

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Internet telah menjadi komponen dari keseharian pada masa kini. Menurut data dari APJII, pada tahun 2025, tingkat penggunaan internet di Indonesia adalah 80,66% yang setara dengan sekitar 229 juta jiwa dari seluruh populasi yaitu sekitar 284 jiwa. Angka ini menunjukkan peningkatan dari tahun 2024 yang berada pada angka 79,50%. Selain itu, penetrasi internet pada kelompok yang sedang menempuh pendidikan mencapai 86,30%, dengan durasi penggunaan internet tertinggi berada pada kategori sedang yaitu 4 - 6 jam per hari sebesar 35,75% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2025). Direktorat Statistik KTIP (2020) mencatat bahwa mahasiswa mendominasi sebagai pemakai internet dan juga media sosial di Indonesia pada tahun 2020 dengan persentasi 21,65% dari keseluruhan pengguna internet yang ada di Indonesia.

Menurut Jafari & Dayani (Maison dkk., 2024), bagi mahasiswa, internet telah menjadi bagian penting bagi kehidupan mereka, baik dalam kegiatan akademik, sosial, maupun rekreasi. Oleh karena itu, menurut Austin dan Totaro (Maison dkk., 2024), penggunaan internet telah menjadi aktivitas harian yang biasa bagi mahasiswa. Shahibi dan Rusli (Maison dkk., 2024) juga berpendapat bahwa dalam beberapa tahun terakhir, internet telah menjadi alat penting yang dapat membantu dalam mencapai kesuksesan dalam pendidikan. Sebagian besar mahasiswa menggunakan internet untuk melakukan kegiatan penelitian, mencari informasi khusus, dan memperoleh informasi yang mungkin tidak tersedia dalam sumber cetak (Maison dkk., 2024). Menurut Octaviani & Qodariah (2022) mahasiswa sulit untuk melepaskan diri dari dunia internet serta media sosial selain memanfaatkannya untuk keperluan akademik, internet juga digunakan untuk kepentingan pribadi, salah satu contohnya adalah untuk mencari hiburan. Penelitian yang dilakukan oleh Moreno dkk

(Pratiwi dkk., 2024) menyatakan bahwa banyak mahasiswa menghilangkan stres dengan menggunakan internet secara terus-menerus sehingga mereka menjadi tergantung pada internet dan mengalami kecanduan dalam menggunakan internet ketika mereka kehilangan kontrol saat menggunakan internet di dunia maya dan selalu terus menggunakannya.

Banyak mahasiswa mengalami PIU, penyebabnya karena mahasiswa mereka mempunyai banyak waktu kosong untuk membuka internet (Sipangkar dkk., 2021). Penelitian oleh Wardayanti pada tahun 2019 mengungkapkan bahwa PIU dalam tingkat sedang dialami oleh 67 dari 97 mahasiswa. Dari data-data itu maka dapat diambil kesimpulan, mahasiswa rentan mengalami PIU (Sipangkar dkk., 2021).

Secara umum, mahasiswa tingkat akhir ialah mahasiswa yang sudah menuntaskan seluruh mata kuliah dan berada pada tahap penyusunan tugas akhir seperti skripsi sebagai syarat mereka untuk lulus. Oleh karena itu, mereka tidak lagi memiliki jadwal perkuliahan yang ketat dan diharapkan dapat menggunakan waktu luang yang dimiliki untuk menuntaskan tugas akhir mereka (Luthfiyyah & Qodariah, 2022). Mahasiswa menyatakan bahwa masa semester akhir menjadi periode yang paling menantang karena mereka harus membagi fokus antara penyelesaian skripsi dan pemenuhan tuntutan akademik lainnya (Syarifah dkk., 2025). Internet yang digunakan memberikan manfaat untuk mahasiswa tingkat akhir dalam membantu penyelesaian tugas mereka, tetapi penggunaannya sering kali menyebabkan masalah bagi kehidupannya (Luthfiyyah & Qodariah, 2022). Pada saat individu terlalu sering menggunakan internet maka dapat mengakibatkan individu tersebut menjadi ketagihan akan internet.

