

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN ADIKSI INTERNET PADA REMAJA

Neni Marlina^{1*}, Sawi Sujarwo²
Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma, Palembang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kesepian dengan Adiksi Internet pada remaja di desa Gajah Mati. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu skala kesepian menggunakan *UCLA Loneliness Scale Versi 3* dan skala Adiksi Internet menggunakan *Internet Addiction Test (IAT)*. Sebanyak 142 remaja awal sampai dengan remaja akhir yang menjadi sampel dalam penelitian ini, penetapan sampel dilakukan pada remaja dikarenakan remaja menggunakan internet dalam kehidupan sehari-harinya yang berkaitan dengan ciri-ciri dari adiksi internet. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Kesepian dengan Adiksi Internet Pada Remaja di Desa Gajah Mati. Temuan ini menunjukkan bahwa kesepian dapat menyebabkan seseorang menggunakan internet secara berlebihan, penting untuk meningkatkan kesadaran bagi remaja untuk membatasi penggunaan internet yang berlebihan dengan mencari aktivitas yang membangun dan bermanfaat.

Kata Kunci: Adiksi Internet, Kesepian dan Remaja

Abstract

This study aims to determine the relationship between Loneliness and Internet Addiction in adolescents in Gajah Mati Village. The data collection method uses two scales, namely the loneliness scale using the *UCLA Loneliness Scale Version 3* and the Internet Addiction scale using the *Internet Addiction Test (IAT)*. A total of 142 early to late adolescents were the samples in this study, the determination of the sample was carried out on adolescents because adolescents use the internet in their daily lives which are related to the characteristics of internet addiction. The result of this study indicate that the hypothesis is accepted, namely that there is a positive and significant relationship between Loneliness and Internet Addiction in Adolescents in Gajah Mati Village. These findings indicate that loneliness can cause someone to use the internet excessively, it is important to increase awareness for adolescents to limit excessive internet use by looking for constructive and useful activities.

Keywords: Internet Addiction, Loneliness and Adolescents

*Corresponding Author:

Neni Marlina
Universitas Bina Darma Palembang
Email: nenimarlina.634@gmail.com

Article History

Submitted: 02 Agustus 2024
Accepted: 28 Juli 2025
Available online: 4 Agustus 2025

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu masa perkembangan manusia. Pada masa ini adalah periode transisi perubahan dari masa kanak - kanak ke dewasa, termasuk perubahan biologis, psikologis, dan sosial (Kusumawati et al, 2018).

Menurut Hurlock Hamidah & Rizal (2022) Masa remaja merupakan suatu masa dalam kehidupan individu yang dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikis, dan intelektual. Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Selanjutnya Masa remaja merupakan masa dimana kebutuhan akan kemandirian, pengambilan keputusan secara mandiri, dan fungsi kemauan meningkat (Zheng & Chen, 2025).

Remaja terbagi atas dua bagian yaitu, masa remaja awal dan masa remaja akhir. Batasan antara awal masa remaja dan akhir masa remaja terletak diantara usia tujuh belas tahun, usia yang dimana rata-rata setiap remaja memasuki masa sekolah menengah atas (Izzani et al, 2024) Secara lebih lanjut Monks (Sanawiah & Zainul, 2018) menyatakan tiga golongan batasan usia pada remaja yaitu: a) Remaja awal, berumur 12-15 tahun; b) Remaja pertengahan, berumur 15-18 tahun; c) Remaja akhir, berumur 18-21 tahun.

Pada usia ini remaja merasa sangat ingin tahu, cenderung mengambil risiko tanpa memikirkan tindakannya, dan cenderung menyukai hal-hal yang berbahaya, sehingga

menghadapi berbagai permasalahan, termasuk penggunaan internet.

Internet merupakan kumpulan jaringan komputer untuk menghubungkan ke situs web akademik, pemerintahan, komersial, organisasi, maupun individual (Prambayu & Dewi, 2019). Menurut Gayatri et al (2021) dunia internet dimaknai dengan dunia yang dimana orang-orang bisa saling berkomunikasi secara virtual tanpa mengenal jarak, ruang, dan waktu.

