

Hubungan Antara Loneliness Dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19

Richard Noya ¹, Christiana Hari Soetjningsih ²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: ¹ Richardnoya71@gmail.com, ² soetji_25@yahoo.co.id

Artikel Info	ABSTRACT
<p>Riwayat Artikel: Penyerahan 16/09/2022 Revisi 17/09/2022 Diterima 28/09/2022</p> <hr/> <p>Keyword: Covid-19; Loneliness; Problematic Internet Use; Students</p>	<p><i>The Internet has a positive impact on daily use but if it is misused it can have a negative impact, namely problematic internet use (PIU). One of the causes of PIU is loneliness. The purpose of this study was to determine the relationship between loneliness and PIU for Faculty of Psychology UKSW students during the COVID-19 pandemic. Participants in this research are 122 Faculty of Psychology UKSW students. The measuring instrument used is the GPIUS Version 2 and UCLA Loneliness Scale Version 3. The results show that there is a positive relationship between loneliness and problematic internet use. The product moment results obtained are $r = 0.246$, and the significance value is 0.003 ($p < 0.05$). That is, the higher the loneliness felt by students, the higher the problematic internet use experienced by students. On the other hand, the lower the loneliness, the lower the problematic internet use experienced.</i></p>

ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Internet memiliki dampak positif dalam penggunaannya sehari-hari tetapi jika disalahgunakan dapat memberikan dampak negatif yaitu <i>problematic internet use</i> (PIU). Salah satu faktor penyebab <i>problematic internet use</i> adalah <i>loneliness</i>. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara <i>loneliness</i> dan <i>problematic internet use</i> pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW selama masa pandemi COVID-19. Partisipan penelitian ini adalah 122 orang mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. Alat ukur yang digunakan yaitu <i>Generalized Problematic Internet Use Scale Version 2</i> dan <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i>. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara <i>loneliness</i> dengan <i>problematic internet use</i>. Hasil <i>product moment</i> yang diperoleh adalah $r = 0,246$, dan nilai signifikansi sebesar $0,003$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi <i>loneliness</i> yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi <i>problematic internet use</i> yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah <i>loneliness</i> semakin rendah <i>problematic internet use</i> yang dialami.</p>	<p>Covid-19; Loneliness; Problematic Internet Use; Mahasiswa</p>

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

Korespondensi:

Richard Noya
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Kristen Satya Wacana
Email: Richardnoya71@gmail.com



LATAR BELAKANG

Pandemi COVID-19 merupakan wabah penyakit yang disebabkan oleh *coronavirus*. *Coronavirus* adalah penyakit menular yang diakibatkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARSCoV-2). Semenjak kasus pertama terjadi di Indonesia pada tahun 2020, Pemerintah Indonesia memutuskan untuk melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) karena tingginya penyebaran *coronavirus* di Indonesia yang disertakan dengan surat Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 (Kemenkes RI, 2020). Dengan diberlakukannya PSBB, muncul dampak yang besar pada berbagai sektor industri yang ada di Indonesia untuk melakukan *work from home* (WFH). Dengan kegiatan yang dialihkan secara daring, masyarakat sangat terbantu dengan adanya internet.

Penggunaan internet pada tahun 2019-2020 tercatat mengalami kenaikan sebanyak 25,5 juta pengguna dari tahun 2018 sehingga total pengguna internet diperkirakan sebanyak 196,7 juta pengguna internet (KOMINFO, 2022). Pada bulan Januari tahun 2021 mencapai 202,6 juta pengguna, kemudian rata-rata pengguna internet di Indonesia menghabiskan waktu 8 jam 52 menit untuk mengakses internet dan waktu yang banyak digunakan yaitu 3 jam 14 menit untuk berselancar di media sosial (Haryanto, 2021). Internet memberikan berbagai kemudahan bagi siapa saja ketika dalam menggunakannya, dalam hal ini mahasiswa yang menggunakan internet untuk mengikuti pembelajaran secara daring, mengerjakan tugas atau berkomunikasi secara *online* melalui media sosial selama masa pandemi COVID-19. Internet memiliki dampak positif dalam penggunaannya sehari-hari tetapi jika disalahgunakan akan memberikan dampak yang negatif, seperti yang Beard dan Wolf jelaskan dengan timbulnya adiksi atau maldiktif yang merupakan kondisi yang didefinisikan dengan *problematic internet use* (dalam Indah Asmarany et al., 2019).

