

**PENGARUH *LONELINESS* TERHADAP KECENDERUNGAN
AWAL GEJALA KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA
RANTAU UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh

**NAMA: AVILIA CHESARI
NIM: 220401110099**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH *LONELINESS* TERHADAP KECENDERUNGAN
AWAL GEJALA KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA
RANTAU UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk
memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana

Psikologi (S.Psi)

Oleh

Avilia Chesari

NIM. 220401110099

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH *LONELINESS* TERHADAP KECENDERUNGAN AWAL GEJALA KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh

Avilia Chesari

NIM.220401110099

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si</u> NIP. 196710291994032001		15-06-2026
Dosen Pembimbing 2 <u>Fuji Astutik, M.Psi</u> NIP. 199004072019032013		15-06-2026

Malang,
Mengetahui
Ketua Program Studi

Dr. Fina Hidayati, M.A
NIP. 198610092015032002



LEMBAR PENGESAHAN

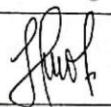
PENGARUH *LONELINESS* TERHADAP KECENDERUNGAN AWAL
GEJALA KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA RANTAU UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh
Avilia Chesari
NIM.220401110099

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang pada tanggal 13 Juli 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Sekretaris Penguji <u>Fuji Astutik, M.Psi</u> <u>NIP.199004072019032013</u>		21-07-2026
Ketua Penguji <u>Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si</u> <u>NIP. 196710291994032001</u>		21-07-2026
Penguji Utama <u>Dr. Yulia Sholicatun, M.Si</u> <u>NIP. 197007242005012003</u>		21-07-2026

Disahkan oleh
Dekan

Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi yang berjudul:

**PENGARUH *LONELINESS* TERHADAP KECENDERUNGAN AWAL
GEJALA KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Avilia Chesari

NIM : 220401110099

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang,
Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi yang berjudul:

**PENGARUH *LONELINESS* TERHADAP KECENDERUNGAN AWAL
GEJALA GEJALA KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Avilia Chesari

NIM : 220401110099

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang,
Dosen Pembimbing 2



Fuji Asutik, M.Psi
NIP. 199004072019032013

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Avilia Chesari

NIM : 220401110099

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengaruh *Loneliness* Terhadap Kecenderungan Awal Gejala Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Rantau UIN Maulana Malik Ibrahim Malang" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar -benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 22 Juli 2026

Penulis



Avilia Chesari

NIM. 220401110099

MOTTO

“Kesepian adalah benang-benang halus ulat sutera yang perlahan-lahan, lembar demi lembar, mengurung orang sehingga ulat yang ada di dalamnya ingin segera melepas diri menjadi wujud yang sama sekali berbeda”

(Sapardi Djoko Damono, Hujan Bulan Juni)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, pertolongan, dan kesempatan yang diberikan, karya sederhana ini saya persembahkan sebagai bentuk cinta, rasa terima kasih, dan penghargaan kepada pihak-pihak yang telah hadir dalam proses penyusunan skripsi ini.

Untuk Bapak dan Ibuku tercinta,

Terima kasih banyak atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, pengorbanan, dukungan, serta kepercayaan yang selalu diberikan kepada saya. Terima kasih telah menjadikii tempat pulang yang paling aman dan nyaman, menjadi tempat keluh kesah, dan menjadi alasan untuk saya terus berjuang hingga sampai di titik ini. Tidak ada kata yang cukup unutk menggambarkan betapa besar rasa syukur saya memiliki Bapak dan Ibu dalam hidup saya. Semoga segala kebaikan, cinta, dan pengorbanan Bapak dan Ibu senantiasa dibalas dengan kebahagiaan dan keberkahan oleh Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Loneliness* Terhadap Gejala Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Rantau UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti saat ini.

Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak bantuan, dukungan, doa, serta bimbingan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala nikmat, kesehatan, dan kemudahan yang diberikan kepada penulis
2. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Pd.I, sebagai rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si, sebagai dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Serta sebagai dosen pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, saran, kritik, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Fina Hidayati, M.A sebagai Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

5. Ibu Fuji Astuti, M.Psi sebagai dosen pembimbing kedua yang penuh kesabaran telah memberikan saran, kritik, dukungan, dan bantuan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu dan pelayanan selama masa perkuliahan.
7. Kedua orang tua dan seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta motivasi kepada penulis
8. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Berliana, yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta kesediaannya untuk mendengarkan berbagai cerita dan keluh kesah penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Dinda widya, Risa, Isma, Nishwa, dan Nirin yang telah menjadi rekan seperjuangan selama masa perkuliahan serta senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan berbagai pengalaman yang telah dibagikan sehingga menjadi bagian berharga dalam proses akademik maupun kehidupan penulis.
11. Teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan karya ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi salah satu kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi.

Malang, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS I	v
NOTA DINAS II.....	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>.....	<i>xviii</i>
الملخص	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Gejala Kecanduan Internet	11
B. <i>Loneliness</i>	21
C. <i>Compensatory Internet Use Theory</i>	32
D. Mahasiswa Rantau.....	35

E. Pengaruh Loneliness terhadap Gejala Kecanduan Internet.....	37
F. Kerangka Berpikir	41
G. Hipotesis.....	41
BAB III. METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian.....	42
B. Identifikasi Variabel Penelitian	42
C. Definisi Operasional.....	43
D. Subjek Penelitian.....	44
E. Alat Pengumpulan Data	47
F. Alat Pengukuran dan Instrumen Penelitian	48
G. Teknik Analisis Data	51
BAB IV PEMBAHASAN.....	56
A. Pelaksanaan Penelitian	56
B. Hasil Penelitian	57
C. Pembahasan.....	66
BAB V PENUTUP	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Keterbatasan	75
C. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Scatter Plot Regresi	61
---------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Studi Pendahuluan Pada November 2025	5
Tabel 3.1 Distribusi Skor Skala	46
Tabel 3.2 Blueprint Instrumen Gejala Kecanduan Internet	46
Tabel 3.3 Distribusi Skor Skala	48
Tabel 3.4 Bluepint Intrumen <i>Loneliness</i>	48
Tabel 3.5 Kategori Skor	52
Tabel 4.1 Hasil Uji Reliabilitas	56
Tabel 4.2 Hasil Validitas Skala Gejala Kecanduan Internet	57
Tabel 4.3 Hasil Validitas Skala <i>Loneliness</i>	58
Tabel 4.4 Kategorisasi Dan Frekuensi Gejala Kecanduan Internet	59
Tabel 4.5 Kategorisasi Dan Frekuensi <i>Loneliness</i>	59
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 4.7 Model <i>Summary</i>	61
Tabel 4.8 Anova	62
Tabel 4.9 <i>Coefficients</i>	62
Tabel 4.10 Sebaran Indikator Gejala Kecanduan Internet	63
Tabel 4.11 Sebaran Indikator <i>Loneliness</i>	64

ABSTRAK

Chesari, Avilia (2026). Pengaruh Loneliness Terhadap Gejala Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Rantau UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si, Fuji Astutik, M.Psi

Kata kunci : *Loneliness*, Gejala Kecanduan Internet, Mahasiswa Rantau

Internet telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, baik untuk menunjang aktivitas akademik maupun nonakademik. Intensitas penggunaan internet yang semakin tinggi berpotensi menimbulkan gejala kecanduan internet, terutama pada mahasiswa rantau yang rentan mengalami kesepian (*loneliness*) akibat keterpisahan dari keluarga dan lingkungan asal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat loneliness dan gejala kecanduan internet serta menguji pengaruh loneliness terhadap gejala kecanduan internet pada mahasiswa rantau UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental. Subjek penelitian berjumlah 385 mahasiswa rantau yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* dan *Internet Addiction Test (IAT)* versi Bahasa Indonesia. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,853 untuk skala loneliness dan 0,876 untuk skala gejala kecanduan internet.

Analisis data menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan bahwa loneliness berpengaruh signifikan terhadap gejala kecanduan internet ($F = 33,54$; $p < 0,01$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,080 menunjukkan bahwa *loneliness* memberikan kontribusi sebesar 8,0% terhadap gejala kecanduan internet, sedangkan 92,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat loneliness yang dialami mahasiswa rantau, semakin tinggi pula gejala kecanduan internet yang muncul.

ABSTRACT

Chesari, Avilia (2026). *The Effect of Loneliness on Internet Addiction Symptoms among Out-of-Town Students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisors: Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si., Fuji Astutik, M.Psi.

The Internet has become an essential part of students' lives, serving both academic and non-academic purposes. The increasing intensity of Internet use has the potential to lead to symptoms of Internet addiction, particularly among out-of-town students who are vulnerable to experiencing loneliness due to separation from their families and home environments. This study aimed to determine the levels of loneliness and Internet addiction symptoms and to examine the effect of loneliness on Internet addiction symptoms among out-of-town students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

This study employed a quantitative approach with a non-experimental design. The participants consisted of 385 out-of-town students selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale Version 3 and the Indonesian version of the Internet Addiction Test (IAT). The reliability analysis showed Cronbach's Alpha coefficients of 0.853 for the loneliness scale and 0.876 for the Internet addiction symptoms scale.

Data were analyzed using simple linear regression. The results indicated that loneliness had a significant effect on Internet addiction symptoms ($F = 33.54$; $p < 0.01$). The coefficient of determination (R^2) was 0.080, indicating that loneliness contributed 8.0% to Internet addiction symptoms, while the remaining 92.0% was explained by other factors not examined in this study. Therefore, higher levels of loneliness among out-of-town students were associated with higher levels of Internet addiction symptoms.

مستخلص البحث

تشيساري، أفيليا (2026). أثر الشعور بالوحدة النفسية في أعراض إدمان الإنترنت لدى الطلبة المغتربين بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. بحث جامعي، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرفتان: الأستاذة الدكتورة الحاجة سيتي محمودة، الماجستير، فوجي أستوتيك، الماجستير.

الكلمات الأساسية: الوحدة النفسية، أعراض إدمان الإنترنت، الطلبة المغتربين.

أصبح الإنترنت جزءاً أساسياً من حياة طلاب الجامعات، سواء في دعم الأنشطة الأكاديمية أم غير الأكاديمية. وقد يؤدي تزايد كثافة استخدام الإنترنت إلى ظهور أعراض إدمان الإنترنت، ولا سيما لدى الطلاب المغتربين الذين يكونون أكثر عرضة للشعور بالوحدة (Loneliness) نتيجة ابتعادهم عن أسرهم وبيئتهم الأصلية. وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الشعور بالوحدة وأعراض إدمان الإنترنت، واختبار أثر الشعور بالوحدة في أعراض إدمان الإنترنت لدى الطلاب المغتربين بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

اعتمدت هذه الدراسة المنهج الكمي بتصميم غير تجريبي. وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة 385 طالباً مغترباً، تم اختيارهم باستخدام أسلوب المعاينة القصدية. وجمعت البيانات باستخدام مقياس UCLA Loneliness Scale Version 3 ومقياس Internet Addiction Test (IAT) بالنسخة الإندونيسية. وأظهرت نتائج اختبار الثبات أن قيمة معامل كرونباخ ألفا بلغت 0.853 لمقياس الشعور بالوحدة، و0.876 لمقياس أعراض إدمان الإنترنت.

وأظهرت نتائج تحليل البيانات باستخدام الانحدار الخطي البسيط أن الشعور بالوحدة يؤثر تأثيراً ذا دلالة إحصائية في أعراض إدمان الإنترنت ($F = 33.54$ ، $p < 0.01$). كما بينت قيمة معامل التحديد (R^2) البالغة 0.080 أن الشعور بالوحدة يسهم بنسبة 8.0% في تفسير أعراض إدمان الإنترنت، في حين تعزى النسبة المتبقية، وقدرها 92.0%، إلى عوامل أخرى لم تتناولها هذه الدراسة. وبناء على ذلك، كلما ارتفع مستوى الشعور بالوحدة لدى الطلاب المغتربين، ارتفعت كذلك أعراض إدمان الإنترنت لديهم.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital di era modern telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Internet kini menjadi bagian esensial dalam aktivitas sehari-hari, berfungsi tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media pembelajaran, hiburan, dan pemenuhan kebutuhan sosial. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2025 dapat diketahui bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia pada tahun 2025 telah mencapai 80,66%, yang menunjukkan bahwa sekitar 229,4 juta penduduk dari total 284,4 juta jiwa telah terhubung dengan internet. Capaian ini mencerminkan peningkatan yang stabil dari tahun ke tahun, dimulai dari 64,80% pada 2018 dan terus mengalami kenaikan hingga mencapai 79,50% pada 2024. Tren pertumbuhan ini mengindikasikan bahwa akses dan pemanfaatan internet semakin merata di masyarakat, seiring dengan berkembangnya infrastruktur digital, meningkatnya kepemilikan perangkat teknologi, serta kebutuhan masyarakat terhadap internet sebagai sarana komunikasi, akses informasi, pendidikan, dan aktivitas ekonomi digital.

Pemanfaatan internet saat ini telah menjangkau seluruh lapisan masyarakat dan terintegrasi dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan tinggi. Bagi mahasiswa, internet memberikan beragam manfaat, terutama dalam mempermudah akses terhadap informasi akademik yang dibutuhkan, seperti jurnal ilmiah, buku digital, dan sumber pembelajaran lainnya (Makan Malay, 2022). Quarterman dan Mitchell (dalam <http://www.shofi.wordpress.com>) mengelompokkan manfaat internet ke dalam empat kategori utama yang relevan

dengan kebutuhan mahasiswa. Pertama, internet sebagai media komunikasi memungkinkan mahasiswa untuk berinteraksi dan berkolaborasi dengan dosen, sesama mahasiswa, maupun akademisi dari berbagai negara. Kedua, sebagai sarana pertukaran data, internet memfasilitasi pengiriman dan berbagi tugas, materi perkuliahan, serta hasil penelitian melalui email, situs web, dan berbagai platform daring secara cepat dan efisien. Ketiga, internet berfungsi sebagai media pencarian informasi, di mana perkembangan web menjadikannya sumber referensi yang penting dan relatif terpercaya dalam menunjang kegiatan belajar dan penelitian. Keempat, internet menjadi wadah terbentuknya komunitas virtual, seperti forum akademik dan jejaring mahasiswa, yang memungkinkan terjadinya diskusi, berbagi pengalaman, hingga pengembangan jejaring profesional. Dengan karakteristiknya yang menyerupai kehidupan nyata, internet sebagai ruang virtual atau *cyberspace* berperan signifikan dalam mendukung proses akademik dan pengembangan diri mahasiswa (Makan Malay, 2022).

Seiring dengan meningkatnya intensitas penggunaan internet, mahasiswa tidak hanya memanfaatkannya untuk kepentingan akademik, tetapi juga untuk berbagai aktivitas non akademik seperti media sosial, hiburan digital, dan permainan daring. Kondisi ini menyebabkan durasi penggunaan internet pada mahasiswa cenderung semakin tinggi dan sulit dibatasi. Penggunaan internet yang berlebihan dapat berkembang menjadi perilaku yang sulit dikendalikan dan menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, terganggunya interaksi sosial secara langsung, serta pengabaian terhadap tanggung jawab akademik maupun non akademik. Penggunaan internet yang tidak terkontrol tersebut kemudian dikenal sebagai gejala kecanduan internet, yang menjadi salah satu permasalahan psikologis yang relevan untuk dikaji pada kelompok mahasiswa.

Dalam satu dekade terakhir, fenomena kecanduan internet (internet addiction) semakin mendapat perhatian dalam kajian psikologi. Kecanduan internet ditandai oleh keterlibatan yang berlebihan dan sulit dikendalikan, dorongan penggunaan internet yang kuat, serta perilaku kompulsif dalam penggunaan perangkat digital seperti komputer atau smartphone yang terhubung dengan internet, sehingga menimbulkan gangguan maupun perasaan tertekan pada individu (Shaw & Black, 2006).

Menurut Kimberly Young (1996), terdapat delapan kriteria untuk mengidentifikasi individu yang mengalami kecanduan internet. Kriteria tersebut meliputi: terlalu sering memikirkan dan menantikan aktivitas di internet; membutuhkan waktu online yang semakin lama untuk mencapai kepuasan; gagal mengurangi atau menghentikan penggunaan internet; merasa gelisah atau mudah marah ketika tidak menggunakan internet; menggunakan internet lebih lama dari yang direncanakan; terganggunya aktivitas sosial, pekerjaan, atau pendidikan; berbohong mengenai lamanya penggunaan internet; serta menggunakan internet sebagai sarana untuk melarikan diri dari masalah atau emosi negatif.

Kardefelt-Winther (2014) berpendapat bahwa kecanduan internet dapat dipahami bukan semata-mata sebagai perilaku kompulsif atau gangguan mental, melainkan sebagai bentuk penggunaan internet kompensatori (*compensatory internet use*) (Kardefelt-Winther, 2014). Dalam pandangan ini, seseorang menggunakan internet secara berlebihan sebagai cara untuk mengatasi atau menutupi kesulitan emosional dan sosial di kehidupan nyata, seperti stres, kesepian, rasa cemas, atau kurangnya dukungan sosial. Internet menjadi sarana untuk mengalihkan perhatian dari perasaan negatif atau untuk memperoleh kepuasan psikologis yang tidak terpenuhi di dunia nyata (Kardefelt-Winther, 2014).

Tabel 1.1
Studi Pendahuluan pada November 2025

No.	Pertanyaan	Hasil
1.	Waktu Penggunaan Internet dalam 1 hari	
	1-3 jam	1 mahasiswa (4,5%)
	3-6 jam	4 mahasiswa (18,2%)
	>6 jam	8 mahasiswa (36,4%)
	Tidak terhitung/ terukur	9 mahasiswa (40,9%)
2.	Waktu untuk mengakses internet	
	Bangun tidur	16 mahasiswa (72,7%)
	Sebelum kuliah	14 mahasiswa (63,6%)
	Saat kuliah	14 mahasiswa (63,6%)
	Setelah kuliah	19 mahasiswa (86,4%)
	Sebelum tidur	19 mahasiswa (86,4%)
	Saat Makan	16 mahasiswa (72,7%)
	Saat menunggu/saat waktu senggang	21 mahasiswa (95,5%)
	Yang lainnya	1 mahasiswa (4,5%)
3.	Aplikasi atau konten yang sering diakses	
	Berita / portal berita	3 mahasiswa (13,6%)
	Jurnal, modul, e-book kuliah	12 mahasiswa (54,5%)
	Video hiburan (YouTube, Netflix, dll.)	19 mahasiswa (86,4%)
	Game online	7 mahasiswa (31,8%)
	Transportasi / pesan makanan (Gojek, Grab, dll.)	13 mahasiswa (59,1%)
	Blog / forum	1 mahasiswa (4,5%)
	Komik/ Novel digital	4 mahasiswa (18,2%)
4.	Alasan mengakses internet	
	Chatting / komunikasi	21 mahasiswa (95,5%)
	Mengakses berita / informasi	15 mahasiswa (68,2%)
	Mengerjakan tugas kuliah / skripsi	21 mahasiswa (95,5%)
	Belanja online	18 mahasiswa (81,8%)
	Hiburan (video, film, komedi)	20 mahasiswa (90,9%)
	Game	9 mahasiswa (39,1%)
	Mendengarkan musik	19 mahasiswa (86,4%)
	Mencari teman / relasi	8 mahasiswa (36,4%)
	Bekerja / berbisnis online	4 mahasiswa (18,2%)
	Bosan dan kesepian	8 mahasiswa (36,4%)

Sebagai gambaran awal fenomena penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan pada bulan November 2025 terhadap 22 mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berfokus pada pola penggunaan internet. Hasil pra penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan internet dengan durasi yang relatif tinggi dalam kehidupan sehari-hari dan mengakses internet hampir di sepanjang waktu aktivitas harian. Selain digunakan untuk kepentingan akademik, internet juga dimanfaatkan untuk komunikasi, hiburan, dan aktivitas ketika merasa bosan dan kesepian. Temuan ini menunjukkan bahwa internet telah menjadi bagian yang sangat melekat dalam rutinitas mahasiswa rantau.

