

Hubungan Kesepian (*Loneliness*) dengan Kecanduan Internet (*Internet Addiction*) pada Generasi-Z di Kota Lhokseumawe

The Relationship Between Loneliness and Internet Addiction in Generation Z in Lhokseumawe City

Nurul Julita Hasanah Harahap¹, Riza Musni², Hafnidar³

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: rizamusni@unimal.ac.id

Abstract: *This study aims to determine the relationship between loneliness and internet addiction in generation Z in Lhokseumawe City. This study uses a quantitative approach with a sample size of 385 respondents. Sampling in this study used a non-probability sampling technique with a purposive sampling type. Data collection used a Likert scale, namely a loneliness scale modified based on aspects by Russel (1996) and a modification of the internet addiction scale compiled based on aspects from Young (2017). The results of data analysis using the person product moment parametric correlation technique with a correlation coefficient (r) value of 0.576 with a p value = 0.000 (p < 0.05). This shows that there is a positive relationship between loneliness and internet addiction in generation Z in Lhokseumawe City. This means that Ha is accepted, there is a relationship between loneliness and internet addiction in generation Z in Lhokseumawe City.*

Keywords: *Loneliness, Internet Addiction, Generation Z*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesepian dengan kecanduan internet pada generasi Z di Kota Lhokseumawe. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 385 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling dengan jenis pengambilan sampel secara purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan skala likert, yaitu skala loneliness yang dimodifikasi berdasarkan aspek-aspek oleh Russel (1996) dan modifikasi skala internet addiction yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Young (2017). Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi parametrik person product moment dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,576 dengan nilai p=0,000 (p<0,05). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara loneliness dengan internet addiction pada generasi Z di Kota Lhokseumawe. Artinya Ha diterima, terdapat hubungan antara loneliness dengan internet addiction pada generasi Z di Kota Lhokseumawe.

Kata kunci: Kesepian, Kecanduan Internet, Generasi Z

Pendahuluan

Generasi Z. atau yang biasa disebut dengan Gen Z merupakan generasi atau sekelompok orang yang lahir pada tahun 1995-2010. Mereka disebut sebagai penduduk asli digital karena sejak usia dini terpapar oleh internet dan telepon genggam (Francis & Hoefel, 2018). Generasi Z atau penduduk asli era. digital lahir di dunia digital dengan teknologi lengkap Personal Computer (PC), ponsel, perangkat gaming dan internet.

Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh seiring dengan berkembangnya teknologi, generasi ini juga merupakan generasi yang haus akan akses informasi, generasi-Z ketergantungan akan internet dan terpapar internet terhitung cukup berlebihan dibanding rutinitas lain, selain istirahat atau tidur (Putrie & Ikhwan, 2023). Young (2017) menyatakan bahwa pengguna online yang kecanduan internet menghabiskan sekitar 40 jam hingga 80 jam perminggu, kecanduan internet adalah ketidakmampuan individu mengendalikan penggunaan internet, yang menimbulkan masalah baik secara psikologis, sosial, dan pekerjaannya, sehingga mengganggu kehidupan sehari-harinya.

Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dari tahun 2018-2024, jumlah pengguna internet di Indonesia terus meningkat selama beberapa tahun belakangan ini. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII)

mencatat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai terdapat 77,02% atau menembus 210 juta pengguna internet dari populasi 272,6 juta jiwa pada Januari 2022, pada Maret 2023 mencapai 78,19% atau menembus 215.6 juta pengguna internet dari total populasi 275,7 juta jiwa. Kemudian, pada february 2024 Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APIII) mengumumkan pengguna internet di Indonesia mencapai 79,5% atau 221,5 juta pengguna internet dari jumlah populasi 278,7 juta jiwa, jumlah tersebut naik tipis 1,4% dari tahun sebelumnya. Sedangkan penetrasi internet pada tahun 2018 masih mencapai 50% dari total penduduk. Artinya tingkat penetrasi internet nasional sudah meningkat cukup pesat dalam beberapa tahun belakangan (APJII, 2024).

Meskipun dominasi kelompok usia muda dalam penggunaan internet dapat menjadi bukti bahwa mereka dapat beradaptasi di era digital, mereka dapat menggunakan internet sebagai sarana belajar, berbagi informasi, dan mempermudah komunikasi (Syahputra., et al 2023). Internet diprediksi akan menyebabkan penggunanya merasa terisolasi dan internet berpartisipasi terhadap kesepian yang dirasakan oleh individu, individu yang kesepian memanfaatkan internet dengan cara yang terlihat memberikan keuntungan bagi

mereka, tetapi kenyataannya tidak, hal ini dapat memberikan dampak negatif karena individu yang menggunakan internet secara obsesif menggunakannya untuk solusi ketika individu tersebut kesepian (Zelfina, 2023).