Problematic Internet Use didefinisikan oleh Caplan, Williams dan Yee (dalam Cahyani et al., 2015) sebagai sebuah sindrom multidimensional yang memiliki gejala kognitif, emosional, dan perilaku yang menyebabkan kesulitan pada individu dalam mengelola kehidupannya di dunia nyata (*offline*). Individu yang mengalami *problematic internet use* adalah individu yang menggunakan internet dengan durasi pemakaian yang tinggi, dan merasa susah untuk mengendalikan dirinya dalam penggunaan internet. *Work From Home* dan *Study Form Home* membuat kurangnya komunikasi secara tatap muka, akhirnya membuat seseorang menghabiskan waktunya sepanjang hari hanya di rumah. Situasi ini membuat seseorang merasa merasa kehilangan teman, timbulnya perasaan bosan, hilangnya perasaan gembira dan juga dapat memunculkan kecemasan karena meningkatnya perasaan kesepian pada seseorang (Holmes et al., 2020).

Loneliness (kesepian) menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *problematic internet use* (dalam Dalton & Cassidy, 2021). Perlman dan Peplau mengatakan bahwa *Loneliness* merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan dan terjadi ketika hubungan sosial seseorang kurang dalam hal yang penting baik secara kuantitatif maupun kualitatif (dalam Cahyani et al., 2015). Russell dan Peplau (dalam Andangsari et al., 2018) mendefinisikan *loneliness* sebagai emosi negatif pada seseorang yang berasal dari ketidakseimbangan antara hubungan sosial dengan orang lain dalam kuantitas dan kualitas yang diharapkan terjadi pada seseorang dalam hidupnya.

Selama masa pandemi berbagai kegiatan dijalankan secara daring (*online*), demikian pula yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW). Mayoritas mahasiswa yang peneliti wawancarai merasakan kesepian, dikatakan bahwa mereka merasakan kesepian diakibatkan karena kurang atau hilangnya komunikasi dengan orang lain selama masa

pandemi. Untuk mengatasi perasaan kesepian tersebut mahasiswa menggunakan internet dengan mencari hiburan dengan *streaming* film, meluangkan waktunya dengan membaca berita *online*, melakukan komunikasi via sosial media seperti *Instagram*, *TikTok*, *Youtube*, *Facebook*, dan *Twitter*. Akan tetapi penggunaan internet yang digunakan melebihi penggunaan normal. Rata-rata mahasiswa yang diwawancarai menggunakan internet lebih dari 5 jam sehari di luar dari penggunaan internet untuk kuliah, dikatakan bahwa internet memberikan sebuah kepuasan dan memberikan sebuah kenyamanan ketika melakukan interaksi secara *online* sehingga menghilangkan perasaan bosan dan kesepian yang menghampiri di masa pandemi.

Caplan (dalam Putri & Wahyudi, 2022) menyebutkan ada 4 aspek dari *problematic internet use* yaitu *POSI (Preference for Online Social Interaction)*, *mood regulation*, *deficient self-regulation*, dan *negative outcome*. Dengan kondisi pandemi *coronavirus* yang sedang melanda membuat seseorang merasakan kesepian karena kurangnya interaksi secara langsung, hal ini yang menyebabkan seseorang menggunakan internet untuk berinteraksi dengan orang lain demi mengurangi rasa kesepian, kebosanan ketika PSBB dan kecemasan untuk berinteraksi di saat pandemi COVID-19.. Mahasiswa yang merasa kesepian cenderung menggunakan waktunya untuk menggunakan internet dengan waktu yang lama untuk membangun pertemanan baru dan menghindari dari perasaan negatif yang diasosiasikan dengan kesepian (Skues et al., 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Garvin (2019) menunjukkan bahwa individu yang merasakan kesepian akan menjadikan internet sebagai salah satu pelariannya, terutama ketika berinteraksi sosial maupun coping secara emosional, ini yang menyebabkan individu yang merasakan kesepian akan menjadi lebih rentan mengalami *problematic internet use*. Hasil dari penelitian tersebut sejalan dengan