Berdasarkan pandangan penggunaan internet kompensatori, dapat dipahami bahwa kondisi emosional individu memiliki peran penting dalam mendorong munculnya gejala kecanduan internet. Salah satu kondisi emosional yang sering dikaitkan dengan penggunaan internet secara berlebihan adalah kesepian (*loneliness*). Dapat dilihat juga pada tabel 1.1 pra penelitian, bahwa 8 mahasiswa mengakses internet ketika merasakan bosan dan kesepian. Kesepian (*loneliness*) merupakan perasaan yang muncul ketika seseorang merasa tidak puas terhadap kualitas hubungan sosial yang dimilikinya dibandingkan dengan hubungan sosial yang diharapkan (Sellawati et al., 2023). Perasaan kesepian tidak selalu berkaitan dengan kondisi sendirian secara fisik, melainkan lebih pada kurangnya kualitas dan kedekatan hubungan sosial yang dirasakan. Individu yang mengalami kesepian cenderung memanfaatkan internet sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan afiliasi sosial, mengalihkan perhatian dari perasaan negatif, serta memperoleh rasa diterima yang sulit diperoleh dalam interaksi sosial secara langsung. Dalam konteks ini, kesepian dapat menjadi faktor psikologis yang mendorong penggunaan internet secara berlebihan dan berpotensi memunculkan gejala kecanduan internet.

Kerentanan terhadap kesepian (*loneliness*) cenderung lebih tinggi pada mahasiswa rantau. Mahasiswa perantau dihadapkan pada berbagai bentuk penyesuaian diri terhadap lingkungan baru yang berbeda dari tempat asalnya (Ridha, 2018). Penelitian Dewi (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau di Universitas Syiah Kuala Banda Aceh cenderung mengalami hambatan dalam menjalin relasi sosial baru, yang disebabkan oleh keterbatasan kemampuan adaptasi terhadap perbedaan budaya. Selain itu, kondisi tinggal jauh dari keluarga berpotensi menimbulkan perasaan kesepian pada mahasiswa perantau (Nejad et al., 2013). Sejalan dengan temuan tersebut, Hidayati (2016) mengemukakan bahwa keterpisahan atau jarak yang jauh dari keluarga serta teman dekat merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kesepian.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap munculnya kecenderungan kecanduan internet. Marlina dan Sujarwo (2025) menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara kesepian dan adiksi internet pada remaja di Desa Gajah Mati, di mana kesepian memberikan kontribusi sebesar 8,4% terhadap adiksi internet. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun terdapat faktor lain yang turut memengaruhi adiksi internet, seperti harga diri, kemampuan komunikasi, depresi, dan kecemasan, kesepian tetap menjadi prediktor yang berperan dalam mendorong penggunaan internet secara berlebihan. Temuan serupa juga diperoleh Rizki dan Andayani (2023) pada siswa kelas XI SMA Negeri 99 Jakarta, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami siswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami *internet addiction*. Selain itu, penelitian Siska et al. (2024) pada mahasiswa perantauan di Universitas Malikussaleh mengungkapkan adanya korelasi positif yang sangat kuat antara kesepian dan kecanduan internet. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga lebih rentan mengalami perasaan terisolasi sehingga cenderung memanfaatkan internet sebagai sarana

untuk mengurangi kesepian, memenuhi kebutuhan interaksi sosial, dan memperoleh dukungan emosional secara daring.

Meskipun ketiga penelitian tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa kesepian berhubungan dengan kecanduan internet, masih terdapat beberapa celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Penelitian Marlina dan Sujarwo (2025) berfokus pada kelompok remaja, sedangkan Rizki dan Andayani (2023) meneliti siswa sekolah menengah, sehingga karakteristik responden berbeda dengan mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Sementara itu, penelitian (Siska et al. 2024) memang melibatkan mahasiswa perantauan, namun masih mengkaji kecanduan internet secara umum dan belum secara khusus menyoroti kecenderungan awal gejala kecanduan internet sebagai bentuk deteksi dini. Selain itu, penelitian mengenai pengaruh *loneliness* terhadap kecenderungan awal gejala kecanduan internet pada mahasiswa rantau di lingkungan perguruan tinggi Islam, khususnya mahasiswa semester 1 dan 2 yang tinggal di Ma'had UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan memfokuskan kajian pada pengaruh *loneliness* terhadap kecenderungan awal gejala kecanduan internet pada mahasiswa rantau dalam konteks perguruan tinggi Islam menggunakan perspektif *Compensatory Internet Use Theory*. Penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan gambaran mengenai faktor psikologis yang berperan dalam munculnya gejala awal kecanduan internet, sehingga hasilnya diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan program pencegahan dan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran bagi mahasiswa rantau.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada bagian latar belakang sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat disusun sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesepian pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat kecenderungan awal gejala kecanduan internet pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan awal gejala kecanduan internet pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kesepian pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Mengetahui tingkat kecenderungan awal gejala kecanduan internet pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Mengetahui apakah terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan awal gejala kecanduan internet pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi berbagai pihak terkait, termasuk mahasiswa, peneliti, serta dosen, baik dalam bentuk manfaat teoritis maupun manfaat praktis. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkaya kajian ilmiah, tetapi juga memberikan implikasi yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan dan pengembangan akademik.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada kajian mengenai hubungan antara faktor psikologis seperti *loneliness* dan perilaku gejala kecanduan internet. Temuan penelitian dapat memperkuat, memperluas, atau mengklarifikasi teori-teori yang membahas mekanisme munculnya gejala kecanduan internet pada populasi mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji variabel serupa atau mengembangkan model penelitian baru terkait kesehatan mental dan penggunaan teknologi.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa rantau karena dapat meningkatkan kesadaran mereka mengenai pengaruh kesepian terhadap kecenderungan kecanduan internet, sehingga mendorong mereka untuk lebih bijak dalam mengelola penggunaan internet dan mencari strategi coping yang sehat. Bagi pihak universitas, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, program pendampingan mahasiswa rantau, serta kebijakan kampus terkait kesehatan mental dan penggunaan teknologi digital. Bagi praktisi seperti konselor, psikolog, dan pembina kemahasiswaan, penelitian ini dapat menjadi acuan

dalam merancang intervensi yang lebih tepat sasaran untuk mencegah atau mengatasi kecanduan internet pada mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecanduan Internet (*Internet addiction*)

1. Pengertian Kecanduan Internet (*Internet addiction*)

Menurut Kimberly S. Young (1996; 1998), kecanduan internet atau *Pathological Internet Use (PIU)* merupakan suatu bentuk kegagalan individu dalam mengendalikan dorongan untuk menggunakan internet secara berlebihan, sehingga menimbulkan gangguan yang nyata dalam kehidupan sosial, akademik, pekerjaan, maupun fungsi psikologisnya (Young & Rogers, 1998). Young menjelaskan bahwa perilaku ini termasuk dalam kategori gangguan kontrol impuls (*behavioral impulse control disorder*), yaitu perilaku adiktif yang tidak melibatkan zat kimia, tetapi ditandai dengan dorongan yang kuat untuk terus melakukan aktivitas tertentu meskipun sadar akan konsekuensi negatifnya (Young, 1996).

Individu yang mengalami kecanduan internet cenderung menggunakan internet dalam waktu yang sangat lama, terutama untuk aktivitas non-produktif seperti bermain game online, menggunakan ruang obrolan (*chat room*), atau menjelajah dunia maya tanpa tujuan jelas. Penggunaan yang berlebihan ini dapat menyebabkan menurunnya performa akademik pada pelajar, menimbulkan konflik dalam hubungan sosial, serta menurunkan kinerja dan tanggung jawab di tempat kerja (Young & Rogers, 1998).

Kardefelt-Winther (2014) menjelaskan bahwa kecanduan internet dapat dipahami bukan semata-mata sebagai perilaku kompulsif atau gangguan mental, melainkan sebagai bentuk penggunaan internet kompensatori (*compensatory internet use*) (Kardefelt-Winther, 2014). Dalam pandangan ini, seseorang menggunakan internet secara berlebihan sebagai cara untuk

mengatasi atau menutupi kesulitan emosional dan sosial di kehidupan nyata, seperti stres, kesepian, rasa cemas, atau kurangnya dukungan sosial. Internet menjadi sarana untuk mengalihkan perhatian dari perasaan negatif atau untuk memperoleh kepuasan psikologis yang tidak terpenuhi di dunia nyata (Kardefelt-Winther, 2014).

Perilaku yang tampak seperti kecanduan internet sebenarnya dapat dipahami sebagai strategi coping, yaitu upaya individu untuk meredakan tekanan psikologis melalui aktivitas daring. Namun, penggunaan kompensatori ini dapat menimbulkan dampak negatif apabila dilakukan secara terus-menerus hingga mengganggu keseimbangan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, Kardefelt-Winther menilai bahwa inti dari kecanduan internet bukanlah pada ketergantungan terhadap teknologi itu sendiri, melainkan pada fungsi kompensasi psikologis yang dimainkan oleh aktivitas online dalam kehidupan individu (Kardefelt-Winther, 2014).

Dilihat perbedaan mendasar antara kedua pandangan tersebut terletak pada aspek etiologis dan paradigma dalam memaknai perilaku penggunaan internet yang berlebihan. Young (1998) memandang fenomena tersebut sebagai bentuk gangguan psikologis yang bersifat patologis, di mana perilaku online yang tidak terkendali merupakan manifestasi dari ketidakmampuan individu dalam mengontrol impuls dan membutuhkan penanganan klinis. Sebaliknya, Kardefelt-Winther (2014) menekankan dimensi fungsi kompensasi psikologis yang dapat bersifat adaptif maupun maladaptif, tergantung pada konteks psikososial individu. Pandangan Kardefelt-Winther memberikan perspektif yang lebih luas dan kontekstual terhadap fenomena kecanduan internet, dengan menyoroti bahwa penggunaan internet secara berlebihan tidak semata-mata didorong oleh faktor kompulsif terhadap teknologi, melainkan merupakan upaya individu untuk menyesuaikan diri serta mengelola tekanan emosional

melalui aktivitas daring. Berdasarkan kedua pandangan tersebut menunjukkan bahwa kecanduan internet tidak hanya berkaitan dengan perilaku penggunaan teknologi yang berlebihan, tetapi juga dengan motivasi dan kondisi psikologis yang melatarbelakanginya.

Berdasarkan penjelasan dari kedua ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian kecanduan internet adalah kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan mengendalikan dorongan untuk menggunakan internet secara berlebihan, sehingga menimbulkan gangguan nyata dalam berbagai aspek kehidupan seperti sosial, akademik, pekerjaan, dan psikologis. Kecanduan ini termasuk dalam gangguan kontrol impuls yang menyebabkan perilaku adiktif tanpa zat kimia, dengan dorongan kuat untuk terus menggunakan internet meskipun ada dampak negatif. Selain itu, kecanduan internet juga dapat dipahami sebagai bentuk penggunaan internet yang kompensatori, yaitu sebagai cara seseorang mengatasi kesulitan emosional dan sosial di kehidupan nyata dengan mencari pelarian atau kepuasan psikologis melalui internet.

2. Kriteria Skrining Awal Gejala Kecanduan Internet

Istilah *addiction* atau kecanduan tidak secara eksplisit tercantum dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi keempat (DSM-IV; American Psychiatric Association, 1994). Dari seluruh kategori gangguan yang tercantum dalam panduan tersebut, *pathological gambling* atau judi patologis dianggap sebagai bentuk perilaku yang paling mendekati karakteristik kecanduan internet (Young, 1996). Berdasarkan kesamaan tersebut, Kimberly Young kemudian mengonseptualisasikan kecanduan internet sebagai suatu bentuk gangguan kontrol impuls (*impulse-control disorder*) yang tidak melibatkan penggunaan zat adiktif. Untuk mengidentifikasi individu dengan kecanduan internet, Young mengembangkan *Diagnostic Questionnaire* (DQ)

yang terdiri dari delapan kriteria diagnosis, dengan adaptasi dari kriteria yang digunakan untuk mendiagnosis judi patologis (Young, 1996).

Diagnostic Questionnaire (DQ) yang terdiri dari delapan kriteria untuk mengidentifikasi individu dengan gejala kecanduan internet (Young, 1996). Kriteria tersebut meliputi:

- a. Sering memikirkan internet secara berlebihan, seperti mengingat aktivitas daring sebelumnya atau menantikan sesi berikutnya
- b. Kebutuhan untuk menggunakan internet dalam durasi yang semakin lama agar memperoleh kepuasan yang sama
- c. Upaya berulang untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan internet namun gagal;
- d. Munculnya perasaan gelisah, murung, atau mudah marah ketika mencoba berhenti atau mengurangi penggunaan internet;
- e. Kecenderungan untuk menggunakan internet lebih lama dari yang direncanakan;
- f. Terganggunya hubungan sosial, pekerjaan, atau pendidikan akibat penggunaan internet yang berlebihan;
- g. Kebiasaan berbohong kepada keluarga, teman, atau terapis untuk menutupi intensitas penggunaan internet;
- h. Penggunaan internet sebagai sarana untuk melarikan diri dari masalah atau perasaan negatif, seperti rasa bersalah, kecemasan, atau depresi.

Seseorang dikategorikan sebagai pengguna yang mengalami kecanduan (*dependent user*) apabila menjawab “ya” pada lima atau lebih dari delapan kriteria tersebut. Ambang batas “lima” kriteria ini diadaptasi dari model diagnosis *Pathological Gambling*, meskipun dua kriteria aslinya dihapus karena dianggap tidak relevan dalam konteks perilaku penggunaan internet. Young menegaskan bahwa kuesioner ini masih bersifat awal dan eksploratif,

namun dapat berfungsi sebagai alat ukur praktis untuk menilai tingkat kecanduan terhadap aktivitas daring, yang mencakup berbagai bentuk penggunaan internet seperti email, ruang obrolan (*chat room*), aplikasi hiburan, game online dan penelusuran web (Young, 1996).

3. Faktor Penyebab Kecanduan Internet

Kebiasaan berlebihan dalam menggunakan Internet dapat ditelusuri pada empat jenis pemicu utama, yaitu (Young, 1999) :

a. Aplikasi yang digunakan

Internet terdiri atas berbagai fitur dan fungsi, seperti *World Wide Web* (WWW), ruang obrolan (*chat room*), game interaktif, *newsgroup*, hingga mesin pencari informasi. Young (1996) menemukan bahwa individu yang kecanduan biasanya terpicat pada aplikasi tertentu yang menjadi pemicu penggunaan berlebihan tersebut.

b. Emosi atau Perasaan

Menurut Peele (1991, hlm. 43) dalam (Young, 1999) menjelaskan bahwa kecanduan memiliki keterkaitan psikologis yang kuat dengan pengalaman emosional, yakni melalui kemampuan untuk menghasilkan sensasi dan perasaan yang memuaskan yang tidak dapat diperoleh melalui cara lain. Pengalaman adiktif dapat meredam sensasi menyakitkan, ketidakpastian, atau ketidaknyamanan, serta menciptakan kondisi afektif yang begitu intens sehingga menyerap fokus individu secara penuh. Selain itu, kecanduan memungkinkan seseorang untuk melupakan atau merasa “lebih baik” terhadap persoalan yang dianggap tidak dapat diatasi, serta memberikan rasa aman, ketenangan sementara, harga diri semu, hingga perasaan kekuatan, kendali, keintiman, atau keterhubungan. Berbagai

manfaat subjektif inilah yang menjelaskan mengapa individu terus kembali pada perilaku adiktif, meskipun efek yang diperoleh seringkali bersifat ilusif atau hanya sementara.

c. Kognitif

Individu dengan kecenderungan adiktif seringkali menunjukkan pola pikir irasional yang ditandai oleh kecemasan berlebihan dan antisipasi terhadap kemungkinan terjadinya bencana, meskipun tidak terdapat dasar logis yang jelas (Tverski, 1990). Walaupun kecemasan semacam ini tidak hanya dialami oleh para pecandu, frekuensi dan intensitasnya cenderung lebih tinggi pada kelompok tersebut. Young (1996) menjelaskan bahwa pola pikir katastrofik dapat memfasilitasi keterlibatan berlebihan dalam penggunaan Internet dengan menyediakan sarana pelarian psikologis dari masalah nyata maupun yang dipersepsikan. Temuan lanjutannya mengindikasikan bahwa kognisi maladaptif, termasuk rendahnya harga diri dan depresi klinis, berperan sebagai pemicu munculnya perilaku penggunaan Internet yang bersifat patologis (Young, 1997a; 1997b).

d. Peristiwa Hidup

Individu cenderung lebih rentan terhadap kecanduan ketika mengalami ketidakpuasan hidup, kurangnya keintiman, rendahnya kepercayaan diri, atau perasaan kehilangan harapan (Peele, 1991 dalam (Young, 1999). Young (1997a, 1997b) menegaskan bahwa tekanan pada satu atau beberapa aspek kehidupan dapat meningkatkan kecenderungan berkembangnya kecanduan Internet, terutama ketika individu tidak memiliki strategi koping yang adaptif. Seperti halnya peminum alkohol yang menggunakan minuman untuk meredakan ketidaknyamanan emosional tanpa menyelesaikan masalah mendasar, penggunaan Internet

secara berlebihan sering berfungsi sebagai pelarian sementara yang tidak mengubah kondisi nyata.

Kecanduan internet merupakan fenomena kompleks yang muncul akibat interaksi antara aplikasi yang menarik, kondisi emosional, pola pikir maladaptif, dan tekanan kehidupan yang membuat internet menjadi sarana pelarian dan pemenuhan kebutuhan psikologis. Dengan demikian, kecanduan internet harus dipahami sebagai hasil dari kombinasi ciri karakteristik individu dan konteks situasional yang saling memperkuat.

