

Hubungan Antara *Loneliness* dengan *Problematic Internet Use* pada Usia Dewasa Awal

Rizky Fadhllurahman¹

¹ Sarjana Ilmu Psikologi, Universitas Tama Jagakarsa

*Corresponding email: rizkyde28@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara loneliness dan problematic internet use (PIU) dengan menggunakan skala psikologi Social And Emotional Loneliness Scale For Adults Short (SELSA-S) untuk loneliness sementara PIU menggunakan Generalized Problematic internet use 2 (GPIUS 2). Penelitian ini melibatkan 125 orang dewasa awal dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi rho spearman dengan menggunakan SPSS 26.0 for windows. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima sementara hipotesis (H0) ditolak, yang artinya ada hubungan positif yang signifikan antara loneliness dan PIU yang dialami dewasa awal. Temuan ini berarti semakin tinggi loneliness semakin tinggi PIU.

Kata kunci: Kesepian; Penggunaan internet bermasalah; Dewasa Awal

Abstract: This study was conducted to examine the relationship between loneliness and problematic internet use (PIU), using the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults—Short (SELSA-S) to measure loneliness and the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS-2) to measure problematic internet use (PIU). This study involved 125 early adulthood, using purposive sampling. Data analysis was performed using Spearman's rho correlation with SPSS 26.0 for Windows. The results of the analysis indicate that the alternative hypothesis (Ha) was accepted while the null hypothesis (H0) was rejected, meaning there is a significant positive relationship between loneliness and problematic internet use among early adulthood. These findings suggest that the higher the level of loneliness, the higher the level of problematic internet use.

Keywords: Loneliness; problematic internet use; early adulthood.

PENDAHULUAN

Di dunia yang sangat luas tidak mungkin bangsa atau individu hidup sendiri, karena pada hakikatnya manusia membutuhkan orang lain untuk menjalani hidupnya, karena hal itulah manusia disebut makhluk sosial. Menurut Makhluks (2020) makhluk sosial berarti anggota masyarakat, yaitu dalam kehidupan manusia mustahil seseorang dapat hidup sendiri atau memenuhi kebutuhannya secara mandiri. Setiap individu hidup di masyarakat bersama orang lain.

Hal ini terutama berlaku pada masa kini, ketika individu tumbuh dan berkembang di era yang sangat maju di mana penggunaan internet telah menjadi kebutuhan sehari-hari. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) memproyeksikan bahwa pada tahun 2026, akan terdapat 235.261.078 pengguna internet di Indonesia, yang mencakup 81,72% dari total populasi negara sebesar 278.696.200 jiwa. Angka ini menunjukkan betapa tingginya tingkat penggunaan internet oleh masyarakat saat ini.

Menurut Wardoyo et al. (2021), kelompok usia 13 hingga 18 tahun memiliki tingkat penggunaan internet tertinggi (99,16%), sementara kelompok usia 19 hingga 34 tahun juga mencatat tingkat penggunaan yang sangat tinggi (98,64%). Generasi milenial dan Generasi Z merupakan kelompok mayoritas dalam kategori-kategori tersebut. Berbagai jenis ponsel juga dapat digunakan untuk mengakses internet. Menurut *We Are Social* (2022), penggunaan ponsel pintar menunjukkan bahwa remaja berusia 13-18 tahun mencapai 90,61%, sementara pada kelompok dewasa usia 19-34 tahun mencapai 88,22%. Hal ini menunjukkan bahwa orang dewasa muda merupakan kelompok terbesar pengguna ponsel pintar. Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang kompleks dan dinamis, khususnya pada rentang usia 18–25 tahun Arnett, (2024).

Miller (2011) mendefinisikan tugas perkembangan pada masa dewasa awal mencakup tinggal terpisah dari orang tua, mengalami kemajuan dalam bidang pendidikan dan karier,

membina hubungan intim yang kuat, mengambil keputusan secara mandiri, serta mencapai kedewasaan emosional.

Akibat kondisi ini individu memerlukan media sosial untuk berkomunikasi agar hubungan baik tetap terjaga, Kemp (2024) menyatakan bahwa 93% orang berusia 18–34 tahun adalah pengguna aktif media sosial, dengan lebih dari 80% memanfaatkannya untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan sosial. Untuk melakukannya secara rutin dan fleksibel, dibutuhkan *smartphone* dan akses internet.

Tingginya penggunaan *smartphone* di kota besar menyebabkan tingginya intensitas penggunaan *smartphone* itu sendiri. Menurut Salesforce (2014), rata-rata penggunaan *smartphone* oleh orang berusia 18–24 tahun adalah 5,2 jam per hari. Intensitas penggunaan yang tinggi ini disebabkan oleh aktivitas pengguna yang melakukan pekerjaan atau mencari hiburan melalui *smartphone*, yang secara otomatis juga menunjukkan tingginya pemakaian internet. Tingginya penggunaan internet ini dapat menyebabkan Problematic Internet Use (PIU), yaitu kesulitan seseorang untuk mengatur aktivitas penggunaan internet sehingga menimbulkan dampak buruk berupa gangguan fungsional dalam kehidupan sehari-hari, menurut Shapira et al. (2000).

Ciri-ciri *Problematic internet Use* Menurut Caplan (2003), PIU ditandai dengan penurunan kinerja akademik. Penjelasan ini menegaskan bahwa PIU tidak hanya ada pada aktivitas online saja, melainkan mencakup berbagai kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus secara rutin. Selain itu, Ioannidis et al. (2016) menjelaskan bahwa PIU meliputi berbagai kegiatan yang dilakukan terus-menerus secara rutin seperti, bermain *game online*, jual beli online, judi *online*, media sosial, dan pornografi.

Laconi et al. (2014) Terdapat hipotesis bahwa Penggunaan Internet Bermasalah (*Problematic Internet Use* atau PIU) memiliki karakteristik yang menyerupai kecanduan yang ditandai dengan perilaku impulsif dan kompulsif serta bahwa penggunaan internet yang terus-menerus dapat menimbulkan berbagai masalah dalam konteks profesional maupun pendidikan. Hal ini sejalan dengan pandangan Moreno et al. (2013), yang menjelaskan bahwa PIU mencakup penggunaan internet yang berisiko, berlebihan, atau impulsif, yang dapat berdampak buruk seperti gangguan emosional, sosial, dan fisik, serta hambatan dalam kemampuan seseorang untuk berfungsi di berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

Meskipun keduanya cukup berbeda, banyak orang keliru menganggap bahwa kecanduan internet dan penggunaan internet bermasalah (PIU) adalah hal yang sama. Menurut Caplan (2010), PIU mengacu pada pola pikir dan perilaku yang membentuk masalah psikososial bukan masalah patologis meskipun melibatkan perilaku kognitif; sebaliknya, kecanduan internet lebih dikategorikan sebagai penyakit patologis. Penyebab orang mengalami problematic internet use adalah internet memberikan kemudahan dalam mengerjakan segala sesuatu atau mencari sesuatu, namun di saat yang sama penyebab problematic internet use ini disebabkan oleh loneliness. Hal ini sejalan dengan penelitian Ramadhani dan qodariah (2022) dimana tingginya PIU disebabkan oleh *loneliness*.