Berdasarkan hasil Survei Tingkat Penetrasi Internet Indonesia APJII (2024) tingkat penetrasi Internet di Indonesia mencapai 79,5%, meningkat 1,4% dari triwulan sebelumnya. Tingkat penetrasi internet di Indonesia berdasarkan gender adalah 50,7% untuk laki-laki dan 49,1% untuk perempuan.

Internet telah menjadi bagian dari gaya hidup, sehubungan dengan pengembangan perangkat yang semakin cepat yang memberikan kenyamanan dan kemudahan untuk mengakses Internet, sehingga bisa mengakses Internet kapanpun dan dimanapun.

Dalam memperoleh berbagai informasi menjadi alasan utama untuk menggunakan internet. Selain itu, internet juga mampu memberikan penggunaanya berbagai pilihan hiburan seperti beragam situs jejaring sosial maupun *game online* sehingga banyak disukai oleh kebanyakan remaja. Berbagai kemudahan itulah yang telah membuat remaja sanggup menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk mengakses internet.

Dari hal tersebut merupakan dampak negatif dari internet karena meskipun seharusnya internet digunakan untuk memenuhi kebutuhan namun disalahgunakan oleh penggunanya hingga menjadi ketergantungan, ketergantungan pada internet disebut juga dengan adiksi internet.

Menurut Chaplan (Namira & Meliala (2023) individu dapat menjadi kecanduan internet jika seseorang terlalu sering menggunakannya. Adiksi internet merupakan suatu aktivitas penggunaan internet secara berlebihan yang dimana perilaku itu akan menjadikan individu hanya berfokus kepada internet dan mengesampingkan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari (Young & Abreu, 2017)

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami adiksi internet yaitu: 1) Kontrol diri yang rendah. 2) kesepian. 3) Harga diri. 4) kepuasan hidup (Latief et al, 2018). Kemudian menurut Montag & Routers (2015) menyatakan ada 3 faktor adiksi internet yaitu: 1) Faktor Sosial seperti keterampilan berkomunikasi, dukungan sosial, dan perkembangan urusan online. 2) Faktor Psikologis seperti depresi, kecemasan, kesepian dan gangguan obsesif-kompulsif. 3) Faktor Biologis.

Dari faktor-faktor diatas maka dapat disimpulkan bahwa salah satu yang mempengaruhi adiksi internet adalah kesepian. Hal ini didukung berdasarkan penelitian yang dilakukan Gangopadhyay et al (2022) Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesepian berkontribusi

pada peningkatan adiksi internet, menunjukkan bahwa kesepian adalah salah satu faktor yang mempengaruhi adiksi internet.

Kesepian adalah keadaan sosial yang subjektif yang dimana keadaan yang dialaminya tidak menyenangkan bagi orang tersebut dan kualitas hubungannya kurang. Selain itu, individu merasa tidak dicintai padahal ada banyak orang di yang ada sekitarnya akan tetapi masih merasakan kesepian (Namira & Meliala, 2023)

Seseorang juga dapat merasa kesepian jika merasa tidak dicintai meskipun dikelilingi banyak orang. Kesepian digambarkan sebagai perasaan kekurangan akibat hubungan sosial yang tidak memenuhi harapan (Sembiring, 2017)

Menurut Peplau & Perlman (Malau & Simarmata, 2024) kesepian merupakan suatu situasi tidak mengenakkan yang dialami oleh seseorang ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan dalam hubungan sosialnya. Dalam kondisi ini, seseorang merasa terisolasi dan tidak memiliki hubungan yang memuaskan dengan orang-orang di sekitarnya. Kesepian sendiri secara umum dapat diartikan sebagai perasaan terisolasi dan terkucil secara emosional yang muncul ketika seseorang merasakan kurangnya hubungan sosial yang memadai atau hubungan yang memuaskan. Hal ini dapat melibatkan perasaan kesepian meskipun ada banyak orang di sekitarnya, dan hal ini sering kali berkaitan dengan kualitas, bukan kuantitas, hubungan sosial.

Adapun hasil dari penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Sarialioglu, Atay & Arian (2022) analisis regresi berganda ditemukan bahwa kecanduan internet remaja meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat kesepian. Remaja yang melaporkan merasa kesepian dan memiliki tingkat kecanduan internet.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Wang & Zeng (2024) penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kesepian dan kecanduan internet. Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian seseorang, semakin tinggi pula tingkat kecanduan internetnya, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, semakin rendah pula tingkat kecanduan internet.

