut Young (2004), kecanduan internet dapat diartikan sebagai sindrom yang ditandai oleh individu menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet.

Kecanduan merupakan respon emosional seseorang terhadap situasi stres (Cooper,2000). Sehingga, kecanduan internet dapat terjadi akibat suatu unsur kebahagiaan dalam hidup yang membuat kita melakukan hal-hal ini agak tidak teratur. Selanjutnya menurut perseptif psikologi Sarafino (2011), mengatakan bahwa dalam prespektif psikologi, *addiction* (kecanduan) adalah suatu keadaan individu dimana ia merasa terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu agar mendapatkan dan memperoleh efek yang menyenangkan dari sesuatu yang dihasilkan dari perilaku yang dilakukan. Menurut Anggraeni (2014), kecanduan internet adalah suatu impulse control disorder yang disebabkan oleh pemakaian internet berlebihan yang menghabiskan waktu 19 jam perminggu.

Berdasarkan Suler (Suler, 1996), kecanduan internet adalah pengguna internet yang memisahkan kehidupan nyata dengan dunia *cyberspace* (Dunia maya). Dunia *cyberspace* ini menjadi suatu entitas terpisah, dan pengguna

internet tidak berinteraksi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini disertai dengan gangguan psikososial dan fungsional yang signifikan dan tidak dapat diatribusikan kepada gangguan lainnya. Gejala tersebut mencakup keterlibatan intensif dengan objek kecanduan, peningkatan frekuensi penggunaan terhadap objek kecanduan, kurangnya perhatian terhadap dampak fisik dan psikologis pemakaian, dan lain sebagainya (Ningtyas, 2012).

Menurut Vercillo (2020), juga mendefinisikan bahwa kecanduan internet merupakan sebutan untuk penggunaan internet secara berlebihan yang mengakibatkan semacam hambatan hidup, tetapi orang itu tetap melanjutkan perilaku tersebut meskipun ada konsekuensi negatifnya.

Berdasarkan definisi dari beberapa pendapat ahli yang telah di paparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet adalah sikap seorang individu dimana ia akan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan merasa ketergantungan terhadap penggunaan internet secara berlebihan yang mengakibatkan semacam hambatan hidup. Kecanduan internet ini dapat dikategorikan menjadi lima tipe yaitu kecanduan hubungan dunia maya, kecanduan *cybersexual*, kelebihan informasi, kompulsi internet, dan kecanduan komputer (Young dan Abreu, 2010). Biasanya, pecandu atau pengguna ketergantungan menghabiskan 40 hingga 80 jam seminggu, dan durasinya bisa sampai 20 jam (Young, 1998 dalam Young, 2009).

2.1.2 Aspek-Aspek Kecanduan Internet

Menurut Young (1996), menyebutkan bahwa terdapat enam aspek kecanduan internet, yaitu:

a. Pikiran (*Salience*)

Pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap internet, berkhayal atau berfantasi tentang internet. Selain itu dalam keadaan offline atau tidak terhubung dengan internet pikiran akan tetap mengarah pada saat beraktivitas menggunakan internet.

b. Penggunaan berlebihan (*Excessive use*)

Internet sangat banyak digunakan sehingga membuang-buang waktu dan mengabaikan kebutuhan dasar kehidupan seperti makan dan tidur.

c. Abaikan untuk bekerja (*Neglect to work*)

Individu mengabaikan pekerjaan mereka karena aktivitas online, sehingga mereka hanya fokus pada berselancar di Internet, yang mengurangi produktivitas dan kinerja.

d. Antisipasi (*Anticipation*)

Internet digunakan sebagai media untuk pelarian atau hiburan dari perasaan tidak menyenangkan karena hal – hal yang terjadi di kehidupan nyata atau strategi coping dari masalah.

e. Kurang kontrol (*Lack of control*)

Gagal dalam mengontrol diri sehingga bertambahnya durasi yang diperlukan dalam beraktivitas penggunaan internet, baik dalam bentuk

frekuensi maupun durasi waktu. Sehingga mengakibatkan perilaku berulang secara terus menerus.

f. Mengabaikan kehidupan sosial (*Neglect to social life*)

Mengabaikan kehidupan sosial yaitu secara sengaja mengurangi kegiatan sosial atau rekreasi untuk mendapatkan akses gratis ke Internet.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami kecanduan internet akan mengalami gejala seperti rasa asyik dan bahagia untuk selalu online, merasa gelisah dan bosan jika tidak online internet, rela menghabiskan waktu cukup lama dengan waktu rata-rata 40 jam/perminggu, menggunakan internet untuk dapat menghibur diri dan menghilangkan sebuah suasana hati buruk.

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Internet

Montag dan Reuter (2015) menjelaskan 3 faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet diantaranya:

a. Faktor sosial

Rasa kesulitan komunikasi interpersonal atau keadaan individu yang mengalami permasalahan sosial hingga membuat terjadinya penggunaan internet yang berlebihan. Hal ini disebabkan karena individu yang merasa kesulitan dalam melakukan komunikasi secara langsung dengan orang lain, sehingga individu tersebut akan lebih memilih menggunakan internet untuk berkomunikasi dengan orang lain karena dianggap lebih aman dan lebih mudah dari pada dilakukan secara *face to face* (tatap muka). Rendahnya kemampuan untuk komunikasi juga dapat membuat rendahnya

harga diri, mengisolasi diri menyebabkan permasalahan dalam hidup seperti kecanduan terhadap internet.

b. Faktor psikologis

Kecanduan internet dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, *obsessive compulsive disorder* (OCD), penyalahgunaan obat-obat terlarang dan beberapa sindrom yang berkaitan 11 dengan gangguan psikologis. Gejala gangguan tersebut memicu individu untuk melarikan diri dari masalah, menerima hiburan menjadi rasa senang dari penggunaan internet. Pelarian diri ini menyebabkan individu terdorong untuk lebih sering menggunakan internet sebagai pelampiasan dan akan menyebabkan kecanduan.

c. Faktor biologis

Penelitian yang dilakukan oleh Montag & Reuter (2015) dengan menggunakan *functional magnetic resonance image* (fMRI) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan fungsi otak antara individu yang mengalami kecanduan internet dengan yang tidak. Individu yang mengalami kecanduan internet menunjukkan bahwa dalam memproses informasi jauh lebih lambat, kesulitan dalam mengontrol dirinya dan memiliki kecenderungan kepribadian depresif.

