

Pengaruh Kesepian terhadap Adiksi Internet pada Mahasiswa Keperawatan

Larassaty Frisya Balianyah & Listyati Setyo Palupi*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan menghadapi tantangan berupa beban akademik tinggi, tuntutan praktik klinis, dan tanggung jawab terhadap pasien yang dapat memicu kesepian. Kondisi ini berpotensi mendorong penggunaan internet berlebihan sebagai mekanisme koping maladaptif yang berisiko berkembang menjadi adiksi internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesepian terhadap adiksi internet pada mahasiswa keperawatan. Penelitian kuantitatif ini melibatkan 121 mahasiswa keperawatan aktif di Indonesia yang diambil melalui *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Internet Addiction Test* (IAT) untuk mengukur adiksi internet dan *UCLA Loneliness Scale version 3* untuk mengukur kesepian. Keduanya telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia melalui proses *forward-backward translation* dengan validitas konten sebesar 0,99 dan 0,99 serta memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,96 dan 0,95. Analisis dilakukan menggunakan metode *bootstrap* karena uji asumsi tidak terpenuhi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh signifikan terhadap adiksi internet ($\beta = 1,504$, $p < 0,001$, 95% CI [1,336, 1,688]). Kesepian mampu menjelaskan 65,7% varians adiksi internet ($R^2 = 0,657$), sedangkan 34,3% sisanya dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti. Berdasarkan analisis persamaan garis regresi $\hat{Y} = -16,64 + 1,5X$, terdapat pengaruh positif yang signifikan antara kesepian terhadap adiksi internet pada mahasiswa keperawatan.

Kata kunci: kesepian, adiksi internet, mahasiswa keperawatan, Indonesia

ABSTRACT

Nursing students face challenges in the form of high academic loads, demands of clinical practice, and responsibilities to patients, which can trigger loneliness. This situation has the potential to encourage excessive internet use as a maladaptive coping mechanism that risks developing into internet addiction. This study aims to determine the effect of loneliness on internet addiction in nursing students. This quantitative study involved 121 active nursing students in Indonesia, recruited through convenience sampling. The instruments used were the Internet Addiction Test (IAT) to measure internet addiction and the UCLA Loneliness Scale version 3 to measure loneliness. Both instruments were adapted into Indonesian through forward-backward translation, with content validity of 0.99 and 0.99, respectively, and reliability coefficients of 0.96 and 0.95. The analysis was conducted using the bootstrap method because the assumption test was not met. The results showed that loneliness significantly influenced internet addiction ($\beta = 1.504$, $p < 0.001$, 95% CI [1.336, 1.688]). Loneliness explained 65.7% of the variance in internet addiction ($R^2 = 0.657$), while the remaining 34.3% was explained by other factors not examined. Based on the analysis of the regression line equation $\hat{Y} = -16.64 + 1.5X$, there is a significant positive influence between loneliness and internet addiction in nursing students.

Keywords: loneliness, internet addiction, nursing students, Indonesia

PENDAHULUAN

Fase dewasa awal (18–40 tahun) merupakan periode kritis perkembangan individu yang ditandai oleh perpindahan fokus dari diri sendiri menuju relasi interpersonal yang lebih mendalam, termasuk memasuki pendidikan tinggi, dunia kerja, dan membangun identitas yang stabil (Erikson dalam Crain, 2014; Santrock, 2002; Hurlock, 1990). Pada tahap ini, individu berada pada krisis psikososial *intimacy vs. isolation*, di mana keberhasilan resolusinya ditentukan oleh kematangan identitas, dukungan sosial, serta kemampuan komunikasi emosional yang adaptif (Anggrianti & Cahyono, 2019; Rizki, 2022). Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang berada dalam fase ini dan menghadapi berbagai tekanan akademik, penyesuaian diri, manajemen waktu, serta gangguan digital yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (STAIKU, 2023).