Bruno (2000) mendefinisikan kesepian sebagai kondisi psikologis dan emosional yang ditandai dengan kurangnya hubungan yang mendalam serta perasaan kesepian. Menurut penelitian Zeniar dan Savira (2024), trauma yang berkepanjangan dan penolakan dari orang lain merupakan dua variabel yang berkontribusi terhadap kesepian, isolasi diri karena merasa tidak di mengerti ataupun dicintai oleh orang lain. Dari elemen itulah muncul faktor yang mempengaruhi *loneliness* adalah tidak adanya dukungan sosial, jauh dari keluarga. sering mengurung diri, menerima *bullying* ataupun mengalami kegagalan dalam hubungan.

Berdasarkan studi tentang kesepian di Indonesia yang dilakukan Rinaldi (2021), 44% masyarakat di Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi) melaporkan merasa cukup kesepian, sedangkan 6% lainnya mengalami kesepian pada tingkat berat. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa 51% anak muda berusia di bawah 40 tahun di

wilayah Jabodetabek mengalami *loneliness* pada kategori sedang, dengan kemungkinan mengalami *loneliness* berat yang mencapai dua kali lebih tinggi.

Berdasarkan laporan yang dimuat di *detik.com* dan ditulis oleh Mardatila (2025), di lantai tiga Rumah Sakit Soeharto Heerdjan, tepatnya di ruang tunggu Pusat Autisme, ADHD, dan Kesulitan Belajar, Sartini tampak duduk sambil menggenggam tas kecilnya dengan erat. Di sampingnya, Hasbi (12 tahun) menundukkan kepala sambil menatap layar ponselnya, larut dalam permainan yang hampir tidak pernah lepas dari genggamannya. Kondisi tersebut terjadi karena Hasbi mengalami kesepian akibat kedua orang tuanya bekerja, sehingga ia kerap memanfaatkan internet sebagai sarana hiburan.

Di Poli Jiwa Anak dan Remaja RSJ Dr. Soeharto Heerdjan, adiksi *smartphone* telah menjadi fenomena baru yang banyak ditemukan pada pasien anak. Dalam dua bulan terakhir, dr. Isa Multazam Noor, MSc, SpKJ(K), menangani sekitar 2–3 kasus rawat inap setiap minggu, yang sebagian besar dipicu oleh kecanduan game online sehingga anak terdorong untuk terus bermain. Pasien termuda yang ditangani berusia 10 tahun. Sebagian besar pasien berada pada usia remaja awal, meskipun terdapat pula siswa kelas 9 yang datang dengan masalah kecanduan pornografi. Di antara berbagai kasus tersebut, kecanduan *game online* masih menjadi yang paling banyak ditemui.

Hal ini konsisten dengan penelitian oleh Rakhmawati et al. (2021), yang menemukan bahwa penggunaan internet sebagai strategi mengatasi masalah mencegah kesepian dan perasaan depresi dengan menawarkan kesenangan sesaat.

Hal ini juga sejalan dengan percakapan yang sangat aktif yang dilakukan peneliti dengan SK yang berusia 20 tahun bermain *smartphone*, narasumber mengatakan bahwa ia sangat membutuhkan *smartphone*, hal tersebut dikarenakan semua tugas kuliah dan untuk berkomunikasi dengan keluarga, teman dan pasangan semua bisa dilakukan dengan *smartphone* dan memerlukan penggunaan internet (Data pribadi yang diolah, 2026).

Narasumber SK juga mengatakan dirinya bisa menggunakan *smartphone* selama lebih 10 jam sehari, hal itu dilakukan narasumber selain untuk mengerjakan tugas juga untuk mencari hiburan agar tidak kesepian (Data pribadi yang diolah, 2026).

Narasumber SK juga rajin aktif membuat mengunggah foto dan membuat konten di instagram dan tiktok. Narasumber juga mengatakan dirinya sangat menyukai konten make up di sosial media. Hal ini membuat narasumber merasa senang ketika bermain sosial media karena bisa melihat berbagai macam konten yang ada di sosial media. Namun hal tersebut membuat narasumber menjadi mengalami adiksi *smartphone*, narasumber mengatakan dirinya merasa gelisah ketika tidak bisa menggunakan *smartphone*, karena semua kegiatan narasumber ada di *smartphone* nya tersebut, bahkan dirinya mengatakan bahwa dirinya tidak bisa jauh dari *smartphone* lebih dari 1 jam (Data pribadi yang diolah, 2026).

Narasumber SK mengungkapkan jika dirinya sering merasa bosan ketika tidak bisa menggunakan internet, bahkan untuk menghilangkan rasa bosan tersebut narasumber sering menjahili temannya. Narasumber juga mengakui bahwa dirinya sering lupa mengerjakan tugas kuliah dan pekerjaan rumahnya (Data pribadi yang diolah, 2026).

Narasumber SK juga mengatakan bahwa dirinya sering tidak mendengarkan orang lain saat berbicara, akibatnya orang-orang di sekitarnya sering mengeluh karena dirinya terlalu sibuk dengan *smartphone* miliknya. Narasumber juga mengaku sempat mencoba berbagai cara untuk mengurangi waktu untuk menggunakan internet yaitu dengan membersihkan kamar ataupun sering mengajak temannya untuk mengobrol. Namun cara ini dianggap kurang berhasil karena narasumber tetap mudah terdistraksi dengan notifikasi di *smartphone* nya (Data pribadi yang diolah, 2026).

Hal ini juga didukung oleh situasi yang dialami oleh narasumber SK, dimana narasumber SK merasa nyaman ketika dekat dengan teman perempuan dan sering menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi. Namun di saat yang sama narasumber SK

juga mengungkapkan bahwa narasumber kurang nyaman jika terlalu dekat dengan laki-laki (Data pribadi yang diolah, 2026).

Narasumber SK juga mengungkapkan bahwa narasumber sulit berbagi cerita dengan orang lain, penyebabnya adalah narasumber menyadari bahwa teman terdekatnya pun memiliki teman lainnya, sehingga narasumber SK takut rahasianya terbongkar karena hal itulah narasumber sulit percaya dengan orang lain (Data pribadi yang diolah, 2026).