2.2 Kesepian (Loneliness)

2.2.1 Pengertian Kesepian (Loneliness)

Kesepian adalah situasi di mana seseorang merasa bahwa hubungan sosial yang dimilikinya tidak memenuhi harapan. Ini tidak hanya berkaitan dengan

jumlah hubungan sosial yang diinginkan, tetapi juga dengan harapan akan kualitas hubungan sosial tersebut. Kesepian (*loneliness*) merupakan pengalaman tak menyenangkan yang bersifat subjektif dan dialami seseorang ketika harapan mereka mengenai suatu hubungan interpersonal tidak sebanding dengan apa yang keyataannya dialami (Perlman, 2019). Menurut Bruno (2000) kesepian merupakan suatu keadaan dimana terdapat keadaan mental dan emosional yang ditandai dengan adanya perasaan terangsingkan dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Kesepian dapat terjadi karena kurangnya kesadaran mengenai apa yang diharapkan dari seseorang berdasarkan pengalaman interpersonalnya, sehingga mengakibatkan orang tersebut menjadi mandiri dan mengalami kesetaraan ataupun kesepian. Menurut Perlman dan Peplau (1981), kesepian adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak nyaman dan tidak mampu mempertahankan hubungan sosial sebagaimana diharapkan. Sementara itu, Menurut Burns (1985), kesepian adalah ketidakstabilan emosi yang diakibatkan oleh keinginan untuk mempunyai hubungan interpersonal yang erat tetapi tidak mampu mempertahankannya.

Menurut Russell (1996), kesepian adalah keadaan stabil dan kadang-kadang berulang yang disebabkan oleh pengasuhan mereka, di mana kesepian muncul ketika seseorang tidak memiliki akses terhadap dukungan sosial yang diharapkan dari lingkungannya dan menghadapi satu atau lebih dari lingkungannya. hambatan utama dalam hidup, seperti sedih, murung, tidak semangat, merasa tidak berharga, dan fokus pada kegagalan.

Menurut Peplau dan Perlman (dalam Hidayati, 2015), kesepian merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan ketika seseorang mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kualitas dan kuantitas.

Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan kondisi di mana seseorang merasa ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang dimiliki, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Ini menunjukkan bahwa kesepian tidak hanya terkait dengan kurangnya interaksi sosial, tetapi juga dengan ketidaknyamanan dan ketidakmampuan untuk menjaga hubungan sosial sebagaimana diharapkan. Kesepian dapat dipahami sebagai perasaan subjektif yang timbul ketika individu merasa terisolasi atau tidak terhubung dengan orang lain sesuai dengan keinginan dan harapan mereka.

2.2.2 Aspek- Aspek Kesepian (Loneliness)

Adapun beberapa aspek utama kesepian yang diungkapkan oleh Bruno (dalam Kristlyna & Sudagijono, 2020), dimana terdapat delapan aspek-aspek kesepian, yaitu sebagai berikut:

a. Isolasi

Suatu keadaan dimana seseorang merasa terasingkan dari tujuan-tujuan dan nilai-nilai dominan dalam masyarakat kemenangan, agresivitas, manipulasi merupakan faktor-faktor pemicu munculnya keterasingan.

b. Penolakan

Penolakan adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak diterima, diusir dan dihalau oleh lingkungannya. Seseorang yang kesepian akan merasa

dirinya ditolak dan ditinggalkan oleh orang lain walaupun berada ditengah-tengah keramaian.

c. Merasa disalah mengerti

Suatu keadaan dimana seseorang merasa seakan-akan dirinya disalahkan dan tidak berguna. Seseorang yang selalu merasa disalah mengerti dapat menimbulkan rasa rendah diri, rasa tidak percaya diri dan merasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu.

d. Merasa tidak dicintai

Suatu keadaan dimana seseorang tidak mendapatkan kasih sayang, tidak diperlukan secara lembut dan tidak dihormati, merasa tidak dicintai akan jauh dari persahabatan dan kerjasama.

e. Tidak mempunyai sahabat

Tidak ada seseorang yang berada di sampingnya, tidak ada hubungan, tidak dapat berbagi. Orang yang paling tidak berharga adalah orang yang tidak mempunyai sahabat.

f. Malas membuka diri

Suatu keadaan dimana seseorang malas atau tidak mau menjalin keakraban, takut terluka, selalu merasa cemas dan takut jangan-jangan orang lain akan melukainya.

g. Bosan

Suatu perasaan seseorang yang merasa jenuh, tidak menyenangkan, tidak menarik, dan merasa lemah, orang-orang yang pembosan biasanya orang-

orang yang tidak pernah menikmati keadaan-keadaan yang terjadi di sekitarnya.

h. Gelisah

Suatu keadaan dimana seseorang merasa resah, tidak nyaman, dan tentram di dalam hati atau merasa selalu khawatir, tidak senang, dan perasaan galau dilanda kecemasan.

Sementara, Menurut Russel (1996) aspek-aspek kesepian terdiri dari beberapa bagian diantaranya, meliputi sebagai berikut:

1. Kepribadian (Personality) Karakteristik individu yang muncul dari sistem psikofisik yang menentukan perilaku dan berpikir pada lingkungan sekitar. Dalam hal ini individu yang kesepian di kategorisasikan sesuai dengan perilaku dan perasaan kesehariannya.
2. Keinginan Sosial (Social desirability) Adanya keinginan sosial yang diharapkan individu pada kehidupan di lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini, individu ingin mendapatkan penerimaan yang pada akhirnya berujung pada keinginan untuk memperoleh pengakuan dari masyarakat sekitar.
3. Depresi (Depression) Suatu bentuk tekanan dalam diri yang mengakibatkan adanya perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan yang disertai dengan perasaan sedih, kehilangan minat dan kegembiraan, berkurangnya energi yang menuju pada meningkatnya keadaan mudah lelah yang sangat nyata dan berkurangnya aktivitas.

