

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN HARGA DIRI DENGAN
KECANDUAN INTERNET PADA SISWA SMA TAKHASSUS AL-
QUR'AN DEMAK**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun oleh:

Nafi Nur Rosvid

30702000144

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN HARGA DIRI DENGAN
KECANDUAN INTERNET PADA SISWA SMA TAKHASSUS AL-
QUR'AN DEMAK

Dipersiapkan dan disusun oleh

Nafi Nur Rosvid
30702000144

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Guna Memenuhi sebagai Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana
Psikologi

Pembimbing,

Tanggal




Falasifatul Falah, S.Psi., MA.

19 Februari 2024

Semarang, 19 Februari 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Jolo Kuncoro, S.Psi., M.Si

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Antara Kesepian dan Harga Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMA Takhasus Al Qur'an Bonang Demak

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nafi Nur Rosyid

30702000144

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 23 Februari 2024

Dewan Penguji

1. Ruseno Arjanggal, S. Psi, MA, Psikolog

2. Emi Agustina Setrowati, S. Psi, M. Psi, Psikolog

3. Falasifatul Falah, S.Psi., MA.

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 23 Februari 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Nafi Nur Rosyid dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 19 Februari 2024

Yang menyatakan,

Nafi Nur Rosyid
30702000144



MOTTO

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”

(Q.S Al A'raf: 31)



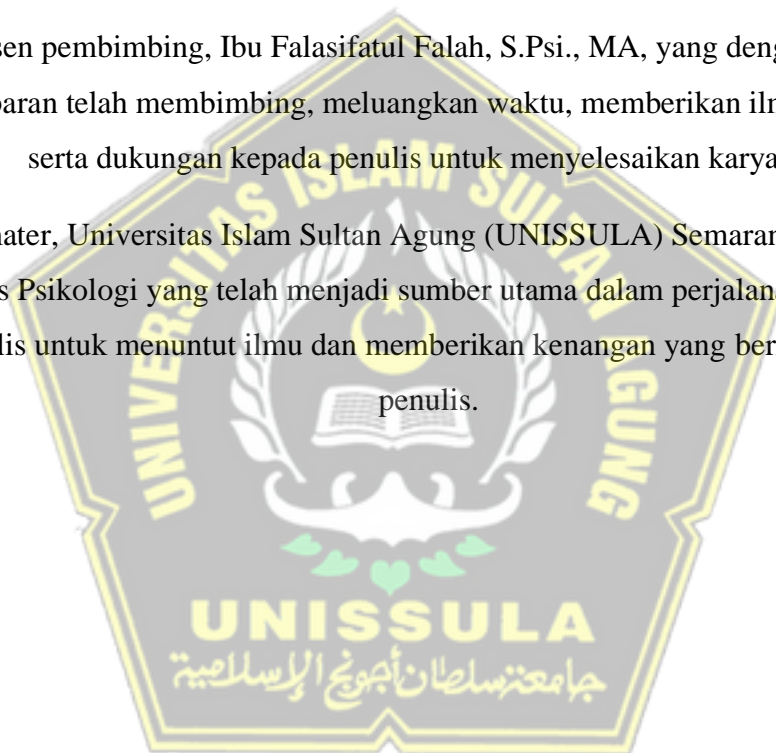
PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Atas izin Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang serta tidak lupa mengucapkan syukur Alhamdulillahilahi rabbil ‘alamin, kupersembahkan karyaku ini kepada orang tua yang tidak pernah lupa untuk memberikan dukungan selama penulis menyelesaikan karya ini.

Dosen pembimbing, Ibu Falasifatul Falah, S.Psi., MA, yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, meluangkan waktu, memberikan ilmu, nasehat, serta dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan karya ini.

Almamater, Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang, khususnya Fakultas Psikologi yang telah menjadi sumber utama dalam perjalanan pendidikan penulis untuk menuntut ilmu dan memberikan kenangan yang bermakna bagi penulis.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap siswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Falasifatul Falah, S.Psi., MA yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Ratna Supradewi, S. Psi, M.Si, Psi selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenyam Pendidikan di fakultas Psikologi.
4. Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si., Psi yang membimbing Kuliah Kerja Nyata dan Mata Kuliah Teknik Penulisan Skripsi serta berkenan disinggahi rumahnya.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
6. Semua guru-guru saya, baik itu formal maupun non formal serta baik yang saya kenal maupun tidak, baik yang saya tidak sengaja lupa

jasanya maupun tidak, yang juga selalu ikhlas dalam memberikan ilmu yang bermanfaat untuk kemajuan saya.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna untuk itu saya sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Saya juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, 16 Februari 2024

Yang menyatakan

Nafi Nur Rosyid

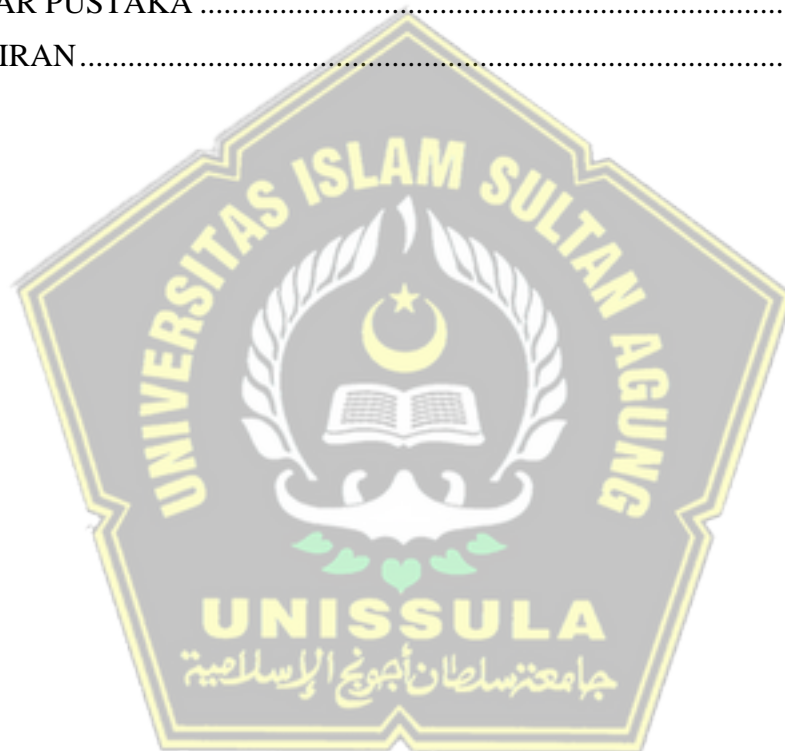


DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. Kecanduan Internet.....	12
1. Pengertian Kecanduan Internet.....	12
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Internet.....	13
3. Aspek-aspek Kecanduan Internet.....	15
4. Jenis-jenis Kecanduan Internet.....	18
B. Kesepian.....	20
1. Pengertian Kesepian.....	20
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesepian.....	20
3. Aspek-aspek Kesepian.....	22
4. Jenis-jenis Kesepian.....	25
C. Harga Diri.....	26
1. Pengertian Harga Diri.....	26
2. Faktor-faktor Harga Diri.....	27

3. Aspek-aspek Harga Diri	29
D. Hubungan antara Kesepian dan Harga Diri dengan Kecanduan Internet ..	32
E. Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
B. Definisi Operasional.....	35
1. Kecanduan Internet.....	35
2. Kesepian	36
3. Harga Diri.....	36
C. Populasi, Sampel, dan Sampling.....	37
1. Populasi	37
2. Sampel.....	37
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	37
D. Metode Pengumpulan Data.....	38
1. Skala Kecanduan Internet.....	38
2. Skala Kesepian	39
3. Skala Harga Diri.....	39
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	40
1. Validitas.....	40
2. Uji Daya Beda Aitem	40
3. Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	42
1. Orientasi Kacah Penelitian	42
2. Persiapan Penelitian.....	43
B. Pelaksanaan Penelitian	51
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	52
1. Uji Asumsi.....	52
2. Uji Hipotesis.....	54
D. Deksripsi Hasil Penelitian.....	54
1. Deskripsi Data Skor Kecanduan Internet	55

2. Deskripsi Data Skor Kesepian.....	57
3. Deskripsi Data Skor Harga Diri	58
E. Pembahasan.....	59
F. Kelemahan.....	64
BAB V.....	64
KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. KESIMPULAN	64
B. SARAN	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	72



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Kelas X SMAS Takhassus Al Qur'an Bonang.....	37
Tabel 2. Blueprint Skala Kecanduan Internet	38
Tabel 3. Blueprint Skala Kesepian.....	39
Tabel 4. Blueprint Skala Harga Diri	40
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Kecanduan Internet	44
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Kesepian.....	45
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Harga Diri.....	45
Tabel 8. Data Siswa SMAS Takhassus Al Quran yang Menjadi Subjek Uji Coba	46
Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Help Seeking.....	47
Tabel 10. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kesepian	48
Tabel 11. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Harga Diri	48
Tabel 12. Sebaran Nomor Aitem Skala Kecanduan Internet	49
Tabel 13. Sebaran Nomor Aitem Skala Kesepian.....	50
Tabel 14. Sebaran Nomor Aitem Skala Harga Diri	51
Tabel 15. Data Siswa Kelas X SMAS Takhassus Al Quran yang Menjadi Subjek Penelitian.....	52
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 17. Norma Kategorisasi Skor	55
Tabel 18. Deskripsi Skor pada Skala Kecanduan Internet.....	56
Tabel 19. Norma Kategorisasi Skala Kecanduan Internet	56
Tabel 20. Deskripsi Skor pada Skala Kesepian	57
Tabel 21. Norma Kategorisasi Skala Kesepian.....	57
Tabel 22. Deskripsi Skor pada Skala Harga Diri	58
Tabel 23. Norma Kategorisasi Skala Harga Diri	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Kecanduan Internet	56
Gambar 2. Kategorisasi Kesepian	58
Gambar 3. Kategorisasi Harga Diri.....	59



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. Skala Uji Coba.....	73
LAMPIRAN B. Tabulasi Data Skala Uji Coba	85
LAMPIRAN C. Uji Daya Beda Item dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.	103
LAMPIRAN D. Skala Penelitian	112
LAMPIRAN E. Tabulasi Data Penelitian	122
LAMPIRAN F. Analisis Data	150
LAMPIRAN G. Surat Izin Penelitian	155
LAMPIRAN H. Dokumentasi Penelitian.....	156



HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN HARGA DIRI DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA SISWA SMA TAKHASSUS AL- QUR'AN DEMAK

Oleh:

Nafi Nur Rosyid

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email:nafinur@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet serta harga diri dengan kecanduan internet pada siswa SMAS Takhassus Al Qur'An Bonang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAS Takhassus Al Qur'An Demak kelas 10 Tahun Ajaran 2023/2024 dengan jumlah sampel sebanyak 92 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Pengumpulan data menggunakan tiga alat ukur, yakni skala kecanduan internet yang terdiri dari 34 aitem dengan koefisien realibilitas *alpha cronbach* α 0,919, kesepian dari 34 aitem dengan koefisien realibilitas *alpha cronbach* α 0,905, dan harga diri dari 31 aitem dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* α 0,884. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan uji *product moment*. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan nilai $R=0,018$ dengan signifikansi 0,437 ($p>0,05$), artinya kesepian serta harga diri tidak mampu memprediksi kecanduan internet pada siswa SMAS Takhassus Al Qur'An Bonang secara signifikan. Hasil analisis *product moment* pertama diperoleh koefisien $r_{xy} = 0,065$ dengan signifikansi 0,536 ($p>0,05$), artinya tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan internet pada siswa SMAS Takhassus Al Qur'An Demak. Hasil analisis *product moment* kedua diperoleh koefisien $r_{xy} = -0,118$ dengan signifikansi 0,264 ($p>0,05$), artinya tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kecanduan internet pada siswa SMAS Takhassus Al Qur'An Demak.

Kata Kunci: Kecanduan Internet, Kesepian, Harga Diri

The Relationship between Loneliness, Self-esteem, and Internet Addiction on the Students of Takhassus Al Qur'an Highschool Demak

By:

Nafi Nur Rosyid

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email:nafinur@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between internet addiction and self-esteem with internet addiction in students of SMA Takhassus Al Qur'an Bonang. The population in this study was students of SMA Takhassus Al Qur'an Demak grade 10 Academic Year 2023/2024 with a total sample of 92 respondents. The sampling technique used cluster random sampling. This study uses three measuring instruments, namely an internet addiction scale consisting of 34 items with a reliability of α 0.919, loneliness of 34 items with a reliability of α 0.905, and self-esteem of 31 items with a reliability of α 0.884. Data analysis techniques using multiple regression analysis and product moment test. The results of the first hypothesis test show a value of $R = 0.018$ with significance 0.437 ($p > 0.05$), meaning loneliness and self-esteem are not able to predict internet addiction in students of Takhassus Al Qur'an Bonang Highschool significantly. The results of the first product moment analysis obtained a coefficient score of $r_{xy} = 0.065$ with significance of 0.536 ($p > 0.05$), meaning there is no significant positive relationship between loneliness and internet addiction in students of SMA Takhassus Al Qur'an Demak. The results of the second product moment analysis obtained coefficient of $r_{xy} = -0.118$ with a significance of 0.264 ($p > 0.05$), meaning there is no significant negative relationship between self-esteem and internet addiction in students of SMA Takhassus Al Qur'an Demak.

Keywords: Internet Addiction, Loneliness, Self-Esteem

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perjalanan hidup manusia menghadapi transformasi sejalan dengan berjalannya waktu. Kemajuan teknologi internet yang terus berkembang sesuai dengan kebutuhan manusia, termasuk di dalamnya adalah platform media sosial. Indonesia menempati posisi di antara sepuluh negara teratas di dunia dalam hal penggunaan internet yang sangat intensif (Ayu, 2022). Internet merupakan suatu rangkaian komunikasi global yang terkoneksi, memungkinkan pengguna untuk terlibat secara aktif dan berbagi beragam jenis konten, termasuk teks, gambar, dan video serta aktivitas sosial lainnya tanpa terikat oleh batasan fisik atau waktu melalui media online (Wikipedia, 2023). Pada tahun 2023, sebanyak 212,9 juta penduduk Indonesia menggunakan internet, dengan rata-rata waktu penggunaan selama 7 jam 42 menit (Widi, 2023).

Sebagian besar dari pengguna internet di Indonesia yang aktif menggunakan media sosial adalah remaja dalam rentang usia 13 hingga 21 tahun, dengan persentase melebihi 90% (Bayu, 2023). Penggunaan internet tidak hanya memberikan kemudahan, tetapi juga dapat menimbulkan efek samping jika tidak dikelola secara dewasa. Terdapat risiko kecemasan dan perilaku kompulsif yang mungkin muncul pada pengguna internet, terutama pada anak remaja (Nur, 2017). Remaja memiliki risiko yang tinggi untuk terdampak oleh kecanduan internet karena memiliki dorongan kuat untuk mengeksplorasi dan mencari informasi yang luas. dan sedang dalam tahap perkembangan otak yang mengatur perilaku (Lina, 2020).

Remaja dalam konteks pendidikan merujuk pada siswa yang sedang menempuh pendidikan di tingkat menengah. Sarwono (Purba, 2016) mendefinisikan Mendeskripsikan siswa sebagai individu yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti program pendidikan. Strata Sekolah Menengah Kejuruan mensyaratkan bahwa semua calon siswa memiliki usia maksimal 21 tahun ketika mendaftar, dan telah menyelesaikan kelas 9 di Sekolah Menengah

Pertama (Panitia PPDB, 2023). Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan merupakan remaja yang sudah mencapai tahap akhir, di mana mereka memiliki kemampuan untuk membuat keputusan tentang pilihan karir yang ingin dikejar (Yenes dkk., 2021).

Remaja menghadapi berbagai penyesuaian dalam hidup mereka, dengan penyesuaian terberat adalah bagaimana mereka berinteraksi dengan kelompok sebaya. Selain itu, mereka juga harus beradaptasi dengan perubahan dalam pola perilaku sosial, pergeseran dinamika pengelompokan sosial, standar baru dalam membentuk persahabatan, mendapatkan dukungan atau penolakan dari lingkungan sosial, serta kriteria baru dalam menentukan pemimpin. Pengaruh dari kelompok sebaya cenderung meningkat seiring berjalannya waktu (Hurlock, 1980).

Hasil survei kecanduan internet di Indonesia menunjukkan bahwa 19,3% remaja di seluruh provinsi Indonesia mengalami kecanduan internet (Siste, 2020). Remaja Jakarta menempati peringkat teratas sebagai remaja paling kecanduan media sosial di Asia (Sista, 2019). Remaja memiliki risiko kecanduan yang tinggi jika menggunakan perangkat lebih dari 3 jam. Banyak di antara mereka yang terjebak dan terus bermain lebih lama (World Health Organization, 2018).

Kecanduan internet pada remaja juga dialami oleh siswa SMA, termasuk di salah satu SMA di Kota Semarang. Menurut Harrigan, kecanduan internet dapat dilihat dari lamanya dan seringnya penggunaan internet. Ada dua kategori durasi penggunaan, yaitu yang berpotensi menjadi masalah dan yang sehat. Durasi penggunaan yang berpotensi menjadi masalah adalah 38,5 jam per minggu, sementara durasi penggunaan yang sehat adalah 8 jam per minggu. Penelitian berjudul "Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Siswa Kelas X SMA Teuku Umar Semarang" mengukur tingkat kecanduan internet di kalangan siswa SMA. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecanduan internet di salah satu SMA Kota Semarang termasuk tinggi. Ini menunjukkan bahwa kecanduan internet dapat memengaruhi siswa SMA dan berdampak negatif pada kehidupan mereka (Pebri dkk., 2020).

Dampak kecanduan internet pada remaja sangat serius. Remaja dapat mengalami kecemasan, kurang percaya diri, depresi, bahkan penyalahgunaan obat-obatan. Mereka semakin rentan terhadap kecanduan internet karena tekanan untuk selalu beradaptasi dengan teman sebaya. Kebutuhan akan validasi dan persetujuan dalam dunia online dapat dengan cepat berkembang menjadi sebuah kecanduan (Stonewater, 2023).

Cooper (2000) mendefinisikan Kecanduan adalah perilaku yang membuat seseorang tergantung pada hal yang disukainya. Individu yang kecanduan biasanya sulit untuk melepaskan diri dari keadaan tersebut dan mengalami kendala dalam mengontrol diri untuk melakukan aktivitas yang diinginkan. Orang yang telah kecanduan mungkin merasa bersalah atau terhukum jika tidak dapat memenuhi keinginan atau kebiasaannya.

Griffith (1999) menyatakan Orang yang kecanduan kehilangan kendali atas diri mereka sendiri, mengesampingkan aktivitas yang lebih penting. Misalnya, remaja yang terjatuh dalam kecanduan internet sering kali kehilangan pemahaman tentang waktu, lingkungan sekitarnya, dan tanggung jawab yang seharusnya mereka lakukan. Konsep kecanduan ini bisa diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk kecanduan internet.

