

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di institusi pendidikan tinggi seperti universitas negeri, swasta, dan lembaga sejenisnya (Siswoyo, 2012). Mahasiswa merupakan golongan remaja akhir hingga dewasa awal yang memasuki tahap perkembangan dari usia 18-25 tahun (Yusuf, 2012). Melihat perkembangan zaman era digital saat ini, cara yang digunakan mahasiswa berinteraksi dengan orang lain yang populer adalah secara *online* atau melalui internet. Internet kebanyakan digunakan oleh mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan akademis dan sosial seperti melakukan komunikasi dengan keluarga atau teman (Sari & Aydin, 2014)

Mahasiswa menggunakan internet selain untuk kepentingan perkuliahan, juga untuk mengatasi masa-masa sulit selama perkuliahan, seperti menggunakan aplikasi berbasis daring untuk berinteraksi secara virtual. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2020) mendukung penelitian ini yang menunjukkan bahwa 166 mahasiswa (51,81%) mahasiswa secara aktif memakai aplikasi daring berupa media sosial dalam ponselnya. Young, (2011) mengungkapkan bahwa presentase mahasiswa di banyak negara di dunia yang paling beresiko mengalami ketergantungan fisik dan atau mental terhadap penggunaan internet berkisar antara 13% hingga 18.4%. Tinggi dan intensifnya penggunaan internet pada mahasiswa dapat bermasalah manakala mahasiswa menganggap internet dapat memberikan

rasa nyaman dan percaya diri dalam berinteraksi di media sosial dibanding dengan interaksi secara tatap muka atau bertemu langsung

Banyak penelitian di Indonesia tentang *problematic internet use*, seperti Noya & Soetjningsih (2022) yang melakukan penelitian dengan partisipan Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami *problematic internet use* rata-rata berada pada kategori sedang. Czincz & Hechanova, (2009) menyatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai kemungkinan besar gejala *problematic internet use* kurang lebih berada pada angka kurang lebih 4 hingga 10%. Selanjutnya dalam penelitian Rini et.al., (2020) pada 120 orang mahasiswa pengguna internet, sebesar 38,33% atau sejumlah 46 mahasiswa mengalami *problematic internet use* kelompok tinggi, 53,33% atau sejumlah 64 mahasiswa berada dalam kategori sedang, serta 10 mahasiswa (8,33%) dikategorikan kelompok rendah. Oleh karena itu data tersebut membuktikan bahwa mayoritas *problematic internet use* pada mahasiswa ada di tingkat sedang.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Yolita & Kusumiati (2023) pada 100 mahasiswa di Kota Salatiga diketahui bahwa hasil pengelompokan *problematic internet use* menunjukkan 7 mahasiswa (7%) dalam kategori rendah, 41 mahasiswa (41%) kategori tinggi, dan 47 (47%) dalam kategori tinggi sehingga masalah *problematic internet use* pada mahasiswa termasuk dalam kelompok tinggi. Studi lain Agusti & Leonardi (2015) dilakukan pada 97 orang mahasiswa di Kota Surabaya, sebanyak 61

(62,9%) orang masuk dalam *problematic internet use* tinggi, 30 orang (30,9%) kategori sedang, dan 6 orang (6,2%) kategori rendah. Menurut Odac & Kalkan (2010) menyebutkan bahwasannya seseorang menggunakan internet lebih dari lima jam sehari dan ketidaknyamanan saat tidak menggunakannya, maka mereka bisa dianggap mengalami *problematic internet use*.

Pengguna internet khususnya di Indonesia mengalami peningkatan pesat yang kemudian memicu berbagai masalah baru yang berpotensi membuat efek negatif, yaitu kecenderungan terhadap penggunaan internet yang bermasalah (Kim *et al.*, 2009). Data laporan menurut lembaga survei *We Are Social* (2023) ditemukan bahwa pada tahun 2023 sekitar 212,9 juta pengguna internet di Indonesia mengakses internet untuk media sosial dengan durasi 7 jam 42 menit setiap harinya.

Pada tahun 2022 tingkat pemakaian internet dengan rentang usia 13 sampai 18 tahun masuk dalam kategori tertinggi menyentuh angka 99,16% berdasarkan laporan survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Melalui survei yang dilakukan pada tahun 2022 mendapatkan hasil bahwa mahasiswa pada jenjang S1 merupakan pengguna internet sebesar 94,26%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Reinaldo & Sokang (2016) permasalahan mahasiswa dalam menggunakan internet berupa durasi penggunaan media sosial yang bisa mencapai 12 jam setiap harinya.