Sedangkan menurut Peplau dan Perlman (1981), terdapat beberapa yang menjadi aspek-aspek kesepian (*Loneliness*) yaitu sebagai berikut:

1. Afektif

Bradbrun dkk (dalam Peplau & Perlman 1981) menjelaskan bahwa individu yang merasakan kesepian memiliki perasaan yang negatif terhadap kondisinya, seperti; merasa kurang bahagia, kurang puas, lebih pesimis, hampa, gelisah dan menggambarkan dirinya sebagai sosok yang kaku dan jemu. Perasaan bosan dan gelisah mengidentifikasi bahwa seseorang mengalami kesepian.

2. Motivasional

Sullivan (dalam Peplau & Perlman 1981) mendefinisikan kesepian sebagai kekuatan yang mendorong atau memotivasi seseorang untuk melakukan interaksi atau hubungan dengan orang lain meski merasa cemas terhadap interaksi atau hubungan dengan orang lain meski merasa cemas terhadap interaksi tersebut. Kesepian dapat meningkatkan rasa putus asa yang mendalam.

3. Kognitif

Individu yang kesepian umumnya kurang dapat berinteraksi atau kurang memfokuskan perhatian secara subjektif. Hal ini disebabkan individu merasa cemas dalam menghadapi situasi-situasi sosial yang terkecil sekalipun. Akibatnya individu cenderung salah dalam mengidentifikasi keinginan orang lain dalam melakukan hubungan sosial.

4. Perilaku

Individu yang kesepian akan menunjukkan perilaku menghindari orang lain. Gestur yang ditampilkan seperti; senyum yang tidak tulus, kaku, nada suara yang rendah, cepat saat berbicara, membuat jarak, kurang berbicara dan sedikit dalam bertanya.

2.2.3 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesepian (Loneliness)

Menurut Peplau & Perlman (1982) membagi faktor kesepian ke dalam dua kelompok yaitu :

1. *Precipitate event*. Perubahan paling umum yang diakibatkan oleh kesepian adalah melemahnya ikatan sosial individu hingga mencapai tingkat ideal. Contoh dari perubahan tersebut diantaranya; berakhirnya hubungan dekat akibat kematian, perceraian atau putus hubungan cinta, lingkungan baru, dan keinginan sosial yang tidak terpenuhi. Perubahan ini akan terjadi seiring dengan penambahan usia seseorang dan akan menimbulkan kesepian jika tidak diikuti dengan penyesuaian pada hubungan sosial yang aktual.
2. *Predisposing and maintaining factor*. Faktor yang menyebabkan individu mengalami kesepian adalah segala sesuatu yang berasal dari faktor personal dan situasional. Kedua faktor inilah yang dapat meningkatkan kecenderungan. Seseorang mengalami kesepian dan mungkin juga menjadi benci terhadap orang lain ketika mereka memutuskan ikatan sosialnya.

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan oleh Peplau & Perlman (1982), terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian (*Loneliness*) Menurut Baron dan Branscombe (2012) diantaranya:

1. Genetik

McGuire dan Clifford melakukan analisis genetik terhadap kesetaraan perilaku. Data yang konsisten menunjukkan bahwa sebagian besar kesepian disebabkan oleh faktor turunan. Meski demikian, kondisi lingkungan juga berdampak pada kesepian. Perpaduan faktor genetik dengan kondisi lingkungan inilah yang pada akhirnya menyebabkan orang lain menjadi kesepian.

2. Gaya Keterikatan (Menghindar atau Menolak)

Saat membangun suatu hubungan, seseorang akan merasa tidak nyaman dan lambat laun kehilangan minat. Individu kesepian tidak memiliki tingkat kepercayaan yang sama terhadap orang lain untuk mengambil risiko yang dekat dengannya. Secara umum, kecemasan sosial dan depresi berhubungan dengan keterikatan yang tidak aman.

3. Gagal Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial

Tanpa dukungan sosial yang tepat, seseorang dapat terlibat dalam perilaku yang merusak diri sendiri seperti agresi verbal atau fisik terhadap orang lain. Akibat dari tindakan tersebut, seseorang akan terpapar dengan lingkungan sosialnya yang dapat menimbulkan kecenderungan kesepian.

2.2.4 Hubungan Kesepian (Loneliness) Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet.

Situasi saat ini, pada kalangan remaja termasuk mahasiswa sudah tidak asing lagi dengan penggunaan internet. Internet dapat membantu mereka dalam melakukan berbagai aktivitas sehingga lebih mudah dan cepat, misalkan dalam melakukan komunikasi jarak jauh dan mengerjakan berbagai tugas kuliah, serta menjadi media hiburan. Saat menggunakan internet, orang bisa membuang banyak waktu, bahkan sampai tidak bisa fokus pada hal lain. Sebab, banyak sekali hal yang bisa mereka akses melalui penggunaan internet. Dengan demikian, jika seseorang tidak bisa mengendalikan diri saat menggunakan internet, maka hal ini bisa berdampak buruk pada perilakunya dan kemungkinan terjadinya kecanduan internet.

Kecanduan internet dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kesepian. Sementara itu, kecanduan internet yang dikemukakan oleh Young (2010) yang menyatakan bahwasannya menggunakan internet antara 40-80 jam per minggu, dengan sesi yang bisa mencapai 20 jam. Kecanduan internet adalah suatu sindrom yang dialami oleh orang-orang yang menggunakan internet dalam jangka waktu lama, seringkali menghabiskan banyak waktu untuk online (Young,2004). Sedangkan kesepian (*Loneliness*) adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak nyaman dan tidak mampu mempertahankan hubungan sosial sebagaimana diharapkan (Perlman dan Peplau, 1981) .

