

# HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN KECANDUAN INTERNET PADA REMAJA DI SMP CAHAYA SURABAYA

Aristina Halawa<sup>1\*</sup>, Hendro Djoko Tjahjono<sup>2</sup>, Dewi Mulyaningrum<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan STIKes William Booth, Jl.Cimanuk No.20 Surabaya

\*Corresponding Author : Aristina Halawa

Email : [aristinahalawa123@gmail.com](mailto:aristinahalawa123@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami kesepian akibat perubahan sosial dan psikologis yang mereka alami. Kesepian yang berkepanjangan dapat mendorong remaja untuk mencari pelarian melalui internet, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecanduan internet. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesepian dengan kecanduan internet pada remaja di SMP Cahaya Surabaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan metode *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 151 siswa kelas VIII di SMP Cahaya Surabaya yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *UCLA Loneliness Scale Version i3* untuk mengukur tingkat kesepian dan *Internet Addiction Test i(IAT)* untuk mengukur tingkat kecanduan internet. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman. **Hasil:** Pada penelitian ini responden yang menunjukkan kesepian rendah sebanyak i68,2% sedang yang mengalami kecanduan internet ringan sebanyak i60,9%. Dengan p-value i0,003. Semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami remaja, semakin besar kemungkinan mereka mengalami kecanduan internet. **Kesimpulan:** Kesepian memiliki hubungan positif dengan kecanduan internet pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan intervensi dari pihak sekolah, keluarga, dan tenaga pendidik untuk mengurangi kesepian dan mengontrol penggunaan internet pada remaja agar tidak berlebihan.

**Kata kunci:** Kesepian, kecanduan internet, remaja

## ABSTRACT

**Introduction:** Adolescents are a vulnerable group prone to experiencing loneliness due to social and psychological changes. Prolonged loneliness may lead them to seek solace in the internet, increasing the risk of internet addiction. This study aims to analyze the relationship between loneliness and internet addiction among adolescents at SMP Cahaya Surabaya. **Methods:** This study employed a quantitative approach with a descriptive correlational design and a cross-sectional method. The sample consisted of i151 eighth-grade students at SMP Cahaya Surabaya, selected through simple random sampling. Data were collected using the *UCLA Loneliness Scale Version i3* to measure loneliness levels and the *Internet Addiction Test i(IAT)* to assess internet addiction levels. Data analysis was conducted using the Spearman correlation test. **Results:** This study found that i68.2% of respondents exhibited a low level of loneliness, while i60.9% experienced mild internet addiction, with a p-value of i0.003. The findings indicate a significant correlation between loneliness and internet addiction among adolescents at SMP Cahaya Surabaya i(p-value i< i0.05). The results suggest that the higher the level of loneliness experienced by adolescents, the greater their likelihood of developing internet addiction. **Conclusion:** Loneliness has a positive correlation with internet addiction among adolescents. Therefore, interventions from schools, families, and educators are necessary to reduce loneliness and regulate adolescents' internet use to prevent excessive consumption.