penelitian Rini et al. (2020) yang menunjukkan hasil adanya hubungan positif yang dimana individu yang merasakan *loneliness* dengan tingkat yang tinggi maka *problematic internet use* yang dialaminya semakin tinggi sebaliknya semakin rendah *loneliness* semakin rendah juga *problematic internet use* yang dialami. Penelitian Alheneidi et al., (2021) menunjukkan adanya hubungan antara *loneliness* dan PIU selama *lockdown* pandemic COVID-19. Dengan adanya *lockdown*, individu dapat menghabiskan 6 jam atau lebih untuk menggunakan internet dalam sehari. Akan tetapi penelitian Odaci & Çelik (2013) menemukan hasil yang berbeda dari ketika meneliti hubungan antara *problematic internet use* dengan perasaan malu, kesepian, narsistik, agresi dan *self-perception*. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara *loneliness* dan *problematic internet use*.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan dari *loneliness* dan *problematic internet use* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW selama masa pandemi COVID-19. Diharapkan bahwa penelitian ini dapat menambahkan referensi dan pengetahuan pada ilmu psikologi mengenai hubungan antara *loneliness* dan *problematic internet use* pada mahasiswa selama masa pandemic COVID-19 serta diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengontrol penggunaan internet sehingga tidak memberikan dampak yang buruk pada kesehatan secara fisik maupun psikis.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, hipotesisi penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara *loneliness* dan *problematic internet use* pada mahasiswa Fakultas Psikologi selama masa pandemi COVID-19. semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan mahasiswa maka semakin tinggi *problematic internet use* yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah *problematic internet use*

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional dengan menggunakan teknik analisis data berupa uji asumsi dan uji hipotesis. Terdapat 2 variabel dari penelitian ini yaitu *loneliness* sebagai variabel bebas (X) dan *problematic internet use* (PIU) sebagai variabel terikat (Y). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Karakteristik partisipan adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW pengguna internet yang berusia 18-25 tahun dan menggunakan internet lebih dari 4 jam sehari di luar penggunaan internet untuk perkuliahan. Jumlah partisipan sebanyak 122 orang mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW.

Instrumen dalam penelitian adalah *Generalized Problematic Internet Version 2* (GPIUS 2) dari Caplan (2010) untuk mengukur variabel PIU, yang diadaptasi oleh Reynaldo dan Sokang (2016). Instrumen berikutnya adalah *UCLA Loneliness Scale Version 3* oleh Russell (1996) untuk mengukur variabel *loneliness*. Peneliti memodifikasi kedua instrument menyesuaikan dengan kondisi penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden menggunakan *google form*. Total 13 aitem untuk skala *Generalized Problematic Internet Version 2*, yang teradapat 4 pilihan jawaban Sering, Kadang-kadang- Jarang, dan Tidak Pernah. Contoh pernyataan “Selama masa pandemi saya mengalami kesulitan dalam mengontrol jumlah waktu yang saya habiskan untuk online”, ” Saya merasa sulit untuk mengontrol penggunaan internet selama masa pandemi”. Sedangkan, skala *UCLA Loneliness Scale Version 3* dengan total 20 aitem dengan 4 pilihan jawaban Sering, Kadang-kadang, Jarang, dan Tidak Pernah dengan contoh

pernyataan “Selama masa pandemi saya merasa hubungan saya dengan orang lain tidak berarti”, “Saya merasa mempunyai teman yang dapat saya ajak berbicara selama masa pandemi.”. Nilai reliabilitas *Generalized Problematic Internet Version 2* mendapatkan nilai sebesar 0,776 dan nilai reliabilitas *UCLA Loneliness Scale Version 3* mendapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,880.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Partisipan

Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi aktif Fakultas Psikologi UKSW. Berikut adalah data dari partisipan penelitian :

Tabel 1. Karakteristik partisipan

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	30	25%
Perempuan	92	75%
Total	122	100%
Usia		
18 Tahun	14	11%
19 Tahun	15	12%
20 Tahun	33	27%
21 Tahun	44	36%
22 Tahun	9	7%
23 Tahun	5	4%
24 Tahun	1	1%
25 Tahun	1	1%
Total	122	100%

Berdasarkan tabel diatas, pada kategori jenis kelamin menunjukkan bahwa partisipan perempuan sebanyak jumlah 92 orang dengan Persentase 75%, sedangkan partisipan laki-laki sebanyak 30 orang dengan Persentase 25%. Pada kategori usia partisipan penelitian, menunjukkan bahwa partisipan dengan usia 21 tahun merupakan partisipan yang paling banyak dengan Persentase 36% sebanyak 44 orang, diikuti usia 20 tahun dengan Persentase 27% sebanyak 33 orang.

Analisis Deskriptif

Tabel 2. Kategori skor variabel PIU

Kategori	Interval	F	Persentase
Tinggi	40,34 - 51	31	25%
Sedang	29,67 - 40,64	75	61%
Rendah	19 - 29,66	16	13%
Total		122	100%
Mean = 36,63		SD = 6,08	

Hasil Persentase tingkat PIU (*Problematic Internet Use*) dari 122 partisipan yang terbagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pada kategori rendah menunjukkan Persentase sebesar 13% dengan frekuensi sebanyak 16 orang. Kategori sedang menunjukkan Persentase 61% dengan frekuensi sebanyak 75 orang. Kemudian pada kategori tinggi menunjukkan persentase 25% dengan frekuensi 31 orang.

Jika melihat dari data di atas dapat dikatakan bahwa mahasiswa-mahasiswi Fakultas Psikologi UKSW yang mengikuti penelitian ini berada pada kategori sedang, yang dimana pada kategori tersebut memiliki Persentase yang paling besar, dengan Persentase 61% dengan jumlah frekuensi sebanyak 75 orang.

Tabel 3. Kategori skor variabel loneliness

Kategori	Interval	F	Persentase
Tinggi	30 - 63	35	29%
Sedang	37 - 49	51	42%
Rendah	24 - 36	36	30%
Total		122	100%
Mean = 43,34		SD = 10,08	

Hasil Persentase tingkat loneliness dari 122 partisipan yang terbagi menjadi tiga kategori, tinggi, sedang, rendah. Kategori rendah menunjukkan Persentase sebesar 30% dengan frekuensi 36 orang. Kategori sedang menunjukkan Persentase sebesar 42% dengan frekuensi 51 orang. Dan pada kategori tinggi memiliki Persentase sebesar 29% dengan frekuensi 35 orang.

Berdasarkan tabel 1 dapat dikatakan bahwa tingkat loneliness mahasiswa-mahasiswi

Fakultas Psikologi UKSW yang mengikuti penelitian ini berada pada kategori sedang, yang dimana pada kategori tersebut memiliki Persentase yang paling besar, dengan Persentase 42% dengan jumlah frekuensi sebanyak 51 orang.

Uji Asumsi : Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan untuk menganalisis data apakah data penelitian yang dikumpulkan terdistribusi normal atau tidak. Uji normal ini dihitung dengan bantuan IBM SPSS Ver. 21 dengan metode uji Kolmogrov-Smirnov. Nilai signifikansi adalah $p > 0,05$ apabila variabel dari penelitian memiliki nilai $p > 0,05$ maka dapat dikatakan data penelitian tersebut terdistribusi normal. Hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Skor KS-Z	p	Keterangan
PIU	0,674	0.754	Normal
Loneliness	0,842	0.478	Normal

Hasil dari uji normalitas pada penelitian ini, menunjukkan variabel PIU (*Problematic Internet Use*) memiliki nilai KS-Z sebesar 0,674 dan nilai signifikansi (p) pada 0.754 ($p > 0,05$), kemudian variabel Loneliness memiliki nilai KS-Z sebesar 0,842 dan nilai signifikansi sebesar 0.478 ($p > 0,05$). Jadi dapat dikatakan bahwa data dari kedua variabel tersebut terdistribusi normal.

