

PENGARUH DISTRES PSIKOLOGIS TERHADAP *PROBLEMATIC INTERNET USE* PADA MAHASISWA YANG TINGGAL SENDIRI

Ivena Avelia Agatha¹, Agustina², Linda Wati³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: Ivena.705190038@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: agustina@fpsi.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: lindaw@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Internet telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari manusia. Harus diakui bahwa internet memiliki banyak manfaat dalam kehidupan kita, mulai dari akademik, pekerjaan, atau bersosialisasi. Meskipun demikian, internet juga memiliki konsekuensi negatif bila digunakan terlalu sering. Jika individu tidak bisa mengontrol penggunaan internet, maka individu dapat mengalami *Problematic Internet Use* (PIU) (Anand et al., 2018a; Mamun et al., 2019). PIU adalah istilah formal dari adiksi internet dan jika seseorang adiksi pada internet, mereka rentan dalam mengalami distres psikologis (Anand et al., 2021). Semakin distres seseorang, semakin kecanduan pula mereka pada internet (Alhassan et al., 2020; Anand et al., 2018b, 2021; Ansari et al., 2022; Jatmika, 2020; Mamun et al., 2020; Taha et al., 2022). Mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua umumnya rentan mengalami PIU (Chandrima et al., 2020; Ding et al., 2017). Oleh karena itu, penelitian ini meneliti tentang pengaruh distres psikologis terhadap PIU pada mahasiswa yang tinggal sendiri. Penelitian kuantitatif non-eksperimen ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling/incidental sampling* yang menggunakan alat ukur Kessler Psychological Distress Scale (K10) dan Internet Addiction Test (IAT). Partisipan yang terkumpul dalam penelitian ini adalah 176 mahasiswa di Indonesia yang tinggal sendiri. Yang kemudian 95 partisipan distres rendah dan PIU normal dikecualikan dari data sehingga menyisakan 81 partisipan. Hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh distres terhadap PIU pada mahasiswa yang tinggal sendiri sekitar 72.8% sedangkan 27.2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Kedua variabel juga memiliki hubungan signifikan dan positif antara distres dan PIU.

Kata Kunci: Distres Psikologis, Problematic Internet Use, PIU, Mahasiswa.

ABSTRACT

Internet has become a part of our daily life. Internet has so many benefits in our life from academic, work, or socializing. Despite so many benefits, internet also has the consequences if used too much. If we can't control the use of internet, we can get *Problematic Internet Use* (PIU) (Anand et al., 2018a, 2021; Mamun et al., 2019). PIU is a formal term for internet addiction and if someone is addicted to the internet, they are prone to get psychological distress (Anand et al., 2021). The more distress someone, the more addicted they are to the internet (Alhassan et al., 2020; Anand et al., 2018b, 2021; Ansari et al., 2022; Jatmika, 2020; Mamun et al., 2020; Taha et al., 2022). University students who live alone susceptible to PIU (Chandrima et al., 2020; Ding et al., 2017). Therefore, the aim of this study will examine the influences of psychological distress and problematic internet use in university students who live alone. The methods of this thesis are quantitative non-experiment research and non-probability sampling technique with convenience sampling methods using Kessler Psychological Distress Scale (K10) and Internet Addiction Test (IAT) as the measure instrument. The samples collected in this study were 176 university students in Indonesia who live alone. Of the 176 samples, 95 low distress samples and normal PIU were excluded from the data leaving only 81 samples. The results of this study indicate that there are around 72.8% influence between psychological distress and PIU in university students while the remaining 27.2% are influenced by other factors. Both variables also have a significant and positive relationship between distress and PIU.

Keywords: Psychological Distress, Problematic Internet Use, PIU, University Students.