**Keywords:** Loneliness, internet addiction, adolescents

## PENDAHULUAN

*World Health Organization (WHO)* tahun 2018 menjelaskan, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 menggambarkan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Ayu Putri Ariani et al., 2022). Usia remaja kerap kali dianggap sebagai usia yang rentan dan labil karena pada masa ini remaja banyak mengalami perubahan besar baik dari segi fisik maupun psikologi. Penelitian sebelumnya mencatat bahwa beberapa remaja mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan sosial yang berarti, sementara yang lain mungkin kehilangan hubungan yang sudah terbentuk karena perpisahan atau konflik (Cahyanti & Neviyami, 2022). Individu yang tidak memiliki hubungan sosial yang bermakna berisiko mengalami kesepian, suatu pengalaman yang tidak menyenangkan yang dapat dialami oleh siapa saja (Fatwana, 2022). Remaja mengalami berbagai permasalahan saat melengkapi fungsi perkembangan hidupnya, terdapat beberapa dari remaja pernah merasa kurang mampu menjalani relasi sosialnya bahkan cenderung menjauh dari lingkungan sosial (Febriani, 2021). Kesepian telah dikaitkan dengan peningkatan penggunaan internet. Remaja yang kesepian mungkin tertarik online karena meningkatnya potensi persahabatan, pola interaksi yang berubah secara online dan sebagai cara untuk memodulasi suasana hati negatif yang terkait dengan kesepian. Individu yang mengalami kesepian mungkin lebih banyak menggunakan waktunya pada media sosial sebagai upaya untuk mengatasi perasaan kesepian, oleh sebab itu kesepian memiliki kaitan dengan meningkatnya penggunaan internet yang menjadi berlebihan (Latief & Retnowati, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Krisnadi (2022) menemukan bahwa terdapat pengaruh positif antara tingkat kesepian dan kecanduan internet. Hasil ini konsisten dengan penelitian Kim et al. (2009) yang menunjukkan bahwa faktor psikososial seperti kesepian dapat mendorong penggunaan internet secara berlebihan (Krisnadi & Adhandayani, 2022).

Terdapat sekitar 85 juta anak-anak di Indonesia, dengan jumlah remaja (usia 10-19 tahun) mencapai angka 46,8 juta jiwa dan masih terus bertambah. Badan Pusat Statistik (2022) menyebutkan terdapat 5.915.216 remaja usia 10-19 tahun di Jawa Timur. Sebuah studi pada tahun 2020 yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menemukan bahwa sekitar 10% remaja di Indonesia mengalami kesepian secara signifikan. Survei yang dilakukan oleh APJII (2020) mengenai jumlah pengguna internet berdasarkan kelompok usia, ditemukan bahwa sebanyak 16,68% berusia 13-18 tahun, 49,52% berusia 19-34 tahun, 29,54% berusia 35-54 tahun dan 4,24% berusia di atas 54 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa pengguna internet di Indonesia didominasi oleh mereka yang berusia produktif, yaitu berkisar antara 18-40 tahun (Krisnadi & Adhandayani, 2022). Menurut Kominfo (2016), bahwa Surabaya, kota dengan jumlah pengguna Smartphone terbesar kedua setelah Jakarta, memiliki 956 ribu orang dan sebanyak 113.584 remaja menggunakan Smartphone. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh perempuan pada tahun 2018 menemukan bahwa 60% remaja kecanduan Smartphone di Surabaya (Hatmanti et al., 2023). Berdasarkan studi pendahuluan di siswa kelas VIII di SMP Cahaya 7 dari 10 siswa merasa kesepian dan ke 7 siswa yang merasa kesepian ini juga mengalami kecanduan internet.

Kesepian merupakan persepsi individu akan adanya rasa terisolasi secara sosial (Hawkley & Cacioppo, 2010). Hawkley & Cacioppo (2010) mengemukakan bahwa kesepian adalah kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi secara kuantitas terutama pada kebutuhan orang lain secara kualitas. Selama masa remaja, individu mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan, yang dapat membuat periode transisi ini menjadi menantang (Sagita & Hermawan, 2020). Perubahan-perubahan ini menyebabkan remaja lebih rentan mengalami kesepian dibandingkan dengan remaja pada tahap perkembangan lainnya (Agriyanti & Rahmasari, 2021). Pada remaja kelas 8, remaja cenderung menggunakan strategi

tertentu lebih sering daripada yang lainnya. Pada tahap ini, yaitu masa remaja pertengahan, mereka mulai mengatasi rasa kesepian dengan cara menghindari masalah dan lebih memusatkan perhatian pada emosinya. Remaja kelas 8 telah mulai mengenali lingkungan sekitar mereka dengan lebih baik serta mengalami perkembangan kognitif dan emosional yang lebih matang. Remaja yang sedang mengalami masa transisi akan lebih mudah mengalami kesepian, ketika remaja kesepian dan tidak terfasilitasi untuk berinteraksi secara sosial maka remaja akan mengalihkan kebutuhan interaksi sosialnya kepada media internet (Garvin, 2019).