Shaw dan Black (2008) mendefinisikan Kecanduan internet adalah perilaku yang berlebihan dalam keterlibatan dengan internet, dimana seseorang didorong oleh keinginan yang tak terkendali untuk menggunakan media sosial atau berada di dalamnya. Penggunaan internet yang berlebih mengakibatkan pengorbanan waktu dan energi yang besar untuk media sosial, merugikan aspek-aspek penting lainnya dalam kehidupan. Goldberg (1996) menerangkan bahwa Kecanduan internet dipandang sebagai suatu patologi. Gangguan kecanduan media sosial menunjukkan kurangnya kontrol pengguna terhadap penggunaan internet. Intensitas penggunaan waktu menjadi tanda kecanduan yang signifikan. Semakin lama waktu yang dihabiskan online, semakin besar kemungkinan pengguna tersebut kurang peduli terhadap aspek kehidupan di luar internet. Kemudahan

akses internet memungkinkan penggunaan yang terus-menerus, kapan pun dan di mana pun (Mutiah, 2018).

Young dan Abreu (2011) menerangkan bahwa Kecanduan internet memiliki empat aspek. Pertama, adalah penggunaan berlebihan yang seringkali ditandai dengan kurangnya kesadaran akan waktu yang telah dihabiskan. Kedua, adalah gejala withdrawal, yang ditandai dengan penarikan diri seseorang ketika tidak memiliki akses internet. Ketiga, adalah toleransi terhadap internet, yang mencakup keinginan yang meningkat untuk menggunakan media internet tertentu. Keempat, adalah dampak negatif yang melibatkan reaksi negatif terhadap penggunaan internet.

Para ahli dalam penjelasan tentang kecanduan internet menyatakan kebenaran fakta lapangan bahwa idealnya siswa tidak boleh mengalami kecanduan internet. Kecanduan internet dapat mengganggu aspek kehidupan lainnya pada siswa yang terpengaruh. Kondisi kecanduan internet memiliki tingkat bahaya yang sama dengan kecanduan zat, baik secara fisik maupun psikis. Dampak kecanduan internet akan memengaruhi area otak yang sama dengan kecanduan zat alami. Bagian otak seperti lobus parietal dan jalur pengiriman zat kimia akan mempengaruhi proses pengambilan keputusan dan sensasi. Hilliard (2023) menjelaskan ketika seseorang merasakan kenikmatan dari penggunaan substansi adiktif atau kegiatan kecanduan, neuron di area yang memproduksi dopamin akan aktif, meningkatkan produksi hormon dopamin. Penggunaan substansi atau kegiatan kecanduan membuat otak mengalami sensasi kenikmatan dan membentuk asosiasi positif antara narkoba atau kegiatan kecanduan dengan penguatan positif.

Kastleman (2001) menyatakan bahwa pornografi dan jenis kecanduan serupa dianggap sebagai bentuk narkoba dalam era milenium baru yang telah menyebabkan dunia terperangkap dalam bencana yang menghancurkan. Banyak potensi selain mengakibatkan mengacaukan kehidupan, kecanduan juga dapat menyebabkan kerusakan pada otak, terutama pada bagian *Pre Frontal Cortex* (PFC) (Kastleman, 2001). *Pre Frontal Cortex* merupakan wilayah kontrol kortikal

di otak bagian depan yang mengatur fungsi kognitif dan emosional (Mark, 2001). Gejala kecanduan sering ditandai dengan kurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi, kesulitan dalam membedakan antara benar dan salah, kesulitan dalam membuat perencanaan, mengendalikan hawa nafsu dan emosi, serta kesulitan dalam mengambil keputusan. Semua ini berasal dari gangguan pada berbagai fungsi eksekutif otak yang bertanggung jawab sebagai pengendali impuls.

Peneliti juga mempertimbangkan bahwa sekolah berbasis islam mempunyai prinsip-prinsip yang mengedepankan materi keagamaan seperti pendidikan akhlak maupun pengkajian Al Qur'an. Satria (2024) sebagai regulator sekolah akademik berbasis islam menjelaskan bahwa anak-anak akan diberi materi sebagian besar tentang keagamaan sehingga mereka diharapkan bisa mempunyai perilaku yang sesuai dengan ajaran Nabi Muhammad. Peneliti akhirnya juga tertarik dan ingin mengetahui taraf kecanduan internet mereka karena pola hidup yang dianggap efektif dan sejahtera untuk berperilaku *akhlaqul karimah* atau baik. Penelitian di SMA Islam lainnya dari Wanfais (2021) menunjukkan bahwa siswanya mengalami kecenderungan kecanduan internet tinggi sebanyak 29% siswa sehingga timbul harapan bahwa seharusnya di SMA Islam sudah tidak ada siswa atau sedikit yang mempunyai kecenderungan kecanduan internet tinggi.

Fenomena siswa yang kecanduan internet dijumpai di SMA Takhassus Al'Quran, Kecamatan Bonang, Kabupaten Demak. Peneliti mewawancarai siswa kelas 10 berusia 16 tahun yang kecanduan pada tanggal 10 Oktober 2023 dengan inisial "A dan M"

Subjek 1 – A

Saat di rumah, di sekolah, di tempat nongkrong, bahkan saat di kamar mandi, Saya biasanya membuka tiktok, twitter, game online, instagram, tutorial sesuatu, dan lain lain, Mas. Saya sering dimarahi orang tua saya terutama ibu saya. Saya dimarahi karena katanya terlalu banyak bermain smartphone. Saya biasanya bermain smartphone lebih dari 10 jam dalam sehari. Tiap bangun pagi, saya

selalu membuka smartphone dulu untuk berinternet mengecek tiktok, ada trending apa hari ini (A, 2023).

Subjek A merasa terganggu akibat perilaku bermain internet selama 10 jam sehari. Wawancara dibawah menjelaskan subjek A tidak mempunyai waktu untuk mengerjakan PR di rumah.

Saya kadang mengerjakan PR di sekolah dengan teman dan mencontohnya karena waktu saya habis untuk bermain internet sehingga saya sering tidak percaya diri dengan tugas yang sudah saya kerjakan. Rasanya ketika bermain internet itu hati saya tenang, kemudian saya tidak ingin menaruh hp saya untuk istirahat karena nanti kalau saya taruh saya gelisah rasanya ingin membuka lagi. Saya juga sulit fokus ketika memegang smartphone (A, 2023).

Subjek A sudah biasa tidur dengan waktu yang sedikit akibat kecanduan internet. Subjek A juga tidak bisa konsentrasi dalam aktivitasnya sehingga kurang maksimal dalam melakukan kegiatan seperti penggalan wawancara dibawah ini.

Tidur malam jam 12 an itu sudah biasa kalau bagi saya, karena saya biasanya main game mobile legend juga sampai malam sekali dengan teman-teman, besoknya saya bangun pagi jam 6 lalu berangkat sekolah. Saya juga sering tidak bisa konsentrasi dan tidak bisa menahan hasrat ingin memakai smartphone untuk mengecek media sosial saya padahal sudah mengantuk. Akhirnya saya kalau kemana-mana selalu membawa smartphone.” (A, 2023).

Kesimpulan wawancara dari subjek A adalah bahwa subjek A mengalami masalah kecanduan media sosial. Efek dari kecanduan pada Subjek A diantaranya adalah sulit fokus dan sulit tidur sehingga dampaknya mempengaruhi aspek kehidupan yang lain. Kecanduan media sosial juga terjadi pada subjek M di SMA Takhasus. Subjek M mempunyai masalah kecanduan media sosial seperti cemas ketika tidak melihat media sosial yang padahal baru saja dibuka. Dampak negatif pada subjek M mempengaruhi kehidupan subjek M yaitu seperti melewatkan kewajibannya.

Subjek 2 – M

“Saya melihat-lihat timeline tiktok bisa sampai lebih dari 7 jam sehari. Jika ditotal, saya membuka internet termasuk sosial media 12 jam sehari. Saya biasanya dimarahi orang tua ketika dirumah ketahuan memegang smartphone lalu

membuka media sosial terus-terusan. Saya sudah coba berkali-kali menaruh smartphone saya ketika belajar, tetapi saya tidak bisa menahannya, jadinya saya membuka smartphone saya lagi dan akhirnya tidak belajar. Maka dari itu saya terkadang tidak percaya diri saat masuk sekolah karena kurang belajar karena biasanya tidak terasa sudah berjam-jam ternyata saya membuka internet misalnya siaran ulang sesuatu, mencari jawaban soal tugas sekolah, scroll tiktok (M, 2023).

Subjek M mengaku melewatkan kewajibannya di rumah. M juga mengalami kecemasan ketika tidak menggunakan internet di smartphone nya seperti penggalan wawancara dibawah ini.

Saya bahkan sering melewatkan waktu untuk mengaji karena terlalu sering membuka media sosial, tidur juga kemalaman. Saya tidak bisa menahan rasa untuk membuka media sosial seperti selalu mengecek notifikasi, padahal tidak ada yang mengirim pesan ke saya. Rasa penasaran untuk melihat trend-trend yang ada sangat besar sekali dan sulit diselesaikan, jadi selalu ingin bermain internet agar tidak cemas.”(M, 2023).

Fenomena yang didapatkan dari wawancara kepada siswa yang kecanduan internet di SMA Takhasus memperlihatkan bahwa siswa tidak bisa menahan hasrat untuk memainkan media sosialnya yang sebenarnya tidak dibutuhkan.

Montag dan Reuter menjelaskan tentang tiga faktor yang berkontribusi pada kecanduan internet, termasuk media sosial. Faktor pertama yang mempengaruhi kecanduan internet adalah faktor sosial. Faktor kedua adalah faktor psikologis. Faktor ketiga adalah faktor biologis.(Montag & Reuter, 2015).

Kesepian adalah salah satu faktor yang berperan dalam kecanduan internet (Karimpoor dkk., 2013). Bobby & Amalia (2022) juga mengatakan bahwa kecanduan bisa dipengaruhi oleh kesepian. Penelitian Hamdie (2021) mengatakan bahwa Smart menjelaskan faktor eksternal seperti lingkungan, pola asuh, stres, dan depresi dapat mempengaruhi kecanduan. Young (2010) juga menambahkan bahwa faktor eksternal meliputi gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, tujuan, dan waktu penggunaan internet.

Skues, dkk (2012) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet meliputi faktor internal seperti harga diri dan kesepian. Ini mengindikasikan bahwa adanya keterkaitan antara faktor internal seperti kesepian dan harga diri dengan kecanduan (Bobby & Amalia, 2022; Hamdie, 2021). Peneliti tertarik menguji suatu hal tentang apakah ada hubungan kesepian dan harga diri terhadap kecanduan internet.

Peplau, dkk dalam Missasi (2015) menjelaskan bahwa kesepian merujuk pada perasaan ketidaknyamanan yang muncul saat individu mengalami kurangnya kedekatan dalam hubungan sosial. English Oxford Dictionaries dalam Sari (2021) menjelaskan bahwa kesepian adalah perasaan sedih yang timbul karena kurangnya memiliki teman atau merasa terisolasi. Russel dalam Fitria (2023) memberikan definisi kesepian sebagai kurangnya hubungan sosial yang sesuai harapan atau tidak terjadi sama sekali, seperti kurangnya kualitas dalam hubungan atau kekurangan jenis hubungan yang dekat dengan seseorang, yang dapat menyebabkan kegelisahan dan tekanan mental. Kesepian seseorang dianggap rendah ketika mereka tidak merasa memiliki kekosongan emosional dan dapat dengan mudah mengungkapkan perasaan mereka (Kumparan, 2023). Di sisi lain, tingkat kesepian yang tinggi ditandai oleh kesulitan dalam mengungkapkan emosi, merasakan kekosongan emosional, perasaan terasing, kesulitan beradaptasi, dan enggan untuk berbagi perasaan dengan orang lain (Widya Putri Bahari, 2020).

Harga diri menurut Coopersmith (1967) adalah penilaian personal yang dilaksanakan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri, terutama melalui evaluasi sikap menerima atau menolak serta indikasi tingkat kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberhasilan, dan nilai dirinya. Secara esensial, harga diri adalah evaluasi personal tentang perasaan nilai atau keberartian yang tercermin dalam cara individu memandang sikap diri mereka sendiri. Frey dan Carlock (1987) menerangkan bahwa harga diri adalah evaluasi yang bisa bersifat positif, negatif, netral, atau ambigu, yang merupakan komponen dari persepsi individu terhadap diri mereka sendiri. Perlu ditekankan tidak berarti bahwa konsep harga diri tersebut sama dengan cinta pada diri sendiri. Santrock (1998) mendefinisikan

bahwa harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang bisa rendah atau tinggi, tercermin dari apresiasi mereka terhadap eksistensi dan nilai diri sendiri. Konsep ini melibatkan evaluasi, penghargaan, dan pembentukan penilaian positif atau negatif terhadap diri sendiri. Mereka yang memiliki harga diri tinggi atau positif cenderung terbuka dan menghargai diri mereka sendiri, tanpa terlalu menyalahkan diri atas kesalahan atau kekurangan mereka. Mereka juga merasa puas dan bangga dengan apa yang telah mereka capai, dan mereka memiliki keyakinan diri yang tinggi saat menghadapi tantangan. Di sisi lain, mereka yang memiliki harga diri rendah atau negatif cenderung merasa tidak pantas dan tidak berarti, dan sering menyalahkan diri sendiri atas kekurangan mereka. Mereka mungkin kurang percaya diri dalam menjalankan tugas dan ragu-ragu dengan gagasan-gagasan mereka sendiri. (Sandi, 2016).

Penelitian oleh Hamdie dengan judul "Hubungan Antara Kesepian Dan Harga Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir Di Yogyakarta" menunjukkan keterkaitan positif antara tingkat kesepian dan kecanduan internet, serta hubungan negatif antara tingkat harga diri dan kecanduan internet. Hasil hipotesis penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat keterkaitan antara kesepian, harga diri, dan kecanduan internet dapat diterima. (Hamdie, 2021). Penelitian lain yang berjudul "Hubungan antara Kesepian dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Dewasa Awal" menunjukkan adanya relasi antara kesepian dan kecanduan internet pada mahasiswa serta menghasilkan korelasi positif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kesepian yang dirasakan pada saat individu dewasa awal, semakin akut pula kecenderungan individu tersebut untuk kecanduan internet (Putra, 2012). Penelitian serupa ditunjukkan lewat penelitian Oktapiani (2019) yang berjudul "Hubungan antara Kesepian dengan Kecanduan Internet pada Mahasiswa" yang juga menunjukkan adanya korelasi berarah positif antara kesepian dan kecanduan internet sehingga temuan ini mengungkapkan bahwa semakin besar tingkat kesepian pada mahasiswa, semakin akut pula tingkat kecanduan internet yang dialami oleh mereka.

Penelitian sebelumnya telah menginvestigasi variabel kesepian, harga diri, dan kecanduan internet. Penelitian sebelumnya dengan variabel yang serupa telah dilakukan pada mahasiswa, sedangkan penelitian ini memilih subjek yang berbeda. Peneliti berupaya melakukan penelitian yang diperbarui dengan fokus pada pelajar SMA di Demak, karena belum ada penelitian yang dilakukan di tempat yang serupa dengan subjek pelajar SMA. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pembaruan dengan mengeksplorasi pengaruh kesepian dan harga diri terhadap kecanduan internet di antara pelajar SMA.

Berdasarkan penjelasan tentang fenomena, latar belakang masalah, dan penelitian sebelumnya yang relevan, kecanduan internet diyakini memiliki dampak negatif pada kesehatan mental, seperti kesulitan dalam mempertahankan fokus, kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, rasa gelisah, gangguan pola tidur, penurunan minat dalam pembelajaran, perubahan perilaku dan mental, ketidakseimbangan emosi, serta potensi mengalami halusinasi. Semua ini dapat menyebabkan individu mengalami gangguan mental yang serius, termasuk depresi (Anuari, 2018; Tim Siloam, 2023). Wawancara awal dengan sejumlah siswa di SMA Takhassus Al Qur'an Demak menunjukkan kemungkinan untuk melaksanakan penelitian terkait fenomena tersebut. Hal ini penting untuk menentukan peran kunci dalam membantu siswa SMA Takhassus Demak mengendalikan dorongan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan dalam kegiatan sehari-hari. Latar belakang tersebut menarik perhatian peneliti, sehingga peneliti tertarik untuk mengeksplorasi "Hubungan antara Kesepian, Kontrol Diri, dan Harga Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMA Takhassus Al Qur'an di Bonang Kabupaten Demak".

B. Perumusan Masalah

Permasalahan yang diusulkan untuk penelitian ini yakni apakah terdapat hubungan antara kesepian dan harga diri dengan kecanduan internet pada Siswa SMA Takhasus Al Qur'an di Bonang Kabupaten Demak.



C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui “Hubungan antara Kesepian dan Harga diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMA Takhassus Al Qur’an di Bonang Kabupaten Demak”.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat praktis dan teoritis, antara lain:

a. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini bisa dijadikan usulan maupun rekomendasi terhadap pemerintah daerah dari masyarakat ataupun pihak yang bersangkutan untuk penyusunan program konseling klinis siswa strata menengah di Demak. Selain itu, kesepian, harga diri, dan internet penting untuk dipertimbangkan dengan tujuan menghadapi masalah dengan bijaksana sehingga individu mampu mensejahterakan kehidupannya.

b. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dibuat supaya bisa memperbanyak pengetahuan dan pengalaman penulis dalam ranah klinis. *Output* penelitian tentang hubungan kesepian, harga diri dan kecanduan internet diusahakan mampu dipakai sebagai bahan pelajaran bagi peneliti lain yang berhubungan dengan data.

BAB II
LANDASAN TEORI
A. Kecanduan Internet

1. Pengertian Kecanduan Internet

Beberapa ahli telah menyusun definisi kecanduan internet berdasarkan hasil penelitian mereka. Shaw dan Black (2008) mengungkapkan bahwa kecanduan internet adalah distraksi mental yang dicirikan oleh keinginan yang tidak terkendali, mendesak, atau perilaku penggunaan media internet yang mengakibatkan gangguan. Orzack (2004) mendefinisikan kecanduan internet digambarkan sebagai perilaku individu yang memandang dunia di layar perangkat lebih menggairahkan daripada realita kehidupan yang nyata.

Young dan Abreu (2011) menyatakan bahwa Kecanduan internet merupakan sindrom di mana seseorang menghabiskan banyak waktu di hidupnya sebagian besar untuk beraktivitas di internet dan tidak bisa mengendalikan penggunaannya saat sedang online. Salicetia (2015) mendefinisikan kecanduan internet adalah kecanduan internet adalah kondisi patologis yang disebabkan oleh seringnya berinternet, termasuk perilaku yang terus-menerus dan kurangnya kontrol terhadap dorongan untuk berinternet. Karakteristik tersebut ditandai dengan pikiran yang dipenuhi dengan keinginan kuat dan berlebihan untuk menggunakan internet, yang akhirnya menyebabkan tekanan dalam berbagai aspek kehidupan. Young (2010) juga mengatakan bahwa kecanduan internet merujuk pada setiap tindakan kompulsif yang terkait dengan aktivitas online yang mengganggu kewajiban yang biasanya dilakukan dan normal serta memberikan stres yang signifikan bagi keluarga, teman, orang-orang terdekat, dan pekerjaan seseorang.