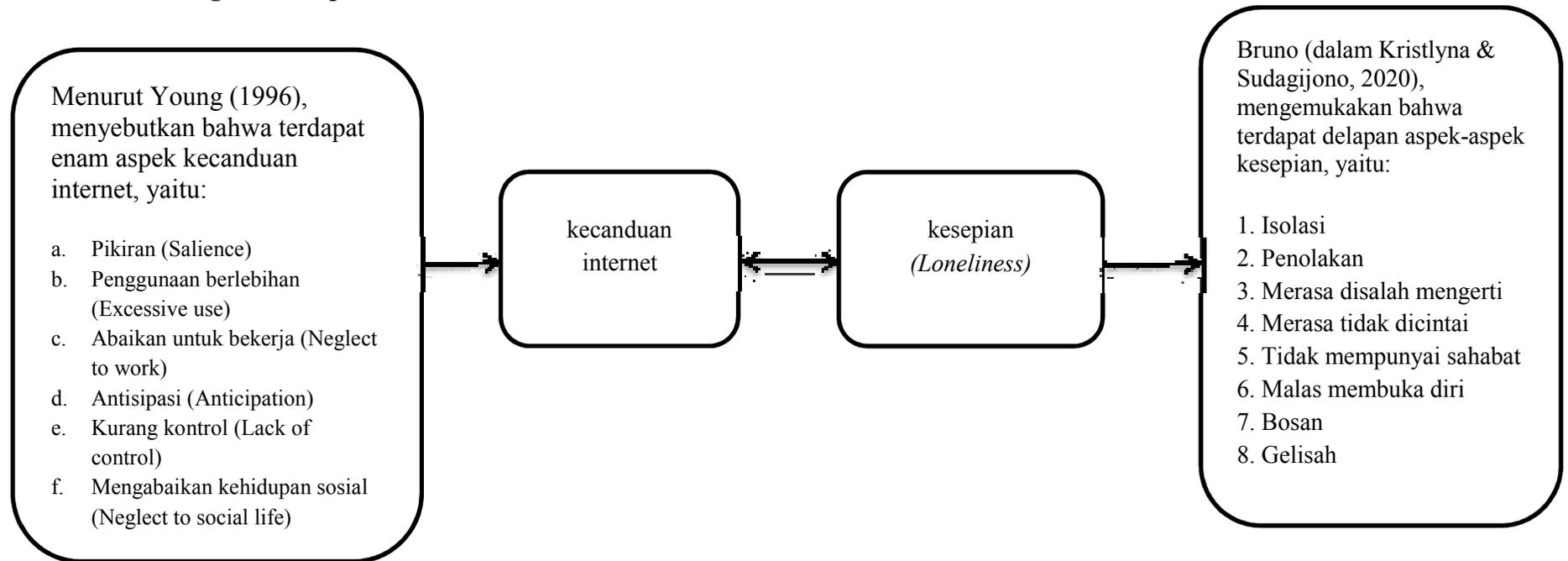
Faktor-faktor seperti perasaan hampa, terisolasi dari lingkungan sosial, dan kesulitan mengendalikan penggunaan internet dapat memperkuat hubungan antara

kesehian dan kecanduan internet. Studi juga menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian cenderung mencari pelarian dan interaksi sosial melalui internet, yang pada akhirnya dapat memperburuk tingkat kesepian dan kecanduan internet secara bersamaan. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengatasi kesepian pada remaja sebagai langkah pencegahan terhadap kecenderungan kecanduan internet.

Beberapa temuan awal yang mendukung penelitian ini menunjukkan bahwa menurut Anisaputri dan Eryanti (2020), yang mengatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kesepian dengan kecanduan internet pada mahasiswa di Bandung. Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wayan Eka Yuliani (2020), menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet, sehingga semakin tinggi kesepian maka kecenderungan kecanduan internet semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah kesepian maka kecenderungan kecanduan internet semakin rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Hamburger dan Ben-Artzi (2003) menyatakan bahwa kesepian menyebabkan kecanduan internet, sementara penelitian lain menyatakan bahwa internet menyebabkan individu kesepian karena internet merupakan media untuk mencari dukungan sosial. Yao dan Zhong (2014) mengungkapkan kesepian dan kecanduan internet dapat digambarkan menjadi suatu siklus yang sifatnya saling mempengaruhi.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penulis menggunakan subjek yang berbeda, dimana penulis melakukan penelitian terhadap Mahasiswa Universitas HKBP Nomensen Medan.

2.2.5 Kerangka Konseptual



2.2.6 Hipotesis Penelitian

Apabila seseorang merasa bahwa hubungan sosial yang dimilikinya tidak memenuhi harapan hingga merasa kesepian, maka tingkat kecenderungan kecanduaan internetnya tinggi. Oleh karena itu, peneliti mengajukan hipotesis untuk di uji dalam penelitian ini diantaranya:

Ho =Tidak terdapat Hubungan kesepian (*Loneliness*) dengan kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa di Universitas HKBP Nomensen Medan?

H1= Terdapat Hubungan kesepian (*Loneliness*) dengan kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa di Universitas HKBP NomensenMedan?

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi, karena penelitian ini berfokus pada hubungan dari kedua variabel tersebut. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk penelitian pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013).

Pada penelitian ini, terdapat dua variabel yang akan diteliti yaitu variabel bebas (independent) dan variabel terikat (dependent). Adapun, Variabel bebas merupakan variabel yang memiliki pengaruh terhadap variabel terikat, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas atau menjadi hasil dari variabel bebas tersebut. Penelitian ini melibatkan variabel bebas dan variabel terikat sebagai berikut:

- Variabel X: Kesepian (*Loneliness*)
- Variabel Y: Kecanduan internet

3.2 Defenisi operasional variabel penelitian

Menurut Sugiyono (2019), definisi variabel penelitian adalah karakteristik atau atribut dari individu atau organisasi yang dapat diukur atau diobservasi yang bervariasi antara orang dan organisasi yang diteliti. Variabel dapat diteliti sehingga menghasilkan data yang bersifat kategori: data atau nominal, data

kontinum: ordinal, interval dan ratio. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen (variabel yang mempengaruhi) dan variabel dependen (dipengaruhi). Dalam penelitian ini definisi operasional variabelnya adalah sebagai berikut:

3.2.1 Kecanduan Internet

Kecanduan internet adalah perilaku seseorang untuk menggunakan internet secara berlebihan, yaitu selama 4 hingga 5 jam dalam sehari. Sebagaimana ini akan menimbulkan konsekuensi negatif, karena individu bisa kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, dan pendidikan, karena semakin memburuk. Individual akan merasa tidak bisa mengontrol diri saat menggunakan internet (Young, 2010).

Variabel kecanduan internet di ukur melalui skala kecanduan internet yang dikembangkan dari delapan dimensi kecanduan internet yang di ungkapkan oleh Young, (2010), yaitu: Pikiran (*Salience*), Penggunaan berlebihan (*Excessive use*), Abaikan untuk bekerja (*Neglect to work*), Antisipasi (*Anticipation*), Kurang kontrol (*Lack of control*), Mengabaikan kehidupan sosial (*Neglect to social life*).