Dari hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa kesepian berperan dalam mempengaruhi adiksi internet, hal tersebut dapat dijelaskan bahwa ketika individu mengalami tingkat kesepian yang tinggi maka akan semakin tinggi pula tingkat adiksi Internet.

Sebagian besar penelitian terdahulu melakukan penelitian pada saat pandemi *Covid-19* sehingga banyak yang merasakan kesepian karena pembatasan sosial, sehingga untuk mengatasi hal tersebut banyak yang menggunakan internet secara *intens* dan berdampak pada adiksi internet. Sedangkan pada penelitian ini dilakukan dalam konteks *pasca* pandemi *Covid-19* sehingga seharusnya individu tidak lagi merasa kesepian dan berdampak pada adiksi internet. Kemudian penelitian terdahulu hanya berfokus pada

hubungan antara kesepian dengan adiksi Internet, namun masih banyak yang belum menjelaskan secara mendalam mengenai apa saja yang menjadi faktor penyebab adiksi internet. Selanjutnya meskipun penelitian terdahulu menggunakan berbagai alat ukur kesepian dan kecanduan internet, namun belum banyak penelitian yang memperbanyak aitem dalam alat ukur sehingga ketika dilakukan uji validitas banyak aitem yang gugur.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Kesepian dengan Adiksi Internet pada remaja. Kesepian dan adiksi internet merupakan dua masalah yang semakin meningkat di kalangan masyarakat, terutama di kalangan remaja, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami fenomena tersebut.

METODE

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Menurut Sugiyono (2019) Korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menentukan hubungan antara dua atau lebih variabel.

Dalam penelitian ini subjek yang diambil peneliti adalah remaja awal sampai dengan remaja akhir sebanyak 142 yang tinggal didesa Gajah Mati, penetapan subjek di penelitian ini karena remaja didesa Gajah Mati menggunakan internet dalam kehidupan sehari-harinya yang berkaitan dengan ciri-ciri dari adiksi internet. Adapun karakteristik sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu;

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN ADIKSI INTERNET

Neni Marlina, Sawi Sujarwo

Tabel 1
Demografi Responden

Karakteristik	Kategori	F	%
Jenis Kelamin	1. Laki-laki	76	54
	2. Perempuan	66	46
Usia	1. 12-15 tahun	28	20
	2. 16-18 tahun	63	44
	3. 19-21 tahun	51	36
Waktu penggunaan internet	6-7 jam perhari / 40-80 jam perminggu	124	100
Menggunakan internet bukan untuk kepentingan kerja atau sekolah	Menggunakan internet untuk mencari hiburan seperti media sosial dan <i>game online</i>	124	100

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode skala. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data melalui penggunaan angket dan skala tersebut terdiri dari pernyataan yang dapat mendukung (*favourable*) atau tidak mendukung (*unfavourable*).

Dalam penelitian ini ada dua skala yaitu skala adiksi internet dan skala kesepian. Skala adiksi internet yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Internet Addiction Test (IAT)* yang dikembangkan oleh Young & Abreu (2017) Skala ini mencakup berbagai aspek-aspek yang mengukur perilaku adiktif, termasuk: 1) Merasa terpreokupasi atau keasyikan saat menggunakan internet. 2) Membutuhkan waktu tambahan untuk mencapai kepuasan saat mengakses internet. 3) Tidak mampu mengendalikan, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet. 4) Mengalami kecemasan, perubahan suasana hati, depresi, atau kemarahan saat mencoba

mengurangi atau menghentikan penggunaan internet. 5) Menghabiskan waktu di internet lebih lama dari yang direncanakan. 6) Kehilangan hubungan, pekerjaan, peluang pendidikan, atau karier akibat penggunaan internet yang berlebihan. 7) Berbohong kepada keluarga atau orang terdekat mengenai jumlah waktu yang dihabiskan di internet. 8) Menggunakan internet sebagai cara untuk mengatasi masalah atau perasaan negatif seperti ketidakberdayaan, rasa bersalah, kecemasan, atau depresi. IAT terdiri dari 20 aitem dengan fokus pada aspek-aspek (*favourable*). Peneliti memodifikasi skala ini dengan menambahkan aitem yang bersifat (*unfavourable*) sehingga menghasilkan total 60 aitem.