Berdasarkan penjelasan diatas, jadi bisa dianggap bahwa kecanduan internet adalah perilaku berinternet yang tidak wajar berlebihan dan dapat menyebabkan gangguan dalam kehidupan individu. Tanda-tanda kecanduan terlihat ketika seseorang mulai mengabaikan tanggung jawabnya demi memenuhi keinginan untuk berinternet yang sebenarnya tidak diperlukan.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Internet

Young dan Abreu (2011) mengemukakan terdapat empat faktor yang dianggap mempengaruhi kecanduan internet. Berikut penjelasan dari empat faktor tersebut, yakni:

a. Gender

Jenis kelamin merupakan faktor yang memengaruhi preferensi aplikasi dan penyebab individu mengalami kecanduan internet. laki-laki cenderung kecanduan pada permainan online dan situs pornografi, sementara perempuan biasanya cenderung kecanduan pada aktivitas seperti belanja lewat internet atau chatting. (Young & Abreu, 2011).

b. Kondisi Ekonomi

Stabilitas ekonomi seseorang adalah faktor yang mempengaruhi kecenderungan kecanduan internet. Individu yang sudah bekerja cenderung memiliki kestabilan ekonomi yang lebih baik daripada mereka yang belum bekerja. Selain itu, seseorang yang bekerja mungkin memiliki fasilitas untuk akses internet di tempat kerja mereka, yang juga dapat meningkatkan kemungkinan kecanduan internet bagi mereka (Young & Abreu, 2011).

c. Faktor Sosial

Faktor ini mengacu pada hubungan individu dengan lingkungannya. Individu yang menghadapi masalah sosial cenderung lebih sering menggunakan internet secara berlebihan, mungkin karena mereka kesulitan berkomunikasi secara langsung dalam interaksi sosial mereka (Young & Abreu, 2011).

d. Faktor Psikologis

Faktor ini berkaitan dengan tingkat kestabilan pada atribut psikologis seseorang, yang pada tingkat tertentu menyebabkan ketidakstabilan diri dan penggunaan yang tidak tepat terhadap suatu hal. Internet bisa digunakan oleh individu sebagai alat untuk melarikan diri dari ketidakstabilan pada atribut psikologis tersebut (Young & Abreu, 2011).

Montag dan Reuter (2015) mengemukakan bahwa kecanduan internet dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut, yaitu:

a. Faktor Sosial

Faktor ini merujuk pada situasi di mana seseorang menghadapi kesulitan dalam berinteraksi dengan individu disekitar mereka secara interpersonal. Ketidakmampuan dalam berkomunikasi ini dapat menyebabkan individu merasa terisolasi dan mungkin mencari pelarian untuk mengatasi masalahnya (Montag & Reuter, 2015).

b. Faktor Psikologis

Faktor ini merujuk pada kondisi di mana individu mengalami masalah psikologis. Internet bisa menjadi sumber kesenangan bagi individu dalam mengatasi masalah tersebut, yang pada gilirannya mendorong mereka untuk menggunakan internet dengan lebih sering atau lebih intens daripada seharusnya (Montag & Reuter, 2015).

c. Faktor Biologis

Faktor ini merujuk pada kondisi di dalam tubuh individu terkait dengan kondisi otaknya. Pada seseorang yang menghadapi memainkan internet secara tidak wajar, fungsi otaknya menunjukkan bahwa proses pemrosesan informasi berlangsung lambat dibanding orang yang tidak, kesusahan mengendalikan keinginan, dan mereka lebih cenderung mengalami depresi dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami kecanduan internet (Montag & Reuter, 2015).

Berdasarkan faktor-faktor yang dibuat oleh para ahli, jadi dapat diartikan bahwa ada banyak faktor yang dapat menyebabkan kecanduan internet. Beberapa di antaranya adalah faktor internal, seperti kondisi psikologis individu termasuk kesepian dan harga diri yang mengalami kecanduan internet, dan faktor eksternal, seperti stabilitas ekonomi individu atau lingkungannya.

3. Aspek-aspek Kecanduan Internet

Young (2010) menyatakan bahwa kecanduan internet terdiri dari enam aspek, yaitu:

a. *Salience*

Aspek ini mencerminkan pola pikir yang khas terhadap internet, yang sering kali menonjol. Individu akan cenderung memiliki imajinasi atau khayalan yang menjadi bagian dari perilaku mereka (Young, 2010).

b. *Excessive Use*

Aspek ini melibatkan penggunaan internet secara berlebihan yang menghabiskan banyak waktu. Keterlibatan yang berlebihan ini dapat mengakibatkan pengabaian terhadap tanggung jawab dan kebutuhan dasar individu dalam aktivitas sehari-hari mereka (Young, 2010).

c. *Neglect to Work*

Aspek ini melibatkan pengabaian terhadap pekerjaan karena terlalu banyak berinternet. Karakteristik ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan kinerja individu (Young, 2010).

d. *Anticipation*

Aspek ini melibatkan penggunaan internet sebagai cara untuk menghindari masalah atau tantangan yang dihadapi individu. Individu cenderung mengabaikan masalah yang mungkin ada dalam aktivitas sehari-hari mereka dan lebih memprioritaskan aktivitas berinternet. Lama kelamaan, aktivitas berinternet menjadi prioritas utama, yang menguasai pikiran, perasaan, dan perilaku individu (Young, 2010).

e. *Lack of Control*

Aspek ini melibatkan kegagalan dalam mengendalikan diri sendiri, yang mengakibatkan peningkatan durasi dan frekuensi penggunaan internet (Young, 2010).

f. *Neglect to Social Life*

Aspek ini merupakan perilaku orang yang tidak mempedulikan interaksi sosialnya, seperti menghindari kegiatan sosial atau rekreasi untuk mengakses internet. Individu menetapkan waktu rutin setiap hari untuk

berinternet, yang mengakibatkan pengurangan waktu untuk aktivitas di luar penggunaan internet (Young, 2010).

Kuss dan Griffiths (2015) menuturkan perilaku kecanduan internet mempunyai aspek-aspek sebagai berikut:

a. *Salience*

Aspek ini merujuk pada situasi di mana penggunaan internet menjadi kegiatan utama dalam hidup individu, menguasai pikiran mereka, dan dirasakan sangat penting. Karakteristik ini dapat mengakibatkan penurunan interaksi sosial, di mana individu terus memikirkan internet bahkan saat mereka tidak sedang menggunakannya (Kuss & Griffiths, 2015).

b. *Mood modification*

Aspek ini mencerminkan konsekuensi dari penggunaan internet dalam kehidupan individu, yang dapat dianggap sebagai pola penanganan atau strategi koping. (Kuss & Griffiths, 2015).

c. *Tolerance*

Aspek ini menggambarkan proses di mana individu meningkatkan intensitas aktivitas berinternet untuk mencapai perubahan suasana hati yang menyenangkan.

(Kuss & Griffiths, 2015).

d. *Withdrawal Syndrome*

Aspek ini merujuk pada perasaan yang tidak menyenangkan ketika penggunaan internet tidak dilanjutkan atau dikurangi, yang dapat menyebabkan rasa cemas (Kuss & Griffiths, 2015).

e. *Conflict*

Aspek ini merupakan konflik antara pengguna internet dan lingkungan sekitarnya, seperti pekerjaan, hobi, atau konflik internal yang timbul karena penggunaan internet yang berlebihan (Kuss & Griffiths, 2015).

f. *Relapse*

Aspek ini adalah tendensi untuk mengikuti pola penggunaan internet kembali sehabis individu mencoba untuk mengontrolnya (Kuss & Griffiths, 2015).

Pontes dan Griffiths (2017) menyatakan bahwa terdapat empat aspek dari kecanduan internet yakni:

a. *Escapism and Dysfunctional Emotion Coping*

Aspek *Escapism and Dysfunctional Emotion Coping* adalah suatu aktivitas pelarian dari interaksi sosial untuk beralih ke aktivitas internet, di mana individu merasakan kenikmatan dan ketenangan saat terlibat dalam perilaku kecanduan tersebut. (Pontes & Griffiths, 2017).

b. *Withdrawal Syndrome*

Withdrawal Symptoms adalah sensasi tidak nyaman yang diderita individu saat penggunaan internet dibatasi atau tidak dilakukan, yang berdampak pada kesehatan fisik dan emosional. Dampaknya bisa berupa gejala pusing dan gejala emosional seperti mudah tersulut amarah (Pontes & Griffiths, 2017).

c. *Impairments and Dysfunctional Self-Regulation*

Impairments and Dysfunctional Self-Regulation adalah tidak bisanya individu dalam mengatur diri saat berinternet, yang mengakibatkan gangguan dalam kehidupan sosial dan konflik dengan lingkungan sekitar. (Pontes & Griffiths, 2017).

d. *Dysfunctional Internet-related Self-control*

Dysfunctional Internet-related Self-control adalah kondisi di mana individu meningkatkan penggunaan internet secara berkelanjutan, yang menyebabkan mereka tidak mampu mengontrol diri saat menggunakan internet. Kejadian ini disebabkan oleh kepuasan yang semakin bertambah seiring dengan meningkatnya waktu yang dihabiskan dalam berinternet. (Pontes & Griffiths, 2017).

Wu, dkk (2021) menyatakan bahwa terdapat dua aspek dari kecanduan internet yakni:

a. *Device*

Dimensi ini adalah penggolongan adiksi internet ke dalam *non-mobile internet addiction* dan *smartphone addiction* didasarkan pada pola perilaku yang berbeda.

b. *Content*

Aspek ini adalah tentang *gaming* dibedakan dengan penggunaan internet secara umum.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat ditetapkan bahwa kecanduan internet melibatkan aspek-aspek dari sisi emosi dan perilaku. Selain itu, dampak kecanduan internet juga sangat signifikan terhadap kehidupan individu.

4. Jenis-jenis Kecanduan Internet

Salicetia (2015) menjelaskan bahwa terdapat lima jenis kategori dari kecanduan internet, yakni:

a. *Cybersexual Addiction*

Jenis kecanduan internet ini adalah kecanduan di mana individu secara kompulsif mengunjungi situs web tertentu yang ditujukan untuk orang dewasa. Mereka melihat konten yang berhubungan dengan seksualitas secara terbuka atau eksplisit di situs tersebut, dan terlibat dalam mengunduh dan mendistribusikan berkas khusus berupa materi pornografi, baik berupa gambar maupun video. (Salicetia, 2015).

b. *Cyber-Relationship Addiction*

Jenis kecanduan internet ini adalah saat individu secara tidak wajar berlebihan mencari hubungan atau teman melalui internet. Individu ini menjadi kecanduan dengan mengikuti obrolan di ruang obrolan di platform tertentu dan sering terlibat dalam pertemanan online atau bahkan hubungan virtual yang tidak jujur (Salicetia, 2015).

c. *Net Compulsion*

Jenis kecanduan internet ini mencakup keterlibatan dalam aktivitas virtual yang memiliki dampak finansial dan sosial, seperti perjudian online, belanja online, bermain game online, dan perdagangan saham (Salicetia, 2015).

d. *Gaming Addiction*

Jenis kecanduan internet ini terjadi ketika seseorang secara berlebihan menghabiskan waktu di depan layar untuk bermain video game, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Internet terus menyediakan permainan baru dengan grafik dan tantangan yang lebih menarik, yang membuat orang semakin kecanduan pada video game (Salicetia, 2015).

e. *Information Overload*

Jenis kecanduan internet ini adalah ketika seseorang secara kompulsif menjelajahi situs web. Kecanduan ini juga dikenal sebagai kecanduan informasi berlebihan. Ketersediaan besar informasi online telah mendorong beberapa orang untuk mengembangkan keinginan yang tidak terkendali untuk terus mencari informasi lebih lanjut secara terus-menerus (Salicetia, 2015).

Davis (2001) menunjukkan bahwa kecanduan internet dibagi menjadi dua jenis yaitu:

a. *Specific Pathological Internet Use*

Jenis kecanduan internet ini berarti kecanduan dengan mengalami aktivitas berinternet pada satu macam fasilitas yang ditawarkan oleh internet.

b. *Generalized Pathological Internet Use*

Jenis kecanduan internet ini adalah kecanduan yang dialami dengan semua fasilitas yang ditawarkan secara keseluruhan oleh internet.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat ditetapkan bahwa jenis kecanduan internet melibatkan banyak macam seperti fasilitas *online games*, *online sex*, *online casino*, *online trading*, *online auctions* dan lain-lain. Jenis kecanduan internet yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah berinternet dengan

fasilitas *generalized pathological internet use* seperti *streaming* video, memainkan sosial media, bermain *dating online*, dan masih banyak lagi karena seiring berkembangnya zaman, individu akan berinternet menyesuaikan kebutuhan dan keinginan mereka.

B. Kesepian

1. Pengertian Kesepian

Terdapat beberapa ahli yang telah merumuskan definisi kesepian dari berbagai penelitian mereka. Bruno (2000) mendefinisikan bahwa kesepian merupakan suatu kondisi mental dan emosional di mana seseorang merasa terisolasi dan kekurangan hubungan yang berarti dengan orang lain. Baron (2005) menjelaskan bahwa kesepian merupakan tanggapan kognitif dan emosional seseorang terhadap kurangnya relasi sosial yang belum cukup memuaskan kontras dengan yang diinginkan.

Rahman (2013) mendefinisikan kesepian adalah kondisi ketidaknyamanan secara subjektif yang muncul saat relasi sosial seseorang tidak ada karakteristik pentingnya, baik dari segi jumlah maupun kualitasnya. Santrock (2002) menyatakan bahwa kesepian merupakan serangkaian perasaan yang diderita seseorang ketika mereka merasa tidak dipahami, terpinggirkan, dan tidak mempunyai seseorang untuk dibicarakan saat merasa stres atau membutuhkan dukungan. Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan saat individu mengetahui bahwa tidak ada yang dapat mengerti perasaannya. Karakteristik ini ditandai dengan ketidakpuasan terhadap perasaan individu terhadap situasi atau peristiwa di luar dirinya.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesepian

Brehm (2002) menjelaskan bahwa perasaan kesepian dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terdiri dari empat faktor, yaitu:

- a. Hubungan yang tidak adekuat yang dimiliki pada seseorang

Ketidakpuasan dalam hubungan individu dapat timbul karena berbagai alasan (Brehm, 2002).

- b. Terjadi perbedaan pada hubungan yang diinginkan individu

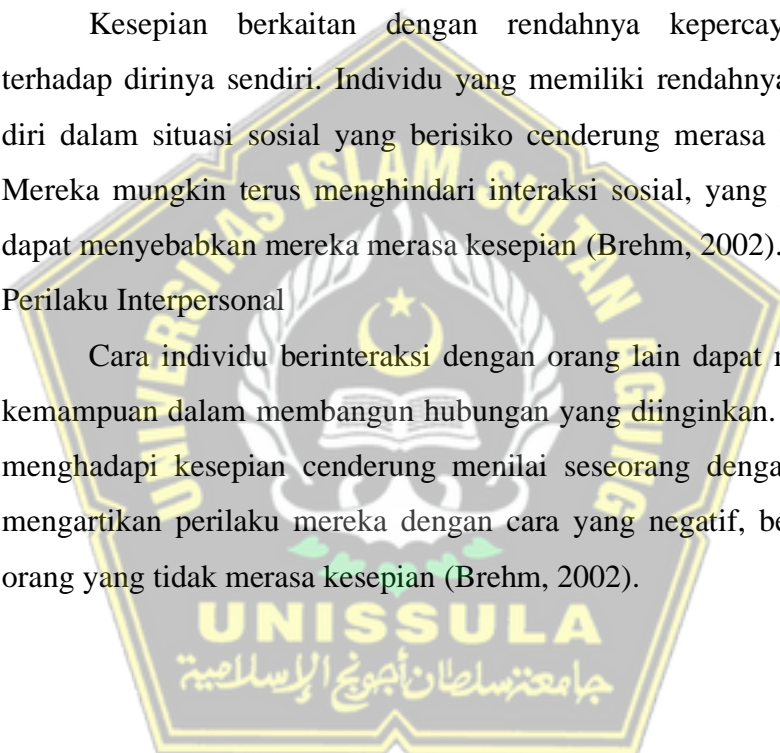
Kesepian yang dialami seseorang dapat timbul karena adanya perubahan dalam harapan mereka terhadap suatu relasi. Hubungan sosial pada masa lalu yang dimiliki mungkin cukup memuaskan sehingga individu tidak merasa kesepian. Namun, suatu saat individu mungkin merasa bahwa hubungan tersebut tidak lagi memenuhi harapan mereka karena telah terjadi pergantian dalam apa yang mereka inginkan dari hubungan tersebut (Brehm, 2002).

c. Self-esteem

Kesepian berkaitan dengan rendahnya kepercayaan individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki rendahnya rasa percaya diri dalam situasi sosial yang berisiko cenderung merasa tidak nyaman. Mereka mungkin terus menghindari interaksi sosial, yang pada akhirnya dapat menyebabkan mereka merasa kesepian (Brehm, 2002).

d. Perilaku Interpersonal

Cara individu berinteraksi dengan orang lain dapat mempengaruhi kemampuan dalam membangun hubungan yang diinginkan. Individu yang menghadapi kesepian cenderung menilai seseorang dengan negatif dan mengartikan perilaku mereka dengan cara yang negatif, berbeda dengan orang yang tidak merasa kesepian (Brehm, 2002).



3. Aspek-aspek Kesepian

Deaux, Dane, dan Wrights (1993) menguraikan aspek-aspek kesepian yang terbentuk dari empat aspek dibawah ini:

a. *Desperation*

Aspek ini mengacu pada situasi di mana seseorang merasa putus asa dan tidak berdaya, yang akhirnya mendorong mereka untuk melakukan tindakan impulsif karena merasa ditinggalkan (Deaux dkk., 1993).

b. *Impatient Boredom*

Aspek ini menggambarkan situasi di mana seseorang merasa bosan atau kejenuhan karena tidak sabar terhadap keadaannya sendiri. (Deaux dkk., 1993).

c. *Self-deprecation*

Aspek ini menggambarkan tindakan saat seseorang tidak mampu mengatasi masalahnya sendiri, sehingga menyebabkan mereka merasa rendah diri dan mengalami ketidakpercayaan yang berlebihan terhadap diri sendiri (Deaux dkk., 1993).

d. *Depression*

Aspek ini mencakup gangguan suasana hati yang meliputi perasaan murung, tertekan, keinginan untuk menghindar, serta kesulitan tidur (Deaux dkk., 1993).

Russell (1996) menuturkan bahwa perasaan kesepian mempunyai aspek-aspek sebagai berikut:

a. *Personality*

Aspek ini mencakup pola perilaku dan pola berpikir individu yang dipengaruhi oleh sistem psikofisik (Russell, 1996).

b. *Social desirability*

Aspek ini mencakup preferensi sosial seseorang dalam lingkungan kehidupannya (Russell, 1996).

c. *Depression*

Aspek ini adalah tekanan internal yang timbul ketika harapan individu tidak sesuai dengan kenyataan yang dialami (Russell, 1996).