3.2.2. Kesepian (Loneliness)

Kesepian adalah situasi dimana seseorang merasa bahwa hubungan sosial yang dimilikinya tidak memenuhi harapan. Ini tidak hanya berkaitan dengan jumlah hubungan sosial yang diinginkan, tetapi juga dengan harapan akan kualitas hubungan sosial tersebut. Menurut Bruno (2000), Kesepian merupakan suatu keadaan dimana terdapat keadaan mental dan emosional

yang ditandai dengan adanya perasaan terangsingkan dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Kesepian dapat terjadi karena kurangnya kesadaran mengenai apa yang diharapkan dari seseorang berdasarkan pengalaman interpersonalnya, sehingga mengakibatkan orang tersebut menjadi mandiri dan mengalami kesetaraan ataupun kesepian.

Variabel kesepian diukur melalui skala kesepian yang dikembangkan dari delapan dimensi aspek kesepian yang diungkapkan oleh Bruno (dalam Kristlyna & Sudagijono, 2020), yaitu: Isolasi, Penolakan, Merasa disalah mengerti, Merasa tidak dicintai, Tidak mempunyai sahabat, Malas membuka diri, Bosan, Gelisah.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa aktif yang kuliah di Universitas HKBP Nommensen Medan. Karakteristik dari subjek penelitian ini sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen Medan.
2. Mahasiswa yang memiliki *gadget* untuk online maupun internetan.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2013), populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Dari populasi ini maka diambil contoh atau sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Populasi yang diambil ialah: Mahasiswa aktif di Universitas HKBP Nommensen Medan yaitu berjumlah 7.093 orang yang berusia 18-24 tahun. Sumber informasi

data yang peneliti dapatkan dari pusat system informasi (PSI) universitas HKBP Nommensen Medan.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2013) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Adapun sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas HKBP Nommensen Medan dengan minimal sebanyak 33 orang berdasarkan penentuan jumlah sampel menggunakan *softwer G-Power*. Namun berdasarkan hal tersebut, peneliti menggunakan minimal sampel sebanyak 70 orang agar dapat untuk memperoleh data yang lebih akurat.

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purpossive sampling*. Menurut Sugiyono (2014) *purpossive sampling* adalah teknik pengambilan sampel data yang didasarkan pada pertimbangan tertentu.

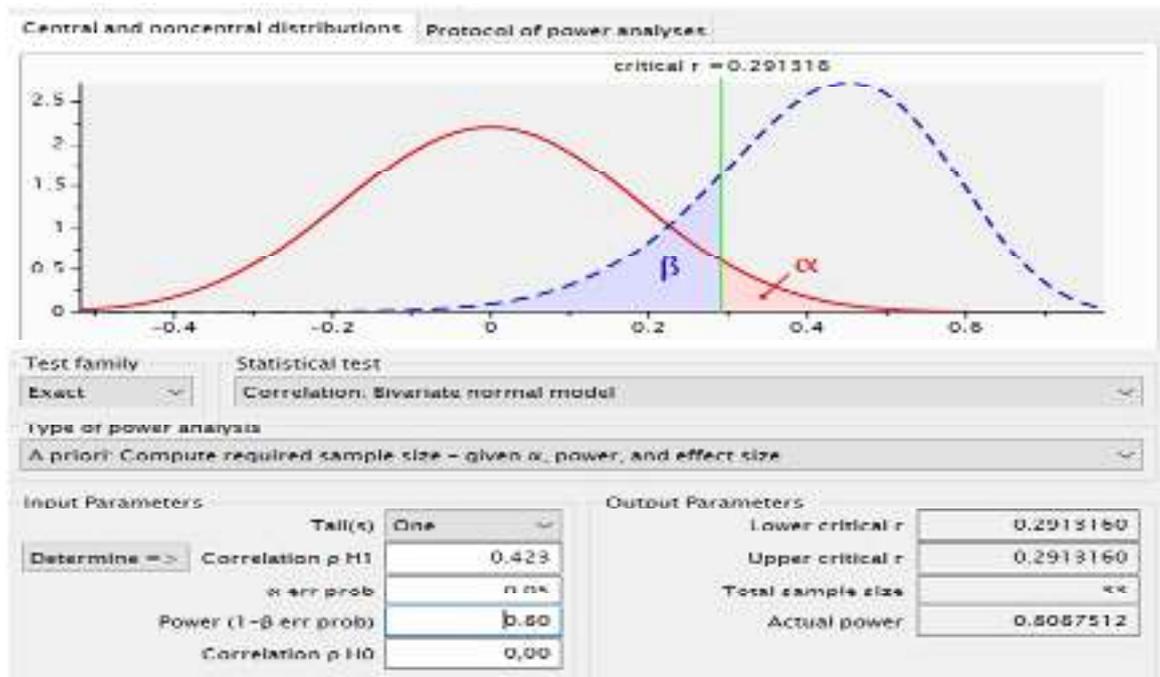
Selain itu jumlah sampel penelitian juga ditentukan dengan menggunakan *software G-Power*. Dimana, *software G-Power* adalah sebuah *software* yang digunakan untuk menghitung *statistical power* atau kekuatan uji statistik untuk berbagai uji t, uji F, uji χ^2 , uji z, uji korelasi, dan uji statistik lainnya. *software G-Power* juga dapat digunakan untuk menghitung ukuran efek (*effect size*) dan untuk

menampilkannya secara grafis hasil analisis, sehingga software ini juga cocok digunakan untuk melakukan studi simulasi dan proses pengajaran.

Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang di lakukan oleh Novianti Anisaputri dan Ria Dewi Eryani (2020), Hasil penelitian menunjukkan korelasi signifikan antara *loneliness* dan *adiksi internet* ($p = 0,000 < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,423. Dimana, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *adiksi internet* dengan nilai korelasi koefisien sebesar 42.3%. Artinya apabila tingkat *loneliness* tinggi, maka akan tinggi pula *adiksi internet*. Selain itu, tingkat keeratan berada pada tingkat sedang atau cukup kuat antara *loneliness* dengan *adiksi internet* pada mahasiswa di Bandung.