4. Dampak Kecanduan Internet

Dalam kasus kecanduan zat seperti alkohol atau narkoba, dampak yang ditimbulkan umumnya bersifat medis, misalnya kerusakan hati akibat konsumsi alkohol atau peningkatan risiko stroke akibat penggunaan kokain. Sementara itu, pada kecanduan internet, efek fisiknya memang tidak seberat kecanduan zat, namun tetap memiliki konsekuensi yang signifikan dan tidak dapat diabaikan (Young, 1999). Individu yang mengalami kecanduan internet biasanya menghabiskan waktu antara 40 hingga 80 jam per minggu untuk beraktivitas daring, bahkan dalam satu kali sesi dapat berlangsung hingga 20 jam. Kondisi tersebut menyebabkan gangguan pola tidur karena individu cenderung terjaga hingga larut malam (sekitar pukul 2 hingga 4 pagi), meskipun keesokan harinya tetap harus menjalankan aktivitas seperti bekerja atau bersekolah. Selain itu, duduk terlalu lama di depan komputer atau berbaring sambil menggunakan ponsel tanpa aktivitas fisik juga dapat menyebabkan sindrom carpal tunnel (nyeri pergelangan tangan), nyeri punggung, dan ketegangan mata (Young, 1999).

a. Masalah dalam Keluarga (*Familial Problems*)

Banyak individu cenderung meremehkan dampak kecanduan internet terhadap hubungan dalam keluarga, karena penggunaan internet telah menjadi bagian yang umum dalam kehidupan sehari-hari. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Young (1996) menunjukkan bahwa sebanyak 53% pengguna internet yang tergolong adiktif mengalami permasalahan serius dalam hubungan personal. Jenis hubungan yang paling sering terdampak meliputi hubungan pernikahan, hubungan romantis, relasi antara orang tua dan anak, serta persahabatan yang dekat. Individu yang mengalami kecanduan internet secara perlahan mengurangi interaksi dan waktu kebersamaan dengan orang-orang di sekitarnya, dan cenderung lebih memilih menghabiskan waktu sendirian di depan layar komputer atau ponsel.

b. Masalah Akademik (*Academic Problems*)

Internet sering dipandang sebagai sarana pembelajaran yang efektif, dan banyak lembaga pendidikan telah mengintegrasikannya ke dalam proses belajar-mengajar. Namun, hasil survei menunjukkan bahwa 86% guru dan pustakawan berpendapat internet tidak selalu memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan prestasi belajar (Barber, 1997 dalam Young, 1999). Mereka menilai bahwa informasi yang tersedia di internet bersifat terlalu acak dan tidak terarah, sehingga sulit dimanfaatkan secara optimal untuk mendukung kurikulum pendidikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Young (1996) mengungkapkan bahwa 58% mahasiswa mengalami penurunan kebiasaan belajar, penurunan nilai akademik, peningkatan tingkat ketidakhadiran dalam perkuliahan, bahkan hingga menerima sanksi akademik akibat penggunaan internet yang

berlebihan. Sebagian besar mahasiswa tidak memanfaatkan internet untuk tujuan akademik, melainkan menggunakannya untuk aktivitas non-produktif seperti *chatting*, bermain gim daring, atau menjelajahi situs hiburan.

a. Masalah Pekerjaan (*Occupational Problems*)

Bagi para pekerja, penyalahgunaan internet di tempat kerja menjadi salah satu perhatian serius bagi pihak manajemen. Hasil survei terhadap 1.000 perusahaan besar menunjukkan bahwa 55% eksekutif meyakini karyawan sering memanfaatkan internet untuk kepentingan pribadi, bukan untuk urusan pekerjaan (Robert Half International, 1996 dalam Young, 1999). Dengan adanya teknologi pemantauan aktivitas daring, banyak perusahaan menemukan bahwa hanya sekitar 23% dari total penggunaan internet oleh karyawan benar-benar digunakan untuk keperluan pekerjaan (Machlis, 1997 dalam Young, 1999).

Kecanduan internet, meskipun tidak seberat kecanduan zat secara medis, tetap menimbulkan dampak luas yang signifikan. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik seperti kelelahan, gangguan tidur, serta masalah otot dan mata. Secara psikologis dan sosial, kecanduan ini memicu berkurangnya interaksi dengan keluarga, konflik dalam hubungan dekat, serta terganggunya fungsi sosial. Di bidang akademik dan pekerjaan, penggunaan internet yang tidak terkontrol menurunkan motivasi, prestasi belajar, dan produktivitas kerja. Secara keseluruhan, kecanduan internet berdampak negatif pada kesehatan, hubungan sosial, serta performa akademik dan profesional.

5. Kecanduan internet berdasarkan Perspektif Islam

Kecanduan internet dalam perspektif Islam dipandang sebagai perilaku berlebihan yang dapat mengalihkan seseorang dari tujuan hidup yang seimbang dan bernilai ibadah. Islam menekankan pentingnya moderasi dalam segala hal, termasuk dalam penggunaan teknologi. Dalam QS. Al-A'raf: 31,

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَاشْرَبُوا مِمَّا آتَاكُم مِّنْهُ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

“Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan”.

Ayat ini tidak hanya berlaku pada konsumsi fisik, tetapi juga pada segala bentuk aktivitas yang dapat dilakukan secara berlebihan, termasuk penggunaan internet. Ketika internet digunakan sampai melampaui batas kewajaran menghabiskan waktu hingga melalaikan salat, mengurangi produktivitas, mengganggu hubungan sosial, atau merusak kesehatan mental maka hal itu masuk dalam kategori israf (berlebih-lebihan) yang dilarang dalam Islam. Oleh karena itu, seorang Muslim dituntut untuk menggunakan internet secara bijak, proporsional, dan mengarah kepada kebaikan, sehingga teknologi menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, bukan sebaliknya menjauhkan dari kewajiban dan nilai-nilai spiritual.

Fenomena kecanduan internet dapat dipahami dalam perspektif Islam sebagai bentuk perilaku yang melampaui batas (*israf*) dalam memanfaatkan sesuatu yang pada dasarnya bersifat mubah (Ajidin & Wahidah, 2023). Islam tidak melarang penggunaan internet, namun menekankan prinsip *wasathiyah* (moderasi) agar penggunaannya tetap seimbang dan tidak mengganggu

kewajiban kepada Allah Swt., diri sendiri, maupun orang lain. Ketika seseorang menghabiskan waktu secara berlebihan untuk berselancar di internet hingga mengabaikan ibadah, akademik, pekerjaan, atau interaksi sosial, maka telah terjadi ketidakseimbangan yang bertentangan dengan nilai-nilai Islam. Kondisi tersebut juga dapat dikaji melalui konsep *maqashid syariah*, khususnya *hifz al-'aql* (menjaga akal), karena penggunaan internet yang tidak terkendali berpotensi mengganggu kesehatan mental, konsentrasi, dan kemampuan individu dalam menjalankan fungsi kehidupannya.

Selain itu, kecanduan internet juga berkaitan dengan konsep *ghaflah* (kelalaian), yaitu keadaan ketika seseorang terlalu larut dalam aktivitas duniawi hingga melupakan tujuan hidup dan tanggung jawabnya sebagai seorang Muslim (Nur et al., 2024). Untuk mencegah dan mengatasi kondisi tersebut, Islam menekankan pentingnya pengendalian diri melalui *tazkiyatun nafs*, yaitu proses penyucian jiwa agar individu mampu mengendalikan hawa nafsu, memanfaatkan internet secara bijaksana, serta menjaga keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi (Anbiya, 2023). Dengan demikian, internet dapat menjadi sarana yang membawa manfaat apabila digunakan secara proporsional, namun berpotensi menimbulkan dampak negatif apabila digunakan secara berlebihan tanpa kendali.

B. *Loneliness*

1. Pengertian *Loneliness*

Kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang muncul ketika seseorang merasa bahwa hubungan sosial yang dimilikinya tidak memadai, baik dari segi jumlah maupun kualitas. Meskipun dalam beberapa kasus dapat berkembang menjadi kondisi patologis, kesepian umumnya dipahami sebagai pengalaman normal yang dapat dialami oleh siapa saja

(Perlman & Peplau, 1981). Terdapat tiga poin penting dalam memahami konsep ini: pertama, kesepian muncul akibat kurangnya hubungan sosial yang dianggap bermakna; kedua, kesepian bersifat subjektif, sehingga seseorang dapat merasa kesepian meskipun tidak benar-benar terisolasi secara fisik; dan ketiga, kesepian menimbulkan ketidaknyamanan psikologis. Secara konseptual mengacu pada pendekatan atribusional, kesepian dipandang sebagai ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan atau diinginkan dengan hubungan sosial yang sebenarnya dialami oleh seseorang (Perlman & Peplau, 1981).

Kesepian merupakan kondisi emosional yang menimbulkan tekanan psikologis dan bersifat negatif, yang umumnya muncul ketika individu merasa kurang memperoleh penerimaan dalam relasi sosial mereka (Heinrich & Gullone, 2006). Kemunculan pengalaman ini mengindikasikan bahwa individu mungkin mengalami keterbatasan dalam mengelola berbagai dinamika serta tuntutan yang muncul selama proses interaksi sosial (Li et al., 2024).

Kesepian juga merupakan fenomena multidimensional, yang bervariasi dalam intensitas, serta penyebab dan keadaannya. Misalnya, kesepian seorang anak yang telah kehilangan ibunya dirasakan berbeda dengan kesepian seorang anak yang tidak memiliki teman bermain (Heinrich & Gullone, 2006). Oleh karena itu, untuk menangkap sifat multidimensional kesepian ini, Weiss (1973) mengusulkan tipologi kesepian yang didasarkan pada gagasan bahwa kekurangan pada hubungan sosial (atau penyediaan relasi) yang berbeda menimbulkan bentuk kesepian dan perasaan terkait kesepian yang berbeda pula (Russell et al., 1984). Menurut tipologi Weiss, kesepian emosional “timbul dari kurangnya keterikatan dekat yang intim dengan orang lain” dan menimbulkan perasaan kosong dan cemas, sedangkan kesepian sosial “timbul dari kurangnya jaringan hubungan sosial di mana seseorang menjadi bagian dari kelompok

teman yang memiliki minat dan kegiatan yang sama” dan menimbulkan perasaan terpinggirkan, bosan, dan tanpa tujuan (Russell et al., 1984).

Berdasarkan penjelasan diatas kesepian dipahami sebagai pengalaman emosional yang muncul ketika individu merasa hubungan sosial yang dimiliki tidak cukup bermakna atau memuaskan. Kesepian bukan sekadar ketiadaan orang lain secara fisik, melainkan ketidaksesuaian antara kebutuhan akan kedekatan dengan kenyataan hubungan yang dialami. Pengalaman ini bersifat subjektif, dapat dialami siapa saja, dan menimbulkan tekanan psikologis yang mengganggu kesejahteraan emosional. Selain itu, kesepian memiliki dimensi yang beragam baik secara emosional maupun sosial yang dipengaruhi oleh kualitas keterikatan, keberadaan jaringan sosial, serta kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan interaksi sosial. Dengan demikian, kesepian merupakan kondisi psikologis yang kompleks, dipengaruhi oleh persepsi, relasi, serta konteks sosial yang mengelilingi individu.

2. Aspek *Loneliness*

a. Traits

Russell (1978) menjelaskan bahwa traits merupakan aspek yang menggambarkan bagaimana karakteristik personal seseorang mempengaruhi kecenderungan mengalami kesepian. Aspek kepribadian turut menentukan durasi seseorang mempertahankan perasaan kesepian. Hal ini mencakup karakteristik seperti individu yang pemalu cenderung menghindari interaksi sosial dan mengalami kesulitan bertindak tepat dalam situasi sosial, sehingga hambatan seperti sulit memulai percakapan, kurang mengambil risiko sosial, introversi, dan ketidaktegasan menghalangi terbentuknya hubungan yang dekat. Kemudian individu dengan harga diri rendah dapat meningkatkan kesepian karena individu

merasa kurang berharga dalam relasi sosial, yang pada gilirannya mendorong penarikan diri; hubungan ini bersifat timbal balik, di mana kesepian semakin menurunkan harga diri. Selain itu, keterbatasan dalam keterampilan sosial dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk mencari teman, memulai interaksi, dan menikmati kebersamaan dalam kelompok, sehingga kualitas hubungan sosial menurun dan risiko kesepian meningkat. Dengan demikian, traits berfungsi sebagai predisposisi psikologis yang menjadikan seseorang lebih atau kurang rentan terhadap pengalaman kesepian.

b. Social desirability

Aspek social desirability merujuk pada dorongan individu untuk diterima, dihargai, dan disukai oleh orang lain dalam interaksi sosial. Kesepian muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara kebutuhan sosial tersebut dengan realitas hubungan yang dialami, yakni ketika individu tidak merasakan keterlibatan dalam relasi sosial yang bermakna. Individu dengan tingkat social desirability yang tinggi cenderung lebih rentan mengalami kesepian apabila kebutuhan mereka untuk menjalin kedekatan sosial tidak terpenuhi, sehingga dapat memperkuat perasaan terisolasi atau terasing dari lingkungan sosialnya (Russell, 1978).

c. Depression

Aspek terakhir yang dikemukakan Russell (1978) adalah depression, yaitu kondisi yang muncul akibat tekanan internal yang ditandai oleh perasaan tidak berharga, hilangnya motivasi, suasana hati yang murung, kesedihan, serta ketakutan terhadap kegagalan. Aspek ini memiliki keterkaitan yang kuat dengan pengalaman kesepian karena memengaruhi

proses kognitif dan emosional individu, sehingga memperbesar kerentanan seseorang dalam merasakan keterasingan sosial (Russell, 1978).

Kesepian merupakan kondisi emosional yang muncul dari interaksi antara faktor internal dan eksternal yang membentuk pengalaman subjektif individu terhadap relasi sosial. Kesepian lebih ditentukan oleh kualitas hubungan sosial dan pemenuhan kebutuhan kedekatan, bukan sekadar jumlah interaksi. Faktor personal seperti pemalu, introversi, harga diri rendah, dan keterampilan sosial yang terbatas meningkatkan kerentanan terhadap kesepian. Kebutuhan akan penerimaan sosial yang tidak terpenuhi dan kondisi psikologis seperti perasaan tidak berharga atau hilangnya motivasi juga memperkuat pengalaman ini. Secara keseluruhan, kesepian dipandang sebagai fenomena psikologis kompleks yang dipengaruhi oleh kepribadian, kebutuhan sosial, dan keadaan emosional individu.

3. Faktor penyebab *Loneliness*

Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan kesepian. Penting untuk membedakan antara hal yang memicu kesepian dan faktor yang membuat seseorang lebih rentan mengalami atau mempertahankan kesepian dalam jangka panjang (Perlman & Peplau, 1981). Berdasarkan definisi kesepian, peristiwa pemicu umumnya berkaitan dengan perubahan pada hubungan sosial yang sudah dimiliki seseorang atau pada hubungan sosial yang diinginkan. Sementara itu, faktor predisposisi mencakup jumlah serta kualitas hubungan sosial, ciri kepribadian, karakteristik fisik, serta kondisi situasional atau budaya tertentu. Faktor predisposisi ini cenderung bersifat stabil dan menetap dalam kehidupan seseorang (Perlman & Peplau, 1981).

a. Perubahan dalam Hubungan Sosial

Kesepian dapat muncul ketika terjadi perubahan dalam hubungan sosial yang membuat jumlah atau kualitas interaksi menjadi kurang dari yang dibutuhkan. Perubahan ini dapat melibatkan satu hubungan penting atau seluruh jaringan sosial (Perlman & Peplau, 1981). Contoh perubahan dalam hubungan sosial yang dialami seseorang adalah :

1. Berakhirnya hubungan. Berakhirnya hubungan dekat dengan orang sering memicu kesepian karena hilangnya dukungan emosional.
2. Pemisahan fisik. Maksudnya adalah perpindahan tempat tinggal seperti masuk universitas, tuntutan pekerjaan, atau dirawat rumah sakit yang membuat individu harus jauh dari keluarga atau teman dapat mempengaruhi frekuensi interaksi sosial. Hal tersebut dapat memicu munculnya kesepian pada individu, namun di beberapa kasus kesepian karena perpindahan ini bersifat sementara.
3. Perubahan status. Perubahan status atau posisi individu dalam kelompok dapat mempengaruhi intensitas dan pola interaksi sosial. Pergeseran status, seperti promosi, berakhirnya masa jabatan, pensiun, atau kehilangan pekerjaan, seringkali mengurangi kontak dengan jaringan sosial sebelumnya dan memicu kesepian hingga terbentuk relasi baru.

b. Kuantitas dan kualitas hubungan sosial

1. Kuantitas hubungan sosial. Kesepian dipengaruhi oleh seberapa banyak seseorang berinteraksi dengan orang lain. Secara umum, individu yang kesepian cenderung memiliki lebih sedikit aktivitas sosial, jarang bertemu atau berinteraksi dengan teman, dan lebih sering menghabiskan waktu sendirian (Perlman & Peplau,

1981). Namun, beberapa temuan menunjukkan bahwa jumlah teman tidak selalu menyebabkan individu kesepian atau tidak. Hal ini bisa terjadi karena hubungan yang dimiliki bersifat dangkal. Selain itu, penelitian mencatat bahwa kesepian tidak selalu terkait dengan jumlah interaksi secara keseluruhan, tetapi lebih pada kualitas interaksi dan kedekatan relasi. Individu yang kesepian cenderung lebih banyak berinteraksi dengan orang asing atau kenalan biasa, bukan dengan keluarga atau teman dekat (Perlman & Peplau, 1981).

2. kualitas hubungan sosial. Kesepian juga ditentukan oleh seberapa memuaskan hubungan yang dimiliki. Ketidakpuasan dalam hubungan pernikahan, persahabatan, atau keluarga diketahui berkontribusi pada kesepian. Weiss (1973) menyebutkan bahwa hubungan sosial memenuhi berbagai kebutuhan, seperti keterikatan emosional, integrasi sosial, kasih sayang, harga diri, dan bimbingan (Perlman & Peplau, 1981). Penelitian menunjukkan bahwa semakin baik kebutuhan tersebut terpenuhi, semakin rendah tingkat kesepian seseorang. Oleh karena itu, yang paling penting bukan hanya berapa banyak kontak sosial yang dimiliki, tetapi apakah kontak tersebut sesuai dengan kebutuhan dan harapan individu (Perlman & Peplau, 1981)

c. Faktor Pribadi yang Berkontribusi terhadap Kesepian

Kesepian dapat muncul karena karakteristik pribadi yang membuat seseorang sulit membangun atau mempertahankan hubungan yang memuaskan. Faktor-faktor seperti pemalu, harga diri rendah, dan keterampilan sosial yang kurang dapat mengurangi peluang seseorang untuk terlibat dalam interaksi sosial yang bermakna (Perlman & Peplau,

1981). Selain itu, karakteristik ini juga mempengaruhi bagaimana individu bersikap dalam situasi sosial dan bagaimana mereka menanggapi perubahan dalam hubungan yang sudah ada (Perlman & Peplau, 1981).

1. **Pemalu.** Pemalu merupakan kecenderungan menghindari interaksi sosial dan kesulitan berperilaku tepat dalam situasi sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemalu berkaitan kuat dengan kesepian. Perilaku seperti sulit memulai percakapan, kurang mengambil risiko sosial, introversi, dan kurang tegas dapat menghambat terbentuknya hubungan dekat. Kombinasi faktor-faktor ini membuat individu pemalu lebih rentan mengalami kesepian (Perlman & Peplau, 1981).
2. **Harga diri.** Harga diri rendah terbukti berhubungan dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi. Individu dengan harga diri rendah cenderung merasa kurang berharga dalam hubungan sosial, sehingga lebih mudah menarik diri. Hubungan antara harga diri dan kesepian bersifat dua arah: harga diri rendah dapat mendorong kesepian, dan kesepian dapat semakin menurunkan harga diri karena individu menyalahkan diri atas kesulitan sosial yang dialami (Perlman & Peplau, 1981).
3. **Keterampilan sosial.** Kurangnya keterampilan sosial dapat membuat seseorang kesulitan mencari teman, memulai percakapan, atau menikmati aktivitas kelompok. Kondisi ini menurunkan kualitas hubungan sosial dan pada akhirnya meningkatkan risiko kesepian. Meski demikian, tingkat kesepian tidak selalu sejalan dengan jumlah kontak sosial yang tampak. Perbedaan antara interaksi yang diharapkan dan yang benar-benar dimiliki sering kali lebih menentukan kesepian (Perlman & Peplau, 1981).