Bruno (2000) menerangkan bahwa perasaan kesepian mempunyai delapan aspek yaitu:

a. Isolasi

Aspek ini mencakup kondisi di mana individu merasa terpisah atau tidak sejalan dengan harapan dan norma-norma yang dominan dalam masyarakat (Bruno, 2000).

b. Penolakan

Aspek ini menggambarkan situasi di mana individu merasa diabaikan, diusir, atau ditolak oleh lingkungan sekitarnya, sehingga menyebabkan perasaan ditinggalkan dan tidak diterima, bahkan saat berada dalam kerumunan orang (Bruno, 2000).

c. Merasa disalahpahami

Aspek ini merujuk pada situasi di mana seseorang merasa terus-menerus disalahkan dan dianggap tidak berguna. Individu yang sering kali disalahpahami cenderung mengalami penurunan harga diri dan menyadari tidak memiliki kekuatan untuk melakukan tindakan (Bruno, 2000).

d. Merasa tidak dicintai

Aspek ini merujuk pada keadaan di mana individu tidak menerima kasih sayang, perlakuan yang memadai, atau penghargaan yang layak. Dampak dari kurangnya kasih sayang ini adalah kecenderungan individu untuk menjauhkan diri dari kerja sama dan persahabatan (Bruno, 2000).

e. Tidak mempunyai sahabat

Aspek ini menggambarkan situasi di mana seseorang tidak memiliki teman atau pendamping untuk berbagi pengalaman, perasaan, atau pikiran. Karena kurangnya hubungan sosial ini, individu tersebut mungkin merasa tidak berharga (Bruno, 2000).

f. Tidak semangat membuka diri

Aspek ini merujuk pada situasi di mana seseorang enggan memperkuat hubungan pertemanan karena takut terluka atau khawatir akan menjadi korban perlakuan buruk dari orang lain (Bruno, 2000).

g. Bosan

Aspek ini mencakup kondisi di mana individu merasa kelelahan dan tidak tertarik. Orang yang merasa bosan seringkali tidak menikmati situasi saat ini (Bruno, 2000).

h. Gelisah

Aspek ini mencakup kondisi di mana individu merasa tidak nyaman, gelisah, tidak damai, atau selalu cemas (Bruno, 2000).

Perlman dan Peplau (1984) menyatakan bahwa perilaku kesepian mempunyai tiga aspek yaitu:

a. *Need for Intimacy*

Aspek ini mencakup kebutuhan akan keintiman yang merupakan kebutuhan universal yang melekat pada manusia sepanjang hidupnya. Kesepian muncul ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi (Perlman & Peplau, 1984).

b. *Cognitive Process*

Aspek ini merujuk pada cara seseorang menilai dan mengevaluasi hubungan sosial mereka. Jika seseorang merasa tidak senang pada relasi sosial mereka, efeknya dapat menyebabkan mereka merasa kesepian (Perlman & Peplau, 1984).

c. *Social Reinforcement*

Aspek ini mengacu pada pemahaman yang semakin kuat tentang ketidaknyamanan dalam hubungan sosial, yang dapat meningkatkan tingkat kesepian seseorang (Perlman & Peplau, 1984).

Caccioppo, dkk (2015) menyatakan bahwa kesepian dibagi kedalam tiga aspek, yaitu:

a. *Intimate Loneliness*

Aspek ini merujuk pada keadaan ketika seseorang tidak memiliki seseorang yang penting dan dapat diandalkan untuk memberikan dukungan emosional saat menghadapi krisis. Faktor yang memengaruhi kesepian dalam hubungan intim adalah status pernikahan. Biasanya, seorang

individu memiliki sekitar lima orang yang termasuk dalam lingkup aspek ini (Cacioppo dkk., 2015).

b. Relational Loneliness

Aspek ini merujuk pada kurangnya kualitas dalam pertemanan atau hubungan keluarga. Orang yang termasuk dalam aspek ini biasanya adalah mereka yang memberikan dukungan instrumental yang berharga tinggi, seperti pinjaman uang. Interaksi dalam hubungan ini terbatas pada ruang komunikasi multimodal, termasuk komunikasi dan interaksi tatap muka. Seorang individu biasanya memiliki sekitar 15 hingga 50 orang yang termasuk dalam aspek ini (Cacioppo dkk., 2015).

c. Collective Loneliness

Aspek ini merujuk pada identitas sosial seseorang yang memiliki nilai atau jaringan aktif yang memungkinkan individu terhubung dengan orang lain yang memiliki karakteristik serupa dalam ruang kolektif. Aspek ini merupakan lapisan sosial yang paling luas. Jumlah orang dalam lapisan ini berkisar antara 150 hingga 1500 orang yang mampu memberikan dukungan informasi dengan biaya rendah (Cacioppo dkk., 2015).

berdasarkan penjelasan diatas, jadi bisa disimpulkan bahwa kesepian memiliki aspek-aspek yang terkait erat dengan pengalaman emosional yang alami oleh manusia dalam berbagai aspek kehidupannya, termasuk dalam lingkup karir, pendidikan, dan hubungan sosial. Tingkat kepuasan sosial individu berhubungan langsung dengan tingkat kesepian yang dialaminya. Semakin tinggi tingkat kepuasan sosial individu, semakin rendah tingkat kesepiannya.

4. Jenis-jenis Kesepian

De-Jong dan Tilburg (2006) mengemukakan bahwa terdapat dua jenis kesepian, yaitu:

a. Kesepian Emosional

Jenis kesepian ini adalah kesepian yang timbul akibat kurangnya kedekatan atau hubungan emosional, seperti prasangka, memiliki ciri-ciri tertentu. Kesepian emosional ditandai oleh perasaan hampa yang dalam,

serta perasaan terlantar. Kesepian emosional dapat menghasilkan perasaan kesendirian yang mendalam, kepekaan yang berlebihan, dan kecemasan yang tidak beralasan. Kesepian emosional memiliki dampak yang lebih serius daripada kesepian sosial (Tilburg & de Jong, 2006).

b. Kesepian Sosial

Kesepian jenis ini adalah yang timbul karena kurangnya jaringan sosial yang luas adalah hasil dari keadaan di mana seseorang belum memiliki hubungan yang cukup dalam lingkungan sosialnya. Misalnya, individu yang baru saja pindah ke suatu tempat di mana mereka perlu membangun jaringan sosial baru mungkin akan mengalami kesepian sosial. Kesepian sosial terkait dengan baik kualitas maupun kuantitas hubungan persahabatan seseorang. Persahabatan memiliki peran penting dalam memberikan dukungan, bimbingan, dan memberikan perasaan dihargai kepada individu (Tilburg & de Jong, 2006).

C. Harga Diri

1. Pengertian Harga Diri

Terdapat beberapa ahli yang telah merumuskan definisi harga diri dari berbagai penelitian mereka. Coopersmith (1967) mendefinisikan bahwa Harga diri merupakan penilaian personal yang diberikan oleh individu pada dirinya sendiri, terutama dalam hal penerimaan, penolakan, dan tingkat kepercayaan pada kemampuan, keberartian, kesuksesan, serta keberhargaan. Harga diri juga merupakan penilaian subjektif mengenai seberapa berharga atau berarti individu merasa tentang dirinya, yang tercermin dalam sikap dan perilaku individu terhadap dirinya sendiri. Frey dan Carlock (1987) menerangkan bahwa harga diri adalah evaluasi yang merujuk pada evaluasi baik, buruk, netral, dan kompleks yang menjadi bagian dari persepsi konsep seseorang. Namun, perlu dicatat bahwa ini bukan berarti hal yang sama dengan cinta diri. Cinta diri adalah keseluruhan penghargaan, kasih sayang, dan pengakuan terhadap diri sendiri, sementara penilaian diri lebih mencakup proses evaluatif terhadap aspek-aspek tertentu dari diri seseorang.

Santrock (1998) mendefinisikan bahwa Harga diri adalah evaluasi yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya, yang bisa rendah maupun tinggi. Evaluasi ini tercermin dari kepuasan yang ditujukan individu terhadap keberadaan dan nilai dirinya. Cobb (2000) mengartikan bahwa harga diri adalah evaluasi seseorang terhadap dirinya, termasuk keyakinan yang ada dalam individu tentang dirinya, baik itu penilaian positif atau negatif. Rosenberg (1965) juga menyatakan bahwa harga diri adalah sikap positif atau negatif individu pada diri sendiri dan penilaian seseorang pada pikiran dan hatinya secara seluruhnya dalam hubungannya dengan diri mereka.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diputuskan bahwa harga diri adalah penilaian individu untuk dirinya sendiri, baik dalam bentuk sikap yang baik ataupun yang buruk, yang mempengaruhi cara individu melihat dan merasakan dirinya sendiri secara keseluruhan.

2. Faktor-faktor Harga Diri

Burn (1993) menjelaskan bahwa harga diri turut dibentuk oleh faktor-faktor yang terdiri dari empat faktor, yaitu:

a. Pengalaman

Pengalaman adalah segala bentuk perasaan, emosi, tindakan, dan kejadian yang dialami oleh seorang manusia, yang dianggap memiliki makna dan memberikan citra yang berpengaruh dalam kehidupan individu tersebut (Burn, 1993).

b. Pola Asuh

Pola asuh merujuk pada cara orangtua berintegrasi dengan anak-anak mereka, yang mencakup pemberian aturan, pemberian hadiah dan hukuman, demonstrasi otoritas, serta memberikan perhatian dan memberikan respons terhadap anak-anak mereka (Burn, 1993).

c. Lingkungan

Lingkungan memiliki korelasi besar pada remaja melalui interaksi positif antara remaja dan orang tua, teman seumuran, serta lingkungan sekitarnya. Interaksi yang baik ini membantu memunculkan perasaan yang

damai dan terjaga dalam menerima interaksi sosial dan memperkuat harga diri remaja (Burn, 1993).

d. Sosial Ekonomi

Sosial ekonomi merupakan faktor yang melandasi tindakan seorang manusia untuk menyempurnakan kebutuhan sosial yang perlu sokongan keuangan, yang gilirannya mempengaruhi aktivitas setiap hari individu (Burn, 1993).

Coopersmith (1967) menjelaskan bahwa harga diri dicampuri tingkatnya oleh faktor-faktor yang terdiri dari empat faktor, yaitu:

a. Penghargaan dan Penerimaan dari Orang-orang yang Signifikan

Harga diri individu terdampak oleh individu yang dipersepsikan penting dalam kehidupannya. Orangtua serta keluarga adalah sebagai pencontohan dari individu yang memiliki pengaruh kuat. Keluarga adalah area dimana komunikasi saat pertama terjadi dalam hidup seorang manusia (Coopersmith, 1967).

b. Kelas Sosial dan Kesuksesan

Status strata sosial bisa dikenali melalui faktor-faktor seperti tugas kerja, penghasilan, dan rumah seseorang. Seseorang pekerjaannya bagus, penghasilannya banyak, dan mendiami tempat tinggal mewah cenderung dianggap sukses oleh masyarakat. Mereka dapat menikmati keuntungan material dan budaya yang lebih besar. Oleh karena itu, orang yang strata sosialnya tinggi cenderung memiliki keyakinan jika mereka sendiri memiliki nilai yang lebih tinggi daripada individu yang lain (Coopersmith, 1967).

c. Nilai dan Inspirasi Individu dalam Menginterpretasikan Pengalaman

Penerimaan keberhasilan dari seseorang bukan secara langsung berdampak mencampuri harga diri, karena itu diperlakukan melalui filter yang ingin dicapai dan makna yang dianut seseorang tersebut (Coopersmith, 1967).

d. Cara individu dalam menghadapi Devaluasi

Individu memiliki kemampuan untuk mengurangi ancaman yang datang dalam bentuk evaluasi negatif yang terbentuk diluar individu. Mereka bisa menyangkal keinginan dari individu yang berbeda yang menyumbangkan pengukuran yang rendah pada diri mereka (Coopersmith, 1967).

Berdasarkan pada faktor-faktor harga diri yang disebutkan, bisa dirangkai intinya jika faktor-faktor harga diri berasal dari kemampuan internal individu dalam mengelola harga dirinya. Kemampuan individu yang baik dihasilkan antara lain dengan pengalaman, cara individu memandang kejadian penting di hidupnya, dan cara individu mengelola konsep dirinya. Kemampuan diluar individu juga menentukan harga diri seseorang yaitu dengan keadaan sosial ekonominya, penerimaan dari orang sekitar, dan kesuksesan seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan.

3. Aspek-aspek Harga Diri

Coopersmith (1967) menguraikan aspek-aspek harga diri yang terbentuk dari empat aspek dibawah ini:

a. Kekuasaan

Aspek ini berarti keahlian dalam rangka mengubah dan mengendalikan perilaku seseorang dan orang diluar orang itu sendiri adalah faktor penting bagi terbentuknya harga diri. Hasil dari proses itu tercermin dalam kepuasan dan diterimanya pada orang lain ide serta hak seseorang tersebut (Coopersmith, 1967).

b. Keberartian

Aspek ini artinya menghargai, simpati juga empati, dan afeksi yang diperuntukkan seseorang dari individu lain adalah bentuk kepedulian dan keinginan dari lingkungan sosialnya. Ini menjadi pertanda penerimaan dan popularitas individu dalam lingkungan tersebut. Ditandai melalui kebaikan, rasa gairah, dan rasa disukai yang diperlihatkan oleh orang-orang terhadap individu tersebut. (Coopersmith, 1967).

c. Kebajikan

Aspek ini berarti ketauladanan terhadap moralitas, tata krama, dan prinsip-prinsip agama mencakup kepatuhan terhadap etika dan nilai-nilai yang diatur oleh moralitas, etika, dan ajaran agama. Ini ditandai dengan menghindari perilaku yang dilarang dan menerapkan perilaku yang diperintahkan oleh nilai-nilai tersebut (Coopersmith, 1967).

d. Kemampuan

Aspek ini adalah keberhasilan dalam memenuhi tuntutan prestasi melibatkan pencapaian seseorang dalam menyelesaikan macam-macam tanggung jawab atau tugas dengan baik, yang sering kali dicapai dalam level prestasi yang tinggi dan pada berbagai tahapan usia.

(Coopersmith, 1967).

Rosenberg (1965) menerangkan bahwa aspek-aspek harga diri ada dua yaitu:

a. *Self-competence*

Aspek ini melibatkan evaluasi internal untuk diri sendiri yang mengakui kemampuan, potensi, efektivitas, serta keandalan diri (Novara, 2018).

b. *Self-liking*

Aspek ini adalah penilaian seseorang terhadap mereka sendiri, yang mencakup tentang individu menganggap dirinya sebagai individu yang baik atau buruk, tergantung pada cara individu menyesuaikan diri dengan nilai-nilai sosial dan kemampuannya untuk mengevaluasi dirinya sendiri (Novara, 2018).

Heatherton dan Polivy (1991) membagi aspek harga diri menjadi tiga, yaitu:

a. *Performance self-esteem*

Kompetensi umum individu mencakup beragam aspek, seperti kemampuan intelektual, pencapaian akademis, kompetensi diri, tingkat keyakinan diri, kemampuan diri, dan agensi dirinya sendiri.

(Novara, 2018).

b. *Social self-esteem*

Kemampuan individu untuk dapat melakukan aktivitas sosial (Novara, 2018).

c. *Physical Appearance Self-esteem*

Pandangan individu terhadap fisik mereka mencakup penilaian terhadap keterampilan fisik, penampilan fisik yang menarik, dan citra tubuh mereka (Novara, 2018).

Berdasarkan pada aspek-aspek harga diri diatas dirangkai inti dari topik bahwa aspek harga diri berarti kemampuan kemampuan dalam diri individu untuk menyesuaikan diri dengan prinsip yang dipunyai.

Gecas (1971) menyatakan bahwa harga diri dibagi kedalam dua aspek, yaitu:

a. *Sense of Power*

Sense of power mencakup perasaan tentang kompetensi, efektivitas, dan pengaruh pribadi seseorang. Kompetensi menunjukkan sejauh mana individu merasa mampu dan bermanfaat. Ketika individu merefleksikan perilaku mereka dan melihat bahwa mereka telah berhasil mempertahankan kesesuaian antara makna situasional dan standar identitas, ini dapat meningkatkan *sense of power* mereka (Gecas, 1971).

b. *Sense of Worth*

Sense of worth berkaitan dengan perasaan individu terhadap nilai pribadi dan moral mereka, yang mencakup perilaku pribadi dan interaksi interpersonal seperti keadilan, timbal balik, dan integritas. aspek nilai mengacu pada sejauh mana individu merasa mereka memiliki nilai yang penting. Ketika individu menerima umpan balik yang memvalidasi diri mereka dalam kelompok (melalui penilaian dan perbandingan sosial), perasaan dihargai dan diterima oleh orang lain dalam kelompok tersebut diperkuat, yang dapat meningkatkan harga diri berdasarkan nilai-nilai. (Gecas, 1971).

Tafarodi dan Swann (2001) menyatakan bahwa harga diri dibagi kedalam dua aspek, yaitu:

a. *Self-liking*

Aspek menyukai diri berkaitan dengan penerimaan umpan balik dari orang lain dan kemampuan diri untuk melakukan tindakan yang bermanfaat. Menyukai diri sendiri adalah pengalaman subjektif mengenai harga diri, di mana seseorang memandang dirinya sendiri sebagai individu yang baik atau buruk. Efeknya dapat mengurangi distress emosional dan meningkatkan kebermaknaan sebagai individu yang memiliki peran dalam lingkungan sosial (Tafarodi & Swann, 2001).

b. Self-competency

Kompetensi diri adalah hasil dari pengalaman individu yang membuatnya merasa secara keseluruhan mampu atau tidak mampu. Jadi mencakup pandangan seseorang pada mereka yang mampu bersifat tinggi atau rendah, sebagai sumber kekuatan dan manfaat yang dimilikinya (Tafarodi & Swann, 2001).

Berdasarkan pada aspek-aspek harga diri diatas dirangkai inti dari topik bahwa aspek harga diri berarti kemampuan-kemampuan dalam diri individu untuk menyesuaikan diri dengan prinsip yang dipunyai. Aspek-aspek harga diri juga diambil dengan cara menilai kompetensi individu saat menghadapi masalah baik dari segi sosial, fisik, dan performa. Harga diri juga bisa ditentukan oleh individu itu sendiri seperti dengan cara menilai perasaan pada nilai pribadi dan moral yang mencakup perilaku pribadi seperti integritas, keadilan dan reaksi hubungan timbal balik.

D. Hubungan antara Kesepian dan Harga Diri dengan Kecanduan Internet

Kesepian merujuk pada perasaan individu yang timbul ketika merasa terisolasi atau tidak diinginkan. Tingkat kesepian seseorang dapat berpengaruh pada kecenderungan untuk mengalami kecanduan internet. Seseorang yang memiliki kesepian akut atau tinggi cenderung lebih rentan terhadap kecanduan internet, sementara individu yang memiliki tingkatan kesepian kecil cenderung lebih bisa mengendalikan perilaku mereka terkait penggunaan internet. Kesepian yang rendah juga dapat berkontribusi pada perkembangan keterampilan sosial, gaya hidup yang lebih sehat, dan kemampuan komunikasi yang baik. (Anuari, 2018).