Adapun contoh aitem Adiksi internet dari aspek merasa asyik dengan internet yaitu "menggunakan internet secara berulang", contoh aitem menambah waktu penggunaan internet yaitu "menggunakan internet sampai larut malam", contoh item tidak mampu

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN ADIKSI INTERNET

Neni Marlina, Sawi Sujarwo

mengendalikan, menghentikan atau mengurangi penggunaan internet yaitu "Berusaha mengurangi waktu penggunaan internet namun gagal", contoh aitem mengalami perubahan suasana hati yaitu "merasa jika hidup tanpa internet akan membosankan, terasa kosong dan tidak menyenangkan", contoh aitem menghabiskan waktu di internet lebih lama dari yang direncanakan yaitu "mengabaikan pekerjaan atau tugas lain untuk menghabiskan lebih banyak waktu *online*", contoh aitem kehilangan hubungan, pekerjaan atau pendidikan "nilai atau pekerjaan sekolah menurun karena banyaknya waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet", contoh aitem berbohong mengenai jumlah waktu yang dihabiskan di internet yaitu "mencoba menyembunyikan kepada keluarga berapa lama saya telah *online*", dan contoh aitem pada aspek menggunakan internet sebagai pelarian dari suatu masalah yaitu "mengalihkan pikiran yang mengganggu kehidupan saya dengan pemikiran yang menyenangkan dengan menggunakan internet". Dari hasil uji aitem tersebut skor reliabilitasnya adalah $\alpha = 0.908$.

Skala kedua yaitu untuk mengukur kesepian, yang dirancang berdasarkan berbagai aspek kesepian; 1) Personality, 2) Social Desirability, 3) Depression. Aspek tersebut diadaptasi oleh Russell yang disebut dengan *UCLA Loneliness Scale Versi 3*, yang mencakup 20 item dengan rincian 9 item favourable dan 11 item unfavourable yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti. Peneliti kemudian melakukan modifikasi terhadap skala

ini dengan menyederhanakan bahasanya agar lebih mudah dipahami serta menambahkan lebih banyak item karena jumlah aslinya dianggap kurang. Hasilnya adalah skala dengan total 55item.

Contoh aitem kesepian dari aspek personality yaitu "Sering merasa malu", contoh aitem aspek social desirability yaitu "merasa bahwa tidak ada seorangpun yang bisa saya tuju atau bisa diandalkan", dan contoh aitem dari aspek depression yaitu "Merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain tidak bermakna". Dari uji aitem tersebut didapatkan hasil skor reliabilitas adalah $= 0.922$.

Sampel yang didapatkan dengan menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* dipilih karena anggota sampel diambil dari populasi dengan menetapkan ciri khusus sesuai dengan tujuan penelitian, dengan harapan dapat memberikan jawaban terhadap permasalahan penelitian (Sugiyono, 2019). Responden yang terlibat terdiri dari penelitian ini yaitu sebanyak 54% laki-laki dan 46% perempuan dengan rentang usia 12-15 tahun sebanyak 20%, usia 16-18 tahun sebanyak 44% dan usia 19-21 tahun sebanyak 36%. Waktu menggunakan internet berkisar antara 6-7 jam perhari dan menggunakan internet bukan untuk kepentingan pekerjaan atau sekolah melainkan untuk mencari hiburan seperti media sosial, situs *online*, aplikasi belanja *online* dan *game online*.

Kemudian data yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*)

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN ADIKSI INTERNET

Neni Marlina, Sawi Sujarwo

version 21.0 for Windows. Dan uji yang akan dilakukan adalah uji normalitas dilakukan dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*, uji linieritas dan uji hipotesis yang pelaksanaannya dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

HASIL

Penelitian ini dilakukan kepada remaja di desa Gajah Mati. Penelitian ini dilakukan secara langsung kepada remaja dengan membagikan pertanyaan dalam bentuk skala. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 142 remaja dengan rentang usia 12-21 tahun yang mempunyai ciri-ciri dari adiksi internet.