Narasumber SK juga memiliki sering merasa khawatir jika terjadi sesuatu dengan keluarganya itu dikarenakan narasumber adalah mahasiswi rantau yang sering menangis karena mengalami loneliness dan kurang percaya diri, karena hal itulah narasumber cenderung mengandalkan teman dan keluarganya. Hal ini menggambarkan juga bagaimana kondisi hubungan narasumber dengan lingkungan sosialnya, dimana narasumber SK merasa menjadi bagian lingkaran pertemanan yang bisa membantunya menghadapi masalah, begitupun dari sisi keluarga narasumber juga dapat mengandalkan keluarga (Data pribadi yang diolah, 2026).

Hal ini dibuktikan dengan narasumber yang selalu mendapatkan dukungan dan motivasi, selain itu narasumber juga merupakan anak bungsu di keluarganya sehingga narasumber mendapatkan perhatian lebih dari keluarga. Dan untuk mendapatkan itu semua narasumber SK sering menggunakan *smartphone* untuk menghubungi keluarganya. Dan yang terakhir narasumber SK juga memiliki seorang pacar dan sedang menjalani hubungan long distance relationship (LDR) sehingga sering menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi sehingga mengurangi *loneliness* yang dialaminya, narasumber merasa dapat berbagi pikiran dan juga perasaan, narasumber merasa senang ketika pacarnya memperhatikannya dan narasumber berharap suatu saat akan dinikahi pacarnya di masa depan (Data pribadi yang diolah, 2026).

Hal serupa juga terjadi pada AL (22 tahun) dimana narasumber AL setidaknya bermain *smartphone* selama 2 jam sehari, karena jika terlalu lama bermain *smartphone* narasumber AL sering merasa pusing. Di sisi lain narasumber merasa senang ketika bermain *smartphone*, dirinya juga mengatakan sebagai mahasiswa rantau dirinya tidak bisa jauh dari *smartphone* karena takut ada informasi yang terlewatkan baik dari keluarganya, tugas kuliahnya ataupun dari tempat kerjanya. Narasumber AL juga merasa gelisah ketika tidak bisa menggunakan internet, saat merasa gelisah narasumber mulai menggaruk kepalanya dan mulai meminjam *smartphone* temannya untuk menghubungi keluarganya. Narasumber AL juga sering menunda tugas dan pekerjaannya sehingga semuanya menjadi menumpuk yang mengakibatkan narasumber kebingungan tugas mana yang harus didahulukan (Data pribadi yang diolah, 2026).

Narasumber AL juga sering ditegur oleh atasannya karena sering bermain internet terlalu lama dan narasumber juga sering melamun akibat frustrasi ketika selalu mengalami kekalahan ketika bermain *game* di *smartphone* miliknya. Akibat hal tersebut narasumber mulai mencari kesibukan dengan rutin berolahraga. Namun cara ini belum sepenuhnya berhasil (Data pribadi yang diolah, 2026).

Hal ini terjadi karena narasumber AL juga mengatakan dirinya aktif bermain *smartphone* sebagai langkah alternatif untuk menghemat biaya untuk bermain di luar hidupnya, karena dengan dirinya bermain *smartphone* narasumber dapat menghemat biaya hidupnya sebagai anak rantau dan dirinya juga bisa berkomunikasi dengan keluarga dan teman di kampung halmannya. Narasumber juga aktif dengan *smartphone* hal ini dilakukan karena untuk mencari berita atau mendengarkan *podcast* untuk menutupi rasa kesedihannya. Narasumber AL mengatakan bahwa dirinya sering bersedih dan mengalami loneliness karena jauh dari keluarganya, narasumber juga sering merasa khawatir ketika terjadi sesuatu dengan keluarganya, narasumber juga sering merasakan kerinduan karena jauh dari keluarganya. Narasumber juga merupakan orang yang cukup berhati-hati dalam berinteraksi dengan orang lain dirinya sering menyamarkan namanya sendiri ketika bercerita masalahnya pada orang lain. Awalnya dirinya merasa khawatir ketika melakukan hal tersebut, namun lama kelamaan

dirinya merasa percaya diri karena mendapat dukungan dari orang lain (Data pribadi yang diolah, 2026).

Narasumber AL merasa menjadi bagian dari sebuah pertemanan, ini dibuktikan dengan dirinya dapat meminta bantuan kepada temannya ketika dirinya mengalami masalah, dan dirinya senang memiliki teman yang memahaminya. Sehingga mengurangi loneliness yang dialami. Dari sisi keluarga narasumber juga selalu mendapatkan dukungan dari keluarga, karena walaupun jauh dari keluarga. Namun di saat yang sama dirinya merasakan loneliness di saat dirinya harus bertemu dengan keluarga jauh sebagai bentuk penyesuaian diri.

Dari sisi romantis narasumber AL mengatakan belum terpenuhinya hubungan romantis yang dekat, namun narasumber tetap memiliki seorang teman dekat untuk berbagi cerita dan pikiran dengan berkomunikasi lewat *smartphone*. Sehingga mengurangi *loneliness* yang dialaminya. Narasumber juga berharap akan memiliki hubungan romantis di masa depan.

Dari wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa baik narasumber SK dan AL sama-sama memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya. Namun SK dan AL sering merasa gelisah ketika tidak bisa menggunakan *smartphone* miliknya untuk berinternet, SK dan AL juga sering ditegur oleh orang sekitarnya karena terlalu lama mengakses internet dan sering lupa mengerjakan tugas mereka. Hal ini juga terjadi karena SK dan AL merupakan anak rantau sehingga sering mengalami *loneliness* sehingga sering menggunakan internet sebagai mekanisme *coping*.

Kesimpulan ini diperkuat oleh penelitian Garvin (2019), yang menunjukkan bahwa orang yang merasa kesepian sering menggunakan internet sebagai sarana pelarian, terutama untuk memenuhi kebutuhan akan interaksi sosial atau mengatasi penderitaan batin. Akibatnya, mereka yang merasa kesepian cenderung menggunakan internet secara bermasalah.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengkaji hubungan antara penggunaan internet yang bermasalah dan kesepian.

LANDASAN TEORI

Pengertian *Problematic Internet Use*

Menurut Davis (2001), *Problematic Internet Use* merupakan pola penggunaan internet yang tidak tepat atau secara ekstrim, yang berkaitan dengan proses kognitif serta respons individu sehingga berdampak pada berbagai aspek kehidupannya.

Caplan, Williams, dan Yee (2009) menyatakan bahwa *Problematic Internet Use* merupakan gangguan dengan berbagai aspek yang mencakup gejala pada ranah emosional, perilaku, dan kognitif. Individu yang mengalami kondisi ini mungkin merasa kesulitan dalam mengelola aktivitas sehari-hari, terutama saat mereka tidak sedang menggunakan atau mengakses internet.

Caplan (2010) menyatakan bahwa *Problematic Internet Use* adalah gangguan dengan berbagai aspek yang mencakup serangkaian gejala perilaku, emosional, dan kognitif, yang dapat menyulitkan individu dalam menjalani dan mengelola kehidupan mereka di dunia nyata (*offline*).