Kesepian telah dikaitkan dengan peningkatan penggunaan internet, individu yang kesepian mungkin tertarik online karena meningkatnya potensi persahabatan, pola interaksi sosial yang berubah secara online, dan sebagai cara untuk memodulasi suasana hati negatif yang terkait dengan kesepian. Individu yang merasa kesepian cenderung akan mengalami kecanduan internet (Zelfina, 2023). Individu yang mengalami kesepian mungkin menggunakan lebih banyak waktunya pada media sosial sebagai upaya untuk mengatasi perasaan

kesepian, oleh sebab itu, kesepian memiliki kaitan dengan meningkatnya penggunaan internet yang menjadi berlebihan (Latief & Retnowati, 2018).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*, dengan jenis pengambilan sampel secara *purposive sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 385 generasi Z di Kota Lhokseumawe. Instrumen penelitian terdiri dari skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik. Sedangkan teknik analisa data yang digunakan adalah statistik parametrik dengan uji korelasi *person product moment*.

Hasil

Tabel 1.

Kategorisasi Kecanduan Internet (*Internet Addiction*)

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
X > 87	Berat	121	31,4%
X < 73	Ringan	98	25,5%
	Missing	166	43,1%
Total		385	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mayoritas responden penelitian mengalami kecanduan internet dalam kategori berat, yaitu sebesar 31,4%.

Tabel 2.

Kategorisasi Kecanduan Internet Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	Berat	49	30,6%
	Ringan	47	29,4%
	Missing	96	40,0%
	Total	160	100%
Perempuan	Berat	71	31,6%

Ringan	70	31,1%
Missing	84	37,3%
Total	225	100%
Jumlah	365	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa responden penelitian berdasarkan jenis kelamin laki-laki mengalami kecanduan internet dalam kategori berat, yaitu 30,6%. Sementara itu responden berjenis kelamin perempuan juga mengalami kecanduan internet dalam kategori berat, yaitu 31,6%.

Tabel 3.
Kategorisasi Kesepian (*Loneliness*)

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
X > 58	Berat	110	28,65
X < 46	Ringan	96	24,9%
	Missing	179	46,5%
Total		385	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mayoritas responden penelitian mengalami kesepian dalam kategori tinggi, yaitu sebesar 28,6%.

Tabel 4.
Kategorisasi Kesepian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	Berat	41	25,6%
	Ringan	33	20,6%
	Missing	86	58,3%
	Total	160	100%
Perempuan	Berat	69	30,7%
	Ringan	65	28,9%
	Missing	91	40,4%
	Total	225	100%
Jumlah		365	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa responden penelitian berdasarkan jenis kelamin laki-laki mengalami kesepian dalam kategori tinggi, yaitu 25,6%. Sementara itu responden berjenis kelamin perempuan juga mengalami kesepian dalam kategori tinggi, yaitu 30,7%.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecanduan internet pada generasi Z

di Kota Lhokseumawe. Hasil uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan pada

generasi Z di Kota Lhokseumawe, yang berarti semakin tinggi kesepian yang dialami, maka semakin tinggi juga tingkat kecenderungan kecanduan internet.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Zelfina dan Nurmina (2023), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif antara kesepian dan kecenderungan kecanduan internet, dimana semakin tinggi kesepian individu, semakin tinggi pula kecenderungan kecanduan internet yang dialami. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rizki dan Andayani (2023) juga menyatakan bahwa ada nya hubungan positif antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet, yang artinya semakin tinggi kesepian individu, semakin tinggi pula kecenderungan kecanduan internet yang dialami. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Latief & Retnowati, 2018) yang menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet pada remaja.