Caplan (Namira & Sembiring, 2023) dalam karya ilmiahnya, membuat perbedaan antara sebutan adiksi internet dengan *problematic internet use*, yang masing-masing memiliki ciri yang berbeda. Kecanduan internet lebih kepada kondisi patologis, sementara itu *Problematic Internet Use* atau penggunaan internet bermasalah lebih mengacu pada pola pikir serta perilaku yang termasuk ke dalam masalah psikososial, bukan patologis namun melibatkan perilaku

kognitif-perilaku (Namira & Sembiring, 2023). Luthfiyyah & Qodariah (2022) menjelaskan, mahasiswa akhir umumnya menggunakan media sosial dengan tujuan menghibur diri dan memperoleh kepuasan untuk meregulasi suasana hati, mereka juga merasa lebih nyaman dalam menjalin hubungan sosial secara online. Akibatnya, mereka menjadi sulit dalam mengontrol pemakaiannya dan juga sering lupa akan waktu, menunda tanggung jawab, terganggunya konsentrasi belajar, kesulitan tidur, sakit kepala dan mata, dan badan yang terasa pegal. Maka dari itu internet yang digunakan secara berlebihan terutama pada mahasiswa tingkat akhir ini dapat menyebabkan berbagai masalah dalam kehidupan.

Berdasarkan hasil wawancara *pre-eliminarry* yang peneliti lakukan pada tanggal 11 November dan 12 November 2025 di Universitas Islam 45 Bekasi, didapatkan lima mahasiswa yang terlihat memiliki masalah *problematic internet use*. Pada variable *problematic internet use*, aspek *preference for online social interaction*, diperoleh kesimpulan bahwa 5 responden merasa lebih aman, nyaman, serta percaya diri berkomunikasi melalui daring dibandingkan secara tatap muka atau langsung. Lima responden menunjukkan kecenderungan memilih komunikasi online, terutama saat lelah, saat dengan orang yang belum dikenal, atau karena merasa interaksi daring lebih mudah dijalankan tanpa tekanan sosial langsung. Sedangkan 1 lainnya memilih interaksi melalui chat hanya pada orang yang kurang dekat dan akrab dengannya. Hal ini menunjukkan bahwa preferensi interaksi sosial mereka cenderung pada interaksi online. Dalam aspek *mood regulation*, enam responden menggunakan internet sebagai cara untuk meregulasi suasana hati. Mereka memanfaatkan aktivitas seperti menonton video pendek, menonton film, membaca komik, atau bermain game sebagai bentuk hiburan dan pelarian ketika sedang sedih, stres, atau merasa kesepian.

Pada aspek *Deficient Self Regulation*, diketahui bahwa para responden sering memikirkan hal-hal yang ada di internet secara tidak sadar, terdistraksi ketika tidak sedang menggunakannya, dan sulit untuk tetap fokus. Sebagian responden merasa terobsesi untuk kembali membuka internet meski sedang

mengerjakan tugas. Selain itu, keenam responden menunjukkan perilaku sulit mengontrol penggunaan internet. Mereka merasa terdorong untuk terus membuka media sosial, bahkan saat ingin berhenti atau saat memiliki kewajiban lain. Kebiasaan ini membuat mereka mudah menunda tugas dan sulit mengatur waktu. Pada aspek *negative outcomes*, dapat disimpulkan bahwa keenam responden mengalami akibat negatif dari penggunaan internet yang berlebihan. Dampaknya, meliputi terganggunya tanggung jawab akademik seperti tugas kuliah, penurunan kualitas tidur, distraksi yang berlebihan, serta munculnya teguran dari orang sekitar akibat perilaku penggunaan internet mereka.

Berdasarkan hasil wawancara pada variabel dukungan sosial pada aspek dukungan emosional, tiga responden merasakan empati, perhatian, dan kepedulian yang cukup kuat dari lingkungan sekitar, sedangkan tiga responden lainnya menunjukkan penerimaan dukungan emosional yang terbatas atau tidak stabil. Satu responden pernah mendapat dukungan kuat, tetapi karena bergantung pada satu orang, ia merasa kehilangan saat hubungan itu hilang. Satu responden terkadang mendapatkan dukungan, terkadang juga tidak, tergantung dari suasana hati orang di sekitarnya. Sedangkan satu responden lainnya senang mendapat dukungan, namun saat sedang stres ia tidak mendapatkan dukungan karena orang sekitar kurang peka.