Indonesia mencatat perkembangan penetrasi internet yang pesat, dari 64,8% pada 2018 menjadi 79,5% pada 2024, dengan total 221,5 juta pengguna menjadikan Indonesia negara ketiga pengguna internet terbanyak di Asia (APJII, 2024; Kusnandar, 2021). Mahasiswa sebagai generasi *digital natives* sangat rentan terhadap ketergantungan internet, mengingat kemudahannya diakses, ketersediaan waktu luang, dan kebutuhan akademik maupun sosial yang bergantung padanya. Kondisi ini berpotensi berkembang menjadi penyalahgunaan dan adiksi internet, terutama ketika internet digunakan sebagai pelarian dari tekanan psikologis seperti kecemasan akademik (Zafra-Agea dkk., 2023; Alfuruqy & Sari, 2022; Zenebe dkk., 2021).

Di antara berbagai kelompok mahasiswa, mahasiswa bidang kesehatan menunjukkan prevalensi stres, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan bidang non-kesehatan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, sebesar 41,3% mahasiswa Indonesia mengalami stres tingkat sedang hingga berat, dengan prevalensi tertinggi ditemukan pada mahasiswa kesehatan akibat beban akademik yang padat, tekanan praktik klinis, dan ketidakpastian prospek karir (dalam Ibrahim, Pomalango, & Suleman, 2025). Salah satu kelompok yang paling terdampak adalah mahasiswa keperawatan, yang sejak awal pendidikan telah dihadapkan pada realitas penderitaan, kondisi kritis, dan kematian pasien, serta menanggung tanggung jawab besar terhadap keselamatan dan mutu layanan kesehatan (Pujiyanto, 2025). Tantangan ini diperparah dengan tuntutan untuk tampil profesional dan empatik di hadapan pasien, rendah diri, takut melakukan kesalahan, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan klinis, yang secara keseluruhan membentuk ekosistem stres yang unik dan berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis mereka (Safitri dkk., 2025; Marpaung, 2022).

Kombinasi tekanan akademik yang tinggi dan kemudahan akses internet menempatkan mahasiswa keperawatan pada risiko adiksi internet yang signifikan. Young (2004) mendefinisikan adiksi internet sebagai gangguan kontrol impuls tanpa keterlibatan zat adiktif, yang dasarnya merujuk pada kriteria *pathological gambling* dalam DSM-IV (APA, 1994). Beberapa penelitian empiris mengungkap prevalensi yang bervariasi namun mengkhawatirkan: 9,9% mahasiswa keperawatan di Iran mengalami adiksi berat (Rafiee dkk., 2020), 28,4% di Turki teridentifikasi adiksi internet (Turan dkk., 2020), dan di Indonesia ditemukan angka 39% pada kategori sangat kecanduan (Maharani & Ricky, 2023), serta 16,3% kategori tinggi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Nurmansyah dkk., 2025). Variasi angka yang lebar ini mengindikasikan pengaruh konteks institusi, karakteristik sampel, dan instrumen pengukuran yang digunakan.

Dampak adiksi internet pada mahasiswa keperawatan bersifat multidimensional dan kritis. Secara akademis, adiksi internet menurunkan prestasi dan kemampuan memenuhi tanggung jawab belajar; secara psikologis, memunculkan gejala depresi, kecemasan, dan isolasi sosial; secara fisiologis, mengganggu kualitas tidur, menimbulkan gangguan mata, dan nyeri muskuloskeletal; serta secara sosial, memutus relasi bermakna dengan lingkungan sekitar (Khoirinnisa, Iftayani, & Karsiyati, 2025; Baturay & Toker, 2019; Bhandari dkk., 2017). Dalam konteks profesi keperawatan, dampak-dampak ini menjadi sangat kritis karena berimplikasi langsung pada kompetensi klinis, kewaspadaan, dan kemampuan pengambilan keputusan dalam situasi darurat sehingga adiksi internet pada mahasiswa keperawatan bukan sekadar isu kesehatan mental individual, melainkan menyangkut keselamatan pasien dan mutu sistem pelayanan kesehatan.

Salah satu faktor psikologis yang secara konsisten dikaitkan dengan adiksi internet adalah kesepian. Kesepian merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dan yang dimiliki individu (Perlman & Peplau, 1981), yang termanifestasi dalam dua bentuk: kesepian emosional (tidak memiliki hubungan intim) dan kesepian

sosial (tidak merasa menjadi bagian dari kelompok). Mahasiswa keperawatan sangat rentan mengalami kesepian karena padatnya jadwal akademik dan klinis yang menyisakan sedikit waktu untuk bersosialisasi, tekanan emosional dari paparan kondisi pasien yang menimbulkan *compassion fatigue*, serta paradoks emosional antara tuntutan tampil profesional dan perjuangan pribadi yang menekan (Marpaung, 2022; Safitri dkk., 2025). Penelitian di Indonesia menemukan kesepian tingkat berat pada 6,1% mahasiswa keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta (Sari, Kurniawan, & Utami, 2022) dan 2,4% pada mahasiswa keperawatan tahun pertama di STIKes Muhammadiyah Ciamis (Fauziah, Nurismawanti, & Apipudin, 2023).

Hubungan antara kesepian dan adiksi internet telah mendapat dukungan empiris yang kuat. Meta-analisis Wang dan Zeng (2024) yang melibatkan 32 studi dan 35.623 partisipan menemukan korelasi positif yang signifikan antara kesepian dan adiksi internet, didominasi oleh studi pada populasi mahasiswa. Temuan serupa dikonfirmasi oleh meta-analisis Saadati dkk. (2021) pada partisipan usia 17–25 tahun. Secara individual, penelitian Thamaraiselvi dan Govind (2024), Li dkk. (2024), serta di Indonesia oleh Siska, Astuti, dan Amalia (2024), Malik (2023), dan Mahira (2021) pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas, semuanya menemukan hubungan positif antara kesepian dan adiksi internet. Mekanismenya dijelaskan melalui dua model: kesepian mendorong individu mencari koneksi sosial di dunia maya hingga berkembang menjadi adiksi, atau sebaliknya, adiksi internet menyebabkan isolasi sosial yang berujung pada kesepian (Saadati dkk., 2021).

Meski demikian, terdapat inkonsistensi dalam literatur yang memperkuat urgensi penelitian lebih lanjut. Turan dkk. (2020) dan Najafi dkk. (2018) tidak menemukan korelasi signifikan antara adiksi internet dan kesepian pada mahasiswa keperawatan. Inkonsistensi ini kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan konteks budaya, sistem pendidikan, dan instrumen yang digunakan. Di Indonesia, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan kedua variabel ini pada mahasiswa keperawatan masih sangat terbatas, dengan cakupan sampel yang terbatas pada institusi tunggal atau jenjang tertentu, sehingga belum tersedia data yang komprehensif dan representatif. Keterbatasan ini memperkuat kebutuhan akan penelitian kontekstual yang relevan dengan kondisi budaya dan sistem pendidikan tinggi kesehatan di Indonesia.

Berdasarkan uraian di atas, mahasiswa keperawatan menghadapi ekosistem tekanan yang cukup berbeda, seperti beban akademik tinggi, paparan emosional klinis sejak dini, keterbatasan relasi sosial, dan penetrasi internet yang terus meningkat yang secara kumulatif meningkatkan risiko kesepian dan adiksi internet secara bersamaan. Apabila kondisi ini dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, dampaknya tidak hanya dirasakan mahasiswa secara pribadi, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas calon tenaga keperawatan yang kelak melayani masyarakat. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh kesepian terhadap adiksi internet pada mahasiswa keperawatan menjadi penting dan mendesak, tidak hanya sebagai kontribusi ilmiah dalam bidang psikologi dan keperawatan, tetapi juga sebagai landasan pengembangan intervensi psikososial dan program manajemen teknologi yang tepat sasaran di lingkungan pendidikan tinggi kesehatan Indonesia (Kardefelt-Winther, 2014; UNESCO, 2024).

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang disebarakan via media sosial dalam bentuk *self-report*. Kuesioner memuat informed consent, data demografis, serta instrumen penelitian.

Partisipan

Partisipan dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Kriteria partisipan meliputi: (1) mahasiswa aktif program studi keperawatan, dan (2) memiliki akses internet secara reguler. Penentuan jumlah sampel menggunakan *G*Power* 3.1.9.7 dengan *effect size* $f^2 = 0,080$, $\alpha = 0,05$, *power* $(1-\beta) = 0,80$, dan satu prediktor, sehingga diperoleh sampel minimal $N = 100$.

Pengukuran

Variabel adiksi internet akan diukur menggunakan *Internet Addiction Test* (IAT) oleh Young (1998)

dalam Jelenchick, Becker, & Moreno (2012). Instrumen ini terdiri dari 20 item dengan faktor di dalamnya, yaitu *dependent use* dan *excessive use*. Tiap item dalam instrumen alat ukur IAT dinilai dengan skala *likert* yang terdiri dari enam opsi jawaban (skor 0 = “tidak sama sekali”, skor 5 = “selalu”). Skor berkisar 0–100; semakin tinggi skor, semakin tinggi tingkat adiksi internet (Abendan, 2021; Černja, Vejmelka, & Rajter, 2019; Maharani dkk., 2018; Chang & Law, 2008; Widyanto & McMurrin, 2004). Hasil uji reliabilitas menunjukkan hasil yang baik dengan nilai *Cronbach's alpha* (α) = 0,96.

Variabel kesepian akan diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale ver. 3* oleh Russell (1996). Instrumen ini merupakan versi revisi dari *UCLA Loneliness Scale* dan *Revised UCLA Loneliness Scale*. Instrumen ini terdiri dari 20 item dengan 11 item *favourable* dan 9 item *unfavourable* (Nurdiani, 2014; Russell, 1996). Instrumen ini menggunakan skala *likert* dengan empat opsi jawaban (skor 1 = “tidak pernah”, skor 4 = “selalu”). Dalam proses skoring, dilakukan pengubahan secara terbalik (*reverse*) terlebih dahulu, kemudian keseluruhan skor dijumlahkan. Skor berkisar 20–80; semakin tinggi skor, semakin tinggi tingkat kesepian. Hasil uji reliabilitas menunjukkan hasil yang baik dengan nilai *Cronbach's alpha* (α) = 0,95.

Kedua instrumen diadaptasi melalui prosedur *forward-backward translation* oleh dua psikolog klinis bersertifikat, dilanjutkan dengan *expert review* dan penghitungan *Content Validity Index* (CVI). Hasil S-CVI kedua instrumen sebesar 0,99 menunjukkan validitas isi yang baik.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan SPSS versi 30.0.0.0. Tahap awal dilakukan analisis statistik deskriptif, diikuti uji asumsi klasik meliputi uji normalitas, linearitas, dan homoskedastisitas. Karena uji asumsi tidak terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan metode *bootstrap* dengan analisis regresi untuk menguji pengaruh kesepian terhadap adiksi internet.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa 121 partisipan mahasiswa keperawatan terdiri dari 21 laki-laki (17,4%) dan 100 perempuan (82,6%), mayoritas berusia 22 tahun (28,1%), dan sebagian besar berasal dari Jawa (67,8%). Mayoritas partisipan merupakan mahasiswa S1 (74,4%) yang berada pada semester 7 (35,5%), dengan durasi penggunaan internet terbanyak pada rentang 5–10 jam per hari (37,2%) dan aktivitas utama untuk kepentingan tugas dan pekerjaan (54,5%). Hasil analisis deskriptif menunjukkan variabel adiksi internet memiliki nilai ($M = 68,51$; $SD = 21,762$; $Min = 27$; $Max = 92$) dan variabel kesepian memiliki nilai ($M = 56,62$; $SD = 11,731$; $Min = 34$; $Max = 71$). Berdasarkan kategorisasi norma IAT, mayoritas partisipan berada pada kategori adiksi internet parah (45,5%), diikuti kategori sedang (31,4%). Sementara itu, berdasarkan norma UCLA-L ver. 3, mayoritas partisipan berada pada kategori kesepian berat (43,8%), diikuti kategori ringan (36,4%).

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,001$) dan tidak memenuhi asumsi linearitas (*Deviation from Linearity* $p < 0,001$) serta terdapat heteroskedastisitas ($p < 0,001$), sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear dengan metode *bootstrap* 5000 kali. Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh positif yang signifikan antara kesepian terhadap adiksi internet pada mahasiswa keperawatan ($p < 0,001$; $B = 1,504$; 95% CI [1,336; 1,688]; $R^2 = 0,657$). Berdasarkan koefisien determinasi, kesepian menjelaskan 65,7% variasi adiksi internet, dengan persamaan regresi $AI = -16,636 + 1,504(K)$, yang berarti setiap peningkatan 1 poin skor kesepian akan meningkatkan skor adiksi internet sebesar 1,504 poin.

DISKUSI

Penelitian ini membuktikan adanya pengaruh signifikan kesepian terhadap adiksi internet pada mahasiswa keperawatan. Temuan ini konsisten dengan meta-analisis Wang dan Zeng (2024) yang melibatkan 35.623 partisipan, yang menemukan hubungan positif signifikan antara kesepian dan adiksi internet, khususnya pada populasi mahasiswa. Kekuatan asosiasi yang lebih tinggi pada kelompok mahasiswa dibandingkan remaja mengindikasikan bahwa konteks perguruan tinggi meliputi transisi

sosial, tekanan akademik, dan berkurangnya dukungan keluarga langsung menciptakan kondisi yang secara spesifik memperparah kerentanan terhadap adiksi internet yang dimediasi oleh kesepian. Saadati dkk. (2021) dalam meta-analisisnya juga mengonfirmasi korelasi positif signifikan ini, sementara di Indonesia, penelitian Siska dkk. (2024) dan Malik (2023) memperkuat pola yang sama, yakni semakin tinggi kesepian, semakin tinggi adiksi internet.

Pada populasi mahasiswa keperawatan secara spesifik, Mahira (2021) menemukan korelasi antara kesepian dan kecenderungan adiksi internet, yang semakin memperkuat relevansi temuan penelitian ini. Konsistensi temuan lintas berbagai negara dan budaya menegaskan bahwa hubungan antara kesepian dan adiksi internet bukan fenomena kontekstual semata, melainkan mencerminkan pola psikologis yang bersifat universal tetapi dengan intensitas yang bervariasi sesuai karakteristik populasi dan sistem dukungan sosial yang tersedia.

Meskipun demikian, terdapat temuan yang berbeda dari Turan dkk. (2020) dan Najafi dkk. (2018) yang tidak menemukan korelasi signifikan antara kesepian dan adiksi internet pada mahasiswa keperawatan di Turki dan Iran. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan konteks budaya, karakteristik sampel, dan instrumen pengukuran. Penelitian ini menggunakan konteks budaya kolektivistik Indonesia, di mana norma sosial yang menekankan keterikatan kelompok membuat pengalaman kesepian terasa lebih menyimpang dari ekspektasi sosial, sehingga dorongan untuk mencari koneksi melalui internet menjadi lebih kuat dibandingkan konteks budaya individualistik. Perbedaan desain penelitian dan karakteristik institusi pendidikan di masing-masing negara juga turut berkontribusi terhadap variasi temuan ini.

Secara teoretis, Li dkk. (2024) menjelaskan bahwa kesepian memengaruhi cara individu berpikir dan berinteraksi, sehingga mahasiswa dengan kesepian tinggi cenderung tenggelam dalam dunia internet untuk mendapatkan keterhubungan. Young (2015) menambahkan bahwa individu yang mengalami kesepian dan isolasi sosial cenderung menggunakan internet sebagai pelarian karena dianggap lebih aman dibandingkan interaksi langsung. Hal ini sejalan dengan *Compensatory Internet Use Model* (Kardefelt-Winther, 2014 dalam Hernández dkk., 2024), yang menyatakan bahwa penggunaan internet sebagai kompensasi tanpa upaya mengatasi akar masalah kesepian akan terus menguat hingga membentuk pola adiksi yang sulit diputus. Secara neuropsikologis, kesepian yang berkepanjangan dapat memengaruhi sistem *reward* otak sehingga individu semakin bergantung pada stimulasi *digital* sebagai pengganti kepuasan sosial (Cacioppo, Capitanio, & Cacioppo, 2014).

Kondisi ini menciptakan lingkaran setan: isolasi sosial mendorong penggunaan internet berlebih, dan penggunaan internet berlebih justru semakin mengisolasi individu dari interaksi sosial yang bermakna. Studi *ecological momentary assessment* oleh Hernández dkk. (2024) memperkuat hal ini dengan menunjukkan bahwa koping dengan kesepian secara online merupakan prediktor signifikan dari peningkatan level adiksi internet dalam kehidupan sehari-hari. Saadati dkk. (2021) juga menjelaskan model hubungan timbal balik antara keduanya, di mana kesepian dapat menjadi penyebab adiksi internet dan sebaliknya, dengan individu yang kesepian cenderung meningkatkan komunikasi melalui jejaring sosial untuk memenuhi kebutuhan emosionalnya.

Mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang secara unik rentan terhadap siklus kesepian-adiksi internet. Shi dkk. (2024) menemukan bahwa kesepian memengaruhi *problematic internet use* secara langsung pada mahasiswa keperawatan, yang berkontribusi terhadap prokrastinasi tidur dan penurunan sensitivitas interpersonal. Jiang dkk. (2024) mengidentifikasi kesepian sebagai mediator signifikan antara kecemasan sosial dan adiksi telepon genggam pada 437 mahasiswa keperawatan. Tuntutan empati dan keterlibatan emosional tinggi dalam profesi keperawatan dapat menjadi sumber kelelahan emosional yang memperparah kesepian. Mahasiswa yang mengalami *compassion fatigue* akibat beban praktik klinis cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan mencari kompensasi melalui dunia digital yang dianggap lebih terkendali secara emosional (Shi dkk., 2024).

Dalam konteks transisi perguruan tinggi, Santrock (2002) menjelaskan bahwa perpindahan dari lingkungan SMA ke kampus yang seringkali disertai perpisahan dari jaringan dukungan sosial yang telah lama terbentuk menempatkan mahasiswa dalam situasi rentan secara psikologis. Ketidakmampuan membangun jaringan sosial baru yang bermakna dalam waktu singkat mendorong pengalihan

kebutuhan sosial ke platform digital, yang awalnya bersifat fungsional tetapi berpotensi berkembang menjadi pola adiksi. Temuan Kraut dkk. (dalam Smith & Alheneidi, 2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan internet berlebih berkaitan dengan menurunnya komunikasi dengan keluarga serta meningkatnya depresi dan kesepian semakin memperkuat argumen tentang siklus negatif ini.

Kontribusi kesepian sebesar 65,7% terhadap varians adiksi internet menunjukkan bahwa kesepian merupakan faktor yang sangat dominan dan 34,3% varians lainnya dijelaskan oleh faktor-faktor yang tidak diteliti, seperti harga diri rendah, kontrol diri, keterampilan sosial, serta faktor biologis dan psikologis (Young, 2015; Rinjani, Dewi, & Nugraha, 2023). Faktor spesifik seperti stres akademik, kecemasan terhadap praktik klinis, dan kesulitan adaptasi lingkungan kampus dan rumah sakit juga turut berkontribusi (Rahmawati dkk., 2025; Ali dkk., 2024). Oleh karena itu, intervensi yang komprehensif perlu mempertimbangkan tidak hanya aspek kesepian, tetapi juga faktor-faktor kontekstual dan individual lainnya.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi institusi pendidikan keperawatan. Program dukungan psikososial yang berfokus pada pembangunan hubungan sosial bermakna dan peningkatan keterampilan sosial, serta penguatan program orientasi mahasiswa baru yang mendorong pembentukan kelompok dukungan sebaya, merupakan strategi yang relevan untuk mengurangi kesepian sekaligus mencegah adiksi internet. Integrasi literasi *digital* dalam kurikulum keperawatan serta penyediaan layanan konseling kesehatan mental yang mudah diakses juga menjadi urgensi yang tidak dapat diabaikan, sejalan dengan rekomendasi UNESCO (2024) tentang peningkatan kesehatan mental di pendidikan tinggi.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh signifikan terhadap adiksi internet pada mahasiswa keperawatan, sehingga hipotesis penelitian diterima. Kesepian terbukti menjadi prediktor kuat terhadap munculnya perilaku adiksi internet, dengan kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi pula tingkat adiksi internet. Mayoritas mahasiswa keperawatan dalam penelitian ini berada pada kategori adiksi internet parah dan tingkat kesepian berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesepian menjadi faktor risiko penting yang mendorong penggunaan internet secara berlebihan sebagai bentuk kompensasi kebutuhan sosial dan penghindaran emosi negatif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang berfokus pada penanganan kesepian dalam pendidikan keperawatan untuk mendukung kesehatan mental dan kualitas akademik mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Ibu Listyati Setyo Palupi, S.Psi., M.DevPract. selaku dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Larassaty Frisya Baliasyah dan Listyati Setyo Palupi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Abendan, R. S. (2021). *Internet addiction behaviors as predictors of functional impairment among college students: A basis for intervention program*. European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJHEA).
- Admin STAIKU. (2023). *Tantangan yang dihadapi mahasiswa dan solusinya*. STAI Kuningan.
- Alfaruqy, M. Z., & Sari, I. A. (2023). *Dinamika psikologis dan harapan mahasiswa sebagai generasi digital*. Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI), 9(2), 877.
- Ali, H. F. M., Mousa, M. A. E. G., Atta, M. H. R., & Morsy, S. R. (2024). *Exploring the association between internet addiction and time management among undergraduate nursing students*. BMC Nursing, 23(1).
- Anggrianti, S. M., & Cahyono, R. (2019). *Gambaran intimacy wanita lajang usia dewasa awal yang bekerja*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan.
- APJII. (2024). *Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*.
- Baturay, M. H., & Toker, S. (2019). *Internet addiction among college students: Some causes and effects*. Education and Information Technologies, 24(5), 2863–2885.
- Bhandari, P. M., et al. (2017). *Sleep quality, internet addiction and depressive symptoms among undergraduate students in Nepal*. BMC Psychiatry, 17(1).
- Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cacioppo, J. T. (2014). *Toward a neurology of loneliness*. Psychological Bulletin, 140(6), 1464–1504.
- Černja, I., Vejmelka, L., & Rajter, M. (2019). *Internet addiction test: Croatian preliminary study*. BMC Psychiatry, 19(1).
- Chang, M. K., & Law, S. P. (2008). *Factor structure for Young's internet addiction test: A confirmatory study*. Computers in Human Behavior, 24(6), 2597–2619.
- Crain, W. (2014). *Theories of development: Concepts and applications*. Pearson.
- Fauziah, D. N., Nurrismawanti, N., & Apipudin, A. (2023). *The relationship between loneliness and nomophobia in nursing students*. Asy-Syifa: Journal of Science and Technology Nursing, 1(2), 64–68.
- Hernández, C., et al. (2024). *The cycle of solitude and avoidance: A daily life evaluation of the relationship between internet addiction and symptoms of social anxiety*. Frontiers in Psychology, 15.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi perkembangan*.
- Ibrahim, M. C., Pomalango, Z. B., & Suleman, I. (2025). *Gambaran tingkat stres mahasiswa keperawatan tahun pertama dalam menjalani perkuliahan di Universitas Negeri Gorontalo*. Jurnal Kolaboratif Sains, 8(11), 7036–7048.
- Jiang, Y., et al. (2024). *Social anxiety, loneliness, and mobile phone addiction among nursing students*. BMC Nursing, 23(1), 905.
- Jelenchick, L. A., Becker, T., & Moreno, M. A. (2012). *Assessing the psychometric properties of the internet addiction test in US college students*. Psychiatry Research, 196(2–3), 296–301.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). *A conceptual and methodological critique of internet addiction research*. Computers in Human Behavior, 31(1), 351–354.
- Khoirinnisa, I., Iftayani, I., & Karsiyati. (2025). *Gambaran perilaku adiksi internet, faktor yang memfasilitasi serta dampaknya pada mahasiswa*. Journal of Psychosociopreneur, 4(1), 170–179.
- Kusnandar, V. B. (2021). *Pengguna internet Indonesia peringkat ke-3 terbanyak di Asia*. Databoks Katadata.
- Li, R., et al. (2024). *Exploring the relationship between resilience and internet addiction in Chinese college students*. Acta Psychologica, 248.
- Maharani, D. A., Prasajo, R. A., & Hasanuddin, M. O. (2018). *Mengujikan internet addiction test (IAT) ke responden Indonesia*.
- Maharani, V. Y., & Ricky, D. P. (2023). *Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(4), 1745–1752.
- Mahira, D. (2021). *Hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas*.
- Malik, N. (2023). *Pengaruh kesepian dan keterampilan sosial terhadap adiksi internet pada mahasiswa di Jabodetabek*.

-
- Marpaung, Y. M. (2022). *Kesehatan mental mahasiswa diploma keperawatan dan perlunya upaya promosi kesehatan komprehensif*. Jurnal Kedokteran Meditek, 28(2), 141–151.
- Najafi, F., et al. (2018). *The relationship between internet addiction, loneliness and sleep quality among students of nursing and midwifery faculty*. Zahedan Journal of Research in Medical Sciences, 20(12).
- Nurdiani, A. F. (2014). *Uji validitas konstruk alat ukur UCLA Loneliness Scale Version 3*.
- Nurmansyah, A., et al. (2025). *The relationship between internet addiction and academic procrastination in nursing bachelor students who are compiling thesis in Bandung*. Jurnal Keperawatan Komprehensif, 11(3), 453–460.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). *Toward a social psychology of loneliness*. Academic Press.
- Pujiyanto, E. N. (2024). *Perawat: Garda terdepan pelayanan kesehatan modern*. PKU Muhammadiyah Bantul.
- Rafiee, F., et al. (2020). *Internet addiction and psychological strain in nursing students*. Nursing and Midwifery Studies, 9(1), 36–42.
- Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). *Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa program sarjana keperawatan dan kedokteran*. Journal of Intan Nursing, 4(1), 1–6.
- Rinjani, S., Dewi, W., & Nugraha, A. (2023). *Kecanduan internet pada mahasiswa keperawatan*. Health Care: Jurnal Kesehatan, 12(2), 370–374.
- Rizki, N. (2022). *Teori perkembangan sosial dan kepribadian dari Erikson*. Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 1(2), 153–172.
- Russell, D. W. (1996). *UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure*. Journal of Personality Assessment, 66(1), 20–40.
- Saadati, H. M., et al. (2021). *Association between internet addiction and loneliness across the world: A meta-analysis and systematic review*. SSM - Population Health, 16, 100948.
- Safitri, S., et al. (2025). *Hubungan bullying dengan burnout akademik pada mahasiswa keperawatan di Pekanbaru*. Menara Medika, 7(2), 436–477.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development*.
- Sari, D. N., Kurniawan, S. T., & Utami, R. D. P. (2022). *Hubungan tingkat kesepian dengan suicide ideation pada mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Shi, X., et al. (2024). *The effect of loneliness on interpersonal sensitivity among nursing undergraduates*. BMC Nursing, 23, 642.
- Siska, C. A., Astuti, W., & Amalia, I. (2024). *Hubungan loneliness dengan internet addiction pada mahasiswa perantauan*. Insight: Jurnal Penelitian Psikologi, 2(3), 582–592.
- Smith, A. P., & Alheneidi, H. (2023). *The internet and loneliness*. AMA Journal of Ethics, 25.
- Turan, N., et al. (2020). *Relationship between nursing students' levels of internet addiction, loneliness, and life satisfaction*. Perspectives in Psychiatric Care, 56(3), 598–604.
- UNESCO. (2024). *Global education monitoring report 2023: Technology in education: A tool on whose terms?* UNESCO.
- Wang, Y., & Zeng, Y. (2024). *Relationship between loneliness and internet addiction: A meta-analysis*. BMC Public Health, 24(1).
- Widyanto, L., & McMurran, M. (2004). *The psychometric properties of the internet addiction test*. CyberPsychology & Behavior, 7(4), 443–450.
- Young, K. S. (2004). *Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences*. American Behavioral Scientist, 48(4), 402–415.
- Young, K. S. (2015). *The evolution of internet addiction disorder*. Springer.
- Zafra-Agea, J. A., et al. (2023). *Perception of internet use in relation to health decision-making among nursing students*. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 13(5), 810–819.
- Zenebe, Y., et al. (2021). *Prevalence and associated factors of internet addiction among undergraduate students*. BMC Psychology, 9(1).