Pengertian *Loneliness*

Menurut Halim dan Dariyo (2016), *loneliness* merupakan perasaan gelisah secara psikologis yang dialami individu, yang muncul ketika kebutuhan akan hubungan sosial pada aspek-aspek penting dalam kehidupannya tidak terpenuhi.

Menurut Margalit (2010), *loneliness* merupakan pengalaman buruk yang muncul hubungan sosial yang dimiliki individu jauh lebih rendah, dari segi kualitas maupun kuantitas.

Menurut Hidayati (2015), *loneliness* merupakan reaksi emosional dan mental yang muncul ketika seseorang merasa tidak puas dengan hubungan sosialnya baik karena hubungan tersebut dirasa terbatas maupun karena tidak memenuhi harapan.

Pengertian Dewasa Awal

Menurut Arnett (2000), transisi menuju masa dewasa awal terjadi pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Pada masa ini, individu harus menyesuaikan diri dengan perubahan terkait pendidikan maupun pekerjaan akibat berbagai tekanan yang ada. Di sisi lain, menurut Arnett et al. (2014), periode dewasa awal berlangsung antara usia 18 dan 29 tahun. Namun, menurut Putri (2019), dewasa awal merupakan periode perkembangan yang cukup kompleks yang mencakup rentang usia 18 hingga 40 tahun. Selama tahapan ini, individu harus beradaptasi dengan berbagai perubahan, seperti memasuki dunia kerja atau kembali menempuh pendidikan, hidup secara mandiri, mengelola keuangan pribadi, serta membangun hubungan yang intim, sebagaimana dijelaskan oleh Kaligis et al. (2021).

Pada fase ini dikatakan secara jelas individu dituntut untuk mulai menjalani kehidupannya sendiri sesuai dengan keinginannya, dalam menjalani kehidupannya sendiri terutama di zaman berkembangnya teknologi internet.

Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Junita dan Huriyatti pada 26 Maret 2019, data angket mengenai durasi penggunaan internet menunjukkan bahwa 28% responden menggunakan internet selama 1–5 jam per hari, 34% selama 6–10 jam, 22% selama 11–15 jam, dan 16% selama 16–20 jam. Tingginya durasi penggunaan internet tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Selain itu, banyak individu memanfaatkan internet sebagai sarana hiburan maupun untuk berkomunikasi dengan orang-orang terdekat sebagai upaya mengurangi rasa *loneliness*. Namun, penggunaan internet yang berlangsung dalam waktu lama juga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya *Problematic Internet Use*.

Menurut sebuah jajak pendapat di Inggris, orang-orang berusia antara 18 hingga 34 tahun melaporkan merasa lebih kesepian dibandingkan mereka yang berusia di atas 55 tahun. Temuan tersebut menunjukkan bahwa, dibandingkan kelompok dewasa yang lebih tua, kesepian lebih banyak dialami oleh individu pada masa dewasa awal. *Mental Health Foundation*, (2010).

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang tersebar di berbagai wilayah. Roscoe (1975) menjelaskan penelitian kuantitatif minimal 30. Mengingat jumlah populasi yang besar dan memiliki karakteristik yang beragam, peneliti menggunakan teknik *Accidental sampling*, dimana setiap populasi yang memenuhi kriteria dapat menjadi sampel.

Proses pengumpulan informasi untuk menjawab pertanyaan penelitian melalui observasi, wawancara, atau sumber lainnya dikenal sebagai pengumpulan data. Bernard (2017) menyatakan bahwa terdapat empat kemungkinan jawaban untuk setiap pertanyaan berskala: (1) Sangat Tidak Setuju (2) Tidak Setuju (3) Setuju (4) Sangat Setuju. Responden diminta untuk memilih satu tanggapan yang paling akurat menggambarkan emosi, pemikiran, dan tindakan mereka sendiri. *Item* yang bersifat mendukung (*favourable*) adalah *item* yang mendukung variabel tersebut, sedangkan *item* yang tidak mendukung (*unfavourable*) adalah sebaliknya. Penilaian untuk *item* yang mendukung adalah sebagai berikut: 1 = Sangat Tidak Setuju (STS), 2 = Tidak Setuju (TS), 3 = Setuju (S), dan 4 = Sangat Setuju (SS). Di sisi lain, skor dibalik untuk *item* yang tidak mendukung: 1 = Sangat Setuju (SS), 2 = Setuju (S), 3 = Tidak Setuju (TS), dan 4 = Sangat Tidak Setuju (STS).

Instrumen penelitian menggunakan dua skala psikologi, yaitu Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS-2) untuk mengukur problematic internet use dan Social and Emotional Loneliness Scale for Adults–Short Version (SELSA-S) untuk mengukur loneliness pada dewasa awal berusia 18–34 tahun. GPIUS-2 dikembangkan oleh Caplan (2010) sebagai pengembangan dari GPIUS Caplan (2002) dan terdiri atas 15 item yang mencakup lima dimensi, yaitu preference for online social interaction (POSI), mood regulation, cognitive

preoccupation, compulsive internet use, dan negative outcomes, dengan skala respons 1 sampai 8 serta nilai Cronbach's alpha berkisar 0,82–0,87. SELSA-S dikembangkan dari SELSA oleh DiTommaso dan Spinner dan kemudian disusun dalam versi singkat oleh DiTommaso et al. (2004) untuk mengukur kesepian multidimensional pada aspek social, family, dan romantic. SELSA-S terdiri atas 15 item, masing-masing aspek terdiri atas lima item favorable dan unfavorable, menggunakan skala Likert tujuh poin dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju), serta memiliki nilai Cronbach's alpha sekitar 0,88–0,90. Kedua instrumen dinilai relevan digunakan dalam penelitian ini karena pengembangannya melibatkan populasi dewasa, termasuk mahasiswa dan kelompok dewasa lainnya, sehingga sesuai dengan karakteristik subjek penelitian.

Uji coba instrumen dalam penelitian ini meliputi uji daya beda item, uji validitas, dan uji reliabilitas dengan bantuan SPSS 26.0 for Windows. Uji daya beda item dilakukan untuk mengetahui kemampuan setiap butir dalam membedakan responden berdasarkan karakteristik yang diukur (Setiawan & Wijayani, 2020), dengan kriteria corrected item-total correlation $> 0,25$ sebagai item yang layak dan $< 0,25$ sebagai item yang perlu dieliminasi (Azwar, 2020). Uji validitas digunakan untuk memastikan bahwa setiap butir mampu mengukur konstruk yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2019), mencakup validitas isi melalui penilaian ahli serta validitas empiris melalui korelasi skor item dengan skor total menggunakan SPSS 26.0 for Windows, dengan item dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasi lebih besar daripada r-tabel pada taraf signifikansi 0,05. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi instrumen dalam menghasilkan pengukuran (Gay et al., 2012) menggunakan Cronbach's Alpha, dengan koefisien yang semakin mendekati 1,00 menunjukkan reliabilitas yang semakin baik (Azwar, 2012), sedangkan instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$.