Penggunaan internet pada remaja dapat memberikan dampak positif dan negative, hal ini terjadi karena remaja cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa mempertimbangkan efek yang akan diterima saat melakukan aktivitas internet (Dharmawan, 2012). Dampak positif yang ditimbulkan oleh internet antara lain memudahkan surat menyurat, mengirim pesan, chatting, mengambil atau mengirim informasi dan sarana hiburan (Fauziawati, 2015). Namun pada umumnya remaja tidak mampu memfilter hal-hal baik atau buruk dari internet tersebut, sehingga remaja rentan terkena dampak negatif dari penggunaannya. Diantara dampak negative dari penggunaan internet adalah kedisiplinan belajar menurun, muncul stress dan kecemasan, serta kehilangan konsep diri (Ayu Putri Ariani et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2015), ada beberapa remaja yang menghabiskan waktu untuk mengakses internet, tidak focus saat mengikuti pelajaran, suka menunda-nunda pelajaran, kurang berinteraksi dengan sesama, bersikap autis terhadap lingkungan, serta rela meninggalkan kewajiban demi mengakses internet. Seseorang yang kecanduan internet akan sulit mengembangkan kemampuan atau kecakapannya dalam berhubungan dengan orang lain sehingga membuat hubungan social dan interaksi mereka dengan keluarga, teman dan orang sekitarnya menjadi kurang baik serta mengalami prestasi akademis yang menurun. Remaja yang kecanduan internet dapat mengalami gangguan panic dan stress (Ayu Putri Ariani et al., 2022).

Penggunaan internet yang berlebihan tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berpotensi merusak kesehatan mental individu (Fatmawati, 2019). Hal ini akan mengganggu tugas perkembangan remaja menjadi tidak sesuai dengan tahap-tahap perkembangan yang semestinya. Kemungkinan besar remaja akan mengalami ketidakpercayaan diri dan lain sebagainya. Ketidakpercayaan diri ini akan membuat keyakinan dalam jiwa remaja bahwa tantangan hidup apapun yang dihadapi akan terasa sulit jika tidak berbuat sesuatu (Sari, Ayu 2018).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan yang digunakan *correlation*. Dengan pendekatan *cross sectional*. Dengan jumlah populasi sebanyak 242 siswa kelas VIII SMP Cahaya Surabaya dengan teknik sampling simple random sampling dengan jumlah sampel 151 responden, sumber data primer dengan kuesioner dengan alat uji *spearman*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner UCLA Loneliness Scale Version 3 untuk mengukur tingkat kesepian dan Internet Addiction Test (IAT) untuk mengukur tingkat kecanduan internet. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman untuk menentukan hubungan antara kedua variabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Data Umum

Data umum didapatkan dari hasil penyebaran kuesioner yang di isi oleh reponden mengenai data demografi responden antara lain yaitu jenis kelamin, usia responden, serumah dengan, durasi bermain internet, jumlah saudara, anak beberapa.

Tabel 1 Karakteristik Remaja kelas VIII di SMP Cahaya Surabaya, 21-22 Oktober 2024.

1.	Jenis kelamin	Laki-laki	83	55%
		Perempuan	68	45%
		<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100%</b>
2.	Usia	12 Tahun	0	0%
		13 Tahun	21	13,9%
		14 Tahun	124	82,1%

	15 Tahun	3	2%
	16 Tahun	3	2%
	<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100%</b>
3. Serumah Dengan	Keluarga	147	97,4%
	Saudara	4	2,6%
	Dan lain-lain	0	0%
	<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100%</b>
4. Durasi bermain internet	1-4 jam	76	50,3%
	4-8 jam	42	27,8%
	>8jam	33	21,9%
	<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100%</b>
5. Jumlah saudara	1-4	129	85,4%
	5-8	18	11,9%
	9-12	4	2,6%
	<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100%</b>
6. Anak Ke	1-4	143	94,7%
	5-8	6	4%
	9-12	2	1,3%
	<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas tentang karakteristik data demografi responden remaja kelas VIII di SMP Cahaya diketahui bahwa responden pada penelitian ini yaitu didominasi oleh laki-laki sejumlah 83 orang (55%) dan distribusi usia responden pada rentang usia 13-16 tahun, sebanyak 14 tahun (82,1%). Ditinjau dari durasi responden dalam bermain internet mayoritas 1-4 jam (50,3%) serta sebanyak 147 responden (97,4%) serumah dengan keluarga. Berdasarkan data yang diperoleh, rata-rata responden memiliki jumlah saudara dalam rentang antara satu hingga empat orang (85,4%). Selain itu, mayoritas responden menempati posisi sebagai anak pertama hingga anak keempat (94,7%) dalam keluarganya.