Pada era digital saat ini fenomena *problematic internet use (PIU)* semakin marak di masyarakat terutama pada kalangan mahasiswa. Caplan (2002) mengungkapkan penggunaan internet bermasalah merupakan pemikiran dan perilaku individu mengenai penggunaan internet yang mereka gambarkan sebagai penggunaan internet secara berlebihan dan kompulsif yang akan mempengaruhi kehidupan mereka. Mahasiswa yang terlalu banyak menggunakan internet hingga mengalami dampak negatif pada kehidupannya cenderung mengalami *problematic internet use*. Keyakinan berinteraksi secara daring memberikan rasa aman, efisiensi, dan kepercayaan yang lebih tinggi daripada berinteraksi secara langsung dialami oleh seseorang yang sedang mengalami *problematic internet use* (Caplan, 2003). Hasil observasi yang telah dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2023 menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang cenderung lebih asyik bermain ponsel daripada mengobrol dengan teman-temannya, baik saat menunggu jam kuliah maupun saat istirahat.

Hasil wawancara dari ketiga mahasiswa menunjukkan bahwa dua diantaranya merasa lebih nyaman berkomunikasi melalui internet daripada secara langsung, merasa bahwa hal tersebut memungkinkan mereka untuk menyampaikan ide dan perasaan tanpa merasa canggung, hal ini menunjukkan perilaku sesuai dengan aspek *problematic internet use* yaitu *preference for online social interaction*. Selain itu, satu mahasiswa tersebut menggunakan internet sebagai cara untuk meredakan rasa sedih, merasa

bahwa hal tersebut dapat memberikan ketenangan sehingga sesuai dengan aspek *mood regulation* dimana mereka menggunakan internet untuk meningkatkan suasana hati. Mereka juga mengakui bahwa sulit mengontrol penggunaan internet, bahkan merasa tidak bisa menjalani satu hari tanpa mengakses internet, sehingga sesuai dengan aspek *compulsive internet use*. Hal ini menunjukkan adanya permasalahan penggunaan internet yang berlebihan atau *problematic internet use* di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan menunjukkan adanya permasalahan terkait *problematic internet use*.

Internet dapat menjadi dampak baik bagi kehidupan, namun tidak dipungkiri internet bahkan dapat juga memberikan dampak yang buruk untuk kehidupan manusia. Kemudahan dalam mengakses internet dapat membuat seseorang lebih banyak melakukan aktivitasnya secara daring atau *online*. Apabila perilaku ini dilakukan secara berlebihan akan berdampak pada pandangan individu yang mulai merasakan kenyamanan jika sedang *online*. Individu merasa bahwa dunia di luar internet membosankan sehingga ia memilih untuk beraktivitas secara *online*, dan merasa cemas atau tidak nyaman jika aktivitas *online*-nya terganggu. Selain itu, komunikasi dengan orang lain menjadi berkurang, sehingga individu tersebut sedang menunjukkan indikasi *problematic internet use* (Young & Rogers, 1998; Caplan, 2012).

Problematic Internet Use merupakan sebuah kondisi yang melibatkan berbagai dimensi atau aspek yang meliputi berbagai gejala seperti masalah emosional, perilaku, maupun kognitif yang dapat menyulitkan bagi seseorang untuk mengendalikan kehidupan sehari-hari mereka ketika mereka tidak memiliki akses ke internet (Caplan *et al.*, 2009). Adapun aspek dari *problematic internet use* yaitu *preferenace for online social interaction, mood regulation, cognitive preoccupation, compulsive internet use, dan negative outcome*.

Problematic internet use tidak sama dengan istilah *internet addiction*, dimana gejala yang muncul pada *PIU* tidak termasuk gejala klinis dan patologis yang menuju pada gangguan psikologis, tetapi lebih kepada perilaku yang cenderung lebih suka berinteraksi secara *online* (Caplan, 2010). Individu yang terlalu sering menggunakan internet akan menyebabkan perubahan suasana hati, regulasi diri yang mengurang serta memiliki berbagai dampak negatif di kehidupannya, seperti kesulitan mengelola kehidupan, berhenti melakukan aktivitas bersosial karena penggunaan internet, dan lainnya (Caplan, 2010). Depresi, kecemasan sosial, kesepian, dan sifat yang pemalu merupakan faktor-faktor yang mendorong terjadinya *problematic internet use* seseorang (Morahan-martin,1999).

Penggunaan internet juga memiliki berbagai efek yang ditimbulkan baik secara sosial maupun psikologis (Syihab *et al.*, 2020). Individu kesepian cenderung kerap untuk menggunakan internet sehingga akan

lebih sering melakukan komunikasi secara tidak langsung sehingga pada akhirnya dapat memicu terjadinya *problematic internet use* (Kim *et al.*, 2009). Salah satu hal yang membuat individu terlalu sering menggunakan internet dan dalam jangka waktu yang terlalu lama adalah rasa kesepian (Caplan, 2010). Kesepian merupakan kondisi psikologis serta emosional di mana kondisi tersebut ditandai munculnya sensasi terasing dan kurangnya interaksi yang bermakna dengan individu lain. Kesepian memiliki beberapa aspek yaitu isolasi, penolakan, merasa disalah mengerti, perasaan tidak dicintai, tidak mempunyai sahabat, malas membuka diri, gelisah Bruno (2000).