Pada skala adiksi internet terdapat 78 atau 55% dari 142 remaja di Desa Gajah Mati

yang memiliki tingkat minat terhadap Internet yang tinggi, sedangkan 64 atau 45% memiliki tingkat Adiksi Internet yang rendah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat penggunaan Internet di kalangan remaja di Desa Gajah Mati tergolong dalam kategori Adiksi Internet yang tinggi. Tingkat Adiksi internet pada remaja di desa Gajah Mati berada dikategori yang tinggi disebabkan oleh penggunaan yang berlebihan dalam menggunakan internet untuk berbagai macam hiburan seperti *game online* dan berbagai aplikasi serta tidak mampu mengontrol diri sehingga menggunakan internet secara berlebihan.

Tabel 2

Kategorisasi sampel penelitian alat ukur Adiksi Internet

Skor	Kategorisasi	N	%
$X > 194,54$	Tinggi	78	55
$X < 194,54$	Rendah	64	45
Total		142	100

Sedangkan pada skala kesepian dari 142 remaja yang dijadikan subjek di Desa Gajah Mati, sebanyak 75 atau 53% memiliki tingkat kesepian yang tinggi, sedangkan 67 atau 47% memiliki tingkat kesepian yang rendah. Rata-rata tingkat kesepian remaja di Desa Gajah Mati berada ditingkat kesepian yang tinggi. Tingkat

kesepian pada remaja di desa Gajah Mati tergolong tinggi dikarenakan remaja sering merasa tidak cocok dengan lingkungan sekitar maupun teman-temannya, remaja sering berfikir bahwa dirinya banyak kekurangan dan sering merasa insecure dengan orang lain, kesulitan untuk beradaptasi, dan kurang percaya diri.

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN ADIKSI INTERNET

Neni Marlina, Sawi Sujarwo

Tabel 3

Kategorisasi sampel penelitian alat ukur kesepian

Skor	Kategorisasi	N	%
$X > 169,80$	Tinggi	75	53
$X < 169,80$	Rendah	67	47
Total		142	100

Tahap terakhir yaitu dilakukan uji hipotesis, dalam penelitian ini dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara variabel kesepian dengan Adiksi Internet. Karena data yang dihasilkan dalam penelitian ini bersifat kuantitatif, maka data akan dianalisis dengan menggunakan metode analisis regresi

seederhana. Analisis regresi seederhana merupakan model *probabilitas* yang menggambarkan hubungan linier antara dua variabel dan pengaruhnya satu sama lain.

Uji regresi seederhana dilakukan terhadap variabel kesepian dan Adiksi Internet dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4

Hasil Uji Regresi Sederhana

Variabel	R	R ²	P	Keterangan
Kesepian dengan adiksi internet	.290	.084	.000	Signifikan

Berdasarkan tabel tersebut, nilai korelasi indeks kesepian dan Adiksi Internet adalah $r = 0,290$, $R\ square = 0,084$, $P = 0,000$ yaitu $p < 0,01$. Nilai tersebut berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan Adiksi Internet pada generasi muda atau remaja di Desa Gajah Mati. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji regresi seederhana dan hasilnya menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Koefisien korelasi variabel kesepian dan kecanduan internet sebesar 8,4%. Jadi dapat dikatakan bahwa nilai sumbangan efektif pada penelitian ini tergolong kecil. Hal ini terjadi dikarenakan kebanyakan remaja di desa Gajah Mati yang bekerja dan sekolah sehingga penggunaan internetnya digunakan ketika sedang tidak bekerja atau sekolah. Kemudian penggunaan internet remaja juga sering

terkendala sinyal ketika sedang mati lampu sehingga membuat internet menjadi lemot. Akan tetapi hal ini tidak menghalangi remaja untuk menggunakan internet secara terus menerus sehingga walaupun nilai sumbangan efektifnya tergolong kecil namun penggunaan internet pada remaja di desa Gajah Mati tetap berada di kategori yang tinggi dikarenakan remaja kurang mampu mengontrol penggunaan internet dengan mengakses berbagai aplikasi dan *game online*. Kemudian 91,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang terkait dengan Adiksi internet, faktor-faktor tersebut antara lain keterampilan komunikasi yang rendah, harga diri yang rendah, depresi, kecemasan, lambatnya pemrosesan informasi, kesulitan dalam pengendalian diri, dan kecenderungan kepribadian depresif (Young & Abreu, 2017)