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pada bulan April 2022, pengguna internet di dunia telah mencapai 5 miliar jiwa dengan laju pertumbuhan kurang lebih 4.1% atau sekitar 196 juta jiwa per tahunnya (Kemp, 2022). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna internet di Indonesia telah mencapai 210 juta jiwa dari 268 juta penduduk (Dewi, 2022). Banyaknya pengguna internet dan laju pertumbuhan pengguna internet telah membuktikan bahwa internet sudah menjadi salah satu bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat modern dan memiliki dampak positif bagi masyarakat. Meskipun demikian, seringkali masyarakat melupakan dampak negatif yang ada. Penggunaan internet yang berlebihan dapat membuat individu menjadi adiksi atau mengalami *problematic internet use* (PIU) (Anand et al., 2018a, 2021; Mamun et al., 2019). *Problematic internet use* (PIU) adalah tindakan adiktif dalam bermain internet—dengan ciri kurangnya kontrol diri dalam bermain internet dan penggunaan internet yang berlebihan (Victoria State Government [VSG], 2021).

Indonesia merupakan salah satu negara dengan peringkat ke-10 yang menghabiskan waktu paling banyak untuk mengakses internet melalui perangkat apapun dengan durasi 8 jam 8 menit per hari (Kemp, 2022). Artinya, sekitar 57 jam setiap minggu dihabiskan dalam mengakses internet. Padahal menurut Anand et al. (2021), individu yang bermain internet > 5 jam per hari atau > 35 jam per minggu (aktivitas non-akademik/non-pekerjaan) dapat diidentifikasi sebagai PIU.

Mahasiswa lebih rentan dalam mengalami PIU daripada remaja (Rosliza et al., 2020). Hal ini karena remaja umumnya masih tinggal dengan orang tua atau masih dalam pengawasan orang tua sehingga pengawasan itu terbukti menghalangi remaja untuk mengalami PIU (Chandrima et al., 2020; Ding et al., 2017). Mahasiswa juga berada dalam tahap *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan perubahan dari masa remaja menuju kedewasaan (Papalia & Martorell, 2017).

Penelitian dari Balhara et al. (2018) mengenai PIU pada pelajar di Asia Tenggara termasuk Indonesia menyatakan bahwa PIU diasosiasikan dengan distres psikologis, depresi, dan kecemasan. Depresi dan kecemasan merupakan gejala dari distres psikologis. Menurut Mirowsky dan Ross (2003), distres psikologis adalah seseorang yang mengalami penderitaan emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan. Arti lain dari distres psikologis adalah gejala atau pengalaman hidup seseorang yang dianggap mengganggu, membingungkan, atau tidak masuk akal (American Psychiatric Association [APA], 2013).

Berdasarkan penelitian dari Sharp dan Theiler (2018), mahasiswa dinyatakan sebagai kelompok yang paling umum dan parah dalam mengalami distres psikologis daripada kelompok dengan usia yang sama. Mereka yang mengalami distres, rentan dalam mengalami PIU (Alhassan et al., 2020; Anand et al., 2018b, 2021; Ansari et al., 2022; Jatmika, 2020; Mamun et al., 2020; Taha et al., 2022).

Oleh karena itu, peneliti berharap dapat mengetahui apakah distress psikologis berpengaruh terhadap PIU pada mahasiswa yang tinggal sendiri.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah distress psikologis berpengaruh terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa yang tinggal sendiri?

2. METODE PENELITIAN

Partisipan yang terkumpul dalam penelitian ini adalah 176 mahasiswa yang tinggal sendiri. Kemudian, 95 partisipan yang memiliki distress rendah dan PIU normal dikecualikan dari data. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimen sedangkan teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling/incidental sampling*.

Data demografi dalam penelitian ini terdiri dari: (a) jenis kelamin laki-laki atau perempuan; (b) status menikah, belum menikah, atau menikah dan punya anak; (c) tidak mendapat uang jajan/saku (perbulan), dapat uang jajan/saku dari 0 rupiah – 1.5 juta, dapat 1.5 juta – 3 juta, atau dapat > 3 juta; (d) belum memiliki penghasilan, memiliki penghasilan (perbulan) 0 – 2 juta, 2 – 3 juta, 3 – 5 juta, 5 – 10 juta, atau memiliki > 10 juta.