### Data Khusus

Penyajian data yang ditampilkan data khusus meliputi kesepian dan kecanduan internet dijelaskan berikut ini :

Tabel 2 Distribusi frekuensi Kesepian pada Remaja kelas VIII di SMP Cahaya Surabaya, 21-22 Oktober 2024

No	Instrumen	Kategori	N	%
1.	Kesepian	Tidak Kesepian	16	10,6%
		Kesepian Rendah	103	68,2%
		Kesepian Sedang	30	19,9%
		Kesepian Berat	2	1,3%
		<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa tingkat kesepian di antara responden menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Mayoritas responden, yaitu sebanyak 103 orang (68,2%), berada dalam kategori kesepian rendah. Tabel 3 Distribusi frekuensi kecanduan internet pada siswa kelas VIII di SMP Cahaya, 21-22 Oktober 2024

No	Instrumen	Kategori	N	%
1.	Kecanduan Internet	Normal	11	7,3%
		Kecanduan Ringan	92	60,9%
		Kecanduan Sedang	48	31,8%
		<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data yang ditampilkan dalam tabel, terlihat bahwa tingkat kecanduan internet di antara responden bervariasi. Hasil tertinggi menunjukkan bahwa sebanyak 92 responden (60,9%) berada pada kategori kecanduan ringan. Temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa mengalami tingkat kecanduan ringan.

### Hubungan Kesepian dengan Kecanduan Internet

Data umum didapatkan dari hasil penyebaran kuesioner yang diisi oleh responden mengenai data demografi responden antara lain yaitu jenis kelamin, usia responden, serumah dengan, durasi bermain internet, jumlah saudara, anak beberapa.

Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa remaja yang mengalami kesepian lebih rentan mengalami kecanduan internet sebagai bentuk pelarian dari perasaan negatif yang dialaminya. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan internet pada remaja adalah kurangnya kontrol diri dan dukungan sosial dari keluarga.

Tabel 4 Distribusi frekuensi Hubungan Kesepian dengan Kecanduan Internet pada Remaja Kelas VIII di SMP Cahaya Surabaya, 21-22 Oktober 2024

Variabel Independen	Dependen								
	Kecanduan Internet								
	Kesepian	Normal		Kecanduan Ringan		Kecanduan Sedang		Total	
		n	%	n	%	n	%		
Tidak Kesepian	1	9,1 %	10	10,9 %	5	10,4 %	16	10,6 %	
Kesepian Rendah	9	81,8 %	64	69,6 %	30	62,5 %	103	68,2 %	
Kesepian Sedang	1	9,1 %	18	19,5 %	11	22,9 %	30	19,9 %	
Kesepian Berat	0	0 %	0	0 %	2	4,2 %	2	1,3 %	
Total	11	100 %	92	100 %	48	100 %	151	100 %	

*P value : 0,003 r : 0,238*

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 16 responden tidak mengalami kesepian (10,6%), sedang 103 responden mengalami kesepian rendah (68,2%), kemudian 30 responden mengalami kesepian sedang (19,9%), dan yang terakhir 2 responden mengalami kesepian berat (1,3%). Hasil uji statistik rank spearman dengan bantuan program SPSS diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,003. Karena nilai signifikansi (*2-tailed*) lebih kecil dari 0,05, sehingga  $H_1$  diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan kecanduan internet pada remaja kelas VIII di SMP Cahaya Surabaya. Selanjutnya, analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kedua variabel adalah 0,238.