Uji Asumsi : Uji Linearitas

Uji linearitas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki hubungan linear atau tidak. Dalam uji linearitas ini menggunakan uji Anova dengan bantuan IBM SPSS Ver. 21 dengan metode uji *Test for linearity*. Data dapat dinyatakan linear jika memiliki signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel	(F)	(p)	keterangan
PIU - Loneliness	0,612	0.951	Linear

Hasil uji linearitas didapatkan hasil nilai F sebesar 0,612 dan *deviation from linearity* atau taraf signifikansi variabel dari variabel PIU dan *loneliness* memiliki hasil signifikansi sebesar $0.951 > 0,05$, yang artinya variabel PIU dan *loneliness* memiliki hubungan yang linear.

Uji Hipotesis

Tabel 6. Hasil Hipotesis

Variabel	Koefisien korelasional (r)	Sig/p
PIU -Loneliness	0.246	0.003

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar 0,246 dengan signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Dari tabel tersebut terdapat hubungan positif antara PIU (*Problematic Internet Use*) dengan *loneliness* pada mahasiswa-mahasiswi Fakultas Psikologi UKSW selama masa pandemic COVID-19.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, ada hubungan positif antara *loneliness* dan *problematic internet use* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW selama masa pandemi, yang artinya bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* maka semakin tinggi juga tingkat *problematic internet use* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh Rini et al. (2020) menunjukkan terdapat hubungan positif antara *loneliness* dan *problematic internet use*. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Harlendea dan Kartasmita (2021) yang mendapatkan hubungan positif antara *loneliness* dan *problematic internet use*, hal ini berarti semakin tinggi tingkat *loneliness* maka semakin tinggi tingkat *problematic internet use* sebaliknya semakin rendah tingkat *loneliness* maka semakin rendah tingkat *problematic internet use*.

Mahasiswa yang mengalami kesepian terutama dalam mahasiswa yang mengalami *social loneliness* menghindari hubungan sosial dan interpersonal. Hal ini dikarenakan individu sulit untuk melakukan interaksi langsung

sehingga individu memilih untuk melakukan interaksi menggunakan media secara *online* atau internet (Sharifpoor et al., 2017). Dengan munculnya perasaan kesepian pada mahasiswa, membuatnya mencari cara lain untuk melakukan interaksi sosial yang tidak ia dapatkan ketika melakukan interaksi sosial secara langsung atau tatap muka. Penelitian Costa et al. (2018) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kesepian akan lebih memilih memanfaatkan kontak sosial dengan menggunakan internet. Penggunaan internet terkhususnya sosial media yang menjadi pengganti interaksi sosial secara tatap muka dapat membuat individu mengalami *problematic internet use*.

Kondisi pandemi membuat mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW untuk tetap berada di rumah demi memutuskan mata rantai penularan COVID-19. Dengan kondisi pandemi membuat komunikasi secara tatap muka digantikan dengan komunikasi secara *online* membuat mahasiswa menjadi merasa kesepian. Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW yang menjadi partisipan pada penelitian memiliki tingkat kesepian di kategori sedang sebanyak 51 orang dengan Persentase sebesar 42%. Kesepian terjadi karena adanya perubahan dalam kehidupan dan perubahan interaksi sosial sebagai akibat dari pembatasan sosial selama masa pandemi (Banerjee & Rai, 2020). Situasi ini membuat seseorang merasa merasa kehilangan teman, timbulnya perasaan bosan, hilangnya perasaan gembira dan juga dapat memunculkan kecemasan karena meningkatnya perasaan kesepian pada seseorang (Holmes et al., 2020). Dapat dikatakan bahwa Sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW merasakan perasaan kesepian karena pembatasan sosial selama masa pandemi COVID-19 sehingga komunikasi secara tatap muka berkurang secara signifikan, untuk mengatasi perasaan kesepian dan demi memenuhi kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW menggunakan internet untuk

berkomunikasi secara *online* dalam kesehariannya.