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis statistik pada 142 remaja di Desa Gajah Mati. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana dan hasilnya menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan Adiksi Internet pada remaja di Desa Gajah Mati. Dari hasil analisis diperoleh nilai sumbangan yang diberikan oleh kesepian terhadap sebesar 8,4% jadi masih terdapat 91,6% pengaruh dari faktor-faktor lain yang berhubungan dengan adiksi internet namun tidak diteliti oleh peneliti. Faktor-faktor tersebut meliputi rendahnya kemampuan berkomunikasi, rendahnya harga diri, depresi, kecemasan.

Dari hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zelfina & Nurmina (2023) yang berjudul Hubungan Antara Loneliness dengan Internet Addiction Pada Remaja Pengguna Media Sosial dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Loneliness* dan *Internet Addicction* pada Remaja Pengguna Media Sosial. Studi ini menunjukkan bahwa tingkat kesepian dan tingkat Adiksi Internet dikalangan anak muda (remaja) yang menggunakan jejaring sosial berada dalam kategori rata-rata, dan terdapat korelasi positif yang signifikan antara keduanya.

Penelitian oleh Wu & Feng (2024) dalam studi longitudinal mereka mengenai Hubungan antara Kesepian dan Penggunaan

Media Sosial yang Bermasalah pada Mahasiswa Tiongkok, menemukan hubungan yang berkelanjutan antara kesepian dan penggunaan media sosial yang bermasalah. Penelitian ini memberikan wawasan penting bagi peneliti dan pendidik untuk melakukan intervensi yang sesuai dalam mengatasi kesepian dan masalah penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa.

Penelitian oleh (Saadati et al, 2021) dalam meta-analisis mereka tentang Hubungan antara Kecanduan Internet dan Kesepian di Seluruh Dunia mengidentifikasi adanya hubungan positif antara kesepian dan kecanduan internet secara global. Penelitian ini menekankan perlunya kesadaran dari pembuat kebijakan dan pendidik kesehatan mental mengenai dampak negatif kecanduan internet, serta perlunya berbagai intervensi seperti aktivitas fisik dan intervensi psikologis serta farmakologis untuk mencegah dan mengatasi masalah ini.

Berdasarkan penjelasan tersebut, temuan pada penelitian ini konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan adiksi internet, namun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah perbedaan ang mana peneliti terdahulu berfokus hana kepada media sosial dan penelitian terdahulu juga terdapat perbedaan karakteristik subjek.

Penelitian ini penting dilakukan karena dapat mengembangkan teori tentang hubungan antara kesepian dan adiksi internet pada

remaja, selain itu juga dapat membantu pengembangan strategi parenting yang efektif untuk mencegah adiksi internet pada remaja yang mengalami kesepian dan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya adiksi internet dan kesepian pada remaja.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan salah satunya adalah sampel yang digunakan hanya pada remaja sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisir ke populasi yang lebih luas lagi. Selain itu penelitian ini dilakukan dalam waktu yang relatif singkat, sehingga mempunyai keterbatasan waktu untuk mengetahui lebih dalam mengenai kesepian dan adiksi internet.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang sudah dijelaskan, penelitian ini mencapai nilai koefisien korelasi sebesar $R = 0,290$, $P = 0,000$, dan $R^2 = 0,084$ (8,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Kesepian dengan Adiksi Internet Pada Remaja di Desa Gajah Mati. Yang berarti bahwa semakin tinggi kesepian yang dimiliki remaja di Desa Gajah Mati maka semakin tinggi pula tingkat adiksi internet, begitu juga sebaliknya jika semakin rendah kesepian yang dimiliki remaja di Desa Gajah Mati maka semakin rendah pula tingkat adiksi internetnya.