ALAT UKUR

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) untuk mengukur distress dan *Internet Addiction Test* (IAT) untuk mengukur PIU. Mahasiswa yang memiliki distress kategori rendah dan PIU normal akan dikecualikan dalam data.

Instrumen K10 dengan 10 butir pertanyaan unidimensi ini menggunakan 5 poin skala likert (tidak pernah = 1, pernah = 2, kadang-kadang = 3, sering = 4, sangat sering = 5) yang sudah diadaptasikan dalam Bahasa Indonesia oleh Condinata et al. (2021). Yang mana dikategorikan dengan (rendah: 10-15, sedang: 16-21, tinggi: 22-29, sangat tinggi: 30-50) yang didasarkan dari penelitian Andrews dan Slade (2001). K10 juga sudah diuji reliabilitas dan validitasnya dengan menggunakan *Cronbach Alpha's* yang memiliki hasil sangat baik ($\alpha = 0.945$).

Instrumen IAT dengan 18 butir pertanyaan yang terdiri dari 3 dimensi: (a) *salience*, individu menganggap internet lebih penting daripada interaksi akan sesama; (b) *neglect of duty*, pengabaian kewajiban yang seharusnya dilakukan; dan (c) *loss of control*, kurangnya kontrol diri dalam penggunaan internet (untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1) (Siste et al., 2020). IAT sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Siste et al. (2020) dengan menggunakan 6 poin skala likert (0 = Tidak sesuai; 1 = Jarang; 2 = Kadang-kadang; 3 = Sering; 4 = Sangat sering; 5 = Selalu) dan akan dikategorikan dengan (normal: 0-27, rendah: 28-44, sedang: 45-71, parah: 72-90). IAT juga sudah diuji reliabilitas dan validitasnya dengan menggunakan *Cronbach Alpha's* yang memiliki hasil sangat baik ($\alpha = 0.950$).

Tabel 1. *Blueprint IAT*

	Faktor	Nomor Butir	Jumlah Butir
IAT	<i>Salience</i>	1, 4, 7, 8, 14, 16	6
	<i>Neglect of Duty</i>	2, 5, 6, 12, 15	5
	<i>Loss of Control</i>	3, 9, 10, 11, 13, 17, 18	7

Total	18
--------------	----

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2, partisipan berjenis kelamin laki-laki (N = 34) dan perempuan (N = 47) pada mahasiswa yang tinggal sendiri memiliki penghasilan terbanyak pada Rp.0 – 2.000.000.- (N = 36). Sedangkan pada uang jajan/saku, partisipan terbanyak mendapat Rp.1.500.000 – Rp.3.000.000.- dengan jumlah 35 mahasiswa.

Tabel 2. Gambaran Partisipan

	Kategori	N	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	34	42
	Perempuan	47	58
Status	Belum Menikah	80	98.8
	Menikah	1	1.2
Penghasilan	Belum ada	34	42
	Rp.0 - 2.000.000.-	36	44.4
	Rp.2.000.000 - Rp.3.000.000.-	7	8.6
	Rp.3.000.000 - Rp.5.000.000.-	2	2.5
	Rp.5.000.000 - Rp.10.000.000.-	2	2.5
Uang Jajan/Saku	Dapat, > Rp.3.000.000.-	23	28.4
	Dapat, Rp.0 - Rp.1.500.000.-	19	23.5
	Dapat, Rp.1.500.000 - Rp.3.000.000.-	35	43.2
	Tidak Mendapat Uang Jajan/Saku	4	4.9

Berdasarkan tabel 3, kategorisasi distres sangat tinggi (N = 67) memiliki persentase 82.7%, tinggi (N = 12) 14.8%, dan sedang (N = 2) 2.5%.