Hasil uji coba instrumen dilakukan melalui analisis daya beda item dan uji validitas menggunakan SPSS 26.0 for Windows. Analisis daya beda mengacu pada kriteria corrected item-total correlation $> 0,25$ (Azwar, 2020). Seluruh 15 item pada skala Problematic Internet Use (PIU) memperoleh nilai corrected item-total correlation di atas 0,25 sehingga seluruh item dinyatakan memiliki daya beda yang baik. Pada skala loneliness yang terdiri atas 15 item, terdapat tiga item yang memiliki nilai corrected item-total correlation $< 0,25$, yaitu item 2, 6, dan 10, sehingga ketiga item tersebut dinyatakan gugur, sedangkan 12 item lainnya dinyatakan memenuhi kriteria. Uji validitas menggunakan teknik Pearson product moment dengan jumlah responden tryout sebanyak 45 orang dan derajat kebebasan $df = N - 2 = 43$, sehingga diperoleh nilai r tabel sebesar 0,301 pada taraf signifikansi 5%. Hasil pengujian menunjukkan bahwa item yang dipertahankan pada skala PIU maupun loneliness memiliki nilai r hitung $> 0,301$ sehingga dinyatakan valid. Berdasarkan hasil tryout tersebut, skala PIU tetap terdiri atas 15 item yang mencakup aspek preference for online social interaction, mood regulation, cognitive preoccupation, compulsive internet use, dan negative outcomes, sedangkan skala loneliness menggunakan 12 item yang dipertahankan dari aspek social, family, dan romantic setelah item 2, 6, dan 10 dieliminasi.

Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji korelasi, uji hipotesis, dan uji koefisien determinasi. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal sebagai salah satu dasar dalam pengujian hipotesis dengan bantuan SPSS 26.0 for Windows; data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$ dan tidak berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $< 0,05$ (Nasrum, 2018). Hubungan antara karakteristik penggunaan internet bermasalah dan kesepian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's rho untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antarvariabel (Fraenkel & N.E., 2008). Pengambilan keputusan hipotesis didasarkan pada nilai signifikansi, yaitu H_a diterima dan H_0 ditolak apabila $p < 0,05$, sedangkan H_a ditolak dan H_0 diterima apabila $p > 0,05$ (Wahab, 2013). Selanjutnya, koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi

variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen, dengan nilai R^2 yang semakin mendekati 1 menunjukkan kemampuan penjelasan model yang semakin besar (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan Penelitian

Selanjutnya peneliti Menentukan judul penelitian merupakan langkah awal bagi peneliti. Topik mengenai penggunaan internet yang bermasalah dan rasa kesepian pada dewasa awal menarik minat peneliti. Untuk menemukan materi yang relevan termasuk jurnal dan sumber lainnya guna mendukung proses penelitian, peneliti kemudian berkonsultasi dengan pembimbing akademiknya.

Selanjutnya, peneliti memilih model penelitian kuantitatif serta menetapkan karakteristik dan skala yang relevan dengan variabel-variabel yang diteliti. Peneliti menggunakan *Generalised Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS 2) dan *Social and Emotional Loneliness Scale for Adults-Short* (SELSA-S). Setelah itu, dilakukan uji keterbacaan untuk memastikan responden dapat memahami butir-butir pernyataan dalam instrumen tersebut. Tahap berikutnya adalah prosedur penilaian oleh ahli (expert judgement) yang melibatkan pembimbing akademik dan seorang ahli bahasa Inggris.

Pelaksanaan Penelitian

Kuesioner yang dibuat menggunakan *Google Forms* digunakan untuk mengumpulkan data antara tanggal 30 Mei dan 5 Juni 2026. Selama periode pengumpulan data tersebut, tercatat total 125 responden yang berpartisipasi. Untuk menjangkau audiens yang luas, survei disebarluaskan melalui berbagai platform media sosial, seperti *Instagram*, *Telegram*, dan *WhatsApp*. Setelah pengumpulan data selesai, peneliti melakukan analisis data menggunakan uji statistik dengan perangkat lunak SPSS 26.0 for Windows.

Gambaran Umum Responden

Responden pada penelitian ini adalah dewasa awal laki-laki dan perempuan berusia 18-34 tahun yang aktif bermain smartphone. Adapun deskripsi subjek penelitian sebagai berikut

Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia

Analisis ini dilakukan untuk menggambarkan distribusi responden berdasarkan usia.

Tabel 4. 1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
18-22	64	51, 2%
23-28	36	28,8%
29-34	25	20%

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa 64 responden (51,2%) berusia antara 18 dan 22 tahun, 36 responden (28,8%) berusia antara 23 dan 28 tahun, dan 25 responden (20%) berusia antara 29 dan 34 tahun. Berdasarkan grafik tersebut, sebagian besar responden berada dalam rentang usia 18 hingga 22 tahun. Hal ini sejalan dengan pernyataan Arnett (2014) bahwa hidup mandiri dan tidak bergantung pada orang lain merupakan karakteristik masa dewasa awal, yang juga membawa risiko kesepian dan PIU.

Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan distribusi jenis kelamin responden.

Tabel 4. 2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	50	40%

Perempuan	75	60%
-----------	----	-----

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, dengan rincian 50 responden laki-laki (40%) dan 75 responden perempuan (60%). Menurut Kimbrough et al. (2013), perempuan lebih menyukai dan lebih sering menggunakan media sosial, obrolan video daring, serta pesan teks perilaku yang dikaitkan dengan kecenderungan mengalami kesepian dan penggunaan internet yang bermasalah (*problematic internet use* atau PIU). Al Khatib (2012) juga menemukan bahwa perempuan lebih sering merasa kesepian dibandingkan laki-laki.

Gambaran Umum Responden Berdasarkan Intensitas penggunaan internet

Analisis ini dilakukan untuk menggambarkan distribusi responden berdasarkan Berdasarkan Intensitas penggunaan internet.

Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Intensitas penggunaan internet

Intensitas	Jumlah	Persentase
1-2 Jam	3	2, 4%
3-4 Jam	28	22, 4%
Lebih dari 5 Jam	94	75, 2%

Tabel 4.3 responden dengan Intensitas penggunaan internet selama 1-2 Jam berjumlah 3 orang (2, 4%). responden dengan Intensitas penggunaan internet selama 3-4 Jam berjumlah 28 orang (22, 4%). Sedangkan responden dengan Intensitas penggunaan internet selama lebih dari 5 jam berjumlah 94 orang (94%). Mayoritas dewasa awal menggunakan internet selama lebih dari 5 jam. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan Salesforce (2014) bahwa penggunaan *smartphone* oleh orang dewasa awal rata-rata 5,2 jam sehari, dimana penggunaan *smartphone* untuk mengakses internet.