Kesepian memberikan kontribusi sebesar 10,20% dalam mempengaruhi perilaku kecanduan internet pada mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta. Sementara itu, sebanyak 89,80% disebabkan dari faktor-faktor lain yang mencakup gender, faktor sosial, faktor biologis, dan kondisi ekonomi (Mahdiyyah, 2023). Eijnden, dkk (2008) menjelaskan bahwa orang yang memiliki kesepian yang rendah dapat terhindarkan dari depresi dan kecanduan internet.

Kesepian yang dirasakan oleh remaja memiliki dampak signifikan terhadap kecenderungan kecanduan internet yang dilakukan. Penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara tingkat kesepian dan perilaku kecanduan internet. Tingkat kesepian yang tinggi pada remaja menjadi indikator terjadinya kecenderungan kecanduan internet. Sebaliknya, ketiadaan kesepian membantu remaja untuk lebih mudah mengendalikan perilaku kecanduan internetnya dengan lebih fleksibel dan efektif. Ketidakkecanduan internet dapat membantu remaja menjadi lebih adaptif dan interaktif dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi. (Hapsari, 2015).

Harga diri merujuk pada evaluasi subjektif tentang diri secara keseluruhan, yang kadang disebut sebagai martabat diri, kebermaknaan diri, citra diri, atau gambaran diri. Harga diri yang besar menunjukkan penilaian bagus pada individu sendiri, sementara harga diri yang buruk atau rendah mencerminkan penilaian yang jelek terhadap individu itu sendiri. Ada hubungan negatif antara harga diri dan tingkat kecanduan. Semakin besar harga diri individu, maka makin kecil tingkat kecanduan, dan juga sebaliknya, semakin sedikit harga diri, semakin tinggi tingkat kecanduan. (Alivi, 2011).

Harga diri didalam remaja mempengaruhi kecenderungan kecanduan internet. Penelitian memperlihatkan bahwa terdapat korelasi negatif antara harga diri dan kecanduan internet. Remaja dengan harga diri sedikit memiliki kecenderungan kurang memiliki keteguhan hati dan mudah dipengaruhi, sehingga mereka mungkin cenderung untuk mengikuti arus dalam suatu kelompok tanpa mempertimbangkan dengan matang. Sebagai contoh, remaja dengan harga diri rendah dalam komunitas permainan online mungkin akan mengikuti apa yang dilakukan oleh anggota komunitas tanpa banyak pertimbangan. Harga diri yang

tinggi sangat penting bagi remaja untuk mencegah berbagai jenis kecanduan, termasuk kecanduan terhadap game online, narkoba, atau rokok. (Ragil, 2011).

Tingginya prevalensi berinternet pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor psikologis. Faktor psikologis ada banyak sekali, diantaranya dalam penelitian ini adalah kesepian dan harga diri. Terjadi pengaruh yang signifikan antara kesepian dan harga diri remaja dengan kecanduan internet. Diantara pengaruh tersebut dua variabel tersebut, kesepian lebih memiliki sumbangsih yang lebih besar daripada harga diri pada kecanduan internet. Terdapat banyak faktor psikologis yang bisa diaplikasikan pada kecanduan internet tetapi tidak diteliti pada penelitian ini yaitu kontrol diri, tingkat depresi, kepuasan hidup, dan masih banyak lagi (Latief dkk., 2018).

Kecanduan internet memiliki dampak negatif pada remaja. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan remaja kehilangan kendali atas diri mereka sendiri. Kecanduan tersebut dapat mengakibatkan penyalahgunaan waktu yang mengakibatkan remaja mengabaikan tugas-tugasnya dan bahkan dapat berdampak buruk pada kesehatannya. Untuk mengurangi kecanduan internet pada remaja, penting untuk mempunyai strata kesepian yang kecil dan harga diri yang besar. Terdapat relasi yang baik tentang tingkat kesepian dan harga diri terhadap kecanduan internet pada remaja. Semakin besar tingkatan kesepian dan semakin kecil harga diri, maka semakin tinggi pula mungkin kecanduan internet (Yuliani, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, kesepian dan harga diri mempunyai hubungan yang kuat pada kecanduan internet. Ketika remaja mempunyai strata kesepian yang kecil dan harga diri yang besar, mereka cenderung mampu mengatur aktivitas mereka dengan baik, tidak terjerat dalam kecanduan internet, dan dapat membangun interaksi sosial yang mendukung dengan efektif. Penjelasan yang sudah disebutkan inilah yang mendasari adanya relasi antara kesepian dan harga diri pada kecanduan internet untuk remaja pelajar sekolah menengah atas.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adanya hubungan antara kesepian dan harga diri dengan kecanduan internet pada pelajar di Sekolah Menengah Atas Takhassus Al Qur'an.
2. Adanya hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet pada pelajar di Sekolah Menengah Atas Takhassus Al Qur'an.
3. Adanya hubungan negatif antara harga diri dengan kecanduan internet pada pelajar Sekolah Menengah Atas Takhassus Al Qur'an.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian kali ini yakni semua hal yang digunakan untuk menetapkan makna dari sesuatu oleh peneliti untuk diteliti sehingga didapat informasi mengenai sesuatu yang selanjutnya dapat dipakai atau digunakan kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Variabel yang ada pada penelitian yang digunakan peneliti yakni variabel *independent* atau prediktor serta dapat disebut juga variabel bebas yang artinya atribut yang bisa merubah tingkat dari variabel tergantung, dan variabel tergantung atau *dependent* yaitu atribut yang dihubungkan atau dikaitkan oleh variabel bebas yang menjadi pengatur dari tingkat variabel tergantung. Jumlah variabel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yakni sejumlah tiga variabel, yang terdiri dari variabel bebas atau variabel independent atau variabel prediktor 1 (X1), variabel bebas 2 atau variabel prediktor atau variabel independent (X2), serta variabel tergantung atau variabel dependent (Y). Variabel yang ada dalam penelitian ini akan diidentifikasi seperti penjelasan dibawah ini:

1. Variabel Tergantung (Y) : Kecanduan Internet
2. Variabel Bebas (X1) : Kesepian
3. Variabel Bebas (X2) : Harga Diri

B. Definisi Operasional

Deskripsi pada cara variabel didefinisikan berdasarkan ciri atau karakteristiknya yang bisa diamati adalah pengertian definisi operasional (Azwar, 2017). Dibawah ini adalah beberapa definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Kecanduan Internet

Kecanduan internet dalam konteks pelajar sekolah menengah atas merujuk pada tidak terkontrolnya intensitas penggunaan internet secara berlebihan untuk memenuhi kebutuhan mereka yang seharusnya tidak perlu. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder 5 TR* (2022) berbunyi bahwa berinternet

berlebihan adalah mencakup lebih dari delapan atau sepuluh jam setengah per hari, melupakan kewajiban lain yang lebih penting, selalu berkeinginan untuk berkomunikasi lewat internet ketimbang tatap muka, serta menambah waktunya untuk berinternet. Karakteristik itu terjadi karena adanya gangguan kontrol impuls pada individu saat kecanduan.

Kecanduan internet diungkap melalui skala yang dibentuk dilandaskan enam aspek kecanduan internet dari Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 Text Revised (2022) yang dikutip oleh Young (2010) yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal syndrome*, *conflict*, dan *relapse*. Semakin besar hasil skor kecanduan internet, maka menunjukkan subjek penelitian memiliki tingkat kecanduan internet yang akut, dan semakin rendah kecanduan internet, maka terindikasi subjek memiliki tingkat kecanduan yang kecil atau tidak akut.

2. Kesepian

Kesepian ialah situasi subjektif dalam diri individu yang merasa terasing dan tidak ada yang memahami dengan benar dirinya sehingga tidak memiliki relasi yang bermakna dengan orang lain. Karakteristik tersebut karena kondisi terkait dapat dianggap sebagai timbulnya gangguan patologis untuk hidup bersosial dan berpikir realistis.

Kesepian diungkap melalui skala yang disusun menurut tiga aspek kesepian dari Bruno (2000) yakni isolasi, penolakan, merasa disalahpahami, merasa tidak dicintai, tidak mempunyai sahabat, tidak semangat membuka diri, bosan, dan gelisah. Makin tinggi hasil skor kesepian, maka menunjukkan subjek penelitian memiliki tingkat kesepian yang tinggi, dan sebaliknya.

3. Harga Diri

Harga diri yakni penilaian oleh individu pada dirinya sendiri secara kecil atau bagus. Harga diri mencakup efikasi individu saat berfikir, keyakinan bahwa tentang adanya kesempatan yang boleh dilakukan untuk individu dapat senang, berarti, dan layak.

Harga diri diungkap melalui skala yang disusun menurut empat aspek harga diri dari Rosenberg (1965) yaitu *self-competence* dan *self-liking*. Hasil skor harga

diri yang tinggi, akan menunjukkan subjek penelitian memiliki tingkat harga diri yang bagus, dan jika hasil skor skala dari subjek kecil maka menunjukkan subjek yang diteliti mempunyai harga diri yang buruk.

C. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan generalisasi penelitian yang dikenakan dari kelompok subjek (Azwar, 2017). Populasi dalam penelitian ini yakni pelajar kelas 10 SMA Takhassus Al Qur'an Bonang, Kabupaten Demak yang berjumlah 160 pelajar, kecamatan Bonang yang mempunyai tujuan beragam untuk menggunakan internet.

Tabel 1. Data Kelas X SMAS Takhassus Al Qur'an Bonang Tahun Ajaran 2023/2024

Kelas	Jumlah
X A	32
X B	32
X C	32
X D	32
X E	32
Total	160

2. Sampel

Sampel yakni sebagian dari populasi yang diteliti dengan jumlah tidak semuanya yang mewakili ciri-ciri dari populasinya (Azwar, 2017). Sampel yang diteliti dalam penelitian ini yakni dengan cara memilih secara acak individu di lokasi dari populasi penelitian (Nugraha, 2021).

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yang ingin dipakai untuk memilih sampel penelitian ini dengan cara mengikuti teknik *cluster random sampling*. Pengambilan *sampling* acak yaitu dengan langkah-langkah membagi populasi hingga terbagi menjadi beberapa *cluster* atau kelompok menggunakan klasifikasi tertentu adalah *Cluster random sampling*. Siswa kelas X SMA Takhassus Al Qur'an Bonang, Kabupaten Demak diukur menggunakan kriteria utama yaitu yang belum mempunyai jurusan serta menggunakan internet (Azwar, 2017).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data kegunaannya yaitu mengungkap informasi tertentu dari variabel yang akan diteliti (Azwar, 2017). Penelitian ini dapat dilakukan pengumpulan data melalui instrumen penelitian sebagai alat bantu. Instrumen yang dipakai yaitu skala untuk mengukur tingkat kecanduan internet dan kesepian pelajar SMA.

1. Skala Kecanduan Internet

Data yang dibutuhkan akan diperoleh dari aspek kecanduan internet dari Young (2010) yang diukur melalui aspek *saliency*, *excessive use*, *neglect to work*, *anticipation*, *lack of control*, *neglect to social life*. Berikut rincian variabel skala dijelaskan seperti tabel 2:

Tabel 2. Blueprint Skala Kecanduan Internet

No	Aspek	Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Saliency</i>	3	3	6
2	<i>Excessive Use</i>	3	3	6
3	<i>Neglect to Work</i>	3	3	6
4	<i>Anticipation</i>	3	3	6
5	<i>Lack of Control</i>	3	3	6
6	<i>Neglect to Social Life</i>	3	3	6
TOTAL		18	18	36

Skala dibuat dengan memakai model skala likert dengan empat jawaban alternatif, yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Pernyataan dalam skala kecanduan internet terdiri atas *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* terkandung item yang menopang aspek yang akan diungkap, sementara pernyataan *unfavorable* isinya item sebaliknya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penskalaan subjek. Penskalaan subjek adalah metode penskalaan yang fokusnya pada subjek caranya memposisikan kedudukan relatif seseorang di suatu titik-titik tertentu pada suatu kontinum penilaian sesuai dengan atribut yang diukur (Azwar, 2017). Akut rendahnya kecanduan internet ditetapkan dari jumlah nilai skala kecanduan internet yang diperoleh subjek. Semakin besar jumlah nilai, maka semakin akut pula kecanduan internet subjek

sementara semakin rendah nilai skor skala yang dikerjakan subjek, semakin rendah pula subjek mengandung aktivitas kecanduan berinternet.

2. Skala Kesepian

Data yang dibutuhkan akan diperoleh dari aspek kesepian dari Bruno (2000) yang dinilai melalui aspek isolasi, penolakan, merasa disalahpahami, merasa tidak dicintai, tidak mempunyai sahabat, tidak semangat membuka diri, bosan, dan gelisah. Rincian variabel skala kesepian diterangkan seperti tabel 3:

Tabel 3. Blueprint Skala Kesepian

No	Aspek	Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Isolasi	3	2	5
2	Penolakan	2	3	5
3	Merasa disalahpahami	3	2	5
4	Merasa tidak dicintai	2	3	5
5	Tidak mempunyai sahabat	3	2	5
6	Tidak semangat membuka diri	2	3	5
7	Bosan	3	2	5
8	Gelisah	2	3	5
TOTAL		20	20	40

Skala kesepian dirangkai menggunakan model skala likert dengan pilihan empat jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS) dengan penyebaran pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Tinggi rendahnya kesepian ditentukan dari jumlah skor skala kesepian dari subjek. Makin tinggi jumlah skor, maka semakin tinggi kesepian subjek, dan sebaliknya.

3. Skala Harga Diri

Data yang dianalisis akan diperoleh dari aspek harga diri dari Rosenberg (1965) yang ditaksir melalui aspek *self-competence* dan *self-liking*. Rincian variabel skala tabel 4 dibawah ini menerangkan aitem yang terkandung didalamnya yaitu:

Tabel 4. Blueprint Skala Harga Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Self-competence	10	10	20
2	Self-liking	10	10	20
TOTAL		20	20	40

Skala harga diri dirangkai menggunakan model skala likert dengan pilihan empat jawaban, yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS) dengan penyebaran pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Bagus tidaknya harga diri ditetapkan dari jumlah skor skala harga diri dari subjek. Makin tinggi jumlah skor, maka semakin tinggi kesepian subjek, dan sebaliknya.

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas yakni keakuratan skala atau tes dalam melakukan fungsi ukurnya. Pengukuran dinyatakan mengandung validitas tinggi jika hasil data akurat dan menunjukkan suatu keadaan variabel yang cocok dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2017).

Penelitian ini memakai uji validitas isi dari pengujian seperti layaknya dan relevannya isi tiap item yang ada pada penjabaran spesifikasi indikator atribut yang diukur. Validitas ini didapat dari analisis para ahli bidang yang bersangkutan yang disebut *expert judgement*, yang mana adalah Dosen Pembimbing dari peneliti (Azwar, 2012).

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda item adalah sejauhmana pernyataan tersebut dapat menggambarkan memisahkan tingkat kepribadian antar individu dengan tingkat bermacam-macam dari suatu atribut (Azwar, 2017). Dilakukan seleksi pemilihan item berdasarkan keserasian fungsi alat ukur dengan fungsi skala. Batasan minimal dari kriteria dalam memilih suatu item berdasarkan korelasi dari item total yaitu $r_{ix} \geq 0,30$, jika memenuhi disebut memuaskan, dengan $r_{i(x-1)} \geq 0,30$ dianggap mempunyai daya beda rendah (Azwar, 2017).

3. Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur adalah indeks yang menegaskan sejauh mana hasil dari alat ukur bisa dipakai dan dipeercaya. Hasil tersebut dapat dianut apabila ada beberapa pengukuran yang dilaksanakan untuk kelompok subjek yang mempunyai karakteristik sama. Hasil yang didapatkan akan relatif sama, selama mempunyai kesamaan aspek yang ditaksir. Koefisien reliabilitas yang menempati posisi rentang angka 0.00 sampai 1.00, artinya semakin besar koefisien reliabilitas yang nominalnya hampir mencapai satu, maka alat ukur juga akan semakin reliabel (Azwar, 2017).

Penelitian ini memakai teknik analisis reliabilitas *Alpha cronbach* dengan software *Statistical Packages for Social Science* pembaruan ke-25. Alat ukur yang dipakai ada 3 yaitu skala kecanduan internet, kesepian, dan harga diri.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses analisis saat data dari semua responden dan data lewat sumber lain yang berkaitan dengan data peneliti telah terkumpul. Analisis dilaksanakan dengan menggolongkan data sesuai dengan variabel, kemudian tabulasi data sesuai dengan data dari variabel yang ada pada semua responden, dilanjutkan dengan penyajian data penelitian dari peneliti, lalu mengolah data tersebut untuk memecahkan rumusan masalah (Hardani dkk., 2020). Perhitungan dapat dilaksanakan untuk menguji hipotesis yang diajukan, serta kemudian teknik analisis data yang dipakai pada penelitian ini merupakan analisis regresi berganda untuk hipotesis pertama dan analisis korelasi *product moment* untuk hipotesis kedua dan ketiga. Analisis regresi berganda menghitung nilai estimasi rata-rata dan nilai variabel terikat berdasarkan nilai variabel bebas. Teknik ini dipakai untuk menguji hipotesis penelitian mengenai relasi dua atau lebih variabel bebas. Koefisien korelasi *product moment* menghitung ukuran tingkat relasi antara satu variabel bebas dan terikat serta memperlihatkan hubungan positif antara dua variabel pada nilai positif serta memperlihatkan hubungan negatif antara dua variabel pada nilai negatif didasarkan nilai yang berkisar antara -1 sampai +1. Teknik ini dipakai untuk menguji hipotesis penelitian mengenai relasi dua

variabel. Peneliti memakai *Statistical Packages for Social Science* keluaran ke-25 untuk memproses dan menganalisis data karena diperlukan data yang valid dan reliabel (Cahyono, 2017; Suyono, 2015).



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Pengenalan lapangan saat penelitian belum dimulai dilakukan untuk membekali peneliti tentang yang terkait dengan proses penelitian, jadi penelitian bisa terlalui dengan optimal. Tahap awal dalam orientasi lapangan penelitian yakni menetapkan tempat penelitian, yang berlandaskan pada karakteristik populasi yang akan diteliti. Dalam konteks ini, penelitian akan dilakukan di SMAS Takhassus Al-Quran Bonang yang beralamat di Jalan Jl. KH Ahmad Nawawi Ali, Suwati, Serangan, Kecamatan Bonang, Kabupaten Demak, Jawa Tengah.

SMAS Takhassus Al-Quran Bonang adalah salahs satu sekolah menengah atas yang terletak di Kecamatan Bonang, Kabupaten Demak, Jawa Tengah. Sejak didirikan pada tanggal 23 Juni 1997 dibawah naungan Yayasan Kyai Haji Cholil Demak. Sekolah ini telah menjadi salah satu institusi pendidikan terkemuka di wilayah Bonang dan sekitarnya. SMAS Takhassus Al-Quran Bonang terdapat 2 jenis peminatan yaitu Jurusan Peminatan IPS serta Jurusan Peminatan IPA yang wajib diambil salah satu saat kelas 11.