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti mengajukan beberapa saran diantaranya yaitu bagi Remaja di Desa Gajah

Mati diharapkan dapat mengatur penggunaan internet dengan cara menggunakan internet untuk hal-hal yang penting saja agar penggunaan internet tidak berlebihan dan mengenai kesepian yang berpengaruh signifikan terhadap adiksi internet diharapkan remaja untuk memperbanyak aktivitas yang positif seperti berolahraga dan meningkatkan kemampuan bersosialisasi. Bagi Desa Gajah Mati dan Orang tua diharapkan untuk memberikan layanan informasi tentang dampak dari Adiksi Internet seperti pembuatan poster, himbauan maupun melalui sosialisasi. Kemudian agar remaja tidak merasa kesepian diharapkan orang tua dapat memberikan perhatian, mengajak anak bersosialisasi, dan merencanakan kegiatan bersama. Dan bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi guna membantu peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait. Kemudian peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperluas populasi dan tidak berfokus pada remaja saja agar mendapatkan hasil yang lebih mendalam lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2024). *Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Gangopadhyay, M., Mitra.P., Chakraborty, R., Chakraborty, B., & Das, G. (2022). Loneliness and Internet Addiction: A Correlative Analysis in the Context of Online Education among Young Adults. *Khazanah Pendidikan Islam*, 4(1), 11–

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN ADIKSI INTERNET

Neni Marlina, Sawi Sujarwo

16.
<https://doi.org/10.15575/kp.v4i1.17890>
- Gayatri, M. A., Adi, T. M., & M. (2021). Weaknesses of Internet Media in Implementation of Learning during Pandemic. *Jurnal Pendidikan Intelektium*, 2(1).
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- Izzani, T. A., Octaria, S., & L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Kusumawati, D. P., Ragilia, S., Trisnawati, N. W., Larasati, N. C., Laorani, A., & Soares, S. R. (2018). Edukasi Masa Pubertas pada Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 1–3. <https://doi.org/10.30994/vol1iss1pp16>
- Latief, Nurulsani S, & R. (2018). Kesenian dan Harga Diri sebagai Prediksi dari Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 5(3). <http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v5i3.5593>
- Malau, M., & Simarmata, N. I. P. (2024). The Relationship Between Loneliness and Quarter Life Crisis in Early Adulthood in Medan City. *JENIU Scientific Journal, Human Resource Management*, 8(1), 45–51.
- Montag, Christian & Reuters, M. (2015). *Internet Addiction*. Springer.
- Namira, T., & Meliala, S. M. . (2023). Hubungan antara Loneliness dengan Problematic Internet Use pada Remaja Akhir Pengguna Sosial Media di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal Social Library*, 3(1). <https://doi.org/10.51849/sl.v3i1.121>
- Prambayu, I., & Dewi, M. S. (2019). Adiksi Internet pada Remaja. *TAZKIYA (Jurnal of Psychology)*, 7(1).
- Saadati H., Mirzaei H., Okhovat, B., & K. F. (2021). Association between internet addiction and loneliness across the world: A meta-analysis and systematic review. *SSM Popul Health*. <https://doi.org/j.ssmph>.
- Sanawiah., & Zainul, M. (2018). Batasan Kedewasaan dan Kecakapan Hukum Pewasiat Menurut Kompilasi Hukum Islam dan Kitab Undang-Undang Hukum Perdata. *Jurnal Hadratul Madaniyah*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.33084/jhm.v5i1.157>
- Sembiring, K. (2017). Hubungan Antara Kesenian Dan Kecenderungan Narsistik Pada Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 147–154. <https://doi.org/10.14710/jp.16.2.147-154>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Wang, Y., & Zeng, Y. (2024). Relationship between loneliness and internet addiction: a meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(2).
- Wu P, Feng R, Z. J. (2024). The relationship between loneliness and problematic social media usage in Chinese university students: a longitudinal study. *BMC Psychol*.
- Young, K. S & Abreu, C. N. D. (2017). *Kecanduan Internet*. (Soetjipto, H. P & Soetjipto, H. M, Terjemahan). PUSTAKA PELAJAR.

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN ADIKSI INTERNET

Neni Marlina, Sawi Sujarwo

Zelfina, N. (2023). Hubungan Antara Loneliness dengan Internet Addiction Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Journal Of Psychology*, 1(2).

Zheng, J., & Chen, B. (2025). Parent-Adolescent Discrepancies in Perceiving Parental Psychological

Control and Autonomy Support Predict Adolescents' Psychological Adjustment: Does Adolescent Gender Make a Difference? *Journal of Youth and Adolescence*.

<https://doi.org/10.1007/s10964-025-02144-5>