Pada aspek dukungan instrumental, lima responden menerima bantuan nyata seperti peminjaman uang atau bantuan tugas, sedangkan satu responden pernah mendapatkan dukungan bentuk finansial, namun lemah dalam bentuk bantuan nyata ketika responden menghadapi stres atau tugas sulit. Pada aspek dukungan informasional, lima responden mendapatkan nasihat dan arahan yang membantu, sedangkan satu responden lainnya dulunya sangat bergantung pada satu teman yang sering memberi nasihat dan penguatan. Namun setelah hubungan itu berakhir, ia merasa kehilangan dan belum menemukan dukungan yang bisa menggantikan peran tersebut. Pada aspek dukungan persahabatan, tiga responden merasakan keterlibatan sosial melalui ajakan kegiatan atau kebersamaan dalam kelompok, sementara dua responden lainnya terkadang cenderung melakukan banyak hal seorang diri. Kemudian juga satu responden

lainnya kurang memiliki rasa kebersamaan terutama di lingkungan perkuliahan dan juga sulit untuk menemukan teman dengan minat yang sama dengan dirinya.

Sedangkan dari hasil wawancara dari variabel kesepian yaitu pada aspek *trait loneliness*, diperoleh kesimpulan bahwa lima responden menunjukkan kecenderungan sulit beradaptasi dengan orang baru, canggung, pemalu, dan butuh waktu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Sedangkan satu responden termasuk orang yang mudah berbaur. Pada aspek *social desirability loneliness*, disimpulkan bahwa enam responden merasa mereka jalani belum sesuai dengan harapannya. Responden memiliki teman, tetapi beberapa kali merasa tidak dilibatkan, kurang didengarkan, atau merasa masih ada jarak dengan lingkungan sosialnya. Beberapa responden memilih bercerita secara anonim di media sosial karena tidak memiliki tempat untuk berbagi secara langsung. Pada aspek *depression loneliness*, dari enam responden ditemukan bahwa dua responden merasakan sedih dan menangis tanpa penyebab yang jelas. Dua responden lain menunjukkan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, sebagian responden melaporkan adanya perasaan kosong ketika sedang sendirian. Kemudian terdapat dua responden yang memperlihatkan indikasi yang cukup lemah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden menunjukkan indikasi *depression loneliness*.

Studi ini dilaksanakan di Universitas Islam 45 Bekasi, sebab permasalahan yang diteliti terdapat di lokasi tersebut. Lokasi ini merupakan lokasi yang dapat mempermudah peneliti dalam mengakses dan mengetahui permasalahan yang terjadi, serta peneliti dapat meneliti lebih dalam lagi permasalahan yang akan dikaji. Selain itu juga fenomena *problematic internet use* khususnya pada mahasiswa akhir di lokasi ini saat masih belum dikaji.

Cao dkk. (Pratiwi dkk., 2024) memaparkan bahwa PIU berdampak negatif pada kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, lingkungan sosial, prestasi akademik, hubungan interpersonal, dan aspek kehidupan lainnya. Individu dengan PIU mungkin mengalami peningkatan signifikan dalam

aktivitas online mereka, yang dapat menimbulkan konsekuensi merugikan. Odac & Kalkan (Pratiwi dkk., 2024) mencatat, individu yang terkena PIU sering menghabiskan lima jam lebih dalam sehari di internet dan merasa tidak nyaman saat tidak online. Menurut Sapira dkk. (Pratiwi dkk., 2024) perilaku ini dapat mengganggu perkembangan pribadi, menghambat kemampuan untuk membangun hubungan yang bermakna, dan menyiapkan diri untuk menghadapi ujian di masa depan nanti. Selain itu, PIU dapat memiliki dampak negatif pada pendidikan, interaksi sosial, dan pekerjaan.