Penggunaan komunikasi secara *online* selama pandemi dapat memberikan manfaat, dalam hal ini memberikan dampak seperti mengurangi perasaan terisolasi, stress dan panik (Holmes et al., 2020; Girdhar et al., 2020). Mahasiswa yang kesepian terutama yang dengan *emotional loneliness* akan memanfaatkan internet dalam mengelola emosinya dan perasaan negatif yang dirasakannya, internet juga dapat mengurangi perasaan kesepian yang dimiliki oleh mahasiswa, akan tetapi dapat menimbulkan permasalahan yang lain yaitu sulit untuk mengontrol penggunaan internet (Rini et al., 2020). Individu yang merasa kesepian akan lebih sering untuk menggunakan internet dan menyebabkan gangguan dalam fungsi dalam kesehariannya (Weiten & Lloyd, 2006). Mahasiswa yang merasa kesepian menggunakan waktu yang lebih banyak dalam menggunakan internet sehingga menyebabkan *problematic internet use* untuk membangun pertemanan yang baru dan menghindari perasaan negatif yang diasosiasikan (Skues et al., 2015).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW yang mengalami *problematic internet use* berada pada tingkat kategori sedang sebanyak 75 orang dengan Persentase 61%, sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW yang menggunakan internet mampu mengontrol penggunaan internet sesuai dengan kebutuhannya dalam berkomunikasi dengan orang lain atau demi mengurangi perasaan kesepian selama masa pandemi COVID-19. Hal ini didukung oleh penelitian oleh Caplan dan High (dalam Garvin, 2019), yang menemukan bahwa menggunakan internet adalah salah satu cara individu untuk menghadapi problematika hidupnya, karena internet menyediakan hiburan bagi penggunaannya. Sehingga individu yang mengalami kesepian dan membutuhkan strategi *coping* secara emosional ketika

menghadapi masalah akan menggunakan internet dan mencari hiburan. Dan jika penggunaan internet terus-menerus dan dibiarkan akan menimbulkan *problematic internet use*.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam uji korelasi untuk mengindentikasi korelasi antar variabel *loneliness* dan *problematic internet use*. *Loneliness* memberikan sumbangan efektif terhadap *problematic internet use* sebesar 6,1% yang berarti masih ada 93,9% sumbangan dari variabel-variabel lain seperti tingkat depresi, usia, budaya, jenis kelamin, dll yang dapat diteliti lebih dalam akan koralasinya dengan *problematic internet use*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *loneliness* dan *problematic internet use* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW selama masa pandemic COVID-19. Yang memiliki arti semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi *problematic internet use*, sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah *problematic internet use* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Problematic internet use* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW berada pada tingkat sedang dengan Persentase sebesar 61%. sedangkan *Loneliness* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW berada pada tingkat sedang dengan Persentase sebesar 42%.

Diharapkan dari penelitian ini mahasiswa dapat mengontrol penggunaan internet dengan lebih baik sehingga tidak menimbulkan permasalahan lainnya. Selain itu mahasiswa diharapkan untuk mengembangkan diri dengan melakukan hal-hal yang disukai untuk mengatasi perasaan kesepian selama masa pandemi COVID-19. Bagi peneliti yang akan meneliti variabel yang sama yaitu *Loneliness* dan *Problematic internet use* disarankan untuk memperluas responden dan

dapat melakukan penelitian dengan variabel lainnya seperti kecemasan sosial atau depresi.