## PEMBAHASAN

### 1. Kesepian pada Remaja

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden (68,2%) termasuk dalam kategori kesepian rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu milik Sari & Hidayati (2015) dimana tingkat kesepian pada siswa kelas IX SMP Negeri 2 Semarang sebagian besar rendah (78%), hal tersebut dikarenakan faktor lingkungan secara internal dan eksternal. remaja dengan konsep diri negatif cenderung merasa tidak disenangi orang lain. Ia merasa tidak diperhatikan, sehingga tidak dapat menciptakan kehangatan dan keakraban. Perasaan rendah diri akan menyebabkan remaja merasa malu dan kesepian, sebab individu selalu membandingkan diri dengan orang lain (Hurlock, 2006). pada tabel 1 didapatkan bahwa 147 responden tinggal bersama keluarga. Sejalan dengan penelitian oleh Kerns et al. (2001), dukungan keluarga yang baik dapat mengurangi perasaan kesepian pada remaja, karena keluarga berfungsi sebagai sumber keamanan emosional dan stabilitas. Selain itu, Raffaelli & Crockett (2003) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki hubungan yang dekat dengan orang tua atau anggota keluarga lainnya cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah, karena mereka merasa didukung dalam mengatasi tantangan sosial dan emosional yang mereka hadapi. Penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah saudara dalam keluarga bervariasi, mulai dari anak pertama hingga memiliki empat saudara. Memiliki lebih banyak saudara berpotensi meningkatkan interaksi sosial dan dukungan keluarga, yang pada akhirnya dapat mengurangi tingkat kesepian. Namun, kualitas hubungan antar saudara dan dinamika keluarga juga menjadi faktor penting dalam menentukan dampak tersebut. Selain jumlah saudara, urutan kelahiran juga dapat memengaruhi tingkat kesepian seseorang. Dengan demikian, tidak hanya jumlah saudara, tetapi juga posisi dalam keluarga dapat memengaruhi bagaimana seseorang mengalami dan mengatasi kesepian (Sibs, 2025). Hasil dari penelitian ini didapatkan laki-laki berjumlah 83 dan perempuan berjumlah 68. Hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan dengan Feniati Rahayu Aisyah (2022) yang menjelaskan mengenai variabel jenis kelamin, penelitian ini

mengungkapkan bahwa perempuan 55,4% memiliki kesepian lebih tinggi dibandingkan laki-laki 44,6%. Beberapa studi menemukan bahwa laki-laki cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini mungkin disebabkan oleh baik dapat berdampak pada kesehatan mental remaja, termasuk meningkatnya risiko stres dan depresi norma sosial yang mendorong laki-laki untuk menekan perasaan mereka, sehingga menghambat mereka dalam mencari dukungan emosional (Wulandari & Nurcahyo, 2024). Kesepian yang dialami remaja, jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan menghambat perkembangan mereka, serta menimbulkan perasaan terisolasi secara sosial (Febriani, 2021). menurut opini peneliti meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesepian dalam kategori rendah, hal ini tetap perlu mendapatkan perhatian serius. Kesepian yang terabaikan, meskipun tidak berada pada tingkat yang tinggi, dapat berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial individu dalam jangka panjang. Diperlukan juga upaya efektif untuk mereduksi kesepian pada siswa. Kita harus memahami, mencoba untuk terlibat dalam kegiatan yang melibatkan interaksi sosial, seperti olahraga bersama, koneksi sosial tidak selalu berarti memiliki banyak teman — kualitas hubungan jauh lebih penting daripada kuantitasnya. Memulai percakapan dengan seseorang yang dipercaya atau bergabung dalam komunitas yang memiliki minat serupa bisa menjadi awal yang baik. Guru BK memiliki peran penting dalam memberikan pendampingan melalui layanan bimbingan konseling yang optimal. Selain membangun hubungan baik dengan siswa, konselor juga perlu menjaga komunikasi dengan *stakeholder* seperti orang tua, wali, dan lingkungan sekolah untuk mendukung pengembangan diri siswa secara menyeluruh.