Gambaran Umum Responden Berdasarkan tinggal bersama di tempat tinggal

Analisis ini dilakukan untuk menggambarkan distribusi responden berdasarkan tempat tinggal

Tabel 4. 4 Gambaran Responden Berdasarkan tempat tinggal

Tinggal Bersama	Jumlah	Persentase
Orang Tua	89	71, 2%
Kerabat/Saudara	14	11,2%
Sendiri	22	17,6%

Berdasarkan Tabel 4.4 responden yang tinggal bersama orang tua berjumlah 89 orang (71,2%). Responden yang tinggal bersama Kerabat/Saudara berjumlah 14 orang (11,2%). Sedangkan responden yang tinggal sendiri berjumlah 22 (17,6%). Mayoritas dewasa awal tinggal bersama orang tua.

Deskriptif Data Penelitian

Memberikan gambaran responden berupa nilai minimum, maksml, rata-rata dan standar deviasi adalah analisis data yang didapatkan. Berikut hasil analisisnya:

Tabel 4. 5 Deskriptif Statistik Data Penelitian

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	SD
<i>Loneliness</i>	125	36	12	48	30	6
PIU	125	45	15	60	37,5	7,5

Berdasarkan tabel 4.5 tersebut, nilai minimum pada setiap variabel menunjukkan jumlah item yang terdapat dalam variabel tersebut. Nilai maksimum diperoleh dari hasil perkalian antara skor tertinggi pada setiap pilihan jawaban dengan jumlah *item* dalam variabel yang bersangkutan. Sementara itu, nilai mean dihitung dengan menjumlahkan nilai maksimum dan nilai minimum, kemudian membaginya dengan dua. Adapun nilai standar deviasi diperoleh dengan membagi nilai rentang (*range*) dengan enam. Pembagian tersebut didasarkan pada konsep kurva normal yang memiliki enam satuan standar deviasi yang mencakup keseluruhan rentang distribusi data.

Langkah selanjutnya adalah mengkategorikan skor untuk setiap variabel; menurut Azwar (2012), kategorisasi bertujuan untuk mengelompokkan individu berdasarkan karakteristik yang dinilai ke dalam kelompok-kelompok terpisah dan berjenjang di sepanjang suatu kontinum

Tabel 4.6 Rumus Kategorisasi

No	Kategori	Rumus Norma
1	Rendah	$X < M - 1SD$
2	Sedang	$M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$
3	Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Kategorisasi *Problematic internet Use*

Ketiga tingkat variabel PIU rendah, sedang, dan tinggi menghasilkan keluaran berikut untuk kategori-kategori variabel tersebut

*Tabel 4.7 Kategorisasi *Problematic internet Use**

Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 30$	24	19, 2%
Sedang	$30 \leq X \leq 45$	78	62, 4%
Tinggi	$45 < X$	23	18, 4%
TOTAL		125	100%

Berdasarkan Tabel 4.7 diketahui bahwa 24 responden ada di kategori rendah (19, 2%). 78 responden ada di kategori sedang (62, 4%). Dan Tinggi dengan 23 responden (18, 4%). Mayoritas responden tergolong kategorisasi sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Wardoyo et al. (2021) yang menunjukkan bahwa 98,64% orang dewasa muda menggunakan internet, namun hal ini masih diimbangi dengan adanya kehadiran orang tua dan kerabat yang dimiliki oleh individu dewasa awal.

Kategorisasi Loneliness

Kategorisasi pada variabel loneliness dibagi menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi maka kategori variabel Loneliness mendapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 4.8 Kategorisasi Loneliness

Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 24$	58	46, 4%
Sedang	$24 < X \leq 36$	65	52%
Tinggi	$36 < X$	2	1,6%
TOTAL		125	100%

Berdasarkan Tabel 4.8 diketahui bahwa 58 responden ada di kategori rendah (46, 4%). 65 responden ada di kategori sedang (52%). Dan Tinggi dengan 2 responden (1,6). Mayoritas responden tergolong kategorisasi sedang. Hal ini terjadi karena sebagian besar dewasa awal

masih tinggal bersama orang tua, teman, atau keluarga, sehingga terbentuk ikatan penting yang mengurangi rasa kesepian. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Christina dan Helsa (2022), yang mengamati bahwa untuk mengurangi rasa kesepian, seseorang membutuhkan hubungan yang akrab serta perasaan dihargai oleh orang lain.

Hasil Analisis Data Penelitian

Hasil Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal, dengan variabel kesepian memiliki nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,88 ($p > 0,05$). Namun demikian, data tidak terdistribusi secara normal, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* variabel PIU sebesar 0,02 ($p < 0,05$). Tabel uji normalitas disajikan di bawah ini:

Tabel 4. 9 Hasil uji normalitas

Skala	Asymp Sig (2 tailed)	Keterangan
<i>Loneliness</i>	0,88	Normal
PIU	0,02	Tidak Normal

Hasil Uji Hipotesis

Selanjutnya metode statistik menggunakan perangkat lunak SPSS 26.0 for Windows diterapkan untuk melakukan uji korelasi. Tujuan dari uji korelasi adalah untuk menentukan keberadaan dan kekuatan hubungan antara dua variabel Fraenkel & N.E, (2008). Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk memastikan apakah terdapat hubungan antara variabel kesepian dan PIU

Teknik Spearman digunakan untuk analisis korelasi dalam penelitian ini karena salah satu variabel tidak memiliki distribusi normal dan data tersebut menggunakan skala interval. Hipotesis nol (H_0) yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel ditolak jika nilai signifikansi (*sig.*) kurang dari 0,05; sebaliknya, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan tidak adanya hubungan antara kedua variabel diterima jika nilai *sig.* lebih besar dari 0,05.

Hasil positif (+) menunjukkan hubungan searah, hasil negatif (-) menunjukkan hubungan berlawanan arah, dan nilai nol (0) menunjukkan tidak adanya hubungan antarvariabel. Koefisien korelasi berkisar antara 0,000 hingga +1,000, sementara jika koefisien menunjukan nilai +1 maka variabel memiliki hubungan positif, dan jika koefisien menunjukan nilai - 1 menunjukan hubungan negatif antara variabel- variabel tersebut. Mengenai besar kecilnya koefisien korelasi yang diperoleh dapat ditentukan dengan pedoman yang tertera pada tabel berikut:

Tabel 4.10 Kriteria Koefisien Korelasi

Interval Nilai	Keterangan
0,00 - 0,19	Sangat Lemah
0, 200 - 0,399	Lemah
0, 400 – 0,5,99	Sedang
0,600 – 0, 799	Kuat
0,800 – 1,000	Sangat Kuat

Berikut adalah hasil uji korelasi variabel loneliness dengan PIU yang telah didapatkan peneliti.

Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi

Variabel	N	Nilai Sig	Korelasi Spearman
<i>Loneliness</i>	125	0.00	0,326**
<i>Problematic Internet Use</i>	125	0.00	0,326**

Berdasarkan Nilai p sebesar 0,00 ($p < 0,05$) pada Tabel 4.11 di atas menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan nilai korelasi $r = 0,326$ yang artinya hubungan bersifat positif dan berada pada kategori lemah. Walaupun bersifat lemah terdapat hubungan antara dua variabel, namun pengaruhnya tidak terlalu besar.

Hasil Uji Determinasi

Dampak variabel independen terhadap variabel dependen kemudian dievaluasi menggunakan uji koefisien determinasi. Berdasarkan output SPSS, nilai *R-squared* (R^2) dan *adjusted R-squared* dalam ringkasan model masing-masing adalah 0,147 dan 0,140. Nilai *R-squared* sebesar 0,147 menunjukkan bahwa variabel kesepian menjelaskan 14,7% variasi pada variabel PIU. Hal ini mengindikasikan bahwa kesepian memiliki dampak minimal terhadap PIU, sementara variabel internal dan eksternal lainnya mencakup 85,3% sisanya. Faktor penyebab internal meliputi kecemasan sosial, depresi, dan rendahnya harga diri (Xie et al., 2021; Zeng et al., 2021). faktor eksternal adalah loneliness karena keluarga tidak berfungsi dengan baik Costa et al, (2018). Dengan demikian loneliness merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi meningkatnya PIU pada dewasa awal

Pembahasan

Berdasarkan temuan kategorisasi, sebagian besar dewasa awal (52%, $n=65$) termasuk dalam kelompok tingkat sedang untuk kesepian, diikuti oleh kategori rendah (46,4%, $n=58$) dan kategori tinggi (1,6%, $n=2$). Demikian pula, sebagian besar dewasa awal termasuk dalam kelompok tingkat sedang (62,4%, $n=78$) untuk penggunaan internet bermasalah (*problematic internet use* atau PIU), diikuti oleh kategori rendah (19,2%, $n=24$) dan kategori tinggi (18,4%, $n=23$). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa tingkat PIU dan kesepian di kalangan dewasa awal tergolong rendah atau ringan.

Hasil ini sejalan dengan fakta bahwa sebagian besar responden dewasa awal masih tinggal bersama orang tua mereka; hal ini mungkin menjadi faktor penyebab tingkat PIU dan kesepian yang tergolong sedang pada dewasa awal. Temuan ini juga selaras dengan hasil penelitian Wardoyo et al. (2021) yang menunjukkan bahwa penggunaan internet di kalangan dewasa awal mencapai 98,64%, serta penjelasan dari Christina dan Helsa (2022) yang menyatakan bahwa individu membutuhkan hubungan yang intim dan rasa dihargai oleh orang lain untuk meminimalkan kesepian. Tingginya pengguna internet pada dewasa awal dapat menyebabkan PIU, namun hal ini masih dapat diminimalisir dengan adanya kehadiran orang tua dan kerabat yang dimiliki oleh individu dewasa awal, kehadiran orang tua dan kerabat inilah yang membuat individu dapat berinteraksi secara tatap muka secara langsung dan dapat meminimalisir PIU.

Dari penelitian ini diketahui bahwa mayoritas responden dewasa awal berusia 18-22 tahun dengan mayoritas responden perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kimbrough et al. (2013), yang menemukan bahwa perempuan lebih menyukai dan lebih sering menggunakan obrolan video daring, jejaring sosial, dan pesan teks aktivitas yang memerlukan konektivitas internet. Hal ini selaras dengan temuan Salesforce (2014) bahwa kaum dewasa awal menggunakan ponsel dengan rata-rata durasi 5,2 jam per hari, terutama untuk mengakses internet; dengan demikian, kaum dewasa awal memanfaatkan internet selama lebih dari lima jam setiap harinya. Menurut Al Khatib (2012), yang menemukan bahwa perempuan merasakan

tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, perilaku ini merupakan teknik penanggulangan rasa kesepian di kalangan dewasa awal, khususnya perempuan yang lebih rentan mengalaminya.

Untuk variabel kesepian dan PIU, pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi menghasilkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,00 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara keduanya. Tingkat kesepian yang lebih tinggi berkorelasi positif dengan tingkat PIU yang lebih tinggi, sedangkan tingkat kesepian yang lebih rendah berkorelasi positif dengan tingkat PIU yang lebih rendah. Koefisien korelasi mengklasifikasikan hubungan antara kesepian dan PIU sebagai hubungan yang lemah; artinya, meskipun terdapat keterkaitan antarvariabel tersebut, dampaknya tidak signifikan.

Hasil ini konsisten dengan penelitian Asmarany dan Syahlai (2019), yang juga menunjukkan adanya hubungan antara PIU dan kesepian. Secara khusus, terdapat hubungan positif antara keduanya, yang mengindikasikan bahwa tingkat kesepian yang lebih rendah berkaitan dengan tingkat PIU yang lebih rendah, dan tingkat kesepian yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat PIU yang lebih tinggi.

Dampak variabel independen terhadap variabel dependen dievaluasi menggunakan uji koefisien determinasi. Temuan menunjukkan nilai *Adjusted R-Square* sebesar 0,140 dan nilai *R-Square* (R^2) sebesar 0,147. Berdasarkan nilai *R-Square* (R^2) sebesar 0,147, variabel kesepian menjelaskan 14,7% variasi dalam variabel PIU. Hal ini mengisyaratkan bahwa 85,3% dari PIU dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, baik internal maupun eksternal, sedangkan variabel kesepian memiliki dampak yang kecil. Depresi, kecemasan sosial, dan rendahnya harga diri merupakan contoh variabel internal (Xie et al., 2021; Zeng et al., 2021). faktor eksternal adalah kesepian salah satunya karena keluarga tidak berfungsi dengan baik Costa et al, (2018).

Keterbatasan Peneliti

1. Peneliti memiliki keterbatasan pada responden yang hanya berada di daerah sekitar peneliti sehingga belum mengeksplorasi keberagaman dewasa awal di daerah lainnya.
2. Metodologi penelitian kuantitatif dalam penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam memahami faktor kesepian dan PIU. Guna memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh dan mendalam, disarankan penelitian selanjutnya menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed-methods*).