REFERENSI

- Alheneidi, H., Alsumait, L., Alsumait, D., & Smith, A. P. (2021). Loneliness and Problematic Internet Use during COVID-19 Lock-Down. *Behavioral Sciences* 2021, Vol. 11, Page 5, 11(1), 5. <https://doi.org/10.3390/BS11010005>
- Andangsari, E. W., Djunaidi, A., Fitriana, E., & Harding, D. (2018). Loneliness and Problematic Internet Use (PIU) as Causes of Academic Procrastination. *International Journal of Social Science Studies*, 6(2), 113–122. <https://heinonline.org/HOL/Page?handle=hein.journals/ijsoctu6&id=245&div=&collection=>
- Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(6), 525–527. <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>
- Cahyani, R. D., Agusti, W., & Leonardi, T. (2015). Hubungan Antara Kesepian dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 9–13.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2010.03.012>
- Costa, R. M., Patrão, I., & Machado, M. (2018). Problematic internet use and feelings of loneliness. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 23(2), 160–162. <https://doi.org/10.1080/13651501.2018.1539180>
- Dalton, F., & Cassidy, T. (2021). Problematic Internet usage, personality, loneliness, and psychological well-being in emerging adulthood. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 21(1), 509–519. <https://doi.org/10.1111/ASAP.12224>
- Garvin, G. (2019). Hubungan Antara Kesepian Dengan Problematic Internet Use Pada Remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 15–19. <https://doi.org/10.30872/PSIKOSTUDIA.V8I1.2384>
- Girdhar, R., Srivastava, V., And, S. S.-J. of geriatric care, & 2020, U. (2020). Managing mental health issues among elderly during COVID-19 pandemic. *Journal of Geriatric Care and Research*, 7(1), 32–35. https://www.academia.edu/download/63475639/JGCR_2020_7_120200530-128369-1j7wdho.pdf#page=38
- Haryanto, A. T. (2021, February). *Pengguna Internet Indonesia Tembus 202,6 Juta*. Detikinet. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-5407210/pengguna-internet-indonesia-tembus-2026-juta>
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547–560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Indah Asmarany, A., Nadaa Savira Syahlaa, dan, Psikologi, F., Gunadarma, U., & Raya No, J. (2019). Hubungan loneliness dan problematic internet use remaja pengguna sosial media. *Sebatik*, 23(2), 387–391. <https://www.jurnal.wicida.ac.id/index.php/sebatik/article/view/787>
- Kemendes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/Permenkes_No.9_Thn_2020_Pe

- doman_PSBB.pdf
- KOMINFO. (2022, November 9). *Dirjen PPI: Survei Penetrasi Pengguna Internet di Indonesia Bagian Penting dari Transformasi Digitalan Komunikasi dan Informatika*. Berita Kominformo. https://www.kominfo.go.id/content/detail/30653/dirjen-ppi-survei-penetrasi-pengguna-internet-di-indonesia-bagian-penting-dari-transformasi-digital/o/berita_satker
- Odaci, H., & Çelik, Ç. B. (2013). Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2382–2387. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.05.026>
- Putri, B. A., & Wahyudi, H. (2022). Hubungan Antara Problematic Internet Use dengan Subjective Well Being Anak dan Remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 2(1), 13–20. <https://doi.org/10.29313/JRP.V2I1.668>
- Reynaldo, R., & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107–120. <https://doi.org/10.22146/JPSI.17276>
- Rini, E. S., Abdullah, M., & Rinaldi, M. R. (2020). Kesepian dan Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(2), 128–138. <https://doi.org/10.24036/RAPUN.V11I2.108790>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA6601_2
- Sharifpoor, E., Khademi, M. J., & Mohammadzadeh, A. (2017). Relationship of Internet Addiction with Loneliness and Depression among High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 7(4), 99–102. <https://doi.org/10.5923/J.IJPBS.20170704.01>
- Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2015). The Effects of Boredom, Loneliness, and Distress Tolerance on Problem Internet Use Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2015 14:2, 14(2), 167–180. <https://doi.org/10.1007/S11469-015-9568-8>
- Weiten, W., & Lloyd, M. A. (2006). *Psychology applied modern life: Adjustment in the 21st century* (8th ed.). Wadsworth Publishing. <https://crustwebsites.net/ipfs/bafykbzac ec7a2dxkh7mm2rf360rppqwgcue62trex bqvbki3n6tvt3djpweam?filename=Wayne Weiten%2C Margaret A. Lloyd - Psychology Applied to Modern Life - Adjustment in the 21st Century - Wadsworth Publishing %282005%29.pdf>