## 2. Kecanduan Internet pada Remaja

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden mengalami kecanduan internet ringan sebanyak 92 orang. Kecanduan internet pada remaja dipengaruhi

oleh berbagai faktor, di antaranya aspek individu, keluarga, lingkungan sosial, serta karakteristik internet itu sendiri. Dari aspek individu, kondisi psikologis menjadi salah satu faktor yang berperan signifikan. Sejalan dengan penelitian Fatwana Nurul (2022) terdapat 156 siswa (77,2%) yang mengalami kecanduan internet sedang. Internet menjadi salah satu alternative dalam mengurangi kesepian. Tingkat stres, kesepian, kecemasan, atau depresi dapat mendorong remaja untuk menggunakan internet sebagai bentuk pelarian tersebut.

Pada tabel 1 ditemukan bahwa responden mayoritas bermain internet selama 1-4 jam. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al., (2017), seseorang dapat dianggap mengalami kecanduan internet apabila penggunaan internetnya melampaui tiga puluh menit per hari atau dilakukan lebih dari tiga kali dalam sehari. Penelitian ini juga mengungkap adanya perbedaan usia dalam penggunaan internet. Jika ditinjau dari kelompok usia remaja, sebagian besar pengguna berusia 14 tahun. Faktor utama yang mempengaruhi hal ini adalah kemajuan teknologi yang pesat pada saat remaja di bawah 16 tahun lahir, sehingga mereka lebih dini mengenal internet. Berdasarkan pendapat Thomas (dalam Rahmانيar, Prihandini, & Janitra, 2018), remaja masa kini tergolong dalam generasi milenial, di mana mereka tumbuh di era digital yang menjadikan teknologi dan internet sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Pada tingkat kecanduan ringan, dampak yang paling sering muncul adalah *mood modification* atau perubahan suasana hati, serta *relapse* atau kecenderungan untuk kambuh. Individu yang mengalami *mood modification* cenderung menggunakan internet sebagai bentuk pelarian dari masalah yang dihadapi, dengan perasaan puas setiap kali mengakses internet. Sementara itu, remaja yang mengalami relapse sering kali kesulitan mengurangi durasi penggunaan internet, karena mereka berusaha memenuhi efek *mood modification* yang sebelumnya. Menurut opini peneliti tingginya prevalensi kecanduan internet ringan dan sedang di kalangan remaja mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak

untuk pendekatan edukatif yang lebih efektif dalam menangani isu ini. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi yang tidak hanya berfokus pada pembatasan waktu penggunaan internet, tetapi juga memberikan pemahaman mendalam mengenai dampak psikologis dari kecanduan internet. Pendekatan ini harus melibatkan kolaborasi antara orang tua, pendidik, dan lembaga terkait untuk menciptakan strategi yang terstruktur dan berkelanjutan dalam membangun kebiasaan digital yang sehat pada remaja.

### **3. Hubungan Kesepian dan Kecanduan Internet pada Remaja**

. Remaja yang merasa kesepian cenderung lebih sering menggunakan internet sebagai sarana untuk mengisi kekosongan emosional dan sosial yang mereka rasakan. Internet menawarkan kemudahan untuk berinteraksi secara virtual dan mengakses berbagai hiburan, yang bagi sebagian remaja dapat menjadi pengganti interaksi sosial di dunia nyata. Semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami, semakin besar frekuensi penggunaan internet, sehingga meningkatkan risiko kecanduan internet pada kelompok usia ini. Hal ini juga didukung dengan jurnal yang menjelaskan bahwa orang yang merasa kesepian cenderung lebih sering mencari pelarian melalui internet untuk mengisi kekosongan emosional mereka (Zelfina & Nurmina, 2023). Penggunaan internet yang berlebihan sebagai pelarian dari kesepian justru dapat memperburuk perasaan terisolasi, karena interaksi online sering kali bersifat dangkal dan tidak memenuhi kebutuhan sosial yang mendalam (Cahyanti & Neviyarni, 2022). Penelitian yang dilakukan Sembiring (2017) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan perasaan kekurangan akibat hubungan sosial yang tidak memenuhi harapan.

