

Internet Pada Gen Z: Dampak Kesepian dan *Leisure Boredom* terhadap Kecenderungan Kecanduan Internet pada Gen Z

Internet in Gen Z: The Impact of Loneliness and Leisure Boredom on the Tendency Towards Internet Addiction in Gen Z

Ade Gilang Ramadhan⁽¹⁾, Wina Lova Riza^(2*) & Citra Hati Leometa⁽³⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 20 Agustus 2024; Direview: 24 September 2024; Diaccept: 13 November 2024; Dipublish: 08 Desember 2024

*Corresponding author: wina.lova@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kesepian serta *leisure boredom* terhadap kecenderungan kecanduan internet pada Gen Z di Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Gen Z yang lahir antara tahun 1996 hingga 2010. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael, yang digunakan untuk populasi dengan jumlah yang tidak diketahui secara pasti, sehingga menghasilkan sampel sebanyak 664 responden Gen Z. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Berdasarkan hasil analisis, nilai signifikansi antara kesepian dan *leisure boredom* secara simultan terhadap kecenderungan kecanduan internet adalah 0,000 dengan $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian dan *leisure boredom* terhadap kecenderungan kecanduan internet pada Gen Z di Kabupaten Karawang. Kontribusi variabel kesepian dan *leisure boredom* terhadap kecenderungan kecanduan internet dalam penelitian ini tercatat sebesar 11,8%.

Kata Kunci: Kecenderungan Kecanduan Internet; Kesepian; *Leisure Boredom*; Gen Z.

Abstract

The purpose of this study is to determine the influence of loneliness and leisure boredom on the tendency toward internet addiction among Gen Z in Karawang Regency. This research employs a quantitative method. The population in this study consists of Gen Z individuals born between 1996 and 2010. The sample size was determined using the Isaac and Michael table, which is applied to populations with an unknown size, resulting in a total sample of 664 respondents of Gen Z. The sampling technique used in this study is *accidental sampling*. Based on the analysis results, the significance value of the simultaneous influence of loneliness and leisure boredom on the tendency toward internet addiction is 0.000, with $p < 0.05$. Therefore, it can be concluded that there is a significant influence of loneliness and leisure boredom on the tendency toward internet addiction among Gen Z in Karawang Regency. The contribution of the loneliness and leisure boredom variables to the tendency toward internet addiction in this study is recorded at 11.8%.

Keywords: Tendency of Internet Addiction; Loneliness; Leisure Boredom; Gen Z.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.472>

Rekomendasi mensitasi :

Ramadhan, A. G., Riza, W. L. & Leometa, C. H. (2024), Internet Pada Gen Z: Dampak Kesepian dan *Leisure Boredom* terhadap Kecenderungan Kecanduan Internet pada Gen Z. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 763-771.

PENDAHULUAN

Internet, sebagai salah satu produk dari era globalisasi, telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia. Di Indonesia, penggunaan internet terus meningkat (Angel, 2019), mencapai 215,6 juta pengguna pada tahun 2023, dengan 6% di antaranya berpotensi mengalami kecenderungan kecanduan internet (APJII, 2023; Putra & Fitriani, 2019; Greenfield dalam Nurmasari, 2020). Kecenderungan kecanduan internet sendiri merupakan gangguan mental yang ditandai dengan penggunaan internet yang berlebihan dan tidak terkendali, yang dapat menyebabkan gangguan emosional, sosial, dan akademik (Shaw & Black dalam Krisna, 2020; Gultom, 2018). Udiarto dan Astuti (2019) menyatakan bahwa kecenderungan kecanduan internet dapat mengubah kebiasaan sehari-hari, memicu perilaku kompulsif, dan menimbulkan dampak negatif yang memengaruhi kesejahteraan individu.