4. Kesamaan. Kesamaan dengan lingkungan sosial merupakan faktor penting dalam berkembangnya ketertarikan interpersonal. Individu yang merasa “berbeda” dari kelompoknya, misalnya terkait latar belakang budaya, usia, atau minat lebih berisiko merasa terasing dan kesepian dalam konteks sosial tertentu (Perlman & Peplau, 1981).
5. Karakteristik Demografis. Kesepian juga berkaitan dengan faktor demografis seperti jenis kelamin, status pernikahan, ekonomi, dan usia. Perempuan lebih sering melaporkan kesepian, meskipun perbedaannya kecil. Tingkat kesepian lebih rendah pada individu yang menikah. Kesepian juga lebih sering terjadi pada individu dengan kondisi ekonomi rendah dan pada masa-masa tertentu dalam siklus kehidupan, terutama remaja akhir dan awal dewasa (Perlman & Peplau, 1981).
6. Pengalaman masa kanak-kanak. Pengalaman awal dalam keluarga turut mempengaruhi kerentanan seseorang terhadap kesepian. Individu yang orang tuanya bercerai atau tumbuh dalam keluarga yang minim kehangatan emosional cenderung mengalami kesepian lebih tinggi. Remaja yang kesepian sering kali menggambarkan keluarganya sebagai kurang suportif, tidak konsisten dalam pengasuhan, dan sering menggunakan hukuman penolakan. Mereka juga merasa kurang mendapat dorongan untuk bersosialisasi atau membangun hubungan positif (Perlman & Peplau, 1981).

Kesepian dalam perspektif penulis merupakan kondisi emosional yang muncul dari interaksi antara peristiwa pemicu dan faktor predisposisi yang relatif stabil dalam diri individu. Perubahan hubungan sosial seperti berakhirnya relasi, perpindahan, atau perubahan status dapat mengurangi kualitas interaksi dan memicu kesepian. Kerentanan ini semakin besar ketika

individu memiliki hubungan yang dangkal, kualitas relasi yang rendah, atau ciri pribadi seperti pemalu, harga diri rendah, dan keterampilan sosial yang terbatas. Faktor demografis, pengalaman masa kanak-kanak yang kurang hangat, serta perasaan tidak cocok dengan lingkungan sosial turut memperkuat risiko kesepian. Secara keseluruhan, kesepian dipandang sebagai fenomena kompleks yang dibentuk oleh dinamika relasi sosial, karakteristik personal, dan kondisi lingkungan.

4. *Loneliness* berdasarkan Perspektif Islam

Nabi Muhammad *Shallallahu 'alaihi Wasallam*:

المؤمنُ الذي يخالطُ الناسَ وَيَصْبِرُ على أذاهم خيرٌ من الذي لا يُخالطُ الناسَ ولا يصبرُ على أذاهم

“Seorang mukmin yang bergaul di tengah masyarakat dan bersabar terhadap gangguan mereka, itu lebih baik dari pada seorang mukmin yang tidak bergaul di tengah masyarakat dan tidak bersabar terhadap gangguan mereka” (HR. At Tirmidzi 2507, Al Bukhari dalam Adabul Mufrad 388, Ahmad 5/365, syaikh Musthafa Al ‘Adawi mengatakan hadits ini shahih dalam Mafatihul Fiqh 44).

Hadis tersebut menunjukkan bahwa Islam merupakan agama yang menempatkan manusia sebagai makhluk sosial yang perlu menjalin hubungan dengan orang lain, sehingga tidak menganjurkan sikap mengasingkan diri hanya untuk menghindari perselisihan. Dari perspektif spiritual, Rasulullah ﷺ menjelaskan bahwa seorang mukmin yang tetap berinteraksi dengan masyarakat (*al-mukhalathah*) memiliki kedudukan yang lebih utama dibandingkan mereka yang memilih menjauh dari lingkungan sosial. Dalam kehidupan bermasyarakat, interaksi tidak selalu berlangsung tanpa hambatan karena perbedaan pendapat maupun perlakuan yang kurang menyenangkan dari orang lain (*adzahum*) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sosial. Oleh karena itu, kesabaran dalam hadis ini tidak dipahami sebagai sikap

pasif atau menyerah terhadap keadaan, melainkan sebagai kemampuan mengendalikan diri secara aktif agar keharmonisan hubungan sosial tetap terjaga sekaligus menjaga kesehatan mental individu.

Apabila dikaitkan dengan *Social Deficit Theory* yang dikemukakan oleh Robert S. Weiss, hadis ini memberikan gambaran mengenai upaya pencegahan terhadap munculnya kesepian. Weiss menjelaskan bahwa kesepian terdiri atas dua bentuk, yaitu kesepian emosional yang muncul akibat tidak adanya figur kelekatan, serta kesepian sosial yang disebabkan oleh minimnya jaringan sosial atau komunitas tempat seseorang merasa menjadi bagian. Ketika seseorang memilih menghindari interaksi dengan masyarakat (*la yukhalithun nas*) karena takut menghadapi konflik, ia berpotensi kehilangan dukungan sosial yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan relasionalnya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan defisit hubungan sosial yang pada akhirnya berkembang menjadi kesepian sosial yang berkepanjangan. Sebaliknya, melalui anjuran untuk tetap berbaur (*al-mukhalathah*), Rasulullah ﷺ mengajarkan pentingnya membangun hubungan sosial sebagai bentuk perlindungan spiritual dan psikologis agar individu tidak terperangkap dalam kesendirian yang berdampak negatif terhadap kondisi emosionalnya.

Selain itu, anjuran untuk "bersabar atas gangguan mereka" juga sejalan dengan *Cognitive Theory of Loneliness* yang dikembangkan oleh Peplau dan Perlman. Teori tersebut menjelaskan bahwa kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh sedikitnya jumlah hubungan sosial yang dimiliki seseorang, tetapi juga oleh adanya kesenjangan antara kualitas hubungan yang diharapkan dengan kenyataan yang dialami. Ketika seseorang mengalami perlakuan yang menyakitkan dalam interaksi sosial (*adzahum*), ia dapat mengalami kekecewaan yang memunculkan perasaan terasing meskipun berada di tengah banyak orang (*lonely in a crowd*). Dalam konteks ini, kesabaran berfungsi

sebagai bentuk regulasi kognitif yang membantu individu memaknai konflik sosial sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pendewasaan spiritual, bukan sebagai bukti penolakan dari lingkungan. Dengan demikian, individu mampu menyesuaikan ekspektasinya terhadap hubungan antar manusia serta menggantungkan ketenangan kepada Allah Swt., sehingga kesenjangan antara harapan dan realitas hubungan sosial dapat diminimalkan dan perasaan kesepian yang bersifat destruktif dapat dikurangi.

C. *Compensatory Internet Use Theory*

Penelitian mengenai kecanduan internet telah mengalami perkembangan yang pesat. Namun, kerangka konseptual dan metodologi yang digunakan selama ini dinilai masih memiliki kelemahan dasar. Secara umum, kecanduan internet diartikan sebagai ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan internet hingga berdampak negatif pada kehidupan pribadi, sosial, maupun akademik mereka (Young, 2004). Banyak studi awal mengadopsi pendekatan patologis dengan mengidentifikasi kecanduan internet sebagai gangguan kontrol impuls yang mirip dengan perjudian patologis. Sayangnya, kerangka pemikiran ini berfokus pada "model efek langsung" yang hanya menghubungkan kerentanan psikologis (seperti depresi, kesepian, atau kecemasan sosial) secara langsung dengan penggunaan internet berlebihan. Pendekatan linier tersebut dinilai kurang mampu menjelaskan secara spesifik alasan mendasar mengapa seseorang terus menggunakan internet meskipun menghadapi dampak buruk (Kardefelt-winter, 2014).

Untuk mengatasi keterbatasan model patologis tersebut, diusulkan sebuah pendekatan alternatif bernama Teori Penggunaan Internet Kompensatori (*Compensatory Internet Use Theory*). Teori ini menggeser pandangan dari yang semula menganggap penggunaan berlebihan sebagai sebuah gangguan mental (kompulsif) menjadi sebuah bentuk strategi koping (*coping mechanism*) yang

rasional (Kardefelt-winter, 2014). Dalam model kompensatori, individu terdorong untuk mengakses internet guna meredakan emosi negatif atau mengompensasi kebutuhan hidup nyata yang tidak terpenuhi, seperti kurangnya stimulasi sosial, stres, atau isolasi lingkungan. Melalui fitur dan aplikasi online tertentu, individu menemukan wadah yang aman untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Oleh karena itu, perilaku ini dipahami sebagai upaya kompensasi psikososial, meskipun dalam jangka panjang dapat menimbulkan konsekuensi negatif jika digunakan secara berlebihan (Kardefelt-winter, 2014).

Perspektif teori ini, internet dipandang sebagai media yang dapat membantu individu dalam memenuhi kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi di dunia nyata. Sebagai contoh, seseorang yang merasa kesepian dapat memperoleh rasa memiliki atau diterima melalui interaksi di media sosial maupun komunitas gim daring. Sementara itu, individu yang mengalami stres dapat memanfaatkan internet sebagai bentuk hiburan untuk meredakan tekanan yang dihadapinya. Pada tahap awal, penggunaan internet semacam ini dapat memberikan manfaat karena mampu memperbaiki suasana hati dan meningkatkan kenyamanan psikologis. Namun, apabila internet terus-menerus dijadikan sebagai satu-satunya cara menghadapi masalah, individu berisiko menjadi semakin bergantung pada aktivitas daring dan mulai mengabaikan kehidupan nyata (Kardefelt-winter, 2014).

Teori Penggunaan Internet Kompensatori juga menegaskan bahwa faktor utama yang memicu penggunaan internet secara berlebihan bukanlah karakteristik internet itu sendiri, melainkan kondisi psikologis atau situasi kehidupan yang sedang dialami individu (Kardefelt-winter, 2014). Dalam hal ini, internet hanya berfungsi sebagai media yang mempermudah pemenuhan kebutuhan emosional. Oleh karena itu, ketika masalah seperti kesepian, kecemasan, atau stres tidak terselesaikan, individu akan semakin terdorong menggunakan internet sebagai bentuk pelarian. Akibatnya, dapat muncul berbagai gejala yang menyerupai

kecanduan internet, seperti kesulitan mengendalikan durasi penggunaan, mengabaikan tanggung jawab, serta munculnya konflik dengan keluarga maupun lingkungan sosial (Kardefelt-winter, 2014).

Berbeda dengan teori kecanduan yang menganggap penggunaan internet berlebihan sebagai bentuk gangguan mental atau perilaku kompulsif, teori ini memandang perilaku tersebut sebagai salah satu strategi *coping*, yaitu upaya individu untuk mengatasi tekanan atau emosi negatif. Dengan demikian, seseorang tidak secara langsung mengalami kecanduan internet, melainkan menggunakan internet sebagai sarana untuk mengurangi ketidaknyamanan yang berasal dari permasalahan dalam kehidupannya. Permasalahan baru akan muncul apabila strategi *coping* tersebut dilakukan secara terus-menerus sehingga individu menjadi sangat bergantung pada internet dan mengabaikan penyelesaian akar masalah yang sebenarnya (Kardefelt-winter, 2014).

Dalam teori ini, motivasi yang mendasari penggunaan internet merupakan aspek yang sangat penting untuk diperhatikan. Oleh sebab itu, peneliti tidak cukup hanya mengukur lamanya waktu penggunaan internet, tetapi juga perlu memahami alasan yang mendorong individu menggunakannya. Sebagai contoh, seseorang mungkin menggunakan media sosial untuk mencari teman karena merasa kesepian, bermain gim daring untuk melupakan stres, atau aktif di berbagai platform digital demi memperoleh pengakuan dari orang lain. Motivasi tersebut berperan sebagai penghubung antara kondisi psikologis individu dengan munculnya perilaku penggunaan internet secara berlebihan. Dengan demikian, dua individu yang memiliki durasi penggunaan internet yang sama belum tentu didorong oleh penyebab yang serupa (Kardefelt-winter, 2014).

Berdasarkan teori Penggunaan Internet Kompensatori, kemungkinan munculnya gejala kecanduan internet akan semakin besar apabila individu mengalami masalah psikologis dan menjadikan internet sebagai cara utama untuk

mengatasinya. Sebaliknya, apabila internet hanya digunakan sebagai hiburan sesekali dan individu masih memiliki strategi *coping* lain yang lebih adaptif, maka risiko timbulnya dampak negatif cenderung lebih rendah. Oleh karena itu, teori ini menyarankan agar penelitian mengenai kecanduan internet tidak hanya menitikberatkan pada hubungan langsung antara kondisi psikologis dengan kecanduan internet, tetapi juga mempertimbangkan motivasi penggunaan internet sebagai faktor yang menjelaskan mengapa seseorang akhirnya menggunakan internet secara berlebihan (Kardefelt-winter, 2014).

D. Mahasiswa Rantau

1. Pengertian Mahasiswa Rantau

Hartaji (2012) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi, baik di akademi, politeknik, sekolah tinggi, maupun universitas (Syalim & Bayu, 2025). Sementara itu, Daldiyono (2009) mendefinisikan mahasiswa sebagai lulusan sekolah menengah atas yang melanjutkan studi ke tingkat perguruan tinggi (Syalim & Bayu, 2025). Di sisi lain, Sarwono (2008) menyebutkan bahwa mahasiswa merupakan individu yang secara resmi terdaftar sebagai peserta pendidikan di perguruan tinggi, umumnya berada pada rentang usia 18–30 tahun (Permatasari et al., 2021). Mahasiswa termasuk dalam kelompok sosial yang statusnya diperoleh melalui keterkaitan dengan lembaga perguruan tinggi. Mereka juga dipandang sebagai calon intelektual atau cendekiawan muda dalam masyarakat, yang sering kali dikaitkan dengan berbagai atribut atau karakteristik tertentu (Permatasari et al., 2021).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, merantau diartikan sebagai kegiatan berlayar atau berpindah ke daerah lain untuk mencari penghidupan, menuntut ilmu, dan tujuan-tujuan lainnya. Dari sudut pandang kajian kemasyarakatan, merantau dipahami sebagai proses ketika seseorang

meninggalkan wilayah asalnya dan kemudian menetap di wilayah baru (Marta, 2014). Dengan demikian, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2015) menjelaskan bahwa mahasiswa perantau adalah mereka yang menempuh studi di perguruan tinggi yang berada di luar daerah asal, sehingga mengharuskan mereka tinggal jauh dari rumah dalam kurun waktu tertentu demi menyelesaikan pendidikan mereka.

Menurut Hartaji dan Damar (2012) dalam (Andari et al., 2025), mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani proses pencarian dan pengembangan pengetahuan melalui kegiatan belajar, serta tercatat sebagai peserta didik pada lembaga pendidikan tinggi, seperti universitas, politeknik, atau institusi setara lainnya. Sementara itu, Naim (2013) dalam (Andari et al., 2025) menjelaskan bahwa perantau adalah seseorang yang meninggalkan daerah asalnya untuk tujuan tertentu misalnya melanjutkan pendidikan atau memperoleh pengalaman baru dengan adanya orientasi untuk kembali ke daerah asal pada waktu tertentu, sehingga keberadaannya di wilayah baru bersifat sementara. Berdasarkan pemahaman tersebut, mahasiswa rantau dapat dipahami sebagai individu yang berpindah dari daerah asal menuju lingkungan baru dalam rangka melanjutkan studi ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi (Andari et al., 2025).

Budiman dalam (Lingga & Tuapattinaja, 2012)) menjelaskan bahwa mahasiswa yang menetap di luar daerah asalnya untuk melanjutkan pendidikan tinggi serta mempersiapkan diri meraih kualifikasi akademik baik diploma, sarjana, magister, maupun jenjang pendidikan tinggi khusus lainnya dapat dikategorikan sebagai mahasiswa perantau (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Mahasiswa rantau dipahami sebagai individu yang melanjutkan studi di perguruan tinggi yang berlokasi di luar daerah asal mereka (Maulina & Sari, 2018 dalam Ummah & Murdiana, 2024)). Dalam proses tersebut, mahasiswa

rantau dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta membangun jaringan sosial yang berbeda setelah berpisah dari keluarga dan kampung halaman (Ummah & Murdiana, 2024).

Mahasiswa rantau adalah individu yang berasal dari daerah tertentu dan berpindah ke wilayah baru untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi, seperti universitas, politeknik, atau institut setara lainnya, yang terletak di luar daerah asalnya. Mereka umumnya merupakan lulusan pendidikan menengah atas dengan rentang usia sekitar 18 hingga 30 tahun, yang secara resmi tercatat sebagai peserta didik dan tengah menjalani proses pencarian serta pengembangan pengetahuan melalui kegiatan belajar. Dalam konteks ini, mahasiswa rantau harus meninggalkan keluarga dan kampung halaman untuk menetap sementara di lingkungan baru, di mana mereka dituntut menyesuaikan diri dengan kondisi sosial, budaya, dan akademik yang berbeda, serta membangun jaringan sosial baru guna mencapai kualifikasi akademik seperti diploma, sarjana, atau jenjang lebih tinggi, dengan orientasi untuk kembali ke daerah asal setelah menyelesaikan studi.