Tabel 3. Kategorisasi Distres Psikologis

Distres Psikologis	N	Persentase (%)
Sangat Tinggi	67	82.7
Tinggi	12	14.8
Sedang	2	2.5

Berdasarkan tabel 4, kategorisasi PIU parah (N = 51) memiliki persentase 63%, sedang (N = 11) 13.6%, dan ringan (N = 19) 23.5%.

Tabel 4. Kategorisasi PIU

Distres Psikologis	N	Persentase (%)
---------------------------	----------	-----------------------

Parah	51	63
Sedang	11	13.6
Ringan	19	23.5

Berdasarkan uji normalitas menggunakan *kolmogorov-smirnov* dengan menggunakan nilai residual yang telah ditransformasi (sig. 0.484 > 0.05), artinya data terdistribusi normal (lihat tabel 5).

Tabel 5. Uji Normalitas

	Sig. (2-tailed)	Kolmogorov-Smirnov Z
Kolmogorov-Smirnov	0.484	0.838

Kemudian, hasil uji *pearson* menunjukkan nilai ($r = 0.853$, sig. 0.000 < 0.05) yang berarti terdapat hubungan signifikan dan korelasi positif (lihat tabel 6).

Tabel 6. Uji Korelasi

	r	Sig (2-tailed)
Pearson	0.853	0.000

Berdasarkan tabel 7, hasil uji regresi (R^2) menunjukkan nilai 0.728, artinya pengaruh distres terhadap PIU pada mahasiswa yang tinggal sendiri adalah 72.8% dan 27.2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 7. Uji Regresi

	R-Squared (R^2)	Sig. (2-tailed)	F
Linear Regression	0.728	0.000	211.182

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Sekitar 82.7% mahasiswa yang tinggal sendiri memiliki distres sangat tinggi dan sekitar 63% mahasiswa memiliki PIU parah. Kemudian, Terdapat pengaruh distres psikologis terhadap PIU pada mahasiswa yang tinggal sendiri sebesar 72.8% dan 27.2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Hasil uji korelasi juga menunjukkan adanya hubungan signifikan dan positif. Hal ini sejalan dalam beberapa penelitian yang menyatakan hasil yang serupa (Alhassan et al., 2020; Anand et al., 2018b, 2021; Ansari et al., 2022; Jatmika, 2020; Mamun et al., 2020; Taha et al., 2022).

Pengaruh distres sebesar 72.8% terhadap PIU ini dikarenakan individu yang mengalami distres umumnya rentan dalam mengalami PIU (Anand et al., 2021). Artinya, semakin tinggi distres yang dimiliki, semakin tinggi pula PIU (Anand et al., 2021; Taha et al., 2022) yang juga sejalan dengan hasil penelitian ini. Selain itu, mahasiswa yang tinggal sendiri umumnya tidak diawasi orang tua yang sejalan dalam penelitian Chandrima et al. (2020) dan Ding et al. (2017).

Peneliti sadar akan keterbatasan yang dimiliki dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti menyarankan: (a) untuk menggunakan jenis penelitian *mixed-methods* (kuantitatif-kualitatif) sehingga hasil penelitian ini dapat lebih komprehensif; (b) memasukkan data demografi seperti lama bermain internet, frekuensi bermain internet, menggunakan wifi atau tidak, IPK, dan jurusan. Akan lebih baik bila penelitian selanjutnya dapat menambahkan beberapa data tersebut agar dapat memperjelas apakah data tersebut memengaruhi PIU atau tidak; (c) menguji dengan variabel lain selain distres untuk mengetahui pengaruh lain yang memengaruhi PIU. Penelitian selanjutnya dapat memasukkan variabel seperti kualitas tidur, *loneliness*, atau *burnout*; (d) penelitian selanjutnya dapat menguji pada partisipan dengan kategori usia lain seperti remaja agar dapat membandingkan hasil yang didapat; (e) menggunakan teknik *sampling* yang lebih sesuai lagi agar tidak bias dan dapat menarik kesimpulan secara populasi; serta (f) jumlah sampel pada penelitian ini juga tergolong kecil, sehingga untuk penelitian selanjutnya sampel dapat dibuat lebih banyak.