Durasi penggunaan internet merupakan parameter penting dalam mendiagnosis kecanduan, dengan batas pemakaian yang berlebihan menurut DSM-V mencapai 30 jam per minggu atau 4-5 jam per hari (Mareta dkk., 2020). Young (dalam Anisaputri & Eryani, 2020) menambahkan bahwa pengguna internet sering menghabiskan 40-80 jam per minggu, yang berdampak negatif pada pola tidur karena penggunaan internet di waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur. Data dari survei pakar Adiksi Perilaku, dr. Kristiana Siste, menunjukkan bahwa 19,3% remaja dan 14,4% Gen Z di Indonesia memiliki kecenderungan kecanduan internet. Penelitian dari APJII tahun 2022 mendukung hal ini, dengan mayoritas pengguna internet di Indonesia adalah digital natives, terutama Gen Z yang

lahir antara 1996 dan 2009 (Rastati, 2018). Di Kabupaten Karawang, pra-penelitian pada November 2023 menunjukkan bahwa sekitar 50% responden Gen Z menggunakan internet selama 4-9 jam per hari, dan 36,4% menggunakan lebih dari 9 jam per hari.

Kesepian dan *leisure boredom* adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan kecanduan internet pada Gen Z (Skues dkk., 2016). Meskipun berbagai penelitian telah membahas penyebab kecanduan internet secara umum, sangat sedikit yang menyoroti pengaruh secara simultan dari kesepian dan *leisure boredom* pada generasi yang tumbuh dalam era digital ini yaitu gen Z.

Kesepian sendiri merupakan salah satu faktor yang mendorong kecenderungan kecanduan internet pada Gen Z (Hisbiyyah, 2023). Kesepian adalah pengalaman negatif yang disebabkan oleh kurangnya hubungan sosial (Perlman dan Peplau dalam Agusti & Leonardi, 2015). Gen Z cenderung mencari solusi instan melalui perilaku berselancar di internet, media sosial, *game online*, atau konsumsi konten digital untuk mengatasi kesepian. Hisbiyyah (2023), Latief dan Retnowati (2018) menunjukkan adanya hubungan positif antara kesepian dan kecenderungan kecanduan internet.

Selain kesepian, *leisure boredom* atau kebosanan dalam waktu luang juga mendorong penggunaan internet yang berlebihan (Capetillo dkk., 2015). Menurut Iso-Ahola dan Weissinger (dalam Kosasih dkk., 2021), *leisure boredom* merupakan persepsi subjektif yang timbul akibat ketidaksesuaian antara tersedianya waktu luang serta keperluan atas pengalaman yang memuaskan secara optimal. Zhou dan Leung (dalam Krisna, 2022) menyatakan

bahwa gen Z sering menggantikan kegiatan sosial yang lain dengan betah bermain di internet atau bermain *game online*. Hasil survei pra-penelitian di Karawang pada Januari 2024 menunjukkan bahwa *leisure boredom* mendorong gen Z menggunakan internet lebih sering, dengan 87,5% responden merasa jenuh di saat waktu luang dan mempergunakan internet sebagai pelarian.

Penelitian ini memiliki tujuan guna melihat pengaruh kesepian serta *leisure boredom* atas kecenderungan kecanduan internet pada gen Z di Kabupaten Karawang.

Hipotesis pada penelitian ini bisa dijabarkan sebagai berikut.

H1: Terdapat pengaruh kesepian dan *leisure boredom* terhadap kecenderungan kecanduan internet pada gen Z di Kabupaten Karawang.

H2: Terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan kecanduan internet pada gen Z di Kabupaten Karawang.

H3: Terdapat pengaruh *leisure boredom* terhadap kecenderungan kecanduan internet pada gen Z di Kabupaten Karawang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mempergunakan pendekatan kuantitatif melalui metode asosiatif (kausal). Penelitian ini melibatkan tiga variabel yaitu kesepian (X1), *leisure boredom* (X2), dan kecenderungan kecanduan internet (Y). Data dihimpun dengan skala yang diukur menggunakan skala yang sudah teruji validitas serta reliabilitasnya

Populasi dalam penelitian ini adalah gen Z yang berdomisili di Kabupaten

Karawang dengan kriteria tertentu diantaranya yaitu lahir pada tahun 1996 – 2010, dan menggunakan internet lebih dari 5 jam per hari. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *accidental sampling* untuk populasi tidak terhitung atau yang tidak dapat diketahui secara pasti, peneliti menentukan ukuran sampel yang representatif dengan merujuk pada tabel Isaac dan Michael.

Tabel 1. Tabel Penentuan Sampel Isaac dan Michael

N	s		
	1%	5%	10%
∞	664	349	272

Berdasarkan tabel Isaac dan Michael untuk populasi tidak terhingga dengan tingkat kesalahan 1%, jumlah sampel yang diperlukan adalah 664 responden. Jumlah ini dirancang untuk mengakomodasi variabilitas dalam populasi yang tidak terukur secara pasti.