E. Pengaruh *loneliness* terhadap kecanduan internet

Peran kesepian sebagai prediktor kecanduan internet dapat dipahami melalui pengaruh langsungnya terhadap intensitas penggunaan Internet serta kecenderungan untuk lebih memilih interaksi daring. Individu yang mengalami kesepian cenderung memandang komunikasi online sebagai sarana yang lebih mudah untuk membangun relasi dan mengekspresikan emosi. Selain itu, kesepian juga dapat berfungsi sebagai variabel mediasi dalam proses terbentuknya kecanduan internet; ketika individu menghadapi kegagalan dalam interaksi sosial secara langsung, mereka sering menafsirkan kegagalan tersebut sebagai keterbatasan keterampilan sosial, sehingga mendorong peningkatan penggunaan internet (Pontes et al., 2014 dalam (Mahmoodabadi et al., 2025)). Individu yang

keseharian kerap memperoleh pengalaman interaksi yang lebih positif di lingkungan daring karena ruang tersebut menyediakan kesempatan lebih luas untuk berinteraksi dan merasakan sense of belonging. Dengan demikian, dunia maya menjadi ruang sosial yang dianggap ideal untuk membangun hubungan, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kecanduan internet (Ozawa, 2013 dalam (Mahmoodabadi et al., 2025)). Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa hubungan antara keseharian dan kecenderungan menuju kecanduan internet lebih kuat pada laki-laki (Mahmoodabadi et al., 2025). (Mahmoodabadi et al., 2025).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sarici & Sayan, 2023) menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara keseharian, penggunaan ponsel cerdas, dan kecanduan internet, yang menegaskan keterkaitan erat di antara ketiga konstruk tersebut. Faktor sosio demografis seperti usia, program studi, aktivitas rekreasi, dan kualitas hubungan keluarga berhubungan signifikan dengan variabel penelitian. Mahasiswa pada kelompok usia lebih muda serta mereka yang berasal dari program studi Ilmu Kesehatan dan Bisnis dan Manajemen cenderung memiliki skor lebih tinggi dalam kecanduan internet dan penggunaan ponsel cerdas. Sebaliknya, keterlibatan dalam aktivitas seperti olahraga dan membaca saat waktu luang dikaitkan dengan skor yang lebih rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Heidari et al., 2025) mengungkapkan bahwa pengendalian diri berperan sebagai mediator signifikan dalam hubungan antara keseharian dan kecanduan internet. Secara khusus, mahasiswa dengan tingkat keseharian yang lebih tinggi dan kapasitas pengendalian diri yang lebih rendah cenderung lebih rentan terhadap penggunaan internet secara kompulsif. Selain itu, aktivitas fisik menunjukkan hubungan langsung dengan penurunan kecanduan internet, sehingga mengindikasikan bahwa aktivitas tersebut dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh (Marlina & Sujarwo, 2025) mengidentifikasi hubungan antara kesepian dan adiksi internet pada 142 remaja di Desa Gajah Mati. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut dengan kontribusi kesepian terhadap adiksi internet sebesar 8,4%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian remaja, semakin besar kecenderungan mereka mengalami adiksi internet, meskipun sebagian besar variabel adiksi internet masih dipengaruhi faktor lain seperti harga diri, kemampuan komunikasi, depresi, dan kecemasan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kesepian merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi perilaku penggunaan internet secara berlebihan pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rizki & Andayani, 2023) pada siswa kelas XI SMA Negeri 99 Jakarta selama masa pandemi COVID-19. Menggunakan desain observasional dengan pendekatan *cross-sectional*, penelitian melibatkan 320 responden berusia 15–18 tahun yang mengisi kuesioner secara daring. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kesepian dan *internet addiction*, dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,418$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian siswa, semakin tinggi pula tingkat kecanduan internet yang mereka alami. Temuan ini menggambarkan bahwa pembatasan sosial selama pandemi, yang mengurangi interaksi tatap muka, berkontribusi terhadap meningkatnya kesepian serta penggunaan internet secara berlebihan di kalangan pelajar.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhan et al., 2024) pada Gen Z di Kabupaten Karawang. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kesepian dan *leisure boredom* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan kecanduan internet, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ dan kontribusi sebesar 11,8%. Secara khusus, kedua variabel tersebut memiliki koefisien positif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maupun kebosanan waktu luang

yang dialami Gen Z, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami kecanduan internet. Temuan ini menegaskan bahwa faktor emosional dan kondisi psikologis terkait waktu luang memainkan peran penting dalam perilaku penggunaan internet berlebihan pada generasi digital ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Siska et al. (2024) terhadap 385 mahasiswa perantauan di Universitas Malikussaleh menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat kuat antara kedua variabel tersebut. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami mahasiswa perantauan, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan internet. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga lebih rentan merasa terisolasi dan menggunakan internet secara berlebihan sebagai upaya untuk mengatasi kesepian serta membangun relasi sosial secara daring. Dengan demikian, kesepian menjadi faktor determinan yang signifikan dalam perkembangan perilaku adiktif terhadap penggunaan internet.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ariani et al., 2019) pada 100 mahasiswa sebagai responden. Hasil analisis regresi pada penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian dan pengungkapan diri online bersama-sama memiliki hubungan signifikan dengan kecanduan internet, dengan kontribusi sebesar 9,3%. Namun, ketika diuji secara parsial, kesepian tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kecanduan internet ($p = 0,213$), sedangkan pengungkapan diri online memiliki hubungan positif signifikan ($p = 0,005$). Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan remaja akhir untuk kecanduan internet lebih dipengaruhi oleh kebiasaan mengungkapkan diri secara online daripada tingkat kesepian yang mereka alami.

Berdasarkan hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesepian memiliki hubungan positif dengan kecanduan internet pada remaja dan mahasiswa. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa individu yang

mengalami kesepian cenderung menggunakan internet secara berlebihan sebagai bentuk pelarian atau upaya menggantikan interaksi sosial yang kurang. Meskipun demikian, beberapa studi juga menemukan bahwa faktor lain seperti kebosanan saat waktu luang dan pengungkapan diri online dapat menjadi prediktor yang lebih kuat dibandingkan kesepian itu sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan internet merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh kondisi emosional, kebutuhan sosial, serta pola penggunaan media digital. Dengan demikian, kesepian tetap menjadi salah satu faktor penting, namun bukan satu-satunya penyebab munculnya kecanduan internet.

F. Kerangka Berpikir



G. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan awal yang bersifat sementara atas pertanyaan penelitian yang telah disusun dalam bentuk kalimat tanya. Pernyataan tersebut dianggap sementara karena dirumuskan berdasarkan teori-teori yang relevan dan belum memperoleh dukungan dari bukti empiris hasil pengumpulan data. Dengan kata lain, hipotesis merupakan jawaban teoritis untuk rumusan masalah penelitian, yang belum terbukti melalui data nyata (Sugiyono, 2023). Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *loneliness* terhadap gejala kecanduan internet pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif karena pendekatan tersebut memungkinkan pengukuran variabel secara objektif, terstandar, serta dapat dianalisis melalui teknik statistik inferensial. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini menggunakan desain non-eksperimental, yaitu suatu rancangan yang bertujuan menelaah hubungan antar variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel tersebut. Melalui desain ini, peneliti hanya mengamati kondisi atau fenomena yang terjadi secara alami.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam metodologi kuantitatif, variabel merupakan unsur atau karakteristik yang dapat mengalami perubahan atau perbedaan dalam suatu penelitian (Putra et al., 2023). Variabel tersebut dapat diukur maupun diamati, kemudian dianalisis secara statistik untuk memahami bagaimana hubungan antar variabel terbentuk. Secara umum, penelitian kuantitatif mencakup dua jenis variabel utama, yaitu (Putra et al., 2023):

1. Variabel independen

Variabel *independen* adalah variabel yang berfungsi memprediksi atau menjelaskan perubahan pada variabel lain (Putra et al., 2023). Variabel ini menjadi faktor yang dikendalikan atau dimanipulasi oleh peneliti. Dalam penelitian ini, variabel independennya adalah kesepian (*loneliness*). Kesepian dipandang sebagai faktor yang diduga mempengaruhi variabel lain, khususnya perilaku penggunaan internet. Dalam konteks mahasiswa rantau, kondisi jauh dari keluarga dan jaringan sosial awal dapat memperkuat munculnya perasaan

terisolasi, sehingga kesepian menjadi variabel utama yang menjelaskan potensi perubahan pada tingkat kecanduan internet.

2. Variabel dependen

Variabel dependen adalah variabel yang diamati atau diukur untuk mengetahui perubahan sebagai akibat dari manipulasi variabel independen (Putra et al., 2023). Variabel ini dipengaruhi oleh variabel independen. Pada penelitian ini variabel dependennya adalah kecanduan internet. Variabel ini dipandang sebagai hasil atau konsekuensi yang muncul akibat pengaruh variabel independen, yaitu tingkat kesepian. Pada mahasiswa rantau, kecanduan internet dapat muncul sebagai bentuk pelarian atau kompensasi dari ketidaknyamanan emosional yang mereka alami, termasuk perasaan terisolasi atau kurangnya koneksi sosial.

C. Definisi Operasional

1. Kecanduan Internet (*Internet Addiction*)

Kecanduan internet adalah kondisi dimana individu menunjukkan pola penggunaan internet yang berlebihan dan sulit dikendalikan, sehingga menimbulkan gangguan dalam fungsi sosial, akademik, pekerjaan, maupun kondisi psikologis (Young & Rogers, 1998). Dalam penelitian ini, kecanduan internet diukur menggunakan skala dari Internet Addiction Test (IAT) yang dikembangkan oleh Young. Individu dikategorikan memiliki kecanduan internet apabila menunjukkan kecenderungan terhadap indikator berikut:

- a. *Salience* (merasa seolah-olah tetap berada dalam keadaan daring meskipun sedang tidak terhubung internet, misalnya dengan terus menantikan waktu untuk kembali beraktivitas secara *online* atau memikirkan aktivitas daring sebelumnya sehingga menimbulkan dorongan kuat untuk segera kembali terhubung internet.)

- b. Penggunaan berlebihan (durasi dan intensitas penggunaan internet yang berlebihan)
- c. Antisipasi (rasa menunggu atau tidak sabar untuk kembali *online*)
- d. Mengabaikan pekerjaan
- e. Kurang kontrol (ketidakmampuan membatasi penggunaan internet)
- f. Mengabaikan kehidupan sosial

1. Kesepian (*Loneliness*)

Kesepian adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, muncul ketika seseorang merasa kurang diterima atau kurang memiliki hubungan sosial yang memadai. Perasaan ini dapat menandakan bahwa individu mengalami kesulitan dalam menghadapi atau menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan dinamika dalam interaksi sosial. Dalam penelitian ini, kesepian diukur menggunakan UCLA *Loneliness Scale* versi 3, yang menilai tingkat kesepian melalui tiga aspek berikut:

- a. *Traits* (ciri khas atau karakteristik pribadi individu)
- b. *Social desirability* (keinginan untuk diterima secara sosial)
- c. *Depression* (gejala mirip depresi terkait kesepian)

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti sebagai sasaran kajian, sehingga darinya dapat ditarik suatu kesimpulan penelitian. (Sugiyono, 2013). Dengan demikian, populasi tidak hanya mencakup individu, tetapi juga dapat berupa objek maupun fenomena alam lainnya. Selain itu, populasi tidak semata-mata merujuk pada jumlah objek atau subjek penelitian, melainkan mencakup

keseluruhan karakteristik yang dimiliki oleh mereka (Sugiyono, 2013). Berdasarkan definisi tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program S1 UIN Malang yang berasal dari luar daerah Malang (mahasiswa rantau) dan tinggal berjauhan dari keluarga. Mahasiswa rantau yang dimaksud adalah mahasiswa yang berasal dari luar Malang dan sedang tinggal sementara di Malang dengan tujuan belajar.

2. Sampel

Bhardwaj (2019) menjelaskan bahwa sampel merupakan sekumpulan individu, objek, atau elemen tertentu yang diambil dari populasi yang lebih besar untuk tujuan pengukuran (Putra et al., 2023). Oleh karena itu, teknik pengambilan sampel digunakan agar hasil penelitian lebih akurat. Sementara itu, Mujere (2016) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk diteliti, karena dalam banyak kasus mempelajari seluruh populasi secara langsung tidaklah praktis atau bahkan tidak memungkinkan (Putra et al., 2023). Pada penelitian ini, populasi tidak diketahui maka untuk menentukan sampel menggunakan pendekatan Lemeshow. Metode ini digunakan untuk memperkirakan jumlah sampel yang dibutuhkan agar penelitian dapat mencapai tingkat kepercayaan dan ketepatan yang telah ditetapkan, khususnya ketika ukuran populasi sebenarnya tidak diketahui secara pasti atau sulit dijangkau secara langsung. Maka Rumus untuk menentukan jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2 \times p(1 - p)}{E^2}$$

Keterangan:

n : ukuran sampel yang dibutuhkan

Z : nilai z dari distribusi normal yang sesuai dengan tingkat kepercayaan yang diinginkan (1,96 untuk 95% kepercayaan)

P : estimasi proporsi populasi (ketika tidak diketahui, digunakan 0.5)

E : margin of error yang diinginkan (5%, maka 0,05)

$$\begin{aligned}n &= \frac{Z^2 \times p(1-p)}{E^2} \\n &= \frac{1,96^2 \times 0,5(1-0,5)}{0,05^2} \\n &= \frac{1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2} \\n &= \frac{3,8416 \times 0,25}{0,0025} \\n &= \frac{0,9604}{0,0025} \\n &= 384,16\end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan rumus Lameshow maka dibulatkan 385, sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah sampel yang dibutuhkan minimal 385.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik nonprobability sampling merupakan metode pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel (Sugiyono, 2013). Dalam teknik ini, pemilihan sampel lebih banyak bergantung pada pertimbangan peneliti, kemudahan akses, atau karakteristik tertentu yang dianggap relevan. Jenis nonprobability sampling yang digunakan adalah purposive sampling dimana penentuan sampel dengan pertimbangan kriteria tertentu. Kriteria responden dalam penelitian ini antara lain :

- a. Mahasiswa aktif di UIN Malang
- b. Berstatus sebagai mahasiswa rantau
- c. Berusia 18-25 tahun

E. Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian dapat dilaksanakan dalam berbagai setting, dari berbagai sumber, serta dengan beragam teknik. Dilihat dari konteks atau lingkungan pengambilannya, data dapat diambil dalam setting alami (natural setting), di laboratorium melalui prosedur eksperimen, di rumah responden, pada kegiatan seperti seminar atau diskusi, di ruang-ruang publik seperti jalan, maupun dalam berbagai situasi lainnya. (Sugiyono, 2013). Jika ditinjau dari sumber data, pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer maupun sumber sekunder. Sumber primer adalah sumber data yang secara langsung memberikan informasi kepada peneliti, sedangkan sumber sekunder adalah sumber data yang tidak memberikan informasi secara langsung, misalnya melalui perantara orang lain atau melalui berbagai dokumen (Sugiyono, 2013). Selanjutnya, berdasarkan metode atau teknik yang digunakan dalam pengumpulan data, informasi penelitian dapat diperoleh melalui wawancara, angket atau kuesioner, observasi, maupun melalui kombinasi dari ketiga teknik tersebut. (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan secara primer, artinya diperoleh langsung dari sumber melalui interaksi dengan responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner (angket). Kuesioner akan disebarluaskan secara daring untuk memudahkan jangkauan. Aplikasi yang digunakan untuk membuat dan mendistribusikan kuesioner adalah *Google Forms*, karena fitur-fiturnya memungkinkan peneliti menyusun item secara sistematis, mengumpulkan data secara otomatis, serta mengeksplor hasilnya dalam bentuk spreadsheet untuk keperluan analisis lebih lanjut.

F. Skala Pengukuran dan Instrumen Penelitian

Skala pengukuran adalah suatu sistem kesepakatan yang dijadikan acuan untuk menentukan besar-kecilnya interval pada sebuah instrumen, sehingga instrumen tersebut dapat menghasilkan data yang bersifat kuantitatif saat digunakan. Pada penelitian ini, skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert. Skala Likert digunakan sebagai alat untuk menilai sikap, pandangan, serta persepsi individu maupun kelompok terhadap suatu fenomena sosial tertentu. Fenomena sosial yang dimaksud telah ditetapkan secara jelas ditetapkan oleh peneliti sebagai variabel yang akan diteliti.

Melalui skala Likert, variabel yang diteliti diuraikan menjadi beberapa indikator. Indikator tersebut kemudian dijadikan dasar untuk menyusun butir-butir instrumen yang berbentuk pernyataan atau pertanyaan. Dengan demikian, skala Likert memungkinkan peneliti memperoleh data kuantitatif yang menggambarkan tingkat kecenderungan responden terhadap variabel yang diteliti.

1. Skala kecanduan Internet

Penelitian ini menggunakan skala kecanduan internet yang diadaptasi dari Dr. Rakhmad, yang dikembangkan berdasarkan versi asli *Internet Addiction Test* (IAT) dalam Bahasa Inggris oleh Dr. Kimberly S. Young. Dalam skala instrumen ini terdapat 20 item berupa pertanyaan. Indikator kecanduan internet yang tercantum dalam IAT-Manual diuraikan sebagai berikut.

- a. *Salience* (merasa seolah-olah tetap berada dalam keadaan daring meskipun sedang tidak terhubung internet, misalnya dengan terus menantikan waktu untuk kembali beraktivitas secara *online* atau memikirkan aktivitas daring sebelumnya sehingga menimbulkan dorongan kuat untuk segera kembali terhubung internet)

- b. Penggunaan berlebihan (durasi dan intensitas penggunaan internet yang berlebihan)
- c. Antisipasi (rasa menunggu atau tidak sabar untuk kembali *online*)
- d. Mengabaikan pekerjaan
- e. Kurang kontrol (ketidakmampuan membatasi penggunaan internet)
- f. Mengabaikan kehidupan sosial

Instrumen penelitian menggunakan skala *likert*, yang bertujuan untuk menilai sikap, nilai, dan perhatian responden terhadap variabel yang diteliti. Responden diberikan empat pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Sering (S), Sangat Sering (SS). Penggunaan empat alternatif jawaban ini dimaksudkan untuk menghindari jawaban netral yang dapat mengaburkan hasil pengukuran (Soegeng, 2017:123).

Tabel 3.1
Distribusi Skor Skala

Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
Tidak pernah	4	1
Jarang	3	2
Sering	2	3
Sangat Sering	1	4

Tabel 3.2
Blueprint instrumen gejala kecanduan internet

Indikator	Item	Jumlah item
<i>salience</i>	10, 12, 13, 15, 9	5
Penggunaan berlebihan	1,3,14,18,20	5
Antisipasi	7, 11	2
Mengabaikan pekerjaan	6,8,9	3
Kurang Kontrol	5,16,17	3
Mengabaikan kehidupan sosial	3,4	2

2. Skala kesepian (loneliness)

Penelitian ini menggunakan *UCLA Loneliness Scale* (versi 3) yang dikembangkan oleh Russell (1996) dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Dalam skala ini terdapat 20 pernyataan, yang terdiri atas 9 item favorable dan 11 item unfavorable. Indikator atau aspek utama dari kesepian (*loneliness*) yang diukur dengan skala ini mencakup beberapa dimensi pengalaman sosial dan emosional seseorang terhadap relasi interpersonalnya.

- a. *Traits* (ciri khas atau karakteristik pribadi individu)
- b. *Social desirability* (keinginan untuk diterima secara sosial, keterasingan sosial / hubungan sosial yang tidak memadai)
- c. *Depression* (gejala mirip depresi terkait kesepian, kehilangan koneksi atau dukungan sosial umum)

Instrumen penelitian menggunakan skala *likert*, yang bertujuan untuk menilai sikap, nilai, dan perhatian responden terhadap variabel yang diteliti. Responden diberikan empat pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Sering (S), Sangat Sering (SS). Penggunaan empat alternatif jawaban ini dimaksudkan untuk menghindari jawaban netral yang dapat mengaburkan hasil pengukuran (Soegeng, 2017:123).

Tabel 3.3
Distribusi Skor Skala

Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
Tidak pernah	4	1
Jarang	3	2
Sering	2	3
Sangat Sering	1	4

Tabel 3.4
Blueprint instrumen loneliness (kesepian)

Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah item
<i>Traits</i>	1,2,4,5	3,6	6
<i>Social desirability</i>	8,10,12	7,9,11	6
<i>Depression</i>	19,20	13,14,15,16,17,18	8

G. Teknik Analisis Data

1. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen penelitian yang diajukan untuk mengukur variabel penelitian adalah valid. Instrumen yang valid merupakan instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen dapat dikatakan valid apabila butir instrumennya memiliki nilai korelasi (*item-rest correlation*) diatas 0,03. Bila butir instrumen memiliki nilai korelasi dibawah (*item- rest correlation*) 0,03, maka butir instrumen tersebut dinyatakan tidak valid sehingga perlu direvisi atau dieliminasi (Sugiyono, 2013).

b. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan istilah untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran relatif konsisten jika pengukurannya diulangi dua kali atau lebih. Reliabilitas merupakan nilai yang menggambarkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan (Leon et al., 2023). Reliabilitas dilakukan dengan menggunakan nilai Cronbach's Alpha sebagai indikator reliabilitas. Nilai Cronbach's Alpha menunjukkan tingkat keterkaitan atau konsistensi antarbutir pernyataan dalam suatu variabel.