Tahap selanjutnya terdiri dari dua langkah. Pertama, dilakukan survei pendahuluan untuk mengetahui apakah ada permasalahan terkait lamanya durasi penggunaan internet di SMAS Takhassus Al-Quran Bonang. Ini dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap beberapa siswa secara acak untuk menilai tingkat kesepian dan harga diri yang berkaitan dengan durasi penggunaan internet mereka. Selanjutnya, peneliti akan mengambil data mengenai jumlah siswa untuk mempertimbangkan kemudian memutuskan jumlah populasi dan sampel yang ingin diteliti agar cocok dengan karakteristik yang telah ditetapkan sebelumnya.

Peneliti memilih SMAS Takhassus Al-Quran Bonang sebagai tempat penelitian dilandasi oleh pertimbangan berikut:

- a. Penelitian mengenai hubungan kesepian dan harga diri terkait kecanduan internet pada siswa SMAS Takhassus Al-Quran Bonang belum pernah dilakukan di tempat tersebut.
- b. Peneliti ingin mengetahui taraf kecenderungan sekolah berbasis akademik islam terhadap kecanduan internet.
- c. Tempat sekolah yang ingin diteliti jaraknya tidak terlalu jauh dengan tempat tinggal peneliti jadi meringankan proses izin administrasi dan menyeimbangkan dengan kemampuan peneliti.
- d. Jumlah sampel subjek dan karakteristik subjek untuk diteliti sesuai dengan syarat yang terdapat pada penelitian ini.
- e. Mengetahui gap antara ekspektasi dan realita tentang taraf kecanduan internet

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan untuk mengurangi risiko timbulnya kekeliruan yang bisa memperlambat kelancaran proses penelitian. Persiapan penelitian tersusun dari beberapa tahapan, antara lain:

a. Persiapan Perizinan

Sebelum memulai penelitian, langkah pertama adalah memperoleh izin yang diperlukan yakni dengan memproses permohonan izin dimulai dengan pengajuan surat permohonan izin penelitian dan permintaan data siswa kepada Fakultas Psikologi UNISSULA. Kemudian, setelah menerima izin yang diterbitkan dari Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 93/C.1/Psi-SA/I/2024, peneliti akan menyodorkan surat izin penelitian tersebut kepada Kepala Sekolah SMAS Takhassus Al-Quran. Surat izin akan diserahkan ke Ruang Kepala Sekolah di Lantai 1 gedung sekolah.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur untuk pengumpulan data dirangkai berlandaskan indikator-indikator yang adalah perluasan dari aspek-aspek pada satu

variabel. Penelitian yang dilaksanakan memakai skala kesepian, skala harga diri, dan skala kecanduan internet.

Skala pengumpulan data dalam penelitian ini terbentuk dari dua jenis item, yaitu item jenis *favorable* dan item *unfavorable*. Setiap jenis item mengandung empat pilihan jawaban dengan skor yang berbeda. Untuk item *favorable*, skornya yakni seperti: sangat sesuai (SS) dengan skor 3, sesuai (S) dengan skor 2, tidak sesuai (TS) dengan skor 1, dan sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 0. Sedangkan untuk item *unfavorable*, skornya adalah: sangat sesuai (SS) dengan skor 0, sesuai (S) dengan skor 1, tidak sesuai (TS) dengan skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 3

1) Skala Kecanduan Internet

Penyusunan skala kecanduan internet yang diujikan pada penelitian ini akan diambil dari skala perilaku kecanduan internet dari Young (2010) mengukur kecanduan internet melalui lima aspek kecanduan internet seperti *salience*, *excessive use*, *neglect to work*, *anticipation*, *lack of control*, *neglect to social life*. Berikut rincian *blueprint* variabel skala kecanduan internet dijelaskan seperti tabel 5:

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Kecanduan Internet

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Salience</i>	1, 25, 13	7, 19, 31	6
2	<i>Excessive Use</i>	12, 24, 36	8, 20, 32	6
3	<i>Neglect to Work</i>	3, 15, 27	9, 21, 33	6
4	<i>Anticipatioin</i>	11, 23, 28	6, 17, 29	6
5	<i>Lack of Control</i>	5, 22, 34	16, 35, 4	6
6	<i>Neglect to Social Life</i>	10, 18, 30	2, 14, 26	6
TOTAL		18	18	36

2) Skala Kesepian

Penyusunan skala kecanduan internet yang dibutuhkan untuk uji penelitian ini akan diperoleh dari skala kesepian Bruno (2000) diukur melalui aspek delapan aspek yaitu isolasi, penolakan, merasa disalahpahami, merasa tidak dicintai, tidak mempunyai sahabat, tidak

semangat membuka diri, bosan, gelisah. Berikut penjabaran *blueprint* variabel kesepian dijelaskan seperti tabel 6:

Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Kesepian

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Isolasi	1, 17, 33	9, 25	5
2	Penolakan	16, 31	10, 26, 34	5
3	Merasa Disalahpahami	3, 19, 35	11, 23	5
4	Merasa Tidak Dicintai	14, 20,	7, 13, 28	5
5	Tidak Mempunyai Sahabat	5, 29, 37	21, 36	5
6	Tidak Semangat Membuka Diri	6, 22,	4, 30, 38	5
7	Bosan	12, 27, 39	15, 18	5
8	Gelisah	8, 24	2, 32, 40	5
TOTAL		20	20	40

3) Skala Harga Diri

Penyusunan alat ukur kecanduan internet yang dibutuhkan dalam penelitian kali ini akan diperoleh dari skala perilaku kecanduan internet dari Rosenberg (1965) yang diukur melalui dua aspek yaitu *self-competence* dan *self-liking*. Berikut di tabel 7 penjelasan *blueprint* variabel skala kecanduan internet:

Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Harga Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Self-competence</i>	1, 9, 13, 17, 18, 21,	3, 7, 11, 15, 19,	20
		25, 29, 33, 37	23, 27, 31, 35, 39	
2	<i>Self-liking</i>	4, 5, 6, 12, 14, 24,	2, 8, 10, 16, 20,	20
		26, 30, 36, 38	22, 28, 32, 34, 40	
TOTAL		20	20	40

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur untuk memahami reliabilitas skala dan daya beda aitem dilakukan pada tanggal 15 hingga 19 Januari 2024 menggunakan booklet yang telah disiapkan dan dibagikan oleh peneliti. Subjek uji coba ini adalah siswa X SMAS Takhassus Al Quran yang terpilih melalui pengundian cluster pertama, dengan jumlah responden sebanyak 61 orang. Adapun rinciannya sebagai tabel 8:

Tabel 8. Data Siswa SMAS Takhassus Al Quran yang Menjadi Subjek Uji Coba

Data Kelas X SMAS Takhassus Al Quran Tahun Ajaran 2023/2024		
Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
X D	32	30
X E	32	31
Total	64	61

Peneliti membagikan skala penelitian melalui booklet kepada 61 siswa SMAS Takhassus Al Quran sebagai uji coba. Skala yang diisi secara penuh kemudian dinilai sesuai ketentuan dan diproses menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25.0.

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Kemampuan yang baik dari setiap item adalah keefektifannya untuk memisahkan antara individu yang mengandung atribut yang diukur dan yang tidak, dan ini diuji melalui analisis daya beda item serta estimasi reliabilitas koefisien. Tingkat daya beda item dianggap tinggi apabila koefisien korelasi antara item dengan skor total (r_{ix}) adalah lebih besar atau sama dengan 0,30 (Azwar, 2012). Hubungan antara skor aitem dan total skor akan dihitung menggunakan analisis *product moment* mengandalkan *software* SPSS versi 25.0 pada Windows. Hasil dari uji daya beda aitem dan reliabilitas untuk setiap skala alat ukur disajikan seperti berikut.:

1. Skala Kecanduan Internet

Hasil uji daya beda aitem pada 36 aitem, ditemukan bahwa 34 aitem memiliki tingkat daya beda yang tinggi, sementara 2 aitem memiliki tingkat daya beda yang rendah. Koefisien daya beda aitem yang tinggi antara 0,307 hingga 0,606, sedangkan koefisien daya beda aitem yang rendah berkisar antara 0,236 hingga 0,283. Estimasi reliabilitas skala Kecanduan Internet menggunakan *alpha cronbach* pada 34 aitem adalah sebesar 0,919, yang menunjukkan kehandalan

skala tersebut. Rincian mengenai daya beda aitem yang tinggi dan rendah adalah seperti dijelaskan pada tabel 9:

Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Help Seeking

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1. <i>Salience</i>	1, 25, 13	7, 19, 31	6
2. <i>Excessive Use</i>	12, 24, 36	8, 20, 32	6
3. <i>Neglect to Work</i>	3, 15, 27	9*, 21, 33	6
4. <i>Anticipatioin</i>	11*, 23, 28	6, 17, 29	6
5. <i>Lack of Control</i>	5, 22, 34	16, 35, 4	6
6. <i>Neglect to Social Life</i>	10, 18, 30	2, 14, 26	6
Total	18	18	36

*) aitem dengan daya beda rendah

2. Skala Kesepian

Berdasarkan hasil analisis daya beda aitem dari total 36 aitem, disimpulkan bahwa 34 aitem menunjukkan tingkat daya beda yang tinggi, sedangkan 2 aitem memiliki tingkat daya beda yang rendah. Koefisien daya beda aitem yang tinggi bervariasi antara 0,307 hingga 0,606, sementara koefisien daya beda aitem yang rendah berkisar antara 0,236 hingga 0,283. Estimasi reliabilitas skala Kesepian menggunakan *alpha cronbach* dari 34 aitem mencapai 0,905, yang menandakan keandalan skala tersebut. Rincian mengenai daya beda aitem yang tinggi dan rendah akan diuraikan seperti tabel 10 berikut ini:

Tabel 10. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kesepian

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.Isolasi	1, 17, 33	9, 25	5
2.Penolakan	16, 31	10, 26, 34	5
3.Merasa Disalahpahami	3, 19, 35	11, 23	5
4.Merasa Tidak Dicintai	14, 20,	7, 13*, 28	5
5.Tidak Mempunyai Sahabat	5*, 29, 37	21*, 36	5
6.Tidak Semangat Membuka Diri	6, 22,	4*, 30*, 38	5
7.Bosan	12, 27, 39	15, 18	5
8.Gelisah	8, 24	2, 32*, 40	5
Total	20	20	40

*) aitem dengan daya beda rendah

3. Skala Harga Diri

Hasil uji daya beda aitem dari total 40 aitem menunjukkan bahwa 31 aitem memiliki tingkat daya beda yang tinggi, sementara 9 aitem memiliki tingkat daya beda yang rendah. Koefisien daya beda aitem yang tinggi bervariasi antara 0,329 hingga 0,685, sedangkan koefisien daya beda aitem yang terkecil mencakup antara 0,074 hingga 0,289. Estimasi reliabilitas skala Harga Diri memakai *alpha cronbach* dari 31 aitem adalah sebesar 0,884, menunjukkan kehandalan skala tersebut. Rincian mengenai daya beda aitem tinggi dan rendah akan dijelaskan lebih lanjut sebagai tabel 11 berikut:

Tabel 11. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Harga Diri

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1. <i>Self-competence</i>	1*, 9, 13, 17, 18*, 21, 25, 29*, 33, 37	3, 7, 11, 15*, 19, 23, 27, 31, 35, 39	20
2. <i>Self-liking</i>	4, 5, 6, 12, 14, 24, 26, 30*, 36*, 38*	2*, 8, 10, 16, 20, 22, 28*, 32, 34, 40	20
Total	20	20	40

*) aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

1) Skala Kecanduan Internet

Hasil analisis daya beda aitem dari seluruh 40 aitem menunjukkan bahwa 31 aitem menunjukkan tingkat daya beda yang tinggi, sementara 9 aitem menunjukkan tingkat daya beda yang rendah. Koefisien daya beda aitem yang tinggi berkisar antara 0,329 hingga 0,685, sementara koefisien daya beda aitem yang rendah kisaran 0,074 hingga 0,289. Estimasi reliabilitas skala Kecanduan Internet memakai *alpha cronbach* dari 31 aitem adalah sebesar 0,804, yang menunjukkan kehandalan skala tersebut. Rincian mengenai daya beda aitem yang tinggi dan rendah akan dijelaskan lebih lanjut seperti tabel 12.:

Tabel 12. Sebaran Nomor Aitem Skala Kecanduan Internet

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Salience</i>	1, 25(23), 13(11)	7, 19(17), 31(29)	6
2	<i>Excessive Use</i>	12(10), 24(22), 36(34)	8, 20(18), 32(30)	6
3	<i>Neglect to Work</i>	3, 15(13), 27(25)	21(19), 33(31)	5
4	<i>Anticipatioin</i>	23(21), 28(26)	6, 17(15), 29(27)	5
5	<i>Lack of Control</i>	5, 22(20), 34(32)	16(14), 35(33), 4	6
6	<i>Neglect to Social Life</i>	10(9), 18(16), 30(28)	2, 14(12), 26(24)	6
Total		17	17	34

*Keterangan: (...) nomer aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian.

2) Skala Kesepian

Langkah berikutnya setelah analisis daya beda aitem dilakukan adalah mengatur ulang nomor aitem. Aitem yang tersaring dengan daya beda rendah akan dihapus, sementara aitem yang mengandung daya beda tinggi akan tetap digunakan dalam penelitian. Berikut adalah susunan penomoran yang sudah diubah pada skala kesepian seperti tabel 13:

Tabel 13. Sebaran Nomor Aitem Skala Kesepian

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Isolasi	1, 17(14), 33(27)	9(7), 25(21)	5
2	Penolakan	16(13), 31(26)	10(8), 26(22), 34(28)	5
3	Merasa Disalahpahami	3, 19(16), 35(29)	11(9), 23(19)	5
4	Merasa Tidak Dicintai	14(11), 20(17)	7(5), 28(24)	4
5	Tidak Mempunyai Sahabat	29(25), 37(31)	36(30)	3
6	Tidak Semangat Membuka Diri	6(4), 22(18)	38(32)	3
7	Bosan	12(10), 27(23), 39(33)	15(12), 18(15)	5
8	Gelisah	8(6), 24(20)	2, 40(34)	4
	Total	19	15	34

*Keterangan: (...) nomer aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian.

3) Skala Harga Diri

Langkah berikutnya setelah analisis daya beda aitem adalah merancang ulang nomor aitem. Aitem yang menunjukkan daya beda rendah akan dihapus, sementara aitem dengan daya beda tinggi akan dipertahankan untuk keperluan penelitian. Berikut adalah susunan nomor baru pada skala harga diri tabel 14:

Tabel 14. Sebaran Nomor Aitem Skala Harga Diri

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Self-competence</i>	9(7), 13(11), 17(14), 21(17), 25(21), 33(26), 37(29)	3(1), 7(5), 11(9), 19(15), 23(19), 27(23), 31(24), 35(28), 39(30)	16
		4(2), 5(3), 6(4), 12(10), 14(12), 24(20), 26(22)	8(6), 10(8), 16(13), 20(16), 22(18), 32(25), 34(27), 40(31)	
Total		14	17	31

*Keterangan: (...) nomer aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian berlangsung dari tanggal 22 Januari 2023 hingga 26 Januari 2023. Pelaksanaan penelitian dilakukan secara offline, di mana peneliti mengatur jadwal sesuai dengan jadwal kelas siswa masing-masing serta menyusun jadwal untuk masuk ke ruang kelas bersama dengan Bapak Mujib dan guru lainnya dengan izin kepala sekolah. Penyebaran skala penelitian dilakukan melalui booklet yang dibagikan di kelas. Setelah menjawab pertanyaan di booklet, para siswa yang telah menjawab isian akan diberikan imbalan..

Metode penelitian ini menggunakan teknik cluster random sampling, di mana jumlah sampel ditentukan berdasarkan perhitungan proporsi sampel menurut Setiawan (2021). Sampel dipilih dengan cara mengundi cluster dari populasi penelitian. Hasil pengundian menunjukkan bahwa cluster pertama, yang terdiri dari kelas X D dan X E, dipilih sebagai subjek try out dengan total 64 siswa. Sedangkan cluster kedua, yang terdiri dari kelas X A, X B, dan X C, dipilih sebagai subjek penelitian dengan total 92 siswa. Berikut adalah rincian lebih lanjut seperti tabel 15:

Tabel 15. Data Siswa Kelas X SMAS Takhassus Al Quran yang Menjadi Subjek Penelitian

Data Kelas X SMAS Takhassus Al Quran Tahun Ajaran 2023/2024						
Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi	Laki-laki	Perempuan
X A	15	17	32	30	15	15
X B	14	18	32	31	13	18
X C	14	18	32	31	13	18
Total			96	92		

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Pemeriksaan asumsi dijalankan setelah mengoleksi semua data penelitian. Tiga uji asumsi yang dipakai mencakup uji normalitas, uji linearitas, serta uji multikolinieritas, yang bertujuan untuk memastikan bahwa data layak dan memenuhi syarat yang diperlukan. Setelah melakukan uji asumsi, maka dilaksanakan uji hipotesis dan uji deskriptif untuk memberikan gambaran tentang karakteristik kelompok subjek yang telah diukur seperti dibawah ini:

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Peneliti melakukan uji normalitas untuk mengevaluasi apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Z* dipakai untuk memverifikasi bahwa data penelitian memiliki distribusi yang normal. Jika nilai signifikansi dari uji ini melebihi 0,05 atau 5%, diasumsikan bahwa data merupakan distribusi normal. Hasil dari uji normalitas ini akan disajikan di bawah ini. seperti tabel 16:

Tabel 16. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kecanduan Internet Kesepian Harga Diri	0,000	12,54	0,124	0,108	0,05	Normal

Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel kesepian, kelekatan orangtua dan anak, serta harga diri memiliki distribusi yang normal.

b. Uji Linearitas

Tujuan pengujian linearitas yakni menentukan apakah variabel independen serta terikat pada suatu penelitian memiliki hubungan linier. Penggunaan metode Flinear serta perangkat lunak SPSS 25.0 untuk Windows dimaksudkan agar informasi yang terkumpul bisa dianalisis dan hubungannya dapat dikomputasikan atau diuji secara efektif.

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa tidak ada hubungan linear antara kesepian dan kecanduan internet, dengan nilai Flinear sebesar 0,374 dan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,543 ($p > 0,05$). Demikian pula, hasil uji linearitas antara harga diri dan kecanduan internet menunjukkan tidak adanya hubungan linear, dengan nilai Flinear sebesar 1,210 dan sig sebesar 0,276 ($p > 0,05$).

c. Uji Multikolinearitas

Variabel bebas jika pada sebuah model regresi menunjukkan hubungan linear satu sama lain, model tersebut bisa dianggap mengalami masalah multikolinearitas dan ditolak (Pramesti et al., 2016). Evaluasi menggunakan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan toleransi memperlihatkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinearitas pada model regresi apabila nilai $VIF < 10$ serta nilai toleransi lebih besar dari 0,1. Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, nilai VIF yang diperoleh adalah 1, yang berada di bawah ambang batas 10, dan nilai tolerance adalah 1, yang lebih besar dari ambang batas 0,1, antara kedua variabel bebas. Dengan demikian, kesimpulan bisa diambil bahwa variabel bebas pada penelitian ini, yaitu kesepian dan harga diri, dalam model regresi tidak menunjukkan adanya hubungan multikolinearitas (Wijayanti, Pramesti, & Nurlaela, 2016).