REFERENSI

- Alhassan, E. O., Ebirim, N. J., Ajayi, O. H., & Akwash, F. B. A. (2020). Assessment of internet addiction and psychological distress among secondary students in abuja municipal area council. *African Journal for The Psychological Study of Social Issues*, 23(2).
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). United States.
- Anand, N., Cherian, A. V., Thomas, C., Thomas, C., Vasuki, P., & Young, K. (2018a). Internet use behaviors, internet addiction and psychological distress among medical college students: A multi centre study from South India. *Asian Journal of Psychiatry*, 37, 71-77.
- Anand, N., Prabhu, S., Thomas, C., Bhat, A., Prathyusha, P. V., Bhat, S. V., Young, K., & Cherian, A. V. (2018b). Prevalence of excessive internet use and its association with psychological distress among university student in South India. *Industrial Psychiatry Journal*, 27(1), 131-140.
- Anand, N., Sharma, M. K., & Marimuthu, P. (2021). Problematic internet use and its association with psychological stress among adolescents. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 37(3), 269-274.
- Andrews, G., & Slade, T. (2001). Interpreting scores on the kessler psychological distress scale (K10). *Australian and New Zealand journal of public health*, 25(6), 494-497.
- Ansari, F. H., Ismail, M. A. A., Yusoff, M. S. B., & Fadzil, N. A. (2022). Prevalence of internet addiction and its relationship with psychological distress among medical students in a Malaysian public university. *Education in Medicine Journal*.
- Balhara, Y. P. S., Mahapatra, A., Sharma, P., & Bhargava, R. (2018). Problematic internet use among students in South-East Asia: Current state of evidence. *Indian Journal of Public Health*, 62(3), 197-210.
- Chandrima, R. M., Kircaburun, K., Kabir, H., Riaz, B. K., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Mamun, M. A. (2020). Adolescent problematic internet use and parental mediation: A Bangladeshi structured interview study. *Addictive Behaviors Reports*, 12.
- Condinata, F., Satiadarma, M. P., & Suyasa, P. T. Y. S. (2021). Psychological distress among emerging adults: A descriptive study. *Tarumanagara International Conference on Medicine and Health*.

- Dewi, I. R. (2022, Juni 9). Data terbaru! Berapa pengguna internet Indonesia 2022?. CNBC Indonesia.
- Ding, Q., Li, D., Zhou, Y., Dong, H., & Luo, J. (2017). Perceived parental monitoring and adolescent internet addiction: A moderated mediation model. *Addictive Behaviors*, 74, 48-54.
- Jatmika, D. (2020). Hubungan antara psychological distress dan problematic internet use pada mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora*, 268-277.
- Kemp, S. (2022, April 21). Digital 2022: April global statshot report. Data Reportal.
- Mamun, M. A., Hossain, S., Siddique, A. B., Sikder, T., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2019). Problematic internet use in Bangladeshi students: The role of socio-demographic factors, depression, anxiety, and stress. *Asian Journal of Psychiatry*, 44, 48-54.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). Social causes of psychological distress (2nd ed.). Transaction Publishers.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). Experience human development (14th ed.). McGraw-Hill. New York.
- Sharp, J., & Theiler, S. (2018). A review of psychological distress among university students: Pervasiveness, implications and potential points of intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40(3), 193–212.
- Siste, K., Hanafi, E., Lee, T. S., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., Murtani, B. J., & Suwartono, C. (2020). The impact of physical distancing and associated facteors toward internet addiction among adults in Indonesia during COVID-19 pandemic: A nationwide web-based study. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
- Taha, P. H., Al-Dabbagh, S. M., & Esmael, B. M. S. (2022). Psychological distress among internet-addicted undergraduate university students in Duhok province-Iraq. *The Arab Journal of Psychiatry*, 33(1), 42-52.
- Victoria State Government. (2021). What is problematic internet use?. Victoria State Government.