Suatu instrumen dikatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila nilai Cronbach's Alpha > 0,60 (Leon et al., 2023).

2. Analisis Deskriptif

Sugiyono (2012) dalam Putra et al. (2023) menjelaskan bahwa analisis deskriptif adalah teknik yang digunakan untuk menjelaskan atau menyajikan data apa adanya tanpa membuat generalisasi. Melalui metode ini, peneliti dapat memperoleh informasi mengenai nilai pada variabel independen maupun dependen. Selain itu, analisis deskriptif menyediakan gambaran awal tentang setiap parameter penelitian, termasuk data mengenai nilai minimum, maksimum, persentase atau rata-rata, serta standar deviasi untuk masing-masing variabel.

a. Mencari mean atau rata-rata

Mean adalah nilai rata-rata yang diperoleh dengan cara menjumlahkan seluruh data, kemudian membaginya dengan jumlah responden. Berikut ini adalah rumus perhitungan mean menurut Yane (2014) dalam (Prajaniti et al., 2021) :

$$Mean = \frac{\sum fx}{N}$$

Keterangan:

$\sum fx$ = Jumlah seluruh skor yang dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N = Jumlah subjek penelitian

b. Mencari standar deviasi (SD)

Setelah nilai rata-rata diperoleh, langkah berikutnya adalah menghitung nilai standar deviasi. Berikut ini adalah rumus perhitungan standar deviasi menurut Yane (2014).

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2}$$

Keterangan:

$\sum fx$ = Jumlah seluruh skor yang dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N = Jumlah subjek penelitian

c. Menentukan kategori skor

Tabel 3.5
Kategori skor

Kategori	Kriteria Jenjang
Tinggi	$\geq M + 1 \text{ SD}$
Sedang	$M - 1 \text{ SD s/d } M + 1 \text{ SD}$
Rendah	$< M - 1 \text{ SD}$

d. Menghitung persentase

Persentase tiap kategori dapat dihitung dengan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f = Frekuensi tiap kategori

N = Jumlah subjek

3. Uji Asumsi

Sebelum melaksanakan uji hipotesis, perlu dilakukan uji asumsi klasik atau uji prasyarat guna memastikan bahwa data yang akan diuji memiliki distribusi normal dan linier. Uji prasyarat ini bertujuan untuk menentukan jenis teknik statistik yang sesuai, apakah parametrik atau nonparametrik (Rahmi et al., 2021).

a. Uji Normalitas

Normalitas merupakan salah satu asumsi dasar yang harus dipenuhi dalam analisis data kuantitatif. Asumsi ini berkaitan dengan kondisi data yang mengikuti distribusi normal. Apabila data tidak berdistribusi normal, maka diperlukan transformasi data sebelum dilakukan analisis lebih lanjut (Leon et al., 2023). Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Dasar pengambilan keputusan pada uji tersebut adalah sebagai berikut (Nuryadi et al., 2017):

- 1) Jika nilai signifikansi (Sig.) atau probabilitas kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikansi (Sig.) atau probabilitas lebih dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk menentukan apakah dua variabel atau lebih yang diuji memiliki hubungan yang linier secara signifikan (Lestari & Permatasari, 2023). Uji ini merupakan salah satu prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Keputusan diambil berdasarkan nilai signifikansi: jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka hubungan antar variabel dianggap linier; jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka hubungan antar variabel dianggap tidak linier (Lestari & Permatasari, 2023)

4. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linier Sederhana

Regresi linier sederhana merupakan teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji hubungan linear antara satu variabel independen (X) dan satu variabel dependen (Y). Analisis ini didasarkan pada asumsi bahwa hubungan kedua variabel dapat digambarkan dalam bentuk garis lurus, sehingga perubahan pada variabel independen akan diikuti oleh perubahan yang sebanding pada variabel dependen. Melalui analisis regresi linier sederhana, peneliti dapat mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel serta memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan nilai variabel independen yang diketahui. Beberapa kriteria dan statistik umum dalam evaluasi Regresi Linear Sederhana:

- 1) Koefisien Determinasi (R^2). Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi yang terjadi pada variabel dependen. Nilai R^2 berkisar antara 0 sampai 1. Semakin besar nilai R^2 , semakin besar pula kontribusi variabel independen dalam menjelaskan perubahan pada variabel dependen.
- 2) Uji t. Uji t merupakan pengujian yang digunakan untuk mengetahui signifikansi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil uji t menunjukkan apakah koefisien regresi yang diperoleh memiliki makna secara statistik, sehingga dapat digunakan untuk menyimpulkan ada atau tidaknya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Umum

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berasal dari berbagai daerah di Indonesia, mulai dari Pulau Jawa hingga luar Jawa. Keberagaman asal daerah tersebut menjadikan UIN Malang sebagai salah satu perguruan tinggi dengan jumlah mahasiswa rantau yang cukup banyak. Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang meninggalkan daerah asal dan tinggal di kota lain untuk menempuh pendidikan tinggi. Selama menjalani perkuliahan, mahasiswa rantau dihadapkan pada berbagai tuntutan penyesuaian, seperti beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru, mengatur kehidupan secara mandiri, membangun relasi pertemanan, serta menghadapi tuntutan akademik yang berbeda dari jenjang pendidikan sebelumnya.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang berlokasi di Jalan Gajayana No. 50, Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Pelaksanaan penelitian mencakup tahap persiapan, pengambilan data, hingga pengolahan dan analisis data. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2025/2026, yaitu mulai bulan Februari 2026 hingga Juni 2026.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap awal penelitian diawali dengan proses penerjemahan instrumen penelitian yang digunakan, kemudian dilanjutkan dengan expert judgment untuk menilai

kesesuaian dan kejelasan isi instrumen. Setelah instrumen dinyatakan layak digunakan, peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada pihak universitas.

Setelah memperoleh izin penelitian, tahap berikutnya adalah penyebaran kuesioner secara daring kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Kuesioner disebarikan melalui aplikasi WhatsApp dan berbagai media sosial lainnya. Proses pengumpulan data berlangsung selama dua minggu, yaitu mulai tanggal 13 Mei 2026 hingga 27 Mei 2026. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan proses pengolahan data yang meliputi pemeriksaan kelengkapan data, pengkodean, serta tabulasi data. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.97.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Reliabilitas

Tabel 4.1
Hasil Uji Reliabilitas

<i>Frequentist Scale Reliability Statistics</i>		
Variabel	Cronbach'α	Keterangan
Kecanduan Internet	0,876	Reliabel
Kesepian (<i>loneliness</i>)	0,853	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan *software* JASP yang disajikan pada tabel 4.1, diketahui bahwa variabel kecanduan internet memiliki nilai *Cronbach' α* sebesar 0,876 dan kesepian (*loneliness*) memiliki nilai *Cronbach' α* sebesar 0,853. Kedua nilai tersebut berada di atas nilai minimum reliabilitas yang sebesar 0,06, hal ini dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan untuk mengukur kedua variabel tersebut adalah reliabel.

2. Hasil Uji Validitas

a. Hasil Uji Validitas Gejala Kecanduan Internet

Tabel 4.2
Hasil Uji Validitas Gejala Kecanduan Internet

Item	<i>Item-rest correlation</i>	Keterangan
IAT 1	0,454	Valid
IAT 2	0,361	Valid
IAT 3	0,513	Valid
IAT 4	0,461	Valid
IAT 5	0,462	Valid
IAT 6	0,419	Valid
IAT 7	0,395	Valid
IAT 8	0,432	Valid
IAT 9	0,516	Valid
IAT 10	0,457	Valid
IAT 11	0,527	Valid
IAT 12	0,487	Valid
IAT 13	0,544	Valid
IAT 14	0,412	Valid
IAT 15	0,591	Valid
IAT 16	0,512	Valid
IAT 17	0,522	Valid
IAT 18	0,393	Valid
IAT 19	0,500	Valid
IAT 20	0,594	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan *software* JASP pada variabel kecanduan internet, seluruh item memiliki nilai item rest correlation diatas 0,30 yaitu berkisar antar nilai 0,361 hingga 0,594. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item memiliki korelasi yang memadai dengan skor total dan layak digunakan dalam penelitian.

b. Hasil Uji Validitas Kesenian (*loneliness*)

Tabel 4.3
Hasil Uji Validitas Kesenian (*loneliness*)

Item	<i>Item-rest correlation</i>	Keterangan
L1	0,363	Valid
L 2	0,414	Valid
L 3	0,239	Tidak valid
L 4	0,421	Valid
L 5	0,514	Valid
L 6	0,419	Valid
L 7	0,351	Valid
L 8	0,479	Valid
L 9	0,406	Valid
L 10	0,366	Valid
L 11	0,468	Valid
L 12	0,398	Valid
L 13	0,501	Valid
L 14	0,537	Valid
L 15	0,468	Valid
L 16	0,515	Valid
L 17	0,458	Valid
L 18	0,518	Valid
L 19	0,346	Valid
L 20	0,523	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada variabel kesepian (*loneliness*), nilai *item- rest correlation* sebagian besar berada diatas 0,30 yaitu berkisar 0,345 hingga 0,537. Namun, terdapat satu item yaitu L3 yang memiliki nilai *item- rest correlation* sebesar 0,239 yang tidak memenuhi kriteria validitas internal, sehingga item L3 digugurkan. Setelah proses seleksi item dilakukan, sebanyak 19 item pada skala kesepian dianggap layak untuk digunakan mengukur variabel kesepian dalam penelitian ini.

3. Kategorisasi dan Frekuensi

a. Kecanduan Internet

Tabel 4.4
Kategorisasi dan frekuensi gejala kecanduan internet

Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi (f)	Presentase
Tinggi	61-80	113	29,4%
Sedang	40-60	229	59,5%
Rendah	30-39	43	11,2%
Total		385	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, diketahui bahwa dari total 385 responden sebagian besar memiliki tingkat gejala kecanduan internet pada kategori sedang yaitu sebanyak 229 responden (59,5%). Selanjutnya, sebanyak 113 responden (29,4%) pada kategori tinggi dan 43 responden (11,2%) pada kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau dalam penelitian ini memiliki tingkat gejala kecanduan internet yang berada dikategori sedang.

b. Kesepian (*loneliness*)

Tabel 4.5
Kategorisasi dan frekuensi kesepian (*loneliness*)

Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi (f)	Presentase
Tinggi	58-76	73	19,0%
Sedang	38-57	255	66,2%
Rendah	19-37	57	14,8%
Total		385	100%

Hasil kategorisasi pada variabel kesepian (*loneliness*) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesepian pada kategori sedang dengan total 255 responden (66,2%). Selanjutnya, sebanyak 73 responden (19,0%) berada pada kategori tinggi dan 57 responden (14,8%) berada pada kategori rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

tingkat kesepian pada mahasiswa rantau UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung pada kategori sedang.

4. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu pengujian asumsi klasik yang penting dalam analisis data kuantitatif. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data atau residual dalam model statistik berdistribusi normal. Pada penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi normalitas sebelum dilakukan analisis lebih lanjut.

Tabel 4.6
Uji Normalitas

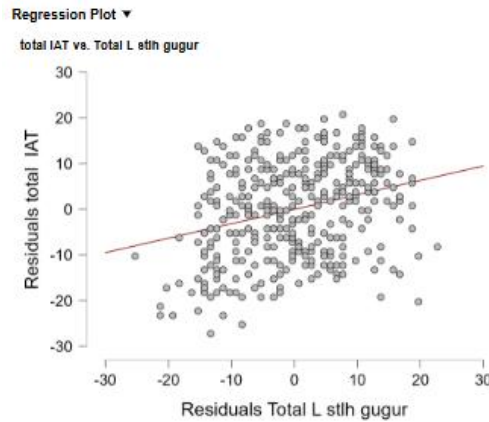
Variabel	p	Kategori
Gejala Kecanduan internet	0,073	Normal
Kesepian (<i>loneliness</i>)	0,336	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, variabel kesepian (*loneliness*) memperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,336 dan variabel gejala kecanduan internet dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,073. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel kesepian maupun gejala kecanduan internet terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Gambar. 4.1

scatter plot regresi



Uji linearitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linear yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian (Lestari & Permatasari, 2023). Berdasarkan hasil pemeriksaan scatter plot regresi, terlihat bahwa sebaran data mengikuti arah garis regresi dan tidak menunjukkan pola kurvilinear yang jelas. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel kesepian dan gejala kecanduan internet bersifat linear. Dengan demikian, asumsi linearitas dalam penelitian ini dapat diasumsikan terpenuhi.

5. Uji Hipotesis

Tabel 4.7

Model Summary – total IAT

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>Adjusted R²</i>	<i>RMSE</i>	<i>R² Change</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>p</i>
M₀	0.000	0.000	0.000	10.42	0.000	0	384	
M₁	0.283	0.080	0.78	10.01	0.080	1	383	<001
<i>Note.</i> M ₁ includes Total L stlh gugur								

Tabel 4.8
Anova

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M₁	Regression	3349	1	3349	33.45	<0.01
	Residual	38350	383	100.1		
	Total	41690	384			

Note. M₁ includes Total L stlh gugur

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Tabel 4.9
Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M₀	(Intercept)	53.24	0.531		100.3	<0.01
M₁	(Intercept)	37.97	2.689		14.12	<0.01
	Total L stlh gugur	0.316	0.055	0.283	5.784	< .001

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh signifikan terhadap gejala kecanduan internet ($F(1,383) = 33,45$; $p < 0,01$). Nilai koefisien regresi pada tabel 4.9 sebesar 0,316 ($t = 5,784$; $p < 0,001$) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi pula gejala kecanduan internet. Nilai koefisien determinasi (R^2) pada tabel 4.9 sebesar 0,080 mengindikasikan bahwa kesepian memberikan kontribusi sebesar 8,0% terhadap gejala kecanduan internet, sedangkan 92,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

6. Uji Tambahan

a. Gejala Kecanduan Internet

Tabel 4.10
Sebaran indikator gejala kecanduan internet

Indikator	Skor total Indikator	Skor total Variabel (keseluruhan)	Persentase
<i>Salience</i>	5.085	20.498	24,81%
Penggunaan berlebihan	5.233		25,53%
Antisipasi	2.126		10,37%
Mengabaikan pekerjaan	3.125		15,25%
Kurang kontrol	2.882		14,06%
Mengabaikan kehidupan sosial	2.047		9,99%

Berdasarkan tabel 4.10, indikator yang memiliki presentase kontribusi tertinggi adalah penggunaan berlebihan dengan persentase 25,53% dari keseluruhan skor variabel. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung menggunakan internet melebihi batas waktu yang ditentukan. Disusul oleh indikator salience dengan kontribusi sebesar 24,81% yang mengindikasikan bahwa internet sering mendominasi pikiran maupun perhatian responden. Indikator mengabaikan pekerjaan menempati urutan ketiga dengan persentase 15,25%, menunjukkan bahwa penggunaan internet pada sebagian responden mulai mengganggu pelaksanaan tugas atau tanggung jawab sehari-hari. Adapun indikator kurang kontrol memiliki persentase 14,06% yang menunjukkan adanya kesulitan dalam mengendalikan durasi maupun intensitas penggunaan internet. Sementara itu, indikator antisipasi memberikan kontribusi sebesar 10,37% yang menggambarkan kecenderungan responden untuk terus memikirkan atau menantikan aktivitas online. Indikator dengan kontribusi

paling rendah adalah mengabaikan kehidupan sosial sebesar 9,99%, yang menunjukkan bahwa penggunaan internet pada responden relatif belum banyak menyebabkan pengabaian terhadap hubungan sosial di dunia nyata. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa gejala kecanduan internet pada responden lebih banyak ditandai oleh tingginya intensitas penggunaan internet dan dominannya peran internet dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan dampaknya terhadap kehidupan sosial.

b. *Loneliness*

Tabel 4.11
Sebaran Indikator *loneliness*

Indikator	Skor total Indikator	Skor total Variabel (keseluruhan)	Persentase
<i>Traits</i>	4.764	18.589	25,63%
<i>Social desirability</i>	5.810		31,25%
<i>Depression</i>	8.015		43,12%

Berdasarkan Tabel 4.11, indikator yang paling dominan dalam membentuk loneliness adalah depression dengan persentase 43,12%, diikuti oleh social desirability sebesar 31,25% dan traits sebesar 25,63%. Hasil ini menunjukkan bahwa kesepian yang dialami responden lebih banyak ditandai oleh perasaan kehilangan dukungan sosial, keterhubungan emosional yang rendah, serta gejala-gejala yang menyerupai depresi dibandingkan oleh karakteristik pribadi individu. Dengan demikian, aspek emosional dan sosial menjadi faktor yang paling berkontribusi dalam pembentukan kesepian pada responden penelitian ini.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Loneliness* pada mahasiswa rantau UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menurut Daniel W. Russell, loneliness atau kesepian merupakan perasaan kehilangan yang disertai ketidakpuasan akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan individu dengan hubungan sosial yang benar-benar dimilikinya (Lestari, 2024). Kesepian merupakan pengalaman yang umum dan kompleks yang dapat muncul karena kondisi kesendirian, baik yang dirasakan secara subjektif maupun yang terjadi secara nyata, serta adanya persepsi bahwa dirinya terisolasi dalam kehidupan sosial. Loneliness terbagi menjadi dua bentuk, yaitu kesepian sosial (*social loneliness*) dan kesepian emosional (*emotional loneliness*) (Lestari, 2024).

Kesepian sosial mengacu pada kondisi ketika individu merasa kurang memiliki interaksi sosial atau tidak menjadi bagian dari suatu kelompok yang melakukan aktivitas bersama (Lestari, 2024). Kondisi ini menyebabkan individu merasa tidak mempunyai jaringan sosial atau pertemanan yang memadai. Sementara itu, kesepian emosional terjadi ketika individu tidak mampu membangun hubungan yang dekat, hangat, dan bermakna dengan orang lain. Akibatnya, seseorang dapat tetap merasakan kesepian meskipun memiliki banyak teman, karena tidak memiliki hubungan yang memberikan kedekatan emosional yang mendalam (Lestari, 2024).

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa rantau UIN Maulana Malik Ibrahim sebanyak 255 responden (66,2%) merasakan kesepian ditingkat sedang, 73 responden (19,0%) berada pada tingkat tinggi, dan 57 responden (14,8%) berada pada kategori rendah.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung merasakan kesepian tetapi perasaan tersebut tidak sampai mengganggu kehidupan sehari-hari secara signifikan.

Apabila hal diatas dikaitkan dengan hasil analisis indikator pembentuk kesepian, maka diketahui bahwa aspek depression memberikan kontribusi terbesar terhadap rasa kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau dengan persentase 43,12%, indikator *Social desirability* memberikan kontribusi sebesar 31,25%, dan indikator *traits* memberikan kontribusi sebesar 25,63%. Hal ini menunjukkan perasaan kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagian besar dipengaruhi oleh faktor emosional seperti perasaan sedih, kurang berharga, kehilangan motivasi, dan suasana hati yang negatif. Selain itu, kebutuhan untuk diterima dan menjalin hubungan sosial yang bermakna yang tidak sesuai dengan yang diharapkan turut berperan dalam munculnya perasaan kesepian. Karakter kepribadian seperti pemalu, harga diri rendah, atau keterbatasan keterampilan sosial juga berkontribusi namun relatif lebih sedikit.