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Mayor

Analisis regresi berganda dua variabel bebas atau prediktor digunakan sebagai pengujian hipotesis utama. Tujuannya yakni sebagai analisis hubungan antara kesepian dan harga diri dengan kecanduan internet. Hasil analisis memperlihatkan taraf signifikansi sebesar 0,437 ($p > 0,05$), $F_{hitung} = 0,835$, dan $R = 0,136$. Temuan pada penelitian ini, menegaskan bahwa tidak ada hubungan antara kesepian dan harga diri dengan kecanduan internet di SMKS Takhassus Al Quran Bonang. Selain itu, hasil tersebut juga memperlihatkan jika baik kesepian maupun harga diri secara bersama-sama tidak mampu memengaruhi kecanduan internet.

b. Hipotesis Minor Pertama

Korelasi *Product Moment* digunakan untuk dilakukan uji hipotesis minor pertama dan kemudian mengevaluasi hubungan antara kesepian dengan kecanduan internet. Hasil menunjukkan koefisien korelasi (r) antara kedua variabel tersebut adalah $r_{x1y} = 0,065$, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,536 ($p > 0,05$). Temuan ini tidak mendukung hipotesis minor pertama yang menyebutkan adanya keterkaitan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan internet. Oleh karena itu, hipotesis minor pertama tersebut ditolak.

c. Hipotesis Minor Kedua

Dengan menggunakan Korelasi *Product Moment*, dilakukan uji hipotesis minor kedua untuk mengevaluasi hubungan antara harga diri dan kecanduan internet. Hasil menunjukkan koefisien korelasi (r) antara kedua variabel tersebut adalah $r_{x2y} = -0,118$, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,264 ($p > 0,05$). Temuan ini tidak mendukung hipotesis minor kedua yang menyatakan adanya hubungan negatif antara harga diri dengan kecanduan internet. Oleh karena itu, hipotesis minor kedua tersebut ditolak.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian menggambarkan keuntungan dalam mengilustrasikan nilai pengukuran subjek dan memberikan pengetahuan tentang

kondisi subjek terhadap atribut yang sedang diteliti. Semua subjek penelitian ini dikelompokkan atas kategori yang mengikuti panduan distribusi normal. Proses deskripsi data membuat pengelompokan subjek ke dalam golongan-golongan yang bertingkat sesuai dengan variabel yang sedang diteliti. Aturan baku kategorisasi yang dipakai adalah sebagai berikut di tabel 17:

Tabel 17. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

*Keterangan: μ = *Mean* hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Kecanduan Internet

Skor pada skala kesepian, yang terdiri dari 34 item, memiliki rentang nilai antara 0 hingga 3. Dengan demikian, skor skala subjek dapat bervariasi dari skor terendah 0 (34×0) hingga skor tertinggi 102 (34×3). Rentang skor keseluruhan adalah 102 ($102 - 0$), serta standar deviasi dikalkulasi dengan membagi pengurangan antara skor maksimum dan skor minimum dengan 6 ($102 - 0 : 6$), yang hasil outputnya yaitu 17. Rata-rata hipotetik adalah 51 ($102 + 0 : 2$).

Deskripsi skor pada tabel 18 menunjukkan bahwa skala kecanduan internet memiliki rentang nilai empiris dari skor minimum 17 hingga skor maksimum 81. Mean empiris dari skor tersebut adalah 49, sedangkan standar deviasi empirisnya adalah 10,7.

Tabel 18. Deskripsi Skor pada Skala Kecanduan Internet

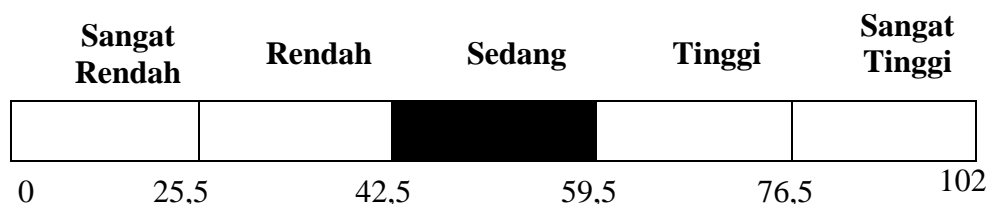
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	17	0
Skor Maksimum	81	102
<i>Mean</i> (M)	49	51
Standar Deviasi	10,7	17

Berdasarkan *mean* empiris yang ada dalam gambar norma penggolongan distribusi kelompok subjek di atas, dapat disimpulkan bahwa kisaran skor subjek ditaruh pada tingkat kategori sedang, dengan nilai skor sebesar 49. Peneliti menjelaskan data variabel kecanduan internet secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi, yang menegaskan gambaran presentase sebagai berikut di tabel 19:

Tabel 19. Norma Kategorisasi Skala Kecanduan Internet

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$76,5 < X$	Sangat Tinggi	3	3,3%
$59,5 < X \leq 76,5$	Tinggi	9	9,8%
$42,5 < X \leq 59,5$	Sedang	57	62%
$25,5 < X \leq 42,5$	Rendah	18	19,6%
$X \leq 25,5$	Sangat Rendah	5	5,4%
	Total	92	100%

Data pada tabel memperlihatkan bahwa terdapat 3 siswa masuk kategori sangat tinggi (3,3%), 9 siswa dalam kategori tinggi (9,8%), 57 siswa dalam kategori sedang (62%), 18 siswa dalam kategori rendah (19,6%), dan 5 siswa masuk kategori sangat rendah (5,4%). Data diatas mengiringi kesimpulan yang dapat ditarik yakni mayoritas siswa yang terlibat dalam penelitian memiliki nilai rata-rata skor kecenderungan kecanduan internet yang masuk dalam kategori sedang. Penjelasan detail dijelaskan dalam gambaran norma kesepian berikut ini di gambar 1:

**Gambar 1. Kategorisasi Kecanduan Internet**

2. Deskripsi Data Skor Kesenian

Skala kesepian, yang terdiri dari 34 item, memiliki rentang skor antara 0 hingga 3. Dengan demikian, skor terendah yang mungkin diperoleh oleh subjek adalah 0 (34×0), sedangkan skor tertinggi adalah 102 (34×3). Rentang skor yang ada seluruhnya adalah 102 ($102 - 0$), dengan nilai standar deviasi dikalkulasi sebagai selisih antara skor maksimum dan skor minimum, dibagi 6 ($102 - 0 : 6$), yang memberi nilai sebesar 17. Mean hipotetik adalah 51 ($102 + 0 : 2$).

Terdapat skor terendah empirik yang tergambar pada tabel 20 sebesar 52 dan skor tertinggi empirik sebesar 116 untuk skala yang menggambarkan kesepian. Selain itu, mean empiriknya adalah 84, dan nilai standar deviasi empiriknya adalah 10,7.

Tabel 20. Deskripsi Skor pada Skala Kesenian

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	52	0
Skor Maksimum	116	102
Mean (M)	84	17
Standar Deviasi	10,7	51

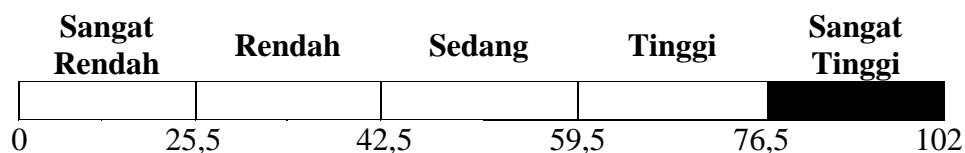
Mean empirik yang menjadi acuan disediakan dalam kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek di atas, memperkirakan bahwa skor subjek yang sangat tinggi berkisar sekitar 84. Acuan pada norma yang telah ditampilkan digunakan peneliti untuk menyuguhkan penjelasan yang dalam tentang variabel kesepian seperti di tabel 21.

Tabel 21. Norma Kategorisasi Skala Kesenian

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$76,5 < X$	Sangat Tinggi	78	84,8%
$59,5 < X \leq 76,5$	Tinggi	6	6,5%
$42,5 < X \leq 59,5$	Sedang	8	8,7%
$25,5 < X \leq 42,5$	Rendah	0	0%
$X \leq 25,5$	Sangat Rendah	0	0%
	Total	92	100%

Berdasarkan informasi yang disajikan dalam tabel di atas, mampu ditegaskan jika sebanyak 78 siswa (84,8%) termasuk dalam kategori sangat tinggi untuk variabel kesepian. Sementara itu, terdapat 6 siswa (6,5%) yang berada dalam kategori tinggi, 8 siswa (8,7%) dalam kategori sedang, dan tidak

ada siswa yang tergolong ke dalam kategori rendah dan sangat rendah. Kesimpulan dari deskripsi skor kesepian adalah kebanyakan siswa yang ikut penelitian ini memiliki penilaian sangat tinggi terkait dengan kesepian. Penggambaran standar tentang kesepian terlihat seperti gambar 2:



Gambar 2. Kategorisasi Kesepian

3. Deskripsi Data Skor Harga Diri

Skala harga diri dilandaskan dari 31 item yang mempunyai nilai dalam kisaran 0 hingga 3. Skor minimum yang dapat diperoleh subjek adalah 0 (31×0), sedangkan skor maksimumnya adalah 93 (31×3). Kisaran skor semuanya adalah 93 ($93 - 0$), dengan standar deviasi dianggap seperti selisih antara skor maksimum dan skor minimum, dibagi 6 ($93 - 0 : 6$), yang bernilai 15,5. Mean hipotetik adalah 46,5 ($93 + 0 : 2$).

Dari analisis skor skala harga diri, diperoleh skor minimum empirik sebesar 96 dan skor maksimum empirik sebesar 170. Selain itu, mean empiriknya adalah 133, sedangkan nilai standar deviasi empirik sebesar 12,3 seperti tabel 22 di bawah ini.

Tabel 22. Deskripsi Skor pada Skala Harga Diri

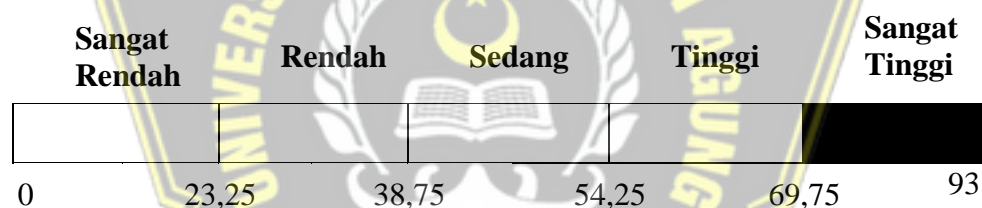
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	43	0
Skor Maksimum	108	93
Mean (M)	75,5	46,5
Standar Deviasi	10,8	15,5

Berdasarkan pada mean empirik yang tercantum dalam kotak norma penggolongan distribusi kumpulan subjek di atas, dapat disimpulkan bahwa kisaran skor subjek terdapat pada golongan sangat tinggi, yaitu sebesar 75,5. Alasan seperti itu bisa dijelaskan ketika melihat deskripsi data variabel harga diri secara keseluruhan yang mengacu pada norma kategorisasi, berikut di tabel 23 adalah rincian penjelasannya:

Tabel 23. Norma Kategorisasi Skala Harga Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$69,75 < X$	Sangat Tinggi	67	72,8%
$54,25 < X \leq 69,75$	Tinggi	17	18,5%
$38,75 < X \leq 54,25$	Sedang	8	8,7%
$23,25 < X \leq 38,75$	Rendah	0	0%
$X < 23,25$	Sangat Rendah	0	0%
Total		166	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 67 siswa (72,8%) memiliki harga diri yang sangat tinggi, 17 siswa (18,5%) memiliki harga diri yang tinggi, dan 8 siswa (8,7%) memiliki harga diri yang sedang. Siswa tidak ada seorangpun yang mempunyai harga diri sangat rendah atau rendah. Dengan demikian, sebagian besar seluruhnya siswa dalam penelitian ini memiliki nilai yang sangat tinggi pada ukuran harga diri. Perihal tersebut dapat digambarkan dalam tingkatan norma harga diri sebagai berikut di gambar 3:

**Gambar 3. Kategorisasi Harga Diri**

E. Pembahasan

Penelitian ini mempunyai tujuan yakni untuk mengeksplorasi apakah terdapat relasi antara kesepian serta harga diri dengan kecanduan internet pada pelajar SMAS Takhassus Al Quran Bonang. Uji hipotesis mayor dilaksanakan menggunakan analisis regresi berganda. Hasilnya memperlihatkan yakni tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian serta harga diri dengan kecanduan internet pada siswa SMAS Takhassus Al Quran Bonang. Koefisien regresi (R) sebesar 0,136 dengan nilai Fhitung sebesar 0,835 dan taraf signifikansi 0,437 ($p > 0,01$), yang menegaskan bahwa tidak ada keterkaitan antara kesepian dan harga diri dengan kecanduan internet di SMAS Takhassus Al Quran Bonang. Berdasarkan temuan ini, kesimpulan dapat diambil bahwa hipotesis mayor ditolak. Persamaan garis regresi memberi tahu bahwa rata-rata skor kesepian siswa SMKS

Takhasus Al Quran Bonang berubah sebesar 0,069 ketika kesepian mengalami satu perubahan, dan berubah sebesar -0,118 ketika harga diri mengalami satu perubahan. Variabel kesepian dan harga diri secara bersama-sama terdapat kontribusi sebesar 1,8% terhadap kesepian, sementara 98,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Kontribusi efektif dari variabel kesepian adalah sebesar 0,44%, sementara dari variabel harga diri adalah sebesar 1,4%. Temuan ini menyimpulkan bahwa faktor-faktor lain, yang mungkin termasuk faktor lingkungan, genetik, atau sosial, mungkin lebih berpengaruh terhadap kecanduan internet daripada kesepian dan harga diri pada siswa SMKS Takhasus Al Quran Bonang.

Hasil penelitian yang dilaksanakan ini tidak bisa mendukung temuan pada penelitian sebelumnya yang sudah dilaksanakan oleh Hamdie (2021), bahwa adanya hubungan positif yang antara harga diri dengan kesepian ($r = 0,245$, $p < 0,05$) serta adanya hubungan negatif dari harga diri dengan kecanduan internet ($r = -0,224$, $p > 0,05$) serta penelitian Hamdie memiliki sumbangan kesepian dan harga diri sebesar 6,7%, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hamdie (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ketika seorang anak merasakan kehadiran keluarga yang hangat, memberikan dukungan, dan menerima dirinya dengan penuh penerimaan, maka kecenderungan anak tersebut adalah memiliki tingkat harga diri yang tinggi dan mengalami kurangnya perasaan kesepian.

Penelitian kecanduan internet telah menjadi fokus penelitian yang signifikan di kalangan peneliti. Salah satu penelitian yang relevan adalah yang berjudul "The Neurobiology of Substance and Behavioral Addictions" yang dilakukan oleh Grant, Potenza, & Judson (2007). Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor biologis memainkan peran penting dalam terjadinya kecanduan internet. Grant dan rekan-rekannya menyoroti bahwa faktor biologis ini meliputi genetik dan perubahan struktur otak. Mereka menyatakan adanya predisposisi genetik yang mendasari peningkatan risiko kecanduan, yang berkaitan dengan defisiensi serotonin dan dopamin. Temuan ini konsisten dengan penelitian lain yang juga menyoroti peran dopamin dan serotonin dalam kecanduan internet, seperti yang disajikan dalam jurnal "Psychiatry Reviews". Dalam jurnal tersebut

dijelaskan bahwa individu yang kecanduan internet cenderung memiliki tingkat dopamin dan serotonin yang lebih rentan dibandingkan dengan populasi umum (Cash, Cosette, Ann, & Steel, 2012).

Hipotesis minor pertama yang menjelaskan adanya hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet pada siswa SMAS Takhassus Al Quran Bonang telah diuji menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil uji memperlihatkan adanya korelasi yang tidak signifikan antara variabel kesepian dengan kecanduan internet, dengan skor korelasi (r_{xy}) sebesar -0,065 dan taraf signifikansi sebesar 0,536 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis minor pertama ditolak karena menyatakan bahwa hubungan positif yang diamati tidak signifikan secara statistik. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putra (2012) juga tidak mendukung hipotesis minor pertama ini, dengan menemukan bahwa kesepian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesepian, dan sumbangan kesepian terhadap kecanduan internet mencapai 59,6%.

Banyak faktor yang berkontribusi pada kecanduan internet. Penelitian memperlihatkan jika faktor genetik dan lingkungan turut mempengaruhi peran besar dalam membuat seseorang kecanduan terhadap sesuatu. Kesepian menjadi pengaruh yang signifikan ketika orang itu mudah mempunyai perasaan yang negatif dan konflik hubungan. Orang yang kecanduan internet akan merasa rasa kesepiannya berkurang dengan cara menyediakan rasa penanggungan ketidakenakan dari kesulitan emosi dan mental. Maka dari itu, kesepian bagaimanapun juga sedikit mempengaruhi perilaku kecanduan (Jacquelyn, 2024). Kesepian di SMKS Takhassus Al'Quran Bonang tergolong tinggi, namun peneliti menduga mereka rata-rata tidak kecanduan internet karena sistem akademik yang mendukung mereka untuk bersandar pada nilai-nilai agama.

Hipotesis minor lain yang kedua, menyatakan bahwa terdapat keterkaitan negatif antara harga diri dan kesepian siswa di SMKS Takhassus Al Quran Bonang, diteliti menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil uji menunjukkan bahwa tidak ada keterkaitan atau hubungan yang signifikan antara harga diri dan kesepian, dengan skor korelasi r_{xy} sebesar -0,118 dan tingkat signifikansi sebesar 0,264 ($p > 0,05$). Oleh karena itu, hipotesis minor kedua ditolak

karena menunjukkan adanya keterkaitan negatif yang tidak signifikan dari harga diri dengan kecanduan internet. Sebelum penelitian ini, belum ada penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara kedua variabel yang terdapat di hipotesis ini.

Harga diri yang tinggi pada pelajar kelas X SMAS Takhassus Al'Quran Bonang dapat memberikan perlindungan terhadap apatis terhadap diri sendiri. Meskipun demikian, beberapa siswa yang memiliki harga diri yang tinggi juga menunjukkan kecenderungan yang tinggi terhadap kecanduan internet. Penelitian menunjukkan bahwa dinamika akademik di SMKS Takhassus Al Quran Bonang, yang mencakup materi keislaman seperti hafalan dan bahasa Arab, dapat menyebabkan stres akademik pada siswa. Stres akademik ini mungkin tidak diimbangi oleh harga diri yang rendah karena siswa masih memiliki nilai yang memadai, sehingga mereka mencari pelarian dari stres tersebut dengan beraktivitas di internet. Beberapa siswa terkadang terbawa suasana dan melupakan kewajiban keagamaan seperti shalat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Feri, Aprini, & Mahathir (2021) yang memperlihatkan bahwa stres akademik berkorelasi dengan kecanduan internet.