SIMPULAN

Berdasarkan studi yang dilakukan pada Bab IV, terdapat korelasi antara variabel kesepian dan PIU pada dewasa awal. Dengan kata lain, H_a diterima dan H_0 ditolak, hubungan ini mengarah positif namun termasuk dalam kategori lemah. Hubungan lemah ini menunjukkan keterkaitan antara dua variabel namun pengaruhnya tidak terlalu besar.

Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi *loneliness* yang dialami dewasa awal semakin tinggi PIU pada dewasa awal. Koefisien determinasi pada *loneliness* hanya menyumbang sebagian kecil dari variabel PIU sementara sisanya dipengaruhi faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmarany, A. I., & Syahlai, N. S. (2019). Hubungan loneliness dan problematic internet use remaja pengguna sosial media. *Sebatik*, 23(2), 387–391.
- Al Khatib, S. A. (2012). Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in United Arab Emirates college students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 159-181
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. In *The Lancet Psychiatry*. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2026). *Survei Profil Internet Indonesia 2026*.
- Azwar. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bernard, H. R. (2017). *Research methods in anthropology: Qualitative and quantitative approaches*. Rowman & Littlefield.
- Bruno, F. J. (2000). *Menaklukkan Kesepian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. doi: 10.1177/0093650203257842
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet Use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 1312–1319. doi: 10.1016/j.chb.2009.06.006
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089–1097. doi: 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>
- Christina, M., & Helsa. (2022). Hubungan antara mattering to peers Dengan kesepian pada dewasa awal The Relationship Between Mattering to Peers and Loneliness in Early Adulthood. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 34–46. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195. doi: 10.1016/S07475632(00)00Fraenkel, J. R., & N. E., W. (2008). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99–119. <https://doi.org/10.1177/0013164403258450>
- Fraenkel, J. R., & N.E, W. (2008). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill.
- Garvin, G. (2019). Hubungan antara kesepian dengan problematic internet use pada remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1). <https://doi.org/10.30872/PSIKOSTUDIA.V8I1.2384>
- Gay, L., Mills, G. E., & Airasian, P. (2012). *Educational Research*.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170–181
- Hidayati. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 154–164.
- Ioannidis, K., Chamberlain, S. R., Treder, M. S., Kiraly, F., Leppink, E. W., Redden, S. A., ... & Grant, J. E. (2016). Problematic internet use (PIU): associations with the impulsive-compulsive spectrum. An application of machine learning in psychiatry. *Journal of psychiatric research*, 83, 94–102.
- Junita, Y., & Hurriyati, D. (2020). Problematic internet use digunakan ketika kesepian pada remaja. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 14(1), 45–60.

- Kimbrough, A. M., Guadagno, R. E., Muscanell, N. L., & Dill, J. (2013). Computers in Human Behavior Gender differences in mediated communication : Women connect more than do men. *Computers in Human Behavior*, 29(3)
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4046. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kemp, S. (2024). Meltwater: Digital 2024 Global Overview Report. Data Reportal.
- Laconi, S., Rodgers, R. F., & Chabrol, H. (2014). The measurement of internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 41, 190–202. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2014.09.026>.
- Makhluk, M. S. I. D. (2020). BAB 3 Manusia sebagai individu dan makhluk sosial. *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar: Berbasis General Education*, 33
- Mardatila. (2025, November 18). Dari kecanduan gadget ke rumah sakit jiwa. *Detik.com*. <https://news.detik.com/x/detail/spotlight/20251118/Dari-Kecanduan-Gadget-ke-Rumah-Sakit-Jiwa>
- Mental Health Foundation. (2010). The mental health foundation survey the lonely society. Inggris: Mental Health Foundation
- Margalit, M. (2010). *Lonely Children and Adolescents*. Israel: Constantiner School of Education.
- Miller, J. L. (2011). *The Relationship Between Identity Development Process and Psychological Distress in Emerging Adulthood* (Doctoral dissertation, George Washington University)
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., & Christakis, D. A. (2013). Problematic internet use among older adolescents. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1879–188
- Namira, T., & Sembiring, S. M. (2023). Hubungan antara loneliness dengan problematic internet use pada remaja akhir pengguna sosial media di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 5(2), 80–86. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v5i2.2234>
- Nasrum, A. (2018). Uji Normalitas Data untuk Penelitian.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Schouldid: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.
- Rakhmawati, W., Kosasih, C. E., Widiasih, R., Suryani, S., & Arifin, H. (2021) Internet Addiction among Male Adolescents in Indonesia: A Qualitative Study. *American Journal of Ment's Health*, 15(3). <https://doi.org/10.1177/155798832211029459>.
- Ramadhani, R. P., & Qodariah, S. (2022). Hubungan kesepian dengan problematic internet use pada emerging adulthood di masa pandemi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 421–427. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i3.3084>
- Rinaldi, M. R. (2021). Kesepian pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(3), 267–277. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p267-277>
- Roscoe, J. Y. (1975). *Fundamental Research Statistics for the Behavioural Science*. New York: Holt Rinehart & Winston.
- Salesforce. (2014). *Mobile Behavior Report 2014*. [salesforce.com: https://www.marketingcloud.com](https://www.marketingcloud.com)
- Setiawan, R. A., & Wijayanti, P. S. (2020). Analisis instrumen kemampuan masalah untuk siswa kualitas mengukur pemecahan selama pembelajaran daring di masa pandemi. *Lebesgue: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika dan Statistik*, 1(2), 130–139.

- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1–3), 267–272.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahab, A. (2013). *Statistik I*. Yogyakarta: Kaubaka Dipantara
- Wardoyo, Y. P., Suwandayani, B. I., Tiza, F. A., Safitri, N. M., Hadi, K. P., Handayani, A., ... Malang, M. (2021). Peningkatan Pemahaman Hukum Cyberbullying pada Guru SD Muhammadiyah 08 Dau. *Dedikasi Hukum*, 1(3), 255–265.
- We Are Social. (2022). *Digital in 2022: Essential Insights Into Internet, Social Media, Mobile, and E-Commerce Use in Indonesia*.
- Xie, X., Zhu, K., Xue, Q., Zhou, Y., Liu, Q., Wu, H., ... & Song, R. (2021). Problematic internet use was associated with psychological problems among university students during COVID-19 outbreak in China. *Frontiers in public health*, 9, 675380. doi: 10.3389/fpubh.2021.675380.
- Zeng, G., Zhang, L., Fung, S. F., Li, J., Liu, Y. M., Xiong, Z. K., Jiang, Z. Q., Zhu, F. F., Chen, Z. T., Luo, S. D., Yu, P., & Huang, Q. (2021). Problematic internet usage and self-esteem in chinese undergraduate students: The mediation effects of individual affect and relationship satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph181369>
- Zeniar, M. D., & Savira, S. I. (2024). Gambaran loneliness pada perempuan dewasa awal yang melakukan perilaku self-harm. 11(1), 587–606. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61879>