Oleh karena itu, berdasarkan hasil data dari penelitian terdahulu tersebut telah diketahui akan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,423. Dengan demikian nilai r yang di dapatkan tersebut peneliti menggunakan nya untuk menentukan minimal jumlah sampel penelitian dengan menggunakan *software G-Power*.

Berikut tabel hitungan minimal sampel dengan menggunakan aplikasi software G-Power :



Gambar 1.2. Grafik jumlah minimal sampel dengan aplikasi software G-Power

3.5 Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Alat Ukur Penelitian

Pada penelitian menggunakan alat ukur berupa skala psikologi dengan menggunakan dua skala yaitu skala kecanduan internet dan skala kesepian (*Loneliness*). Kedua skala dibuat berdasarkan penjabaran dari aspek setiap variabel penelitian yang kemudian diturunkan menjadi beberapa indikator penelitian. Indikator penelitian tersebut akan mampu menunjukkan atau mengindikasikan individu terhadap kondisi tertentu dengan menggunakan skala Likert, sehingga mampu dirumuskan menjadi *favorable* dan *unfavorable*.

Adapun jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang tentang fenomena sosial. Skala Likert menggunakan empat alternatif jawaban yang dijabarkan menjadi pernyataan favourable dan unfavorable, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), sebagai bentuk keperluan analisis kuantitatif maka jawaban dapat diberikan skor dari 4 sampai 1 untuk aitem *favorable* dan 1 sampai 4 untuk aitem *unfavorable* (Darmawan, 2016).

Tabel 3.1. Skor Jawaban Skala Likert

| Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|--------------------|-----------|----------|-----------|------------|
| <i>Favorable</i> | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <i>Unfavorable</i> | 1 | 2 | 3 | 4 |

a. Skala Kesepian (*Loneliness*)

Skala yang disusun untuk mengukur kesepian dalam penelitian ini didasarkan pada aspek yang diungkapkan oleh Bruno (dalam Kristlyna & Sudagijono, 2020), yaitu: Isolasi, Penolakan, Merasa disalah mengerti, Merasa tidak dicintai, Tidak mempunyai sahabat, Malas membuka diri, Bosan, Gelisah.

Tabel 3.2. Blue Print Skala Kesepian (*Loneliness*) Sebelum Uji Coba

| No | Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah |
|-----------|-------------------------|--------------------|------------------|---------------|
| | | <i>Unfavorabel</i> | <i>Favorabel</i> | |
| 1 | Isolasi | 1, 9 | 17, 25 | 4 |
| 2 | Penolakan | 2, 10 | 18, 26 | 4 |
| 3 | Merasa disalah mengerti | 3, 11 | 19, 27 | 4 |
| 4 | Merasa tidak dicintai | 4, 12 | 20, 28 | 4 |
| 5 | Tidak mempunyai sahabat | 5, 13 | 21, 29 | 4 |
| 6 | Malas membuka diri | 6, 14 | 22, 30 | 4 |

| | | | | |
|--------------|---------|-----------|-----------|-----------|
| 7 | Bosan | 7, 15 | 23, 31 | 4 |
| 8 | Gelisah | 8, 16 | 24, 32 | 4 |
| Total | | 16 | 16 | 32 |

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh jumlah aitem dari tiap aspek sebanyak 4 aitem yang terdiri dari 2 aitem *Unfavorabel* dan 2 aitem *Favorable* dengan jumlah keseluruhan aitem sebanyak 32 aitem yang terdiri dari 16 aitem *Unfavorabel* dan 16 aitem *Favorable*.

b. Skala Kecenderungan Kecanduan Internet

Skala yang disusun untuk mengukur kecanduan internet dalam penelitian ini didasarkan pada aspek yang diungkapkan oleh Young, (2010) yaitu: Pikiran (*Salience*), Penggunaan berlebihan (*Excessive use*), Abaikan untuk bekerja (*Neglect to work*), Antisipasi (*Anticipation*), Kurang kontrol (*Lack of control*), Mengabaikan kehidupan sosial (*Neglect to social life*).

Tabel 3.3. Blue Print Skala Kecanduan Internet Sebelum Uji Coba

| No | Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah |
|--------------|--|--------------------|------------------|-----------|
| | | <i>Unfavorabel</i> | <i>Favorabel</i> | |
| 1. | Pikiran (<i>Salience</i>) | 1, 7 | 13, 19 | 4 |
| 2. | Penggunaan berlebihan (<i>Excessive use</i>) | 2, 8 | 14, 20 | 4 |
| 3. | Abaikan untuk bekerja (<i>Neglect to work</i>) | 3, 9 | 15, 21 | 4 |
| 4. | Antisipasi (<i>Anticipation</i>) | 4, 10 | 16, 22 | 4 |
| 5. | Kurang kontrol (<i>Lack of control</i>) | 5, 11 | 17, 23 | 4 |
| 6. | Mengabaikan kehidupan sosial (<i>Neglect to social life</i>) | 6, 12 | 18, 24 | 4 |
| Total | | 12 | 12 | 24 |

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh jumlah aitem dari tiap aspek sebanyak 4 aitem yang terdiri dari 2 aitem *Unfavorabel* dan 2 aitem *Favorable* dengan

jumlah keseluruhan aitem sebanyak 24 aitem yang terdiri dari 12 aitem *Unfavorabel* dan 12 aitem *Favorable*.

3.5.2 Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Suatu alat ukur diharapkan dapat memberikan informasi sesuai yang diinginkan. Oleh karena itu, suatu alat ukur harus memenuhi persyaratan agar instrumen dikatakan valid saat dapat mengungkap data dari variabel secara tepat tidak menyimpang dari keadaan yang sebenarnya. Validitas suatu instrumen yaitu seberapa jauh instrument itu benar-benar mengukur apa (objek) yang hendak diukur (Yusuf, 2014). Makin tinggi validitas suatu instrument, makin baik instrumen itu untuk digunakan. Instrument yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013).

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu indeks yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dipercaya atau diandalkan. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2013). Teknik pengujian yang digunakan adalah koefisien *Alpha Cronbach (Cronbach's alpha coefficient)* yang dilakukan dengan menggunakan bantuan program olah data SPSS versi *25 for windows*.