2. Tingkat Kecenderungan Awal Gejala Kecanduan Internet pada Mahasiswa Rantau UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki gejala kecanduan internet pada kategori sedang yaitu sebanyak 229 responden (59,5%). Sebanyak 113 responden (29,4%) berada dikategori tinggi, dan 43 responden (11,2%) berada pada kategori rendah. Kategori rendah menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan awal gejala kecanduan internet yang relatif rendah. Pengguna internet masih berada pada bata wajar dan umumnya belum menunjukkan adanya indikasi perilaku penggunaan internet yang bermasalah.

Kategori sedang menunjukkan bahwa responden mulai memperhatikan beberapa indikasi awal yang mengarah pada gejala kecanduan internet. Misalnya penggunaan internet yang lebih lama dari waktu yang telah ditentukan, sesekali kesulitan dalam membatasi waktu penggunaan internet, atau kecenderungan memilih menggunakan internet dibandingkan aktivitas lainnya. Pada kategori tinggi, responden memiliki kecenderungan awal gejala kecanduan internet yang lebih dominan dibanding kategori lain. Responden yang berada pada kategori ini lebih banyak menunjukkan indikator yang berkaitan dengan penggunaan internet berlebihan, merasa gelisah apabila tidak terhubung dengan internet, atau meninggalkan tanggung jawab di dunia nyata demi menggunakan internet lebih lama. Meskipun demikian, karena penelitian ini merupakan skrining awal, kategori tinggi tidak dapat langsung diartikan sebagai diagnosis kecanduan internet. Kategori ini hanya mengindikasikan bahwa responden memiliki risiko yang lebih besar sehingga memerlukan perhatian lebih lanjut dan, apabila diperlukan, asesmen yang lebih mendalam.

Hasil diatas dapat didukung oleh analisa indikator pembentuk gejala kecanduan internet yang ada pada tabel 4.11. Indikator yang memberikan kontribusi terbesar adalah penggunaan berlebihan yaitu sebesar (25,53%) dan salience sebesar (24,81%). Tingginya kedua indikator tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung menghabiskan banyak waktunya untuk menggunakan internet dan menjadikan internet sebagai aktivitas yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari hari.

Tingginya indikator penggunaan berlebih menunjukkan bahwa responden cenderung menggunakan internet lebih lama dari waktu yang telah direncanakan, sulit menghentikan aktivitas online, atau terus menambah waktu penggunaan internet tanpa disadari. Selain itu, tingginya persentase

indikator salience juga menunjukkan bahwa responden cenderung sering memikirkan penggunaan atau aktivitas yang telah dilakukan atau akan dilakukan meskipun sedang tidak terhubung dengan internet. Mereka dapat merasakan dorongan untuk segera kembali menggunakan internet, menantikan kesempatan untuk segera kembali menggunakan internet, atau memikirkan pengalaman yang diperoleh saat sedang menjelajahi internet.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki gejala kecanduan internet pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa responden sudah menunjukkan adanya kecenderungan gejala kecanduan internet, tetapi gejala yang muncul belum sampai menimbulkan gangguan yang berat dalam aktivitas sehari-hari. Meskipun demikian kondisi ini tetap perlu mendapat perhatian seperti diperlukan kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan penggunaan internet secara bijak, menetapkan batas waktu penggunaan, memprioritaskan aktivitas yang lebih penting, serta menyeimbangkan aktivitas daring dan luring agar penggunaan internet tetap berada pada tingkat yang lebih sehat.

3. Pengaruh *Loneliness* terhadap Kecenderungan Awal Gejala Kecanduan Internet

Berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,080 menunjukkan bahwa kesepian hanya mampu menjelaskan 8% variasi gejala kecanduan internet, sedangkan 92% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Kontribusi yang relatif rendah ini menunjukkan bahwa kecanduan internet merupakan perilaku yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor psikologis saja. Sejalan dengan pendapat Frangos, Frangos, dan Sotiropoulos (2012), kecanduan internet dapat dipengaruhi oleh berbagai

faktor, seperti jenis kelamin, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, serta tujuan dan durasi penggunaan internet. Selain itu, dalam perspektif teori *Compensatory Internet Use*, kesepian dapat menjadi salah satu pemicu penggunaan internet secara kompensatoris dan sebagai variabel mediasi.

Lestari (2024) menjelaskan bahwa individu yang merasa kesepian cenderung menggunakan internet untuk memenuhi kebutuhan sosialnya dengan berinteraksi dengan pengguna lain secara daring. Walaupun hubungan yang terjalin melalui media online sering kali tidak stabil, interaksi tersebut tetap dianggap lebih menyenangkan. Selain itu, individu yang mengalami kesepian umumnya merasa lebih mudah mengekspresikan diri melalui media online dibandingkan dalam interaksi langsung. Kondisi ini dapat mendorong peningkatan penggunaan internet yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan kecenderungan terjadinya kecanduan internet (Lestari, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Marttila et al. (2026) menunjukkan bahwa Problematic Internet Use (PIU) dan kesepian memiliki hubungan timbal balik yang positif terjadi secara bersamaan dalam diri individu. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa ketika seseorang mengalami peningkatan penggunaan internet bermasalah dibanding kondisi biasanya, pada saat yang sama individu tersebut juga cenderung merasakan tingkat kesepian yang lebih tinggi. Begitu pula sebaliknya, meningkatnya perasaan kesepian juga berkaitan dengan meningkatnya penggunaan internet yang bermasalah (Marttila et al., 2026).

Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pengaruh kesepian terhadap penggunaan internet bermasalah muncul secara langsung, hal ini menunjukkan bahwa perasaan kesepian tidak selalu disebabkan oleh hilangnya hubungan sosial secara nyata (Marttila et al., 2026). Kesepian dapat

muncul karena menurunnya perasaan diterima, dimiliki atau terhubung secara emosional dengan orang lain untuk sementara waktu. Kondisi tersebut kemudian mendorong individu untuk memanfaatkan internet sebagai sarana memperoleh dukungan sosial, rasa nyaman, dan pemenuhan kebutuhan emosional dalam jangka pendek (Marttila et al., 2026).

Pendapat dari (Davis, 2001) bahwa individu yang memiliki masalah psikososial seperti kesepian dan depresi itu dapat menjadi salah satu pemicu awal dari penggunaan internet bermasalah. Individu yang kesepian dan depresi ternyata memiliki kecenderungan yang lebih tinggi terhadap interaksi online. Individu kesepian dengan keterampilan sosial yang rendah menganggap bahwa komunikasi virtual sebagai alternatif yang aman dan mudah dari pada komunikasi secara langsung tatap muka karena adanya fitur anonimitas (Kim et al., 2009). Ketika individu tersebut mengalokasikan waktu dan perhatian secara berlebihan pada interaksi di dunia maya, maka dapat mengalami kesulitan dalam mengontrol perilaku daringnya sehingga dapat menjadi pengguna internet kompulsif. Perilaku kompulsif tersebut dapat berdampak negatif terhadap kehidupan nyata seperti penurunan prestasi akademik, mengesampingkan tanggung jawab, serta merenggangnya interaksi sosial bersama keluarga dan teman (Kim et al., 2009).

Kesepian juga berpengaruh langsung terhadap kecenderungan interaksi daring, karena individu yang merasa kesepian menganggap mereka dapat berinteraksi dan mengekspresikan diri secara optimal di dunia maya daripada di dunia nyata. Penelitian terdahulu dari (Morahan-martin & Schumacher, 2000) dan (Morahan-martin, 2005) mengkonfirmasi bahwa individu yang memiliki masalah psikososial (seperti depresi dan kesepian) berhubungan langsung dengan penggunaan internet bermasalah dan kegagalan regulasi diri. Secara teoritis, Bandura menjelaskan fenomena ini melalui konsep disforia,

yang mana individu yang mengalami disforia (kondisi emosional yang tidak menyenangkan) memiliki regulasi diri yang rendah karena mereka cenderung mengabaikan upaya-upaya positif atau problem solving positif yang sebenarnya dapat memulihkan kendali atas diri mereka sendiri (Kim et al., 2009). Disimpulkan bahwa kesepian menimbulkan kondisi emosional negatif (disforia), kondisi ini dapat melemahkan regulasi diri sehingga membuat individu lebih kesulitan dalam mengontrol penggunaan internet berlebihan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Latief & Retnowati, 2018) yang menemukan bahwa kesepian berkontribusi terhadap munculnya kecanduan internet dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,215. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesepian mampu menjelaskan 21,5% variasi kecanduan internet, sementara 78,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Kondisi ini mengindikasikan bahwa individu yang memiliki tingkat kesepian lebih tinggi cenderung meningkatkan aktivitas dan interaksi sosial secara daring sebagai upaya memenuhi kebutuhan sosialnya, sehingga berpotensi meningkatkan kecenderungan mengalami kecanduan internet (Latief & Retnowati, 2018).

Penelitian lain yang relevan dilakukan oleh (Marlina & Sujarwo, 2025) yang menemukan korelasi variabel kesepian dan kecanduan internet sebesar 8,4%. Angka tersebut menunjukan bahwa kontribusi kesepian dalam menjelaskan kecanduan internet tergolong rendah. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh karakteristik remaja di Desa Gajah Mati yang sebagian besar telah bekerja dan ada yang masih menempuh pendidikan. Selain itu, penggunaan internet juga kerap terhambat oleh kualitas jaringan yang menurun saat terjadi pemadaman listrik, sehingga akses internet menjadi lebih lambat. Meskipun demikian, kendala tersebut tidak mengurangi intensitas penggunaan internet oleh remaja. Oleh karena itu, walaupun sumbangan

efektif kesepian relatif kecil, tingkat penggunaan internet pada remaja di Desa Gajah Mati tetap berada pada kategori tinggi karena mereka masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan internet, terutama untuk mengakses berbagai aplikasi dan permainan daring (Marlina & Sujarwo, 2025).

Hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa kondisi psikologis seperti kesepian (*loneliness*) berkontribusi terhadap munculnya kecenderungan gejala kecanduan internet. Temuan ini mendukung teori Compensatory Internet Use dari Kardefelt Winther, 2014 yang menjelaskan bahwa individu menggunakan internet sebagai tempat untuk mengompensasi kebutuhan sosial atau emosional yang tidak terpenuhi dengan baik. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan awal gejala kecanduan internet tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan internet, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis yang mendasarinya. Dengan demikian, upaya pencegahan gejala kecanduan internet perlu diarahkan pada pengelolaan faktor psikologis, khususnya perasaan kesepian, bukan hanya membatasi durasi penggunaan internet.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan program promotif dan preventif yang mendukung kesehatan mental mahasiswa rantau. Program tersebut dapat berupa skrining dini terhadap mahasiswa yang mengalami kesepian, layanan konseling, psikoedukasi mengenai strategi coping yang adaptif, serta penguatan dukungan sosial melalui kegiatan kemahasiswaan atau *peer support*. Meskipun *loneliness* hanya memberikan kontribusi sebesar 8% terhadap gejala kecanduan internet, temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan kesepian tetap merupakan salah satu langkah penting dalam

mencegah berkembangnya kecenderungan awal gejala kecanduan internet, dengan tetap mempertimbangkan faktor-faktor lain yang juga berperan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian mengenai pengaruh loneliness terhadap gejala kecanduan internet pada mahasiswa rantau UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesepian (loneliness) pada mahasiswa rantau UIN Maulana Malik Ibrahim Malang didominasi oleh kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau mengalami perasaan kesepian pada tingkat yang moderat. Dengan kata lain, mereka masih merasakan adanya kesepian sebagai bagian dari proses adaptasi di lingkungan perantauan, namun kondisi tersebut belum mengganggu kehidupan sehari-hari secara signifikan.
2. Tingkat gejala kecanduan internet pada mahasiswa rantau UIN Maulana Malik Ibrahim Malang juga didominasi oleh kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menunjukkan gejala kecanduan internet pada tingkat moderat, yang ditandai dengan penggunaan internet yang cukup intens, namun belum sampai menimbulkan gangguan yang berat terhadap aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari.
3. Terdapat pengaruh kesepian terhadap gejala kecanduan internet pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini berarti ketika rasa kesepian meningkat maka gejala kecanduan internet juga ikut meningkat. Namun, kontribusi pengaruh kesepian terhadap gejala kecanduan internet relatif rendah mengindikasikan bahwa gejala kecanduan internet merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor selain kesepian.

B. Keterbatasan

1. Penelitian ini menemukan bahwa *loneliness* hanya memberikan kontribusi sekitar 8% terhadap gejala kecanduan internet. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat banyak faktor diluar *loneliness* yang tidak diteliti dalam penelitian ini namun berpotensi memengaruhi gejala kecanduan internet pada mahasiswa rantau.
2. Penelitian ini hanya fokus pada pengaruh langsung kondisi psikologis individu terhadap kecenderungan awal gejala kecanduan internet pada mahasiswa rantau, seharusnya mempertimbangkan variabel lain sebagai faktor yang menjelaskan mengapa seseorang yang kesepian akhirnya menggunakan internet secara berlebihan dan menempatkan variabel *loneliness* ini sebagai variabel mediator.
3. Data Penelitian ini diperoleh melalui pengisian kuesioner secara online dan mandiri oleh responden, sehingga metode ini memungkinkan adanya bias.
4. Penelitian ini dilakukan pada satu waktu pengambilan data sehingga tidak dapat menjelaskan perubahan tingkat *loneliness* maupun gejala kecanduan internet dari waktu ke waktu serta tidak dapat menggambarkan hubungan sebab akibat yang lebih mendalam.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan penelitian diatas, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Rantau

Mahasiswa rantau diharapkan mampu mengembangkan strategi coping yang adaptif dalam mengelola perasaan kesepian, terutama yang berkaitan dengan aspek *depression*. Strategi yang dapat dilakukan antara lain membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang positif dengan teman, dosen, maupun keluarga melalui komunikasi yang sehat, mengikuti kegiatan organisasi atau komunitas kampus, serta mengembangkan kemampuan *problem solving*

ketika menghadapi berbagai tantangan selama merantau. Selain itu, mahasiswa juga perlu mengatur penggunaan internet secara bijak dengan menjadikannya sebagai sarana pendukung aktivitas akademik dan komunikasi, bukan sebagai pelarian utama dari perasaan kesepian. Dengan menerapkan strategi coping yang adaptif, diharapkan mahasiswa mampu mengurangi tingkat kesepian sehingga risiko munculnya gejala kecanduan internet dapat diminimalkan.

2. Bagi Instansi

Pihak Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diharapkan dapat mengoptimalkan layanan konseling dan pendampingan psikologis, khususnya bagi mahasiswa rantau yang berpotensi mengalami kesepian. Layanan tersebut dapat berupa konseling individu, konseling kelompok, maupun program psikoedukasi mengenai manajemen emosi, strategi coping, keterampilan pemecahan masalah (*problem solving*), serta penggunaan internet yang sehat. Selain itu, pihak kampus juga dapat menyelenggarakan program pendampingan bagi mahasiswa baru rantau melalui kegiatan *peer support*, mentoring, atau komunitas mahasiswa untuk membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan kampus. Upaya tersebut diharapkan mampu menurunkan tingkat kesepian sekaligus mencegah berkembangnya gejala kecanduan internet pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai kecenderungan awal gejala kecanduan internet pada mahasiswa rantau dengan mempertimbangkan variabel lain dan mengembangkan model penelitian yang lebih komprehensif dengan menempatkan loneliness sebagai variabel mediator atau moderator. Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan metode pengumpulan data yang lebih beragam, seperti

kombinasi kuesioner daring dan luring, wawancara, maupun observasi, sehingga informasi yang diperoleh menjadi lebih akurat dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, S. K., Sessiani, L. A., & Ikhrom. (2025). Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Dalam Menghadapi Culture Shock. *Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(2), 316–329.
- Anggita, A. M., Amriyadi, S. M., Klisnawati, J., Aprilyani, N., & Ritonga, M. J. A. (2023). Dampak Kecanduan Internet Terhadap Nilai akademik Mahasiswa. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 66–71. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.43>
- Ariani, M. D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2019). Peran Kesepian dan Pengungkapan Diri Online Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir. *Proyeksi*, 14(1), 12–21.
- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://Apjii.or.Id/Berita/d/Apjii-Jumlah-Pengguna-Internet-Indonesia-Tembus-221-Juta-Orang>
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377–383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Garvin. (2019). Hubungan Antara Kesepian Dengan Problematic Internet Use Pada Remaja. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 8(1), 15. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v8i1.2384>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness : A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). *A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use*. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). *Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use : The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being*. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(4). <https://doi.org/10.1089=cpb.2008.0327>

- Kumayas, F., Kumenaung, A. G., & Siwu, H. F. D. (2024). Pengaruh Jumlah Penduduk, Tingkat Pendidikan Dan Tingkat Pengangguran Terhadap Kemiskinan Di Kabupaten Minahasa. *Jurnal Berkala Efisiensi Ilmiah*, 24(4), 72–89.
- Latief, N. S. A., & Retnowati, E. (2018). Kesepian dan Harga Diri Sebagai Prediksi dari Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 5(3). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v5i3.5593>
- Leon, F. M., V.Suryaputri, R., & Purnamaningrum, T. K. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif: Manajemen, keuangan, dan Akutansi*.
- Lestari, T. B. (2024). Internet Addiction Leads to Loneliness or Loneliness Leads to Internet Addiction ? *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 13(S11), 87–94. <https://doi.org/10.20473/jps.v13.isi1.62661>
- Lestari, S. P., & Permatasar, R. I. (2023). Pengaruh Pengalaman Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Divisi Operasional Pt. Pegadaian Galeri 24, Jakarta Pusat. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 13(1), 83–91.
- Li, X., Zhou, Y., Liu, L., Li, X., Zhou, Y., & Liu, L. (2024). *Relationship Between Loneliness , Hopelessness , Coping Style , and Mobile Phone Addiction Among Relationship Between Loneliness , Hopelessness , Coping Style , and Mobile Phone Addiction Among Non-Suicidal Self-Injury Adolescents. Psychology Research and Behavior Management*, 3573–3584. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/PRBM.S483528>
- Lingga, R. W. W. L., & Tuapattinaja, J. M. . (2012). Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau. *Predicara*, 1(2), 59–68.
- Mahmoodabadi, H. Z., Pour, A. J., & Esfahani, Z. (2025). *The Relationship between Loneliness and Emotion Regulation in Predicting Internet Addiction among Men and Women in Yazd , Iran. Journal of Social Behavior and Community Health*, 9(2), 1700–1708. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18502/jsbch.v9i2.20262>
- Makan Malay, N. (2022). Dampak positif dan negatif penggunaan internet pada kalangan mahasiswa kelas A, B, C, dan D angkatan 2021 Prodi Pend. Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Lazuardi*, 5(1). <https://doi.org/10.53441/jl.Vol5.Iss1.72>
- Marta, S. (2014). Konstruksi Makna Budaya Merantau Di Kalangan Mahasiswa Perantau. *Jurnal Kajian Komunika*s, 2(1), 27–43.