Penelitian ini menunjukkan bahwa skor kecanduan internet berada dalam kategori sedang, sedangkan skor kesepian berada dalam kategori sangat tinggi. Deskripsi skor alat ukur harga diri menunjukkan bahwa skor tersebut juga berada pada kategori sangat tinggi. Indikasinya bahwa penggunaan internet secara berlebihan yang dialami oleh siswa SMAS Takhassus Demak dapat dicampuri oleh berbagai faktor seperti faktor sosial, biologis, ekonomi, dan gender. Siswa yang merasa kecanduan internet memiliki risiko mengalami dampak negatif seperti depresi atau perasaan sedih yang mendalam, serta mungkin tidak dapat memenuhi kewajiban mereka dengan baik, yang pada gilirannya dapat memengaruhi aspek positif dari kehidupan siswa.

Deskripsi skor skala kesepian menunjukkan bahwa skor tersebut mencerminkan tingkat kategori yang sangat tinggi. Temuan ini mencerminkan bahwa siswa SMAS Takhassus Al Quran Bonang mengalami tingkat kesepian yang sangat tinggi. Faktor-faktor yang memengaruhi kesepian ini dapat berasal dari berbagai sumber. Pertama, hubungan yang kurang memadai dalam kehidupan

seseorang dapat membuat individu merasa kurang memiliki dukungan sosial yang memadai, yang pada gilirannya dapat menyebabkan individu merasa kesepian dan cenderung melampiaskan perasaan negatifnya. Kedua, perubahan atau putusnya hubungan interpersonal yang diinginkan individu juga dapat memicu perasaan kesepian. Ketiga, perilaku interpersonal yang tidak mendukung dalam berinteraksi sosial juga dapat menjadi faktor yang menyebabkan seseorang merasa kesepian. Semua faktor ini dapat saling memperkuat dan menyebabkan individu semakin terjerumus dalam kesepian.

Deskripsi nilai skala harga diri menunjukkan bahwa nilai tersebut mencerminkan tingkat golongan yang sangat tinggi. Dari hasil tersebut, dapat dirumuskan bahwa harga diri yang dimiliki oleh siswa SMKS Takhasus Al Quran Bonang mungkin dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, pengasuhan positif yang diberikan oleh orang tua dari anak dapat memberikan efek yang positif terhadap pola pikir anak, karena adanya perhatian dan tanggapan yang diberikan oleh orang tua terhadap anak mereka. Kedua, rasa dihargai dan memiliki peran penting dalam kehidupan orang lain juga dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Rasa keberartian ini dapat diwujudkan melalui interaksi positif dengan teman, guru, dan keluarga. Ketiga, lingkungan juga memiliki dampak besar terhadap harga diri remaja melalui relasi interaksi yang bagus antara orang tua, teman seumuran, dan lingkungan yang berada di sekitar subjek, yang dapat meningkatkan rasa damai dan aman dalam menerima diri sendiri secara sosial. Keempat, cara individu menghadapi masalah dalam kehidupannya juga memainkan peran penting. Dengan meminimalisir ancaman evaluasi negatif dari luar dan menolak penilaian negatif terhadap diri mereka, individu dapat memperkuat harga diri mereka.

Berdasarkan analisis sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kesepian serta harga diri dengan kecanduan internet.

F. Kelemahan

Kelemahan yang terdapat ketika penelitian berjalan, antara lain:

1. Waktu yang diberikan kurang cukup dari pihak sekolah sehingga menjadikan responden kurang optimal dalam pengisian secara cermat.
2. Tidak diketahui jumlah durasi berinternet responden.
3. Validitas isi alat ukur kurang detail sehingga memungkinkan terjadi bias pada responden.



BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Data hasil penelitian yang sudah dianalisis menggiring kepada kesimpulan bahwa hipotesis mayor ditolak karena tidak ada hubungan signifikan antara kesepian serta harga diri dengan kecanduan internet. Begitu juga dengan hipotesis minor pertama dan kedua, yang juga ditolak karena tidak ada keterkaitan yang signifikan antara kesepian dan harga diri terhadap kecanduan internet. Kesimpulan yang bisa diambil adalah bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara kesepian dan harga diri dengan kecanduan internet baik itu hubungan positif maupun negatif, dan variabel-variabel tersebut tidak saling mempengaruhi satu sama lain.

B. SARAN

Terdapat anjuran yang bisa didapatkan atas hasil penelitian yang telah dilaksanakan, antara lain:

1. Bagi Pelajar

Peneliti berharap bahwa pelajar yang dijadikan subjek dalam penelitian ini dapat mempertahankan harga diri yang sudah bagus dan menghindari perilaku kecanduan internet yang berada pada tingkat sedang dengan mengikuti langkah-langkah seperti tidak mudah bosan dengan berusaha untuk menemukan kegiatan yang bermanfaat dan menghibur di luar penggunaan internet yang berlebihan dengan memakai internet hanya jika diperlukan jadi secara bijaksana untuk keperluan yang penting, seperti penelitian atau belajar, dan menghindari penggunaan yang tidak produktif atau berlebihan, menerima identitas diri dengan strategi menyadari serta menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri sehingga bisa membangun rasa percaya diri yang baik, mengembangkan cara *coping* dalam mengatasi tekanan dan rasa kesepian seperti meditasi, olahraga, atau berbicara dengan teman atau anggota keluarga, mencari pertolongan dan sokongan dari ahli-ahli serta guru BK apabila merasakan masalah tentang emosional atau kesepian yang berkelanjutan atau berbicara dengan orang-orang yang dapat memberikan dukungan dan bantuan profesional jika diperlukan untuk mengatasi masalah emosional atau kesepian.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya yang mempunyai minat terhadap topik penelitian ini dan ingin mengeksplorasi penelitian tentang permasalahan kesepian, harga diri, dan kecanduan internet, dianjurkan penulis untuk memperbanyak macam-macam variabel yang diteliti yang diteliti dan mengikutsertakan faktor-faktor lainnya yang berhubungan. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah mempertimbangkan variabel mediasi atau variabel-moderasi yang mungkin memengaruhi hubungan antara ketiga variabel tersebut. Selain itu, pelebaran cakupan penelitian juga dianjurkan supaya bisa menunjukkan faktor yang lebih detail serta dapat melakukan perbandingan *output* yang memperlihatkan variasi yang lebih banyak tentang variabel yang sedang diteliti. Misalnya, mempertimbangkan faktor-faktor lingkungan seperti budaya sekolah, lingkungan keluarga, atau tekanan sosial dalam hubungan antara kesepian, harga diri, dan kecanduan internet. Penelitian yang lebih detail dan membahas hingga ke akar permasalahannya dalam rangka mengetahui peran setiap variabel pada konteks yang lebih luas akan memberikan wawasan yang lebih dalam tentang dinamika interaksi antara kesepian, harga diri, dan kecanduan internet. Cakupan penelitian yang lebih detail itu akan membantu dalam mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif dan tepat sasaran untuk mengatasi masalah-masalah tersebut di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- A, S. (2023). *Wawancara kecanduan media sosial pada sma takhassus al'quran demak*. Demak.
- Alivi. (2011). The role of self-esteem in tendency towards drugs, theft and prostitution. *Addiction & health*, 3, 119–124.
- Anuari. (2018). *Hubungan antara kesepian dengan kecanduan internet pada remaja*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Ayu. (2022). Daftar negara terbanyak habiskan waktu di medsos, ada indonesia. Diambil 9 Oktober 2023, dari <https://dataindonesia.id/internet/detail/daftar-negara-terbanyak-habiskan-waktu-di-medsos-ada-indonesia>
- Azwar. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian* (4 ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bayu. (2023). Remaja paling banyak gunakan internet di indonesia pada 2022. <https://dataindonesia.id/internet/detail/remaja-paling-banyak-gunakan-internet-di-indonesia-pada-2022>
- Bobby, & Amalia. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: apakah dampak dari kesepian?. *JCA Psikologi*, 3(1).
- Brehm. (2002). *Intimate relationship*. New York: The Mc Graw-Hill Company.
- Bruno. (2000). *Menaklukkan kesepian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Burn. (1993). *Konsep diri: Teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*. Jakarta: Arcan.
- Cacioppo, Grippo, London, Goossens, & John. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Cahyono, T. (2017). Statistik uji korelasi. dalam *journal of chemical information and modeling*. Banyumas: Yasamas.
- Cash, Cosette, Ann, & Steel. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Psychiatry Reviews*, 8(4), 292–298.
- Cobb. (2000). *Adolescence: continuity, change, and diversity* (4 ed., vol. 4). California: Mayfield Publishing Company.

- Cooper. (2000). *Cybersex: The dark side of the force: a special issue of the journal sexual addiction and compulsion*. London: Routledge.
- Coopersmith. (1967). *The antecedent of self esteem*. San Fransisco: W.H Freeman and Company.
- Davis. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological internet use (piu).
- Deaux, Dane, & Wrightsman. (1993). *Social psychology in the 90's*. California City: Wadsworth Publishing Company.
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5 tr (5 tr)*. (2022). American Psychiatric Association
- Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman, & Engels. (2008). Online communication, compulsive internet use, and psychological well-being among adolescence: A longitudinal study. *Development Psychology*, 44(3), 655–665.
- Feri, Aprini, & Mahathir. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecanduan internet pada siswa sman “x” padang. *Jurnal Keperawatan*, 17(1), 1–13. <https://doi.org/10.25077/njk.17.1.1-13.2021>
- Fitria. (2023). *Hubungan antara harga diri dengan kesepian yang dimediasi oleh kepribadian introvert pengguna aplikasi dating online pada mahasiswa psikologi islam 2018 & 2020 iain kediri*. IAIN Kediri, Kediri.
- Frey, & Carlock. (1987). *Enhancing self esteem*. Ohio: Accelerated Development.
- Gecas. (1971). Parental behavior and dimensions of adolescent self-evaluation. *Sociometry*, 34(4), 466–482. <https://doi.org/10.2307/2786193>
- Goldberg. (1996). *Internet addictive disorder (IAD) diagnostic criteria*.
- Grant, Potenza, & Judson. (2007). The neurobiology of substance and behavioral addictions. *CNS Spectrums*, 11(12), 924–930. <https://doi.org/10.1017/s109285290001511x>
- Griffiths. (1999). Internet addiction: Fact or fiction?. *The Psychologist*, 12(5), 246–250.
- Hamdie. (2021). *Hubungan antara kesepian dan harga diri dengan kecanduan internet pada remaja akhir di yogyakarta*. Universitas Mercu Buana , Yogyakarta.

- Hapsari. (2015). *Hubungan kesepian dan kecenderungan kecanduan internet pada remaja*. Universitas Airlangga, Surabaya.
- Hardani, Helmina, Jumari, Evi, Ria, Roushandy, Nur. (2020). *metode penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Heatherton, & Polivy. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 895–910.
- Hilliard, J. (2023). Social media addiction - addiction center. Diambil 2 November 2023, dari Addiction Center website: <https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction/>
- Hurlock. (1980). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Jacquelyn, B. (2024). Loneliness and addiction: Is there a link?
- Karimpoor, Ali, Sima, Behnam, Ghasim, & Fakhradin. (2013). Comparing internet addiction, feeling of loneliness, and educational progress in. Psychologically Healthy and At- Risk People. *International Journal of Pure and Applied Sciences and Technology*, 19(1), 88–94.
- Kastleman, M. (2001). *The drug of the new millennium - The brain science behind internet*. America: Powerthink Publishing.
- Kumparan. (2023). Ciri-ciri orang kesepian. Diambil 25 Oktober 2023, dari <https://kumparan.com/info-psikologi/ciri-ciri-orang-kesepian-yang-penting-diketahui-20davjoJqqN>
- Kuss, & Griffiths. (2015). *Internet addiction in psychotherapy*. Nottingham: Nottingham Trent University.
- Latief, Nurulsani, & Endah. (2018). Kesepian dan harga diri sebagai prediksi dari kecanduan internet pada remaja. *Jurnal Ecopsy*, 5–3. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i3.5593>
- Lina. (2020). Adiksi internet pada anak dan remaja. Diambil 9 Oktober 2023, dari <https://www.herminahospitals.com/id/articles/adiksi-internet-pada-anak-dan-remaja.html>
- M, S. (2023). *Wawancara kecanduan media sosial pada smk takhassus al'quran demak*. Demak.
- Mahdiyyah. (2023). *Hubungan loneliness dengan internet addiction pada mahasiswa di universitas negeri yogyakarta pengguna aplikasi instagram*. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

- Missasi. (2015). *Hubungan antara kualitas persahabatan dan self esteem dengan loneliness*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau.
- Montag, & Reuter. (2015). Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical interventions. *Molecular genetics, personality and Internet addiction* (2 ed., hlm. 93–109). America: Springer.
- Mutiah. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa di smk negeri 1 percut sei tuan*. Universitas Medan Area, Medan.
- Novara. (2018). *Hubungan antara body image dissatisfaction dengan self esteem pada pegawai bank*. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Nugraha, S. (2021). *Teknik sampling*. Sumedang: Pustaka Ilmiah Universitas Padjajaran.
- Nur. (2017). Kementerian komunikasi dan informatika. Diambil 9 Oktober 2023, dari https://www.kominfo.go.id/content/detail/10616/waspada-ketergantungan-pada-media-sosial-terutama-pada-anak/0/sorotan_media
- Oktapiani. (2019). *Hubungan antara kesepian dengan kecanduan internet pada mahasiswa*. Universitas Mercu Buana, Yogyakarta.
- Orzack. (2004). *The Simptom of Computer Addiction*.
- Panitia PPDB. (2023). persyaratan dokumen ppdb sma - smkn 10 semarang. Diambil 8 Oktober 2023, dari <https://smk10semarang.sch.id/persyaratan-dokumen-ppdb-sma/>
- Pebri, Sri, & Hafidz. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada siswa kelas x smk teuku umar semarang. *Journal of Guidance and Counseling*, 2(2). <https://doi.org/10.31331/>
- Perlman, & Peplau. (1984). *Loneliness research: A survey of empirical findings*. America: National Institute of Mental Health.
- Pontes, & Griffiths. (2017). The development and psychometric evaluation of the internet disorder scale. *Addictive Behaviors*, 64, 261–268.
- Purba. (2016). *Hubungan pola asuh demokratis dengan prestasi belajar di sma negeri 1 pematang raya kabupaten simalungun*. Universitass Medan Area, Medan.
- Putra. (2012). *Hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet pada dewasa awal*. UIN Malang, Malang.

- Ragil. (2011). *Hubungan kecanduan game online dengan self esteem remaja gamers di kecamatan lowokwaru kota Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Rosenberg. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Russell. (1996). The ucla loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20–40.
- Salicetia. (2015). Internet addiction disorder (iad). *Social and Behavioral Sciences*, 1372–1376. Campobasso: Università degli Studi del Molise.
- Sandi. (2016). *Hubungan antara harga diri dengan motivasi belajar siswa kelas xi di smk islam ulul albab ngronggot kabupaten nganjuk*. IAIN Kediri, Kediri.
- Santrock. (1998). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sari. (2021). *Perbedaan loneliness pada pria dan wanita usia lanjut setelah mengalami kematian pasangan hidup di desa sumbermulyo kecamatan buay madang timur kabupaten oku timur*. UIN Raden Fatah, Oku Timur.
- Satria. (2024). Alasan mengapa harus memilih sekolah berbasis islami. Diambil 8 Oktober 2023, dari <https://msbsaceh.com/ini-alasan-mengapa-harus-memilih-sekolah-berbasis-islami/>
- Shaw, & Black. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5).
- Sista, K. (2019). Remaja di jakarta paling candu internet se-asia – Info sehat fkui. Diambil 8 Oktober 2023, dari <https://fk.ui.ac.id/infosehat/remaja-di-jakarta-paling-candu-internet-se-asia/>
- Siste, K. (2020). Survei: 19,3 persen anak indonesia kecanduan internet. Diambil 4 Oktober 2023, dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211002135419-255-702502/survei-193-persen-anak-indonesia-kecanduan-internet>
- Stonewater. (2023). How social media addiction affects teens. Diambil 21 Oktober 2023, dari <https://www.stonewaterrecovery.com/adolescent-treatment-blog/how-social-media-addiction-affects-teens>
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r & d*. Bandung: Alfabeta.
- Suyono. (2015). *Analisis regresi untuk penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.

- Tafarodi, & Swann. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653–673. [https://10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](https://10.1016/S0191-8869(00)00169-0)
- Tilburg, & de Jong. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582–598.
- Tim Siloam. (2023). Kenali gejala kecanduan media sosial dan cara mengatasinya. Diambil 21 Oktober 2023, dari <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/kecanduan-media-sosial>
- Wanfais. (2021). *Pengaruh kecerdasan emosi terhadap kecanduan penggunaan internet pada siswa-siswi di Sekolah Wittaya Islam Mulniti Pattani*. UIN Maulana Malik Ibrahim
- Widi. (2023). Pengguna media sosial di indonesia sebanyak 167 juta pada 2023. Diambil 21 Oktober 2023, dari <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023>
- Widya Putri Bahari. (2020). *Hubungan kesepian dengan kecanduan internet pada mahasiswa perantauan di fakultas pertanian angkatan 2020 universitas malikussaleh*. Universitas Medan Area, Medan.
- Wijayanti, Pramesti, & Nurlaela. (2016). Pengaruh rasio likuiditas, leverage, aktivitas dan firm size terhadap profitabilitas perusahaan sub sektor otomotif dan komponen di bursa efek indonesia. *Jurnal Seminar Nasional IENACO*, 810–817.
- Wikipedia. (2023). Media sosial - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas. Diambil 2 Oktober 2023, dari https://id.wikipedia.org/wiki/Media_sosial
- Williams, Wise, & Skues. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, 28, 2414–2419. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.012>
- World Health Organization. (2018). Kementerian komunikasi dan informatika. Diambil 2 Oktober 2023, dari https://www.kominfo.go.id/content/detail/13547/kecanduan-gawai-ancam-anak-anak/0/sorotan_media
- Wu, Sheng, & Yu. (2021). Two-dimensional taxonomy of internet addiction and assessment of smartphone addiction with diagnostic criteria and

mobile apps. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4).
<https://10.1556/2006.2020.00074>

Yenes, Muri, & Afdal. (2021). Bimbingan karir bagi siswa smk sebagai persiapan memasuki dunia kerja. *Jurnal Konseling Sekolah*, 6(2).
<https://doi.org/10.23916/08924011>

Young. (2010). *Internet addiction: A Handbook and guide to evaluation and treatment*. Canada: John Wiley and Sons.

Young, & Abreu. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken: Wiley & Sons Inc.

Young, & Rogers. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 25–28.
<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>

Yuliani. (2020). *Hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet pada emerging adulthood*. Universitas Mercu Buana, Yogyakarta.