3.6. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan penyebaran kuesioner secara *online* yang disusun melalui *google form* yang berisi tentang variabel kesepian (*Loneliness*) dengan variabel kecenderungan kecanduan internet terhadap mahasiswa/i di Universitas HKBP Nomensen Medan yang masih aktif.

3.6.1. Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara memperoleh, mengembangkan dan menguji suatu kebenaran dari sebuah ilmu pengetahuan. Untuk memperoleh data yang akurat, maka peneliti memerlukan instrumen yang tepat sehingga peneliti merencanakan dan mempersiapkan langkah- langkah yang tepat untuk menyusun instrumen yang akan dipergunakan dalam penelitian.

3.6.2. Uji Coba Alat Ukur

Setelah pembuatan alat ukur disusun maka, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur ini dilakukan guna untuk menguji apakah validitas dan reabilitas dari skala yang disusun sebagai pengumpulan data. Pelaksanaan tes uji coba ini yakni, uji coba skala variabel kesepian dan kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa aktif Universitas HKBP Nomensen Medan, dilaksanakan dengan melakukan penyebaran data secara online melalui *google from*.

3.6.3. TryOut

Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 21 Juni 2024 –30 Juni 2024, kemudian pada saat uji coba alat ukur peneliti menentukan jumlah sampel sebanyak 35 responden yang sesuai dengan kriteria responden yang dibutuhkan.

Uji coba alat ukur ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji setiap alat ukur yang disusun apakah layak digunakan dan telah menghasilkan aitem yang baik atau tidak.

Hasil pengujian yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan program *SPSS 25.0 for windows* untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari kedua skala yang disusun. Setelah itu item akan diseleksi nantinya, dan item yang tidak lolos akan dihilangkan/dihapus, selanjutnya untuk item yang lolos akan disusun kembali pada penelitian yang sesungguhnya. Kemudian hasil validitas yang diperoleh setelah melakukan *Tryout* yaitu terdapat 1 aitem yang gugur pada skala uji coba variabel kecenderungan kecanduan internet sedangkan untuk variabel kesepian tidak terdapat aitem yang gugur atau valid.

3.6.4. Hasil *TryOut*

a. Hasil *TryOut* Variabel Kecanduan Internet

Berdasarkan hasil uji coba reliabilitas yang dilakukan ditemukan nilai koefisien *alpha cronbach* untuk variabel kecenderungan kecanduan internet adalah nilai $R_{1,2}=0,926$ sehingga hasil uji coba reliabilitas variabel kecenderungan kecanduan internet yang didapat dinyatakan reliabel.

Reliabilitas:

$$df(N - 2) = 35 - 2 = 33$$

$$R_{tabel} = 0,344$$

| <i>Reliability Statistics</i> | |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| ,926 | 24 |

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai $R_{1,2} = 0,926$ lebih besar dari $R_{tabel} = 0,344$ ($R_{1,2} = 0,926 > R_{tabel} = 0,344$), sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Rekapitulasi:

$$df(N - 2) = 35 - 2 = 33 \quad R_{tabel} = 0,344$$

Tabel 3.4. Hasil validitas pernyataan valid dan tidak valid

| No Item | R_{xy} | R_{tabel} | Interprestasi | No Item | R_{xy} | R_{tabel} | Interprestasi |
|---------|----------|-------------|---------------|---------|----------|-------------|---------------|
| 1 | 0,771 | 0,344 | Valid | 13 | 0,803 | 0,344 | Valid |
| 2 | 0,654 | 0,344 | Valid | 14 | 0,814 | 0,344 | Valid |
| 3 | 0,342 | 0,344 | Valid | 15 | 0,468 | 0,344 | Valid |
| 4 | 0,846 | 0,344 | Valid | 16 | 0,253 | 0,344 | Tidak Valid |
| 5 | 0,554 | 0,344 | Valid | 17 | 0,657 | 0,344 | Valid |
| 6 | 0,474 | 0,344 | Valid | 18 | 0,536 | 0,344 | Valid |
| 7 | 0,405 | 0,344 | Valid | 19 | 0,641 | 0,344 | Valid |
| 8 | 0,621 | 0,344 | Valid | 20 | 0,761 | 0,344 | Valid |
| 9 | 0,609 | 0,344 | Valid | 21 | 0,633 | 0,344 | Valid |
| 10 | 0,656 | 0,344 | Valid | 22 | 0,738 | 0,344 | Valid |
| 11 | 0,689 | 0,344 | Valid | 23 | 0,476 | 0,344 | Valid |
| 12 | 0,751 | 0,344 | Valid | 24 | 0,639 | 0,344 | Valid |

Berdasarkan tabel di atas, 23 butir pertanyaan kusioner memiliki interprestasi valid, sedangkan 1 butir pernyataan yang memiliki interprestasi tidak valid yaitu item nomor 16 dikarena nilai $R_{xy} < R_{tabel}$ ($0,253 < 0,344$).

Tabel 3.5. Blue Print Skala Kecanduan Internet Setelah Uji Coba

| No | Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah |
|----|---|--------------------|------------------|--------|
| | | <i>Unfavorabel</i> | <i>Favorabel</i> | |
| 1. | Pikiran (Salience) | 1, 7 | 13, 19 | 4 |
| 2. | Penggunaan berlebihan (Excessive use) | 2, 8 | 14, 20 | 4 |
| 3. | Abaikan untuk bekerja (Neglect to work) | 3, 9 | 15, 21 | 4 |

| | | | | |
|--------------|---|-----------|-----------|-----------|
| 4. | Antisipasi (Anticipation) | 4, 10 | 22 | 4 |
| 5 | Kurang kontrol (Lack of control) | 5, 11 | 17, 23 | 4 |
| 6 | Mengabaikan kehidupan sosial (Neglect to social life) | 6, 12 | 18, 24 | 4 |
| Total | | 12 | 11 | 23 |

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh data yang valid dengan jumlah sebanyak 23 aitem. Hasil validitas yang diperoleh setelah melakukan *tryout* yaitu: terdapat 4 aitem Pikiran (*Salience*), 4 aitem Penggunaan berlebihan (*Excessive use*), 4 aitem Abaikan untuk bekerja (*Neglect to work*), 3 aitem Antisipasi (*Anticipation*), 4 aitem Kurang kontrol (*Lack of control*), dan 4 aitem Mengabaikan kehidupan sosial (*Neglect to social life*). Dengan demikian skala valid atau yang dapat digunakan sebanyak 12 aitem *Unfavorabel* dan 11 aitem *Favorabel* dengan total keseluruhan sebanyak 23 pernyataan.

b. Hasil *Tryout* Variabel Kesepian

Berdasarkan hasil uji coba reliabilitas yang dilakukan ditemukan nilai koefisien *alpha cronbach* untuk variabel kecenderungan kecanduan internet adalah nilai $R_{1,2}=0,922$ sehingga hasil uji coba reliabilitas variabel kecenderungan kecanduan internet yang didapat dinyatakan reliabel.