Alat ukur di riset ini merupakan skala psikologi yang berisi daftar pernyataan dan pertanyaan yang akan diisi langsung oleh responden guna mengukur tingkat kesepian, *leisure boredom*, dan kecenderungan kecanduan internet. Skala variabel kesepian diadopsi dari skala *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dicetuskan oleh Russell (1996). Skala UCLA mencakup 20 aitem beserta 4 pilihan jawaban serta dua jenis aitem yakni *favourable* dan *unfavourable* (1= “tidak pernah”, 2= “jarang”, 3= “kadang-kadang”, 4= “sering”). Contoh aitem dalam skala ini adalah, "Seberapa sering kamu merasa bahwa kamu kurang memiliki teman?" dan "Seberapa sering kamu merasa kesepian?". Nilai validitas skala kesepian ini memiliki rentang antara 0,301 hingga 0,563, serta koefisien reliabilitas yang tinggi ($\alpha = 0,759$).

Sementara untuk menghitung variabel *leisure boredom* mengadopsi alat

ukur *Leisure Boredom Scale* (LBS) dari Iso-Ahola dan Weissinger (1987). Skala LBS meliputi 16 aitem beserta 5 pilihan jawaban serta dua jenis aitem yakni *favourable* dan *unfavourable* (1= "sangat tidak setuju", 2= "tidak setuju", 3= "netral", 4= "setuju", 5= "sangat setuju"). Contoh aitem dalam skala ini adalah, "Bagi saya, waktu luang itu terasa berjalan sangat lambat" dan "Saya membuang terlalu banyak waktu luang saya dengan tidur". Nilai validitas skala kesepian ini memiliki rentang antara 0,360 hingga 0,718, serta koefisien reliabilitas yang tinggi ($\alpha=0,738$).

Kemudian, variabel kecenderungan kecanduan internet dihitung melalui alat ukur yang di adopsi dari *Internet Addiction Test* (IAT) dari Young (1998). Skala IAT terdiri dari 20 aitem dengan 6 pilihan jawaban (0= "tidak berlaku", 1= "jarang", 2= "kadang-kadang", 3= "berulang kali", 4= "sering", 5= "selalu"). Contoh aitem dalam skala ini adalah, "Seberapa sering kamu online lebih lama dari yang sudah kamu rencanakan?" dan "Seberapa sering kamu mengabaikan tugas-tugas di rumah demi bisa online lebih lama?". Nilai validitas skala kesepian ini memiliki rentang antara 0,343 hingga 0,693, serta koefisien reliabilitas yang sangat tinggi ($\alpha=0,869$).

Pengumpulan data dilakukan melalui survei online. Responden diminta untuk mengisi skala melalui google form yang telah disediakan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan *software* SPSS versi 27 guna melakukan uji hipotesis yang sudah dirumuskan.

Analisis data dilaksanakan melalui uji asumsi, yang mencakup uji normalitas serta uji linearitas, guna memastikan bahwa data berdistribusi normal dan hubungan antara variabel bersifat linear. Uji normalitas pada penelitian ini dilangsung-

kan melalui metode Kolmogorov-Smirnov. Sedangkan uji linearitas menggunakan ANOVA. Selanjutnya, analisis regresi linear berganda dipergunakan guna melihat bagaimana variabel independen memengaruhi variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan pada riset ini yakni 664 gen Z dengan usia kronologis 14 hingga 24 tahun. Dari keseluruhan partisipan, 420 partisipan (63,3%) berusia antara 14 hingga 15 tahun, 170 partisipan (25,6%) berusia antara 16 hingga 17 tahun, dan 57 partisipan (8,6%) berusia antara 18 hingga 19 tahun. Persentase partisipan semakin berkurang pada usia antara 20 hingga 21 tahun dengan total 14 partisipan (2,1%), sedangkan usia antara 22 hingga 24 tahun hanya memiliki 3 partisipan (0,5%). Data demografi partisipan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Data Demografi

Kriteria	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Usia	14-15 tahun	420	63.3%
	16-17 tahun	170	25.6%
	18-19 tahun	57	8.6%
	20-21 tahun	14	2.1%
	22-24 tahun	3	0.5%
	Total	664	100%
Jenis Kelamin	Laki-laki	62	9.3%
	Perempuan	602	90.7%
	Total	664	100%

Uji normalitas yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan program *software* SPSS versi 27.0 for windows 64-bit. Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		664
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.62164435
Most Extreme Differences	Absolute	.025
	Positive	.025
	Negative	-.015
Test Statistic		.025
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig.* sebesar 0,200, yang melebihi 0,05, mengindikasikan bahwa data terdistribusi normal.

Uji linearitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode uji ANOVA.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas Kesenian dan Kecenderungan Kecanduan Internet

			F	Sig.
Kesenian * Kecenderu ngan Kecanduan Internet	<i>Between Groups</i>	<i>(combined) Linearity Deviation from Linearity</i>	3.384 82.514 1.246	<.001 <.001 .154

Berdasarkan hasil tabel diatas didapati signifikansi pada *linearity* $0,001 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa data bernilai linear dan nilai signifikansi *deviation from linearity* $0,154 > 0,05$, dengan demikian ada hubungan linear murni antara kesepian (X1) dan kecenderungan kecanduan internet (Y).

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas *Leisure Boredom* dan Kecenderungan Kecanduan Internet

			F	Sig.
<i>Leisure boredom</i> * Kecenderu ngan Kecanduan Internet	<i>Between Groups</i>	<i>(combined) Linearity Deviation from Linearity</i>	2.080 28.679 1.320	<.001 <.001 .106

Berdasarkan hasil tabel diatas didapati signifikansi pada *linearity* $0,001 < 0,005$ dengan demikian mampu diambil suatu simpulan bahwasannya data bernilai linear dan hasil nilai signifikansi $0,106 > 0,05$, dengan demikian ada hubungan linear murni antara *leisure boredom* (X2) dan kecenderungan kecanduan internet (Y).

Teknik analisis yang diterapkan pada penelitian ini yakni teknik regresi linier berganda. Pendekatan regresi linier berganda digunakan sebagai sarana analisis statistik, sebab penelitian ini dirancang untuk menginvestigasi dampak

beberapa variabel independen atas variabel dependen. Dalam penelitian ini, variabel yang dianalisis memiliki kelompok lebih dari satu.

Tabel 6. Hasil Uji F

	F-value	Sig.
<i>Regression</i>	44.405	.000
<i>Residual</i>		
Total		

Nilai signifikansi uji F sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H1 diterima. Hal ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh kesepian dan *leisure boredom* terhadap kecenderungan kecanduan internet pada gen Z di Kabupaten Karawang.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Berganda Kesenian dan *Leisure Boredom* terhadap Kecenderungan Kecanduan Internet

	B	t	Sig.
<i>(Constant)</i>	-1.582	-.255	.799
Kesenian	.699	7.627	.000
<i>Leisure boredom</i>	.286	2.591	.010

Diketahui persamaan regresi linear berganda nilai konstanta (B) adalah -1,582, kemudian konstanta untuk kesepian sebesar 0,699 dan untuk *leisure boredom* 0,286. Selanjutnya dapat diketahui persamaan regresi yakni $Y = -1,582 + 0,699X_1 + 0,286X_2$. Konstanta sebesar -1,582 menunjukkan bahwa jika nilai kesepian (X1) dan *leisure boredom* (X2) adalah nol, kecenderungan kecanduan internet (Y) akan bernilai -1,582. Koefisien 0,699 untuk kesepian mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam kesepian akan menyebabkan peningkatan kecenderungan kecanduan internet sebesar 0,699, dengan asumsi tingkat *leisure boredom* tetap. Demikian pula, koefisien 0,286 untuk *leisure boredom* menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam *leisure boredom* akan menyebabkan peningkatan kecenderungan kecanduan internet sebesar 0,286, dengan asumsi tingkat kesepian tetap. Koefisien positif pada kedua variabel ini menunjukkan

bahwa peningkatan dalam kesepian dan *leisure boredom* berhubungan langsung dengan peningkatan kecenderungan kecanduan internet. Sebaliknya, jika nilai kesepian dan *leisure boredom* diabaikan atau dianggap nol, kecenderungan kecanduan internet akan berkurang sesuai dengan nilai konstanta yang ada.

Berdasarkan analisis data tersebut, penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecenderungan kecanduan internet dapat dipengaruhi oleh kesepian dan *leisure boredom* (Skues dkk., 2016). Interaksi antara kesepian dan *leisure boredom* menciptakan dinamika di mana internet menjadi alat utama untuk mengisi kekosongan emosional dan menghilangkan kebosanan. Hal ini dapat mengarah pada penggunaan internet yang berlebihan, yang pada gilirannya meningkatkan risiko kecenderungan kecanduan internet. Mengacu pada hasil penelitian oleh Skues dkk., (2016) juga menyoroti bahwa pengguna internet yang kesepian cenderung lebih rentan terhadap kecanduan internet dibandingkan mereka yang memiliki jaringan sosial yang kuat, terutama jika mereka juga mengalami *leisure boredom*.

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Kesepian terhadap Kecenderungan Kecanduan Internet

	B	t	Sig.
(Constant)	8.680	1.814	.070
Kesepian	.781	9.022	.000

Hasil uji regresi linear sederhana berdasarkan pada tabel 8 menunjukkan hasil nilai signifikansi variabel kesepian bernilai $0,000 < 0,05$, dengan demikian H2 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kesepian terhadap kecenderungan kecanduan internet pada gen Z di Kabupaten Karawang.

Diketahui persamaan regresi linear sederhana nilai konstanta (B) adalah

kesepian 0,781 dan konstanta 8,680. Selanjutnya dapat diketahui persamaan regresi yakni $Y = 8,680 + 0,781X_1$, dapat diinterpretasikan bahwa setiap kenaikan satu unit pada kesepian (X_1) akan menyebabkan peningkatan sebesar 0,781 unit pada kecenderungan kecanduan internet (Y). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami oleh gen Z di Kabupaten Karawang, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan internet. Nilai konstanta sebesar 8,680 menunjukkan tingkat kecenderungan kecanduan internet ketika kesepian bernilai nol. Dengan demikian, ada hubungan positif antara kesepian dan kecenderungan kecanduan internet, di mana peningkatan kesepian berkontribusi pada peningkatan risiko kecanduan internet di kalangan gen Z.

Berdasarkan analisis data tersebut, penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecenderungan kecanduan internet dipengaruhi oleh faktor kesepian (Latief & Retnowati, 2018). Kesepian merupakan pengalaman negatif yang muncul akibat kurangnya hubungan sosial (Perlman dan Peplau dalam Agusti & Leonardi, 2015). Gen Z sering mencari solusi instan melalui internet, media sosial, *game online*, atau konsumsi konten digital untuk mengatasi kesepian, yang dapat berkembang menjadi kecenderungan kecanduan internet, dengan potensi dampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan fisik, serta mengganggu kehidupan sehari-hari gen Z.

Tabel 9. Hasil Uji Regresi *Leisure Boredom* terhadap Kecenderungan Kecanduan Internet

	B	t	Sig.
(Constant)	21.979	3.926	.000
<i>Leisure boredom</i>	.573	5.311	.000

Hasil uji regresi linear sederhana berdasarkan pada tabel 9 menunjukkan hasil nilai signifikansi variabel kesepian memiliki nilai $0,000 < 0,05$, dengan demikian H3 diterima, dengan demikian mampu diambil suatu simpulan bahwasannya ada pengaruh *leisure boredom* terhadap kecenderungan kecanduan internet pada gen Z di Kabupaten Karawang.

Diketahui persamaan regresi linear sederhana nilai konstanta (B) adalah *leisure boredom* 0,573 dan konstanta 21,979. Selanjutnya diketahui persamaan regresi yakni $Y = 21,979 + 0,573X_2$, dapat diinterpretasikan bahwa setiap kenaikan satu unit pada *leisure boredom* (X_2) akan menyebabkan peningkatan sebesar 0,573 unit pada kecenderungan kecanduan internet (Y). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *leisure boredom* yang dialami oleh gen Z di Kabupaten Karawang, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan internet. Nilai konstanta sebesar 21,979 menunjukkan tingkat kecenderungan kecanduan internet ketika *leisure boredom* bernilai nol. Dengan demikian, ada hubungan positif antara *leisure boredom* dan kecenderungan kecanduan internet, di mana peningkatan *leisure boredom* berkontribusