

## Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa

Gabriella Putri Yolita<sup>1\*</sup>, Ratriana Yuliasuti Endang Kusumiati<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: [gabriella.yolithaa@gmail.com](mailto:gabriella.yolithaa@gmail.com)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

Mahasiswa adalah salah satu pengguna internet di dunia, yang hidup dan berkembang bersama dengan kemajuan teknologi dan media sosial. Salah satu dampak negatif yang dapat mempengaruhi mereka adalah penggunaan internet bermasalah (*problematic internet use*). Dalam kasus ini, seringkali mengakibatkan seseorang kehilangan kendali atas perilaku, pikiran dan perasaan di dunia maya. Situasi ini membuat individu merasa lebih percaya diri karena identitas rahasia sehingga terbentuk hubungan yang begitu dekat dalam waktu yang singkat. Kondisi ini, menarik mereka yang cenderung memiliki harga diri serta keterampilan sosial yang rendah untuk beralih ke internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self esteem* dengan *problematic internet use* (PIU) pada mahasiswa di kota Salatiga. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa di kota Salatiga, dengan menggunakan teknik sampling *cluster random sampling*. Data penelitian ini diambil menggunakan dua skala yaitu skala *problematic internet use* dan skala *self esteem*. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self esteem* dan *problematic internet use* pada mahasiswa ( $r = 0,099$  ( $p < 0,05$ ) dengan nilai signifikansi sebesar  $0,163$  ( $p > 0,05$ ).

**Kata Kunci:** *Harga diri, Penggunaan internet bermasalah, Mahasiswa.*

### Abstract

Students are one of internet users in the world, who live and develop together with advances in technology and social media. One of the negative impacts that can affect them is problematic internet use. In this case, it often results in a person losing control over behavior, thoughts, and feelings in cyberspace. This situation makes the individual feel more confident because of the secret identity so that those relationship is formed in a short time. This condition attracts those who tend to have low self-esteem and social skills to switch to the internet. This study aims to determine the existence of a relationship between self-esteem and problematic internet use (PIU) among students in the city of Salatiga. This study uses a correlational quantitative method. The research sample consisted of 100 students in the city of Salatiga, using cluster random sampling technique. The data for this study were taken using two scales, namely the problematic internet use scale and the self-esteem scale. The results of the study concluded that there was no negative and significant relationship between self-esteem and problematic internet use in college students ( $r = 0.099$  ( $p < 0.05$ ) with a significance value of  $0.163$  ( $p > 0.05$ ).

**Keywords:** *Self-esteem, Problematic Internet Use, Students.*

### PENDAHULUAN

Masyarakat dihadapkan oleh perkembangan kemajuan teknologi yang signifikan dari tahun ketahun. Revolusi industri 4.0 telah membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan manusia (Prasetyo & Trisyanti, 2019). Berbagai inovasi teknologi yang terwujud, bertujuan untuk memberikan fasilitas dan membantu aktivitas individu dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu bentuk wujud perkembangan adalah dengan hadirnya internet pada tahun 1990-an (Alciano Ghobadi Gani, 2020). *Interconnection-networking* atau yang biasa disebut internet semakin berkembang pesat, dan semakin banyak digunakan sebagai alat komunikasi masyarakat ke berbagai belahan dunia untuk memperoleh informasi, hiburan, penelitian akademik dan juga dalam bidang bisnis perdagangan.

Internet menyediakan *platform* atau fitur layanan komunikasi sosial dan hiburan yang cukup populer digunakan sebagai pilihan banyak orang dalam melakukan interaksi virtual sehari-hari seperti, *Whatsapp, Line,*

*Telegram, Email, Instagram, Facebook, Twitter, Tiktok, Youtube, dan Game Online.* Saat ini, internet telah menjadi salah satu gaya hidup serta kebutuhan primer bagi masyarakat. Perserikatan bangsa-bangsa (PBB) memperoleh data lebih dari 3,9 miliar populasi dunia tercatat aktif menggunakan internet pada tahun 2018 (*Cable News Network Indonesia, 2018*). APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), menunjukkan sejumlah 204,7 juta jiwa pengguna internet pada awal tahun 2022 (Katadata Media Network, 2022). Pengguna internet tertinggi berada di kelompok usia 13-18 tahun sebesar 99,16%, dan usia 19-34 tahun sebesar 98,64% (Katadata Media Network, 2022).

Berdasarkan pernyataan sebelumnya, internet memfasilitasi hampir seluruh aktivitas manusia, seperti pertukaran informasi, perdagangan, hingga kepentingan akademik. Sarana yang diberikan oleh internet memberikan manfaat baik dari segi waktu, tenaga, biaya, sehingga masyarakat menjadi lebih efisien dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari (Rini *et al.*, 2020). Dapat disimpulkan bahwa, internet memiliki peranan penting dalam perkembangannya, sehingga tidak dipungkiri sebagian besar masyarakat membutuhkan internet untuk mengandalkan hampir seluruh aktivitas kehidupannya pada internet.

Suatu organisasi dapat bekerja secara efisien, efektif, serta kompetitif disebabkan oleh manfaat yang diberikan oleh teknologi dalam sistem informasi (Rahman *et al.*, 2019). Perkembangan teknologi yang mendunia, berdampak terhadap berbagai aspek kehidupan individu dalam berbagai aspek, baik di bidang ekonomi, politik, budaya, bahkan di dunia pendidikan. Salah satu manfaat internet yang dapat diperoleh bagi dunia pendidikan yaitu sebagai sarana pendukung kegiatan akademik seperti mengakses jurnal, *e-book*, atau informasi lain terkait persoalan akademik (Rahman *et al.*, 2019). Individu semakin dimudahkan dalam mengakses berbagai informasi dengan internet.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2019), mengungkapkan sebanyak 92,1% mahasiswa Indonesia aktif menggunakan internet. Secara mayoritas, mahasiswa yang secara konsisten menggunakan internet sebagai sumber dan media dalam pembelajaran, akan mendukung mutu dan kualitas pembelajaran (Walidaini & Muhammad Arifin, 2018). Pemanfaatan jaringan internet sebagai sumber informasi, digunakan sebagai media untuk *browsing, searching, resourcing, consulting and communicatting (e-mail)* (Rahman *et al.*, 2019). Namun, penggunaan internet tidak selalu memberikan manfaat positif bagi individu, *surfing* dan komunikasi virtual yang dilakukan seseorang secara terus-menerus dapat berdampak negatif bagi individu tersebut.

*We Are Social* (2020), menyebutkan Indonesia menempati posisi peringkat kelima pengguna internet di dunia dengan rata-rata durasi akses media sosial mencapai 8 jam setiap harinya. Hal tersebut selaras dengan yang diungkapkan oleh Asmarany & Syahlaa (2019), bahwa aktivitas penggunaan internet selama 8 jam 51 menit/hari didominasi oleh aktivitas di sosial media.

Kehadiran internet dapat digambarkan sebagai pedang bermata dua, pada salah satu sisi pedang tersebut bermanfaat bagi keperluan manusia dan sisi lainnya lagi dapat menimbulkan masalah yang negatif (Rahman *et al.*, 2019). Seseorang yang memiliki peningkatan aktivitas, durasi serta intensif dalam penggunaan internet dapat memicu munculnya internet yang bermasalah (Rini *et al.*, 2020). Seseorang yang cenderung untuk melakukan *surfing* secara berlebihan dan tidak terorganisir dengan baik, akan berpengaruh pada pola perilaku sehari-hari. Perilaku maladaptif digambarkan sebagai kondisi yang disebut dengan *problematic internet use* (Beard & Wolf, 2011). PIU merupakan penggunaan internet bermasalah yang mengakibatkan individu mengalami kesulitan dalam mengelola kehidupannya (Caplan, 2010). PIU merupakan suatu keadaan yang muncul akibat internet, yang berkaitan dengan masalah psikologis dan sosial seperti gejala kognitif dan emosional pada individu (Sipangkar *et al.*, 2021).

Mahasiswa memiliki potensi besar mengalami PIU, hal tersebut disebabkan karena mahasiswa memiliki waktu luang lebih banyak untuk mengakses internet. Chou *et al.*, mengatakan umumnya fenomena PIU terjadi pada kelompok mahasiswa, 4-10% mahasiswa berpotensi besar mengalami gejala PIU (Reynaldo & Sokang, 2016). Sejalan dengan studi penelitian Agusti dan Leonardi (2015), yang mengungkapkan bahwa 30 dari 97 mahasiswa mengalami PIU dalam tingkatan tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Wardayanti (2019), menyebutkan bahwa 67 dari 97 mahasiswa mengalami PIU pada tingkat sedang. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menyatakan, 48% dari total mahasiswa merasa kesulitan untuk mengatur waktunya ketika sedang *online*.

Individu yang mengalami PIU akan berpendapat bahwa internet merupakan tempat terbaiknya dan

terdorong memanfaatkan internet sebagai peralihan fokus untuk meregulasi suasana hati. Individu akan mengalami perubahan yang terjadi diantaranya seperti, perubahan mood, ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan secara *offline*, intensitas penggunaan internet yang meningkat secara bertahap, kesulitan untuk mengontrol keinginan untuk mengakses dan jauh dari internet, serta kenyamanan melakukan interaksi virtual dibandingkan interaksi langsung (Caplan, 2010).

Individu yang memiliki hubungan emosional yang kuat pada malam hari dengan sosial media, akan berpengaruh terhadap kualitas tidur, kecemasan, depresi dan harga diri individu tersebut (Woods & Scott, 2016). Seseorang yang menganggap dirinya rendah bahkan tidak berharga, akan memanfaatkan internet sebagai alat komunikasi atau berhubungan dengan individu lainnya. Responden berusia 15-26 tahun yang menjadi partisipan penelitian, memperoleh hasil korelasi signifikan antara *self-esteem* dengan PIB (penggunaan internet bermasalah) (Probierz & Pindych, 2018). Temuan tersebut menandakan, harga diri (*self esteem*) rendah yang dimiliki oleh seseorang menunjang adanya *problematic internet use*. Seseorang menjadi mudah teridentifikasi masalah internet apabila individu tersebut merasa tidak nyaman dengan aktivitas kesehariannya diluar internet.

Harga diri sedikit banyaknya memberikan sumbangan kepada perbedaan positif dan negatif sikap seseorang secara *online* dan *offline*. Terdapat perbedaan sikap bagi mereka yang mengalami PIU, apabila kepercayaan diri mereka cenderung meningkat, mereka akan lebih banyak menghabiskan waktu secara *online*. Seseorang memiliki kesempatan untuk mendeskripsikan dirinya secara lebih seperti identitas, usia, penampilan fisik, jenis kelamin dan sebagainya terkait profil diri mereka di internet (Sipangkar *et al.*, 2021). Pengguna internet merasa lebih nyaman dan percaya diri dibandingkan di dunia nyata dengan cara tersebut. Oleh karena itu, melalui internet seseorang dapat lebih terdorong dan berkesempatan untuk mengubah beberapa elemen dari diri mereka yang ditampilkan untuk meningkatkan perasaan harga diri (*self esteem*).

Temuan penelitian menunjukkan hasil korelasi preferensi yang signifikan antara harga diri dengan penggunaan internet bermasalah (Armstrong, Phillips, & Saling, 2000; Joinson, 2004). Korelasi negatif antara harga diri dengan penggunaan internet bermasalah (Jackson, Zhao, Witt, Fitzgerald, von Eye, & Harold, 2009; Widyanto & Griffiths, 2011).

Berdasarkan uraian tersebut penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengungkap apakah terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self esteem* dengan *problematic internet use*.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian korelatif dimana penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2013). Sampel subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa yang diambil dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*.

Sementara itu, dalam penelitian ini penulis menggunakan dua instrumen penelitian yang diadaptasi dari penelitian (Rahayu, 2020) yaitu skala RSES (*Rosenberg Self Esteem Scale*) dari teori (Rosenberg, 1965) dan skala GPIUS 2 (*Generalized Problematic Internet Use Scale 2*) dari teori (Caplan, 2003). Data kedua variabel akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis dengan bantuan program SPSS. 16.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Deskriptif

Table 1. Analisis Deskriptif Self-esteem

Kategori	Interval	Mean	F	%
Sangat Tinggi	52 – 60	9	10	10%
Tinggi	43 – 51	9	38	38%
Sedang	34 – 42	9	38	38%
Rendah	25 – 33	9	13	13%
Sangat Rendah	15 – 24	9	1	1%
Jumlah			100	100%

Min = 24; Max = 58; Std = 7,160

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi di atas, subjek yang memiliki *self esteem* sangat rendah sebanyak 1 orang dengan presentase (1%), rendah 13 orang (13%), sedang 38 orang (38%), tinggi 38 orang (38%), dan sangat tinggi 10 orang (10%).

Table 2. Analisis Deskriptif Problematic Internet Use

Kategori	Interval	Mean	F	%
Sangat Tinggi	75,4 – 88	12,6	5	5%
Tinggi	61,8 – 74,4	12,6	47	47%
Sedang	47,2 – 60,8	12,6	41	41%
Rendah	34,6 – 47,2	12,6	7	7%
Sangat Rendah	21 – 33,6	12,6	0	0%
Jumlah			100	100%
Min = 35; Max = 81; Std = 9,164				

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi di atas, subjek yang memiliki *problematic internet use* sangat rendah 0 orang atau tidak ada, rendah 7 orang (7%), sedang 41 orang (41%), tinggi 47 orang (47%), dan sangat tinggi 5 orang (5%).

#### Correlations

		SelfEsteem	PIU
SelfEsteem	Pearson Correlation	1	.099
	Sig. (1-tailed)		.163
	N	100	100
PIU	Pearson Correlation	.099	1
	Sig. (1-tailed)	.163	
	N	100	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan angka signifikansi sebesar 0.163 ( $p > 0.05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar 0.099. Angka tersebut menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara *self esteem* dan *problematic internet use*, sehingga hipotesis pada penelitian ini ditolak.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,099, dengan nilai signifikansi sebesar 0,163 ( $p > 0.05$ ) yang berarti tidak terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self esteem* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa. Tidak signifikannya kedua variabel ini dapat disebabkan oleh beberapa kemungkinan.

Kemungkinan pertama, sebagian besar mahasiswa beranggapan bahwa *self esteem* merupakan gambaran diri yang mulai dapat mereka terima keadaannya. Sehingga membuat mahasiswa dapat menerima diri apa adanya terlepas dari segala kekurangan, oleh karena hal itu *selfesteem* tidak memiliki implikasi signifikan dengan *problematic internet use*.

Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Koronczai *et al* (2013) yang menyatakan bahwa, *self esteem* tidak memiliki efek signifikan dengan *problematic use*. Kemungkinan kedua adalah *problematic internet use* dipengaruhi oleh faktor lain. Oleh sebab itu, *self esteem* tidak berhubungan dengan *problematic internet use*.

Kondisi ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Elhai *et al* (2017) yang menyatakan sebagian besar dukungan berpengaruh terhadap hubungan *problematic internet use* dengan tingkat depresi dan kecemasan. Pernyataan di atas didukung oleh Martin (1999) yang menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi *problematic internet use* yaitu, kecemasan sosial dan kesepian.

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Rini *et al* (2020); Asmarany & Syahlaa

(2019) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *problematic internet use*. Selain itu Sari (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dan *social anxiety* terhadap *problematic internet use*.

Peneliti telah melakukan penelitian dengan sebaik-baiknya, namun setiap penelitian pasti memiliki keterbatasan serta kelemahan. Adanya keterbatasan dalam penelitian ini yaitu, minimnya bahan referensi oleh peneliti mengenai variabel harga diri dan penggunaan internet bermasalah (PIU).

## SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil temuan penelitian mengenai hubungan antara *self esteem* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif signifikan antara *self esteem* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana, AMA, dan IAIN Salatiga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alciano Ghobadi Gani, S. (2020). Sejarah dan Perkembangan Internet di Indonesia. *Jurnal Mitra Manajemen, Cmc*.
- Asmarany, A. I., & Syahlaa, N. S. (2019). Hubungan Loneliness Dan Problematic Internet Use Remaja Pengguna Sosial Media. *Sebatik, 23*(2), 387–391. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v23i2.787>
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2011). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Internet Addiction, 4*(3), 1–119. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research, 30*(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior, 26*(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207*, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Koronczai, B., Kökönyei, G., Urbán, R., Kun, B., Pápay, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2013). The mediating effect of self-esteem, depression and anxiety between satisfaction with body appearance and problematic internet use. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 39*(4), 259–265. <https://doi.org/10.3109/00952990.2013.803111>
- Martin, J. M. (1999). *The Relationship Between Loneliness and Internet Use and Abuse*. 2(5). <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.431>
- Prasetyo, B., & Trisyanti, U. (2019). *Revolusi Industri 4.0 dan Tantangan Perubahan Sosial*. 22–27.
- Probiez, E., & Pindych, A. (2018). Problematic internet use in the context of perceived social support and self-esteem among network user aged 15-26. *CEUR Workshop Proceedings, 2265*.
- Rahman, D., Tinggi, S., Tarbiyah, I., & Barat, S. (2019). Pemanfaatan Internet sebagai Sumber Belajar dan Informasi. *Maktabatun: Jurnal Perpustakaan Dan Informasi*.
- Reynaldo, R., & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi, 43*(2), 107. <https://doi.org/10.22146/jpsi.17276>
- Rini, E. S., Abdullah, M., & Rinaldi, M. R. (2020). Kesepian Dan Penggunaan Internet Bermasalah Pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi, 11*(2), 228–238. <https://doi.org/10.24036/rapun.v11i2>.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. *Society and the Adolescent Self-Image, 1*–326. <https://doi.org/10.2307/2575639>
- Sari, C. (2022). Kesepian, Kecemasan Sosial Dan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi, 15*(1), 67–78. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.4430>
- Sipangkar, S., Juniarta, I. G. N., & Suarningsih, N. K. A. (2021). Hubungan Tingkat Kesepian (LONELINESS) Dengan Problematic Internet Use (PIU) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Coping: Community of Publishing in Nursing, 9*(6), 718. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i06.p11>
- Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*. Alfabeta, CV.

- Walidaini, B., & Muhammad Arifin, A. M. (2018). Pemanfaatan Internet Untuk Belajar Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 3(1). <https://doi.org/10.30870/jpbk.v3i1.3200>
- Widyanto, L., & Griffiths, M. D. (2011). An empirical study of problematic internet use and self-esteem. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 1(1), 13–24. <https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2011010102>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>