Reliabilitas

$$d_f (N - 2) = 35 - 2 = 33$$

$$R_{tabel} = 0,344$$

| <i>Reliability Statistics</i> | |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| ,922 | 32 |

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai $R_{1,2} = 0,922$ lebih besar dari $R_{tabel} = 0,344$ ($R_{1,2} = 0,922 > R_{tabel} = 0,344$) sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Rekapitulasi:

$$d_f(N - 2) = 35 - 2 = 33$$

$$R_{tabel} = 0,344$$

Tabel 3.6. Hasil validitas pernyataan valid

| No Item | R_{xy} | R_{tabel} | Interprestasi | No Item | R_{xy} | R_{tabel} | Interprestasi |
|---------|----------|-------------|---------------|---------|----------|-------------|---------------|
| 1 | 0,593 | 0,344 | Valid | 17 | 0,638 | 0,344 | Valid |
| 2 | 0,607 | 0,344 | Valid | 18 | 0,553 | 0,344 | Valid |
| 3 | 0,489 | 0,344 | Valid | 19 | 0,725 | 0,344 | Valid |
| 4 | 0,409 | 0,344 | Valid | 20 | 0,427 | 0,344 | Valid |
| 5 | 0,612 | 0,344 | Valid | 21 | 0,620 | 0,344 | Valid |
| 6 | 0,438 | 0,344 | Valid | 22 | 0,710 | 0,344 | Valid |
| 7 | 0,469 | 0,344 | Valid | 23 | 0,513 | 0,344 | Valid |
| 8 | 0,488 | 0,344 | Valid | 24 | 0,381 | 0,344 | Valid |
| 9 | 0,568 | 0,344 | Valid | 25 | 0,451 | 0,344 | Valid |
| 10 | 0,530 | 0,344 | Valid | 26 | 0,362 | 0,344 | Valid |
| 11 | 0,559 | 0,344 | Valid | 27 | 0,598 | 0,344 | Valid |
| 12 | 0,597 | 0,344 | Valid | 28 | 0,566 | 0,344 | Valid |
| 13 | 0,607 | 0,344 | Valid | 29 | 0,532 | 0,344 | Valid |
| 14 | 0,486 | 0,344 | Valid | 30 | 0,598 | 0,344 | Valid |
| 15 | 0,557 | 0,344 | Valid | 31 | 0,362 | 0,344 | Valid |
| 16 | 0,456 | 0,344 | Valid | 32 | 0,619 | 0,344 | Valid |

Berdasarkan tabel di atas, 32 butir pertanyaan kusioner memiliki interprestasi valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Tabel 3.7. Blue Print Skala Kesepian (*Loneliness*) Setelah Uji Coba

| No | Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah |
|----|-------------------------|--------------------|------------------|--------|
| | | <i>Unfavorabel</i> | <i>Favorabel</i> | |
| 1 | Isolasi | 1, 9 | 17, 25 | 4 |
| 2 | Penolakan | 2, 10 | 18, 26 | 4 |
| 3 | Merasa disalah mengerti | 3, 11 | 19, 27 | 4 |

| | | | | |
|--------------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 4 | Merasa tidak dicintai | 4, 12 | 20, 28 | 4 |
| 5 | Tidak mempunyai sahabat | 5, 13 | 21, 29 | 4 |
| 6 | Malas membuka diri | 6, 14 | 22, 30 | 4 |
| 7 | Bosan | 7, 15 | 23, 31 | 4 |
| 8 | Gelisah | 8, 16 | 24, 32 | 4 |
| Total | | 16 | 16 | 32 |

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh data yang valid dengan jumlah sebanyak 32 aitem. Hasil validitas yang diperoleh setelah melakukan *tryout* yaitu: terdapat 4 aitem Isolasi, 4 aitem Penolakan. 4 aitem Merasa disalah mengerti, 4 aitem Merasa tidak dicintai, 4 aitem Tidak mempunyai sahabat, 4 aitem Malas membuka diri, 4 aitem Bosan, 4 aitem Gelisah. Dengan demikian skala valid atau yang dapat digunakan sebanyak 16 aitem *Unfavorabel* dan 16 aitem *Favorabel* dengan total keseluruhan sebanyak 32 pernyataan.

3.6.5. Waktu dan Tempat

a) Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap, pada tahun 2024.

b) Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di lokasi Universitas HKBP Nomensen Medan.

3.7. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan *simple random sampling* dengan menggunakan *product moment*.

3.7.1. Uji asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan analisis kolmogrov smirnov test SPSS versi 25.0 *for windows*, dimana analisis ini memiliki syarat bahwa data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila signifikan atau nilai probabilitasnya lebih dari 0,5 ($p > 0,05$) (Sugiyono, 2016).

b. Uji Linearitas

Uji linieritas dibutuhkan oleh penulis agar dapat melihat tingkat korelasi atau pengaruh antar kedua variabel. Uji linieritas sendiri difungsikan untuk melihat apakah terdapat pengaruh yang linier antara variabel X dengan variabel Y (Ghozali, 2016).

3.7.2. Uji hipotesis penelitian

Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab masing-masing variabel yang telah diajukan dalam penelitian ini, yaitu: terdapat hubungan kesepian (*Loneliness*) dengan kecenderungan kecanduan internet. Uji hipotesis dapat dilakukan apabila memenuhi dua asumsi, yakni: skala kesepian dengan perilaku kecanduan internet memiliki data yang berdistribusi normal, dan juga memiliki hubungan data yang linier. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus *korelasi product moment*, dengan bantuan *software SPSS versi 25 for windows*.