Menurut Russel (1996) Kesepian berhubungan erat dengan hubungan sosial seorang individu. Kesepian merupakan perasaan kurang nyaman yang terjadi karena individu tidak dapat mencapai kehidupan sosial yang diharapkan. Individu juga memahami perasaan kesepian sebagai perbedaan antara hubungan sosial yang

diinginkan dan hubungan sosial yang terjadi (Aulia & Kusumaningrum, 2024). Individu yang mengalami kesepian beranggapan mereka bisa melakukan interaksi dengan individu lainnya serta mengekspresikan diri lebih baik dalam dunia maya daripada secara langsung (McKenna, Green, & Gleason, 2002).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki tingkat kesepian dalam kategori tinggi, dan tingkat kecenderungan kecanduan internet dalam kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Latief dan Retnouiwati, (2018), yang menyatakan bahwa kecenderungan kecanduan internet dipengaruhi oleh faktor kesepian. Kesepian sendiri merupakan salah satu faktor yang mendorong kecenderungan kecanduan internet pada gen Z, gen Z cenderung mencari solusi instan melalui perilaku berselancar di internet, media sosial, game online, atau konsumsi konten digital untuk mengatasi kesepian (Hisbiyyah, 2023).

Apabila dilihat berdasarkan aspek kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet, hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek social desirability memiliki hubungan paling kuat dengan kecenderungan kecanduan internet. Menurut Russel (1996), kesepian terjadi karena seseorang tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diharapkan dari lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan dalam penelitian yang dilakukan

oleh Zelfina dan Nurmina (2023) yang menyatakan bahwa kesepian telah dikaitkan dengan peningkatan penggunaan internet. Individu yang kesepian mungkin tertarik online karena meningkatnya potensi persahabatan, pola interaksi sosial yang berubah secara online, dan sebagai cara untuk memodulasi suasana hati negatif yang terkait dengan kesepian. Individu yang merasa kesepian cenderung akan mengalami kecanduan internet (Hardie & Tee, 2007).

Selanjutnya, aspek personality memiliki hubungan yang paling rendah dengan kecanduan internet. Menurut Russel (1996), aspek kepribadian tentu berkaitan dengan tingkat kesepian yang dirasakan, kepribadian yang dimaksud disini adalah seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah di lingkungan sosial, sehingga cenderung menghindari interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulida & Stella (2023) yang mengatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah membuat seseorang mengisolasi diri dari lingkungan sosial, sehingga merasa kesepian.

Selanjutnya, apabila dilihat berdasarkan aspek kecenderungan kecanduan internet dengan kesepian, hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek neglect to work memiliki hubungan paling kuat dengan kesepian. Menurut Young (2017), individu yang terlalu fokus pada aktivitas

online akan mengabaikan dan melupakan tugasnya, sehingga produktivitas dan kinerjanya menurun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlaila., dkk, (2024) yang menyatakan bahwa bahwa Gen Z cenderung mengabaikan pekerjaan karena kecanduan internet dan penggunaan media digital yang berlebihan, yang berdampak negatif pada kinerja mereka. Gen Z sering kali terlalu sibuk menghabiskan waktu di dunia maya sehingga mengabaikan orang di sekitar dan pekerjaan mereka, membuat turunnya kinerja, karena banyak di temukan penggunaan internet yang berlebihan sehingga menyebabkan turunnya produktivitas dan kinerja dari kalangan Generasi Z menurun.

Selanjutnya, aspek anticipation memiliki hubungan yang paling rendah dengan kesepian. Menurut Young (2017), perasaan negatif muncul saat seseorang harus mengurangi atau berhenti bermain internet secara tiba-tiba. Internet sering digunakan sebagai cara untuk menghindari perasaan tidak nyaman dari masalah nyata atau sebagai strategi mengatasi masalah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zsila (2018) yang mengatakan bahwa seseorang yang berlebihan menggunakan internet akan marah, bahkan membentak jika penggunaannya dihentikan (Siska., et al, 2024).

Tingkat kesepian berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki mengalami kesepian dalam kategori tinggi, dan perempuan juga mengalami kesepian dalam kategori tinggi, hal ini dapat disimpulkan tingkat kesepian antara laki-laki dan perempuan adalah setara, tidak ada perbedaan kesepian berdasarkan jenis kelamin. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marisa & Afriyeni (2019) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kesepian antara laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian Hutajulu (2008) juga menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kesepian ditinjau dari jenis kelamin.

Sementara, tingkat kecenderungan kecanduan internet berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki mengalami kecanduan internet dalam kategori tinggi, dan perempuan juga mengalami kecanduan internet dalam kategori tinggi, hal ini dapat disimpulkan tingkat kecanduan internet antara laki-laki dan perempuan adalah setara, tidak ada perbedaan kecanduan internet berdasarkan jenis kelamin. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syahputra, et al (2019) yang menyatakan bahwa tidak ada nya perbedaan kecanduan internet antara laki-laki dan perempuan. Menurut Young (2017) selain jenis kelamin, faktor kecanduan internet bisa jadi karena

beberapa hal, bisa jadi karena lingkungan sosial dan faktor individu yang tumbuh dalam generasi digital (dalam, Mulyati & Frieda 2019).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet, yang berarti semakin tinggi kesepian yang dialami, maka semakin tinggi juga tingkat kecenderungan kecanduan internet. Pada variabel kesepian, aspek yang memiliki korelasi tertinggi adalah social desirability, dan korelasi terendah adalah personality. Sedangkan pada variabel kecenderungan kecanduan internet korelasi tertinggi yaitu pada aspek neglect to work dan korelasi terendah pada aspek anticipation.

Sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kesepian dan kecanduan internet yang tinggi. Pada variabel kesepian, apabila dilihat dari jenis kelamin, laki-laki dan perempuan sama-sama mengalami tingkat kesepian tinggi, artinya tidak ada perbedaan kesepian berdasarkan jenis kelamin. Selanjutnya, pada variabel kecanduan internet apabila dilihat dari jenis kelamin, laki-laki dan perempuan juga sama-sama mengalami tingkat kecanduan internet dalam kategori tinggi, artinya tidak ada perbedaan kecanduan internet berdasarkan jenis kelamin.

Referensi

- Aulia, P. O., & Kusumaningrum, F. A. (2024). Hubungan keterhubungan sosial dan kesepian pada dewasa muda. *Journal of Lifespan Development*, 2(3), 140-148.
- Francis, T. and H. F. (2018). *'True Gen': Generation Z and its implications for companies*. McKinsey & Company.
- Hisbiyyah, F. (2023). Hubungan keberfungsian keluarga dan kesepian dengan adiksi internet pada remaja di mts darul huda mlagen kabupaten rembang. *Skripsi*.
- Hutajulu, S.R.P. (2008). hubungan antara. pengungkapan diri terhadap pasangan dengan kesepian pada individu yang menikah. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Latief, N. S. A., & Retnowati, E. (2018). Kesepian Dan Harga Diri Sebagai Prediksi Dari Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 5(3)
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1).
- Maulida, L. S., Mustopa, M., & Stella, S. (2023). Hubungan Citra Diri dan Hubungan Sosial Antar Kelompok Sebaya dengan Tingkat Kepercayaan Diri pada Remaja di SMAN 1 Cilaku-Cianjur Tahun 2022. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(4), 312-326.
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S., & Gleason, M. E. J. (2002). Relationship Formation on the Internet: What's the Big Attraction. *Journal of Social Issues*, 58(1), 9-31.
- Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2019). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardisiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 1307-1316.
- Nurlaila, C., Aini, Q., Setyawati, S., & Laksana, A. (2024). Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet. *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*, 1(6), 95-102.
- Putrie, C. A. R., & Ikhwan, I. (2023). Adaptasi Budaya Digital Pada Generasi Z Di Masa Pandemi (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Panca Sakti Bekasi). *Prosiding FRIMA (Festival Riset Ilmiah Manajemen dan Akuntansi)*, (6), 668-674.
- Rizki, M. F., & Andayani, S. H. (2023). Relationship between Loneliness and Internet Addiction During The COVID-19 Pandemic on Class XI Students of 99 Jakarta Public High School Even Semester in The Academic Year 2021/2022 and Its Review from Islamic View. *Junior Medical Journal*, 1(5), 512-520.
- Siska, C. A., Astuti, W., & Amalia, I. (2024). Hubungan loneliness dengan internet addiction pada mahasiswa perantauan. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 582-592.
- Syahputra, Y., Prayitno, P., Syahniar, S., & Hariyani, H. (2019). Rasch stacking analysis of student internet addiction based on gender. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 7(1), 35-41.
- Syahputra, S. A., Hafnidar, H., & Astuti, W. (2023). Cyber bullying Pada Generasi Z di Universitas X. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4), 829-837.

Hubungan Kesepian (*Loneliness*) dengan Kecanduan Internet (*Internet Addiction*) pada Generasi-Z di Kota Lhokseumawe

Young, K., & Cristiano, N.D.A. (2017). *Internet addiction in children and adolescent risk, factors, assessment and treatment*. New York: Springer Publishing Company.

Zelfina, T. (2023). Hubungan Antara Loneliness dengan Internet Addiction Pada Remaja Pengguna Media Sosial: *Journal of Psychology*, 1(2), 109-115.

Zsila, A., McCutcheon, L. E., Demetrovics, Z. (2018). The association of celebrity worship with problematic internet use, maladaptive daydreaming, and desire for fame. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 654-664. doi.org/10.1556/2006.7.2018.76