Faktor yang berperan terhadap *Problematic Internet Use* (PIU) dapat dibedakan menjadi faktor pribadi dan faktor sosial. Faktor pribadi yang dimaksud termasuk: harga diri, jenis kelamin, perspektif yang tidak adaptif terkait masa depan, rendahnya kepuasan hidup, *psychological distress*, efikasi diri akademik, *shyness*, kontrol diri, kesepian, regulasi emosi yang kurang, agresivitas, temperamen, serta intensitas, intensi, dan orientasi penggunaan internet individu. Sementara itu, faktor sosial yang berperan yaitu: dukungan sosial, hubungan dengan orang tua, hubungan dengan teman sebaya, *parenting*, sikap orang tua kepada penggunaan internet anak, dan juga pendapatan dan pendidikan orang tua ('Aliyah dkk., 2023).

Berdasarkan faktor-faktor yang telah disebutkan, terdapat salah satu faktor pribadi yang ikut andil dalam permasalahan individu terkait penggunaan internet yaitu kesepian. Penelitian oleh Rini dkk. (2020) menemukan, kesepian berkontribusi 52% terhadap *Problematic Internet Use* (PIU). Sejalan dengan penelitian tersebut, beberapa penelitian lain (Ferhati dkk., 2024; Matiz dkk., 2024; Namira & Sembiring, 2023; Pratiwi dkk., 2024) juga mendapatkan hasil yang selaras yaitu kesepian berkorelasi dengan PIU sebagai faktor risiko. Menurut Peplau & Perlman (1982) kesepian merupakan salah satu karakteristik yang memungkinkan individu mengalami penggunaan internet yang bermasalah (PIU).

Menurut Arnett (Luthfiyyah & Qodariah, 2022) mahasiswa termasuk kelompok yang rentan merasakan kesepian terutama pada mahasiswa akhir. Mereka memiliki tuntutan untuk independen dan memenuhi kewajibannya

tanpa bergantung lagi kepada orang lain. Di masa ini, mereka mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial karena kurangnya kepercayaan diri serta adanya ketakutan untuk berinteraksi dengan orang baru. Selain itu, berkurangnya komunikasi dengan teman sebaya yang sibuk dengan aktivitas mereka turut memperburuk kondisi tersebut. Mereka juga kerap merasa malu menjalin komunikasi secara langsung di lingkungan pertemanan karena ketakutan akan tidak diterima atau diabaikan.

Diehl dkk. (Luthfiyyah & Qodariah, 2022) memaparkan bahwa mahasiswa tingkat akhir diketahui merasa kurang memiliki hubungan sosial yang mengakibatkan menurunnya jumlah teman yang dimiliki serta perasaan tidak terlalu dekat dengan teman-temannya. Oleh sebab itu, satu dari banyak cara yang digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menangani rasa tidak puas akan hubungan sosial yang dimiliki yaitu dengan menggunakan internet.

Selain kesepian, dukungan sosial juga termasuk ke dalam faktor yang dapat berkontribusi pada PIU. Penelitian Mazzoni dkk. (2016) menemukan, seseorang yang minim menerima dukungan sosial termasuk ke dalam kelompok yang mudah terindikasi penggunaan internet bermasalah. Dengan menggunakan media sosial, maka individu dapat menjalin relasi secara daring dengan orang lain yang diharapkan dapat memuaskan ketidakcukupan dukungan sosial di kehidupan nyata yang dirasakan oleh individu tersebut (Octaviani & Qodariah, 2022). Davis (2001) berpendapat bahwa kurangnya dukungan sosial dapat menimbulkan penggunaan internet bermasalah. Hal ini terbukti oleh penelitian yang membuktikan bahwa rendahnya dukungan sosial yang dimiliki, maka akan semakin tinggi penggunaan internetnya (Octaviani & Qodariah, 2022), serta studi yang menunjukkan bahwa ketika individu mendapatkan dukungan sosial keluarga maka dapat menjadi faktor pelindung dan mengurangi perilaku penggunaan internet bermasalah (Doğrusever & Bilgin, 2025).