Masalah psikososial seperti kesepian dan masalah keterampilan bersosial yang kurang dapat berpengaruh kepada pengguna internet terutama dalam mengembangkan kognisinya serta tindakan yang berkaitan dengan aktivitas online, sehingga akhirnya akan mengarah atau dapat menimbulkan hasil yang negatif, menurut model kognitif-perilaku masalah penggunaan internet (Caplan, 2007). Dengan kata lain, individu yang mengalami kesepian dan keterampilan sosial yang kurang cenderung lebih rentan dengan penggunaan internet yang berlebihan dan intensitas tinggi, yang pada akhirnya dapat mengarah pada *problematic internet use*.

Beberapa penelitian mengenai kesepian telah banyak dilakukan di Indonesia. Penelitian oleh Noya & Soetjningsih (2022) dengan partisipan 122 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 30% subjek mengalami kesepian dengan kategori sedang. Mahasiswa yang kesepian

lebih suka menghabiskan waktu luangnya untuk berselancar di internet dengan tujuan mendapatkan teman baru, selain itu internet juga digunakan mereka untuk menghindar dari emosi negatif yang sedang dialaminya. (Skues *et al.*, 2016). Selanjutnya hasil penelitian oleh Namira & Meilala (2023) dilakukan kepada 62 mahasiswa. Kesenian menyumbang sebesar 49,7% pada *problematic internet use*, dikatakan ada hubungan positif yang signifikan kesepian dengan *problematic internet use*.

Salah satu faktor yang mendorong terjadinya *problematic internet use* yang dialami oleh seseorang yaitu kecemasan sosial (Rini *et al.*, 2020). Kecemasan sosial adalah rasa cemas yang berlebihan dan kronis terkait dengan performa sosial individu, terutama dalam menghadapi evaluasi negatif dari orang lain atau lingkungan sekitarnya (La Greca & Lopez, 1998). Adapun aspek-aspek dari kecemasan sosial yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, keyakinan yang tidak rasional, dan standar yang terlalu tinggi. Orang dengan mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari situasi sosial yang menimbulkan ketidaknyamanan atau kecemasan.

Individu dengan kecemasan sosial saat menggunakan internet merasakan bahwa interaksi secara online dianggap lebih aman, terutama hal konsekuensi oleh evaluasi negatif dibandingkan dengan interaksi secara tatap muka. Selain itu penggunaan internet dapat memberikan rasa anonimitas dan kontrol yang lebih besar terhadap interaksi sosial. Namun, penggunaan internet secara berlebihan juga dapat memperburuk kecemasan sosial dan memperkuat pola perilaku yang tidak sehat, serta

akan sangat rentan dengan *problematic internet use*. Lee dan Stapinski (2012) dalam penelitiannya mengatakan bahwa ada korelasi yang kuat kecemasan sosial dan *problematic internet use*.

Terdapat data dari penelitian Fitriana *et al* (2021) yang menunjukkan bahwa 61% remaja mengalami kecemasan sosial dengan kategori yang tinggi. Berdasarkan data tersebut siswa sebagai remaja sangat rentan terhadap kecemasan sosial yang terjadi pada dirinya. Penelitian lain dilakukan oleh Suryaningrum (2021) yang dilakukan pada 364 subjek dengan 117 subjek laki-laki dan 247 subjek perempuan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 76,9 subek mengalami kecemasan sosial. Selain itu penelitian lain kepada 255 mahasiswa di salah satu universitas di Bandung menunjukkan hasil bahwa 20,9 % mahasiswa mengalami kecemasan sosial ringan, 47,8 % pada tingkat sedang dan 31,2% pada tingkat tinggi (Hasibuan, 2015).

DSM V (2013) menyatakan bahwa seseorang dapat menunjukkan kecemasan sosial jika memenuhi kriteria tertentu seperti ketakutan terhadap situasi sosial, ketakutan terhadap situasi sosial termasuk berbicara dengan orang lain serta tampil di depan umum, rasa takut untuk menunjukkan gejala kecemasan saat berinteraksi sosial, menghindari situasi sosial, ketakutan serta kecemasan secara signifikan dapat mempengaruhi interaksi sosial, kinerja akademik, dan produktifitas di tempat kerja (Kalalo *et al.*, 2021)

Berdasarkan berbagai fenomena diatas mahasiswa yang mengalami kesepian akan menggunakan internet sebagai salah satu cara menghindari perasaan negatif, sementara itu kecemasan sosial dapat menjadi pemicu intensitas penggunaan internet yang berlebihan. Mahasiswa dengan masalah kesepian dan kecemasan soisial cenderung menggunakan internet secara intensif hingga berlebihan dan mengarah pada *problematic internet use*.

Penelitian terdahulu telah membuktikan adanya hubungan positif kesepian dan kecemasan sosial dengan *problematic internet use* pada Mahasiswa. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek yang diteliti. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, yang mana kesepian, kecemasan sosial, dan *problematic internet use* belum pernah diteliti secara bersamaan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti serta mengetahui “Hubungan Kesepian dan Kecemasan sosial dengan *Problematic Internet Use* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan”.

B. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan, ditemukan beberapa perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, adapun perbedaan tersebut antara lain:

1. Penelitian Jatmika (2020) dengan judul “Hubungan antara *psychological distress* dan *problematic internet use* pada mahasiswa” bahwa ada hubungan positif antara *Psychological distress* terhadap *Problematic*

Internet Use. Terdapat persamaan dengan penelitian ini pada bagian variabel tergantung, yaitu *problematic internet use*, sedangkan yang menjadi pembeda ada pada variabel bebas yang diteliti, yaitu *psychological distress* yang dimana pada penelitian ini variabel bebas yang digunakan yaitu kesepian dan kecemasan sosial. Perbedaan lainnya terletak pada sampel penelitian dimana dalam penelitian diatas menggunakan sampel penelitian mahasiswa di sebuah universitas di Jakarta, sedangkan dalam penelitian ini mengambil sampel penelitian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

2. Penelitian Lesmana dan Loe (2022) dengan judul “Hubungan antara *nomophobia* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa di Jakarta” disimpulkan ada hubungan positif yang signifikan *nomophobia* dan *problematic internet use*, tinggi *problematic internet use* ditentukan oleh tingginya *nomophobia*, sebaliknya rendahnya *problematic internet use* ditentukan rendahnya *nomophobia*. Terdapat persamaan antara penelitian peneliti dengan penelitian yang disebutkan sebelumnya pada bagian variabel tergantung. Selain itu persamaan ada pada metode penelitian yaitu keduanya menggunakan teknik kuantitatif. Sedangkan pembeda adalah *Nomophobia* yang menjadi variabel bebas dimana dalam penelitian saya variabel bebas yang digunakan yaitu kesepian dan kecemasan sosial. Perbedaan lainnya terletak pada sampel penelitian dimana dalam penelitian diatas menggunakan sampel penelitian mahasiswa di Jakarta, sedangkan dalam penelitian ini sampel

penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

3. Penelitian Garvin (2019) dengan judul “Hubungan antara kesepian dengan *problematic internet use* pada remaja” disimpulkan kesepian berkorelasi signifikan terhadap *problematic internet use*. Internet dijadikan alat pelarian oleh remaja kesepian untuk interaksi sosial dan sebagai cara untuk mengelola emosi. Hal ini membuat *problematic internet use* rentan terjadi pada remaja yang kesepian. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kesepian dapat berkontribusi pada kecenderungan *problematic internet use* pada remaja. Persamaan ada pada bagian variabel tergantung dan bebas, yaitu *problematic internet use* dan kesepian. Selain itu persamaan ada pada metode penelitian yaitu keduanya menggunakan teknik kuantitatif. Namun perbedaannya terdapat pada jumlah variabel bebas yang diteliti. Penelitian tersebut menggunakan satu variabel bebas yaitu kesepian sedangkan penelitian saya variabel bebas yang digunakan yaitu kesepian dan kecemasan sosial. Perbedaan lainnya terletak pada sampel penelitian dimana dalam penelitian diatas menggunakan sampel penelitian remaja, sedangkan dalam penelitian saya mengambil sampel penelitian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
4. Penelitian oleh Lee dan Stapinski (2012) “*Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use*” dapat disimpulkan bahwa individu yang menghadapi kecemasan sosial

mungkin lebih rentan terhadap *problematic internet use* karena mereka mungkin menganggap komunikasi online sebagai cara yang lebih aman untuk berinteraksi. Berdasarkan penelitian tersebut persamaan ada pada variabel tergantung. Persamaan lain juga terletak pada metode penelitian yaitu kuantitatif. Namun perbedaannya terdapat pada sampel penelitian, di mana sampel penelitian tersebut adalah orang dewasa di Australia, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan sampel penelitian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

C. Tujuan Penelitian

Penelitian dilakukan untuk menguji hubungan kesepian dan kecemasan sosial dengan *problematic internet use* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan baru kepada peneliti khususnya di bidang psikologi klinis mengenai hubungan antara kesepian, kecemasan sosial dengan *problematic internet use* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Untuk mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yaitu dapat memberikan gambaran mengenai dampak dari kesepian dan kecemasan sosial *problematic internet use* sehingga mahasiswa dapat mencegah terjadinya *problematic internet use*.