- Marlina, N., & Sujarwo, S. (2025). Hubungan antara kesepian dengan adiksi internet pada remaja. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(2), 271–282.
- Marttila, E., Koivula, A., Savolainen, I., Sirola, A., & Oksanen, A. (2026). The *Dynamic and Reciprocal Relationship Between Problematic Internet Use and Loneliness : A Longitudinal Study The Dynamic and Reciprocal Relationship Between Study*. *Media Psychology*, 00(00), 1–22.
<https://doi.org/10.1080/15213269.2026.2633579>
- Morahan-martin, J. (2005). Internet Abuse : Addiction ? Disorder ? Symptom ? Alternative Explanations ? *Social Science Computer Review*, 23(1), 39–48.
<https://doi.org/10.1177/0894439304271533>
- Morahan-martin, J., & Schumacher, P. (2000). *Incidence and correlates of pathological Internet use among college students* \$. 16(August 1997), 13–29.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budianta, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). *Toward a Social Psychology of Loneliness* . London: Academic Press.
- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2021). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 128–141.
<https://doi.org/https://doi.org/10.46838/jbic.v2i1.64>
- Prajaniti, N. N. W., Widiada, I. K., & Gunayasa, I. B. K. (2021). Problematika Guru Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Online (Daring) Di Sdn V Gugus Cakranegara Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 6(4), 665 – 674.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jipp.v6i4.307>
- Prasojo, R. A., Maharani, D. A., & Hasanuddin, M. O. (2018). *Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia*. OSF.
<https://doi.org/10.31227/osf.io/7ag4>
- Putra, S., Tuerah, P. R., Mesra, R., Sukwika, T., Sarman, F., Nur, N. A., Nuruzzaman, M., Susmita, N., Nilawati, Sari, M. N., Ladjin, N., Mulyapradana, A., Sinaga, E. K., & Akbar, J. S. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif (Teori dan Panduan Praktis Analisis Data Kuantitatif)*. PT. Mifandi Mandiri Digital.
- Rahmi, A., Suwarni, E., & Rahmawati, Y. M. (2021). Pengaruh Kohesivitas Terhadap Perilaku Kemalasan Sosial Dalam Pengerjaan Tugas Kelompok Selama Belajar

- Dari Rumah Pada Mahasiswa Psikologi 2020 Universitas Al Azhar Indonesia. Journal Psychology, 1–13. https://eprints.uai.ac.id/1692/%0Ahttps://eprints.uai.ac.id/1692/1/ILS014221_Isi-Artikel.pdf
- Ramadhan, A. G., Riza, W. L., & Leometa, C. H. (2024). Internet Pada Gen Z : Dampak Kesepian dan Leisure Boredom terhadap Kecenderungan Kecanduan Internet pada Gen Z. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 763–771.
- Rizki, M. F., & Andayani, S. H. (2023). Hubungan antara Kesepian dan Internet Addiction selama Masa Pandemi COVID-19 pada Siswa / i Kelas XI SMA Negeri 99 Jakarta Semester Genap Tahun Ajaran 2021 / 2022. *Junior Medical Journal*, 1(5), 512–520.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and Emotional Loneliness : An Examination of Weiss ' s Typology of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321.
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). *Is loneliness the same as being alone? The Journal of Psychology*, 146(1–2), 7–22. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.589414>
- Sarici, Y., & Sayan, I. (2023). Evaluation of The Relationship Between Internet and Smartphone Addiction and Loneliness Among University Students. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(1), 305–318. <https://doi.org/10.33438/ijdsbs.1356505>
- Sellawati, F., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). Keadaan loneliness pada dewasa awal: Benarkah ada peranan parental attachment? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 281–288. <https://aksiologi.org/index.php/inner>
- Shaw, M., & Black, D. W. (2006). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353–366.
- Siska, C. A., Astuti, W., & Amalia, I. (2024). Hubungan Loneliness Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa Perantauan. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 582–592.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Kedua).

Penerbit Alfabeta.

Syalim, A., & Bayu. (2025). *Apa Itu Mahasiswa? Pengertian, Tugas, dan Perannya dalam Masyarakat*. Universitas Alma Ata. <https://almaata.ac.id/apa-itu-mahasiswa-pengertian-dan-perannya/>

Ummah, A. K., & Murdiana, S. (2024). Gaya Kelekatan dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau. *Psikobuletin : Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(01), 8–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.24014/>

We Are Social. (2025). *Digital 2025: Indonesia report*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>

Young, K. S. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. Paper presented at the 104th Annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, August 15, 1996. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). *The relationship between depression and Internet addiction*. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>

Young K, Pistner M, O'Mara J, Buchanan J. (1999) Cyber disorders: the mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychol Behav*. 1999;2(5):475-479. Doi: 10.1089/cpb.1999.2.475. PMID: 19178220.

Young, K. S. (1999). *Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment*. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice* (Vol. 17, pp. 19–31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–515. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>

Weissbourd, R., Dkk. (2021). Loneliness in America. Harvard Making Caring Common

Zelfina, T., & Nurmina. (2023). Hubungan Antara Loneliness Dengan Internet Addiction Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Causalita: Journal Of Psychology*, 1(2), 109–115. <https://jurnal.causalita.com/index.php/cs>

LAMPIRAN

A. Skala Pengukuran

Intruksi Pengerjaan loneliness scale : Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, kemudian pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah seluruh pernyataan secara jujur sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Pilihan Jawaban: 1 = Tidak Pernah 2 = Jarang 3 = Sering 4 = Selalu				
Pertanyaan	1	2	3	4
Seberapa sering Anda merasa "sejalan" dengan orang-orang di sekitar Anda ?*				
Seberapa sering Anda merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar Anda ? *				
Seberapa sering Anda merasa minat dan gagasan Anda tidak dipahami oleh orang di sekitar Anda ?				
Seberapa sering Anda merasa ramah dan mudah bergaul ? *				
Seberapa sering Anda merasa bisa mendapatkan teman ketika Anda membutuhkannya ?*				
6. Seberapa sering anda sulit memulai percakapan dengan orang lain ?				
7. Seberapa sering Anda merasa kurang teman atau kebersamaan ?				
8. Seberapa sering Anda merasa menjadi bagian dari kelompok pertemanan ? *				
9. Seberapa sering Anda merasa bahwa orang-orang ada di sekitar Anda, tetapi tidak benar-benar bersama Anda ?				
10. Seberapa sering Anda merasa dekat dengan orang lain ? *				
11. Seberapa sering Anda merasa tersisihkan ?				
12. Seberapa sering Anda merasa memiliki seseorang untuk diajak berbicara ? *				
13. Seberapa sering Anda merasa tidak memiliki seseorang untuk tempat berbagi ?				
14. Seberapa sering Anda merasa kesepian ?				
15. Seberapa sering Anda merasa tidak lagi dekat dengan siapa pun?				
16. Seberapa sering Anda merasa hubungan Anda dengan orang lain tidak berarti ?				

17. Seberapa sering Anda merasa tidak ada yang benar-benar mengenal Anda dengan baik ?				
18. Seberapa sering Anda merasa terisolasi dari orang lain?				
19. Seberapa sering Anda merasa ada orang yang benar-benar memahami Anda ? *				
20. Seberapa sering Anda merasa memiliki seseorang yang dapat Anda andalkan ? *				

Intruksi Pengerjaan Internet Addiction Test:

Perlu diperhatikan bahwa "online" yang ada disetiap pertanyaan ini merupakan aktivitas penggunaan internet secara keseluruhan baik penggunaan media sosial, aplikasi chatting, game online, aplikasi belanja online, akses informasi dan lain sebagainya.

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, kemudian pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda.

Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah seluruh pernyataan secara jujur sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Pilihan Jawaban:

1 = Tidak Pernah

2 = Jarang

3 = Sering

4 = Selalu

Pertanyaan	1	2	3	4
1. Seberapa sering Anda online lebih lama dari yang Anda rencanakan?				
2. Seberapa sering Anda mengabaikan tugas rumah tangga demi bisa online lebih lama?				
3. Seberapa sering Anda lebih memilih kesenangan main internet dibandingkan menghabiskan waktu bersama teman?				
4. Seberapa sering Anda menjalin pertemanan baru dengan sesama pengguna internet?				
5. Seberapa sering orang lain dalam hidup Anda mengeluh karena seringnya Anda menghabiskan waktu untuk online?				
6. Seberapa sering nilai Anda turun atau tugas sekolah Anda tercecer karena Anda sering online?				
7. Seberapa sering Anda memeriksa notifikasi dulu sebelum melakukan hal lain?				

8. Seberapa sering kualitas pekerjaan atau produktivitas Anda merosot karena internet?				
9. Seberapa sering Anda jadi mudah tersinggung atau tertutup jika ada orang yang bertanya apa yang Anda lakukan saat online?				
10. Seberapa sering Anda menutupi kecemasan Anda tentang kehidupan nyata dengan nyamannya hidup dunia internet?				
11. Seberapa sering Anda menunggu-nunggu waktu kapan bisa online lagi?				
12. Seberapa sering Anda merasa takut bahwa hidup tanpa internet itu akan membosankan, tidak bermakna, dan tidak menyenangkan?				
13. Seberapa sering Anda menggerutu, membentak, atau merasa kesal ketika ada orang yang mengganggu ketika Anda sedang online?				
14. Seberapa sering Anda kehilangan jam tidur karena bergadang demi bisa online saat malam?				
15. Seberapa sering Anda memikirkan internet ketika sedang offline dan berkhayal sedang online?				
16. Seberapa sering Anda berkata “sebentar lagi” ketika sedang online?				
17. Seberapa sering Anda berusaha mengurangi waktu untuk online tapi gagal?				
18. Seberapa sering Anda merahasiakan sudah berapa lama Anda online?				
19. Seberapa sering Anda lebih memilih online daripada keluar dengan teman-teman?				
20. Seberapa sering Anda merasa tertekan, tidak bersemangat, atau cemas ketika offline, dan rasa itu hilang begitu Anda online lagi?				

B. Hasil Analisis

1. Uji Validitas dan Reliabilitas IAT

Frequentist Scale Reliability Statistics ▼

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Cronbach's α	0.876	0.008	0.860	0.892

Note. Of the observations, 385 complete cases were used.

Frequentist Individual Item Reliability Statistics ▼

Item	Cronbach's α (if item dropped)			Item-rest correlation		
	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
IAT 1	0.871	0.855	0.888	0.454	0.370	0.530
IAT2	0.874	0.859	0.890	0.361	0.271	0.445
IAT3	0.869	0.853	0.886	0.513	0.435	0.583
IAT4	0.871	0.854	0.888	0.461	0.379	0.537
IAT5	0.871	0.854	0.888	0.462	0.380	0.537
IAT6	0.872	0.856	0.889	0.419	0.333	0.498
IAT7	0.873	0.857	0.889	0.395	0.307	0.476
IAT8	0.872	0.856	0.888	0.432	0.347	0.510
IAT9	0.869	0.852	0.886	0.516	0.438	0.586
IAT10	0.871	0.855	0.888	0.457	0.374	0.532
IAT11	0.869	0.852	0.885	0.527	0.451	0.596
IAT12	0.870	0.853	0.887	0.487	0.407	0.560
IAT13	0.868	0.851	0.885	0.544	0.470	0.611
IAT14	0.873	0.856	0.889	0.412	0.325	0.492
IAT15	0.866	0.849	0.883	0.591	0.522	0.652
IAT16	0.869	0.852	0.886	0.512	0.435	0.583
IAT17	0.869	0.852	0.886	0.522	0.445	0.591
IAT18	0.874	0.857	0.890	0.393	0.305	0.475
IAT19	0.870	0.853	0.886	0.500	0.421	0.571
IAT20	0.867	0.849	0.884	0.594	0.526	0.655

2. Uji Validitas dan Reliabilitas Loneliness

Reliability ▼

Frequentist Scale Reliability Statistics ▼

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Cronbach's α	0.855	0.010	0.835	0.875

Note. Of the observations, 385 complete cases were used.

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Cronbach's α (if item dropped)			Item-rest correlation		
	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
L1	0.851	0.830	0.871	0.376	0.287	0.459
L2	0.849	0.828	0.869	0.428	0.342	0.506
L4	0.849	0.828	0.869	0.431	0.346	0.509
L5	0.845	0.823	0.866	0.516	0.438	0.586
L6	0.853	0.832	0.873	0.337	0.245	0.422
L7	0.847	0.826	0.868	0.471	0.389	0.545
L8	0.849	0.829	0.870	0.412	0.326	0.492
L9	0.849	0.828	0.870	0.429	0.343	0.507
L10	0.851	0.830	0.871	0.384	0.295	0.466
L11	0.847	0.826	0.868	0.464	0.382	0.539
L12	0.850	0.830	0.871	0.390	0.301	0.471
L13	0.846	0.825	0.867	0.495	0.416	0.567
L14	0.844	0.822	0.866	0.541	0.466	0.608
L15	0.848	0.827	0.868	0.459	0.377	0.535
L16	0.845	0.824	0.867	0.510	0.432	0.581
L17	0.848	0.826	0.869	0.454	0.371	0.530
L18	0.845	0.824	0.867	0.514	0.436	0.584
L19	0.852	0.831	0.872	0.349	0.258	0.434
L20	0.844	0.823	0.865	0.538	0.463	0.605

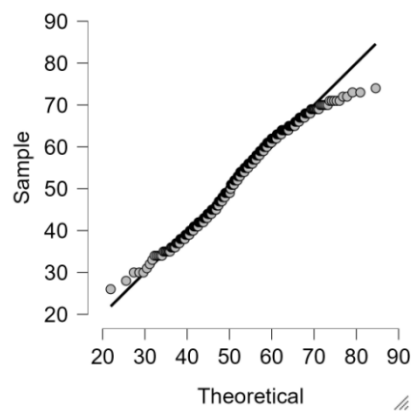
3. Uji Normalitas

Fit Assessment ▼

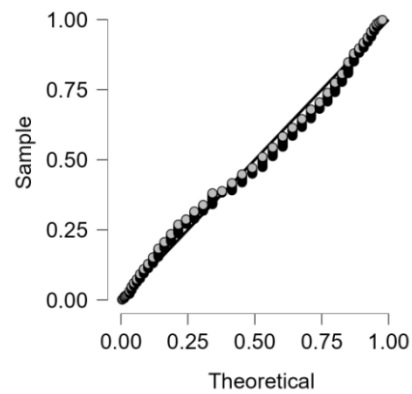
Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.066	.073

Q-Q plot ▼



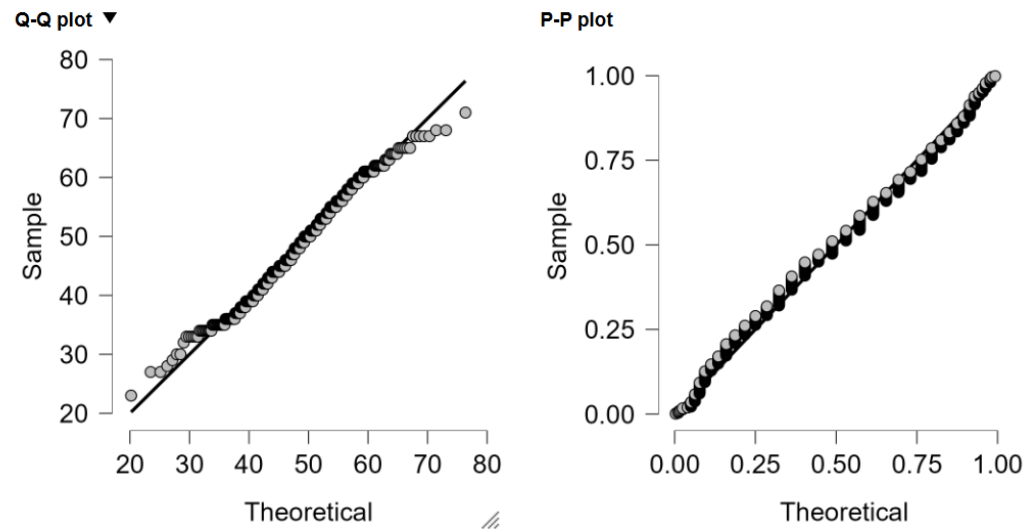
P-P plot



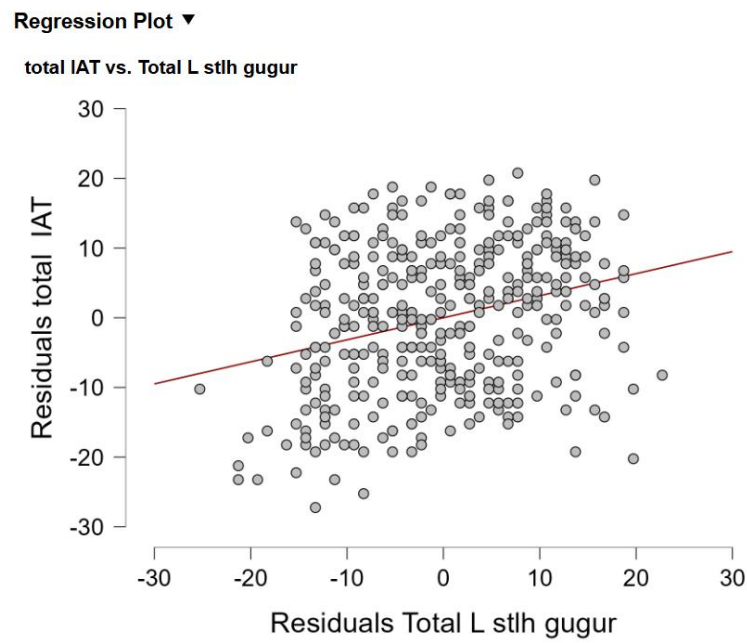
Fit Assessment ▼

Fit Statistics ▼

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.048	.336



4. Uji linearitas



5. Uji Regresi Sederhana

Linear Regression ▼

Model Summary - total IAT

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	10.42	0.000	0	384	
M ₁	0.283	0.080	0.078	10.01	0.080	1	383	< .001

Note. M₁ includes Total L stlh gugur

ANOVA ▼

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	3349	1	3349	33.45	< .001
	Residual	38350	383	100.1		
	Total	41690	384			

Note. M₁ includes Total L stlh gugur

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients ▼

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	53.24	0.531		100.3	< .001
M ₁	(Intercept)	37.97	2.689		14.12	< .001
	Total L stlh gugur	0.316	0.055	0.283	5.784	< .001

C. Surat Izin Penelitian

Surat Mahasiswa

<https://apps-psikologi.uin-malang.ac.id/psychoApps/cetakSipsUser.php..>



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 1114/FPsi.1/PP.009/5/2026
Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

18 Mei 2026

Kepada Yth.
Rektor Universitas Islam Negeri Maunala Malik Ibrahim
Malang
Jl. Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang,
Jawa Timur 65144
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : AVILIA CHESARI/220401110099
Tempat Penelitian : Universitas Islam Negeri Maunala Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi : PENGARUH LONELINESS TERHADAP GEJALA
KECANDUAN INTERNET PADA MAHASISWA RANTAU DI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
Dosen Pembimbing : 1. Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
2. Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog
Tanggal Penelitian : 18-05-2026 s.d 29-05-2026
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik,
Muallifah

Tembusan:

Surat Mahasiswa

<https://apps-psikologi.uin-malang.ac.id/psychoApps/cetakSipsUser.php...>

1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.



27% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 9 words)

Top Sources

- 21%  Internet sources
 - 10%  Publications
 - 23%  Submitted works (Student Papers)
-