Penelitian tentang hubungan antara kesepian dan dukungan sosial dengan penggunaan internet bermasalah pada mahasiswa psikologi Universitas Islam 45 Bekasi ini penting untuk dilakukan karena dapat memberikan

pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana kesepian dan dukungan sosial berperan dalam kecenderungan penggunaan internet bermasalah sehingga dapat dilakukan pencegahan dan intervensi yang efektif dan menambah pengetahuan ilmiah. Pada penelitian terdahulu oleh Namira & Sembiring (2023) mengungkap hasil penelitiannya bahwa kesepian berkorelasi dengan penggunaan internet bermasalah. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Octaviani & Qodariah, 2022) mengungkap bahwa dukungan sosial memengaruhi penggunaan internet bermasalah yang dialami mahasiswa. Kebaruan penelitian ini adalah mengungkap gambaran, korelasi, serta pengaruh dari ketiga variabel.

Berdasarkan paparan latar belakang sebelumnya, maka terdapat sebuah masalah yang ada pada mahasiswa akhir di Universitas Islam 45 Bekasi untuk diteliti. Maka dari itu, tujuan penelitian ini adalah mengkaji mengenai penggunaan internet bermasalah yang dipengaruhi oleh kesepian dan dukungan sosial. Adapun penelitian ini mengangkat judul “Kesepian dan Dukungan Sosial terhadap Penggunaan Internet Bermasalah pada Mahasiswa Semester Akhir TA 2025/2026”.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran Kesepian, Dukungan Sosial, dan Penggunaan Internet Bermasalah pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam 45 Bekasi?
2. Bagaimana hubungan antara Kesepian dengan Penggunaan Internet Bermasalah pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam 45 Bekasi?
3. Bagaimana hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penggunaan Internet Bermasalah pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam 45 Bekasi?
4. Bagaimana pengaruh Kesepian dan Dukungan Sosial terhadap Penggunaan Internet Bermasalah pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam 45 Bekasi?

C. Tujuan Masalah

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan, tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran Kesepian, Dukungan Sosial, dan Penggunaan Internet Bermasalah pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam 45 Bekasi
2. Mengetahui hubungan antara Kesepian dengan Penggunaan Internet Bermasalah pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam 45 Bekasi
3. Mengetahui hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penggunaan Internet Bermasalah pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam 45 Bekasi
4. Mengetahui pengaruh Kesepian dan dukungan sosial terhadap Penggunaan Internet Bermasalah pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam 45 Bekasi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat sebagai kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya yang berkaitan dengan kesepian, dukungan sosial, dan penggunaan internet bermasalah. Temuan penelitian diharapkan dapat memperkuat serta memperkaya pemahaman ilmiah, sehingga kualitas kajian dan penelitian psikologi di masa mendatang dapat terus ditingkatkan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menyediakan manfaat serta menambah pengetahuan mengenai faktor-faktor yang berpengaruh kepada penggunaan internet bermasalah khususnya kesepian dan dukungan sosial. Dengan memahami hal ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih mampu mengelola penggunaan internet secara sehat dan adaptif.

b. Bagi Pendidik

Diharapkan penelitian ini memperkaya pengetahuan mengenai keterkaitan antara kesepian dan dukungan sosial terhadap perilaku penggunaan internet bermasalah, yang dialami oleh mahasiswa. Temuan dalam penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi untuk tenaga pendidik mengenai pentingnya memerhatikan kondisi kesepian dan dukungan sosial mahasiswa akhir. Temuan ini dapat dijadikan pertimbangan dalam merancang program pencegahan, layanan konseling, serta kebijakan kampus yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa.

c. Bagi Pembaca

Melalui temuan penelitian ini, diharapkan pembaca memperoleh temuan sumber informasi serta referensi yang berharga, terutama terkait kesepian, dukungan sosial, dan penggunaan internet bermasalah.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan penelitian ini dapat memperkaya kajian yang ada serta sebagai bahan pembandingan dan referensi bagi peneliti selanjutnya. Lebih lanjut, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengembangkan studi selanjutnya terkait faktor psikologis yang memengaruhi penggunaan internet bermasalah, baik pada populasi mahasiswa maupun kelompok lainnya.