Selain itu, kesepian juga dipandang sebagai bentuk pengasingan sosial yang memiliki peran penting dalam perkembangan psikologis remaja. Dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di internet untuk mengatasi perasaan kesepian mereka. Oleh karena

itu, kesepian berhubungan dengan peningkatan penggunaan internet yang berlebihan (Kusuma Rini & Huriah, 2020)

Dengan temuan ini, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kesepian dan kecanduan internet dapat diterima. Menurut opini peneliti memberikan gambaran bahwa meskipun hubungan antara kesepian dan kecanduan internet memang ada, pengaruhnya tidak terlalu kuat. Oleh karena itu, meskipun kesepian berkontribusi pada kecanduan internet, faktor lain juga kemungkinan turut memengaruhi tingkat kecanduan internet pada individu. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali faktor-faktor lain yang mungkin turut berperan dalam hubungan ini.

### **KESIMPULAN**

1. Remaja siswa di SMP Cahaya Surabaya mayoritas berada pada tingkat kesepian rendah.
2. Remaja siswa di SMP Cahaya Surabaya mayoritas berada pada kecanduan internet kategori ringan.
3. Ada hubungan signifikan antara kesepian dan kecanduan internet. Hal ini mengindikasikan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung lebih rentan untuk terlibat dalam penggunaan internet secara berlebihan, yang dapat berkembang menjadi kecanduan.

### **SARAN**

1. Bagi Sekolah: Bagi tempat penelitian Untuk pihak sekolah diharapkan dapat mempertahankan atau meningkatkan kegiatan baik ekstrakurikuler maupun intrakurikuler baik secara kognitif maupun secara fisik agar bisa meminimalkan terjadinya kesepian dan kecanduan internet pada remaja.
2. Bagi STIKES Diharapkan dapat mencegah dan menangani dampak negative kesepian dan kecanduan internet pada remaja baik melalui pendidikan, penelitian maupun aksi sosial.
3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengambil judul hubungan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Selain itu juga dapat memperluas populasi dan memperbanyak sampel agar generalisasi penelitian menjadi lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Putri Ariani, G., Susanti Papuke, S., Apriana, R., & Keperawatan Poltekkes Kemenkes Gorontalo, J. (2022). *DETEKSI DINI KECANDUAN INTERNET PADA REMAJA SMP DI KOTA GORONTALO EARLY DETECTION OF INTERNET ADDICTION IN JUNIOR HIGH SCHOOL TEENS IN GORONTALO CITY the license CC BY-SA 4.0* (Vol. 4, Issue 3). <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>
- Cahyanti, D., & Neviyarni. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Loneliness Pada Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 1998–2005. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/3246/2709>
- Fatwana, N. (2022). HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA SMAN 1 MUTIARA PIDIE. In *Science*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY.
- Febriani, Z. (2021). Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 7032–7037.
- Hatmanti, N. M., Febriata, A., Hanik, U., & Noventy, I. (2023). Hubungan Kepribadian Dengan Smartphone Addiction Pada Siswa Di Smkn 01 Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 142–148.
- Hermawati, N. (2021). *Gambaran Kesepian Pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Tengah Pandemi COVID-19*. Universitas Islam Riau.
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1), 47–55. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>
- Kusuma Rini, M., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
- Nauri, M. I. dan A. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Pusat Pendidikan SDM Kesehatan*, 307.
- Rachmawati, D. (2018). *HUBUNGAN KECANDUAN INTERNET TERHADAP INTERAKSI SOSIAL REMAJA*.
- Sembiring, K. D. R. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Narsistik Pada Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 147. <https://doi.org/10.14710/jp.16.2.147-154>
- Zelfina, T., & Nurmina. (2023). Hubungan Antara Loneliness Dengan Internet Addiction Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *CAUSALITA: Journal Of Psychology*, 1(2), 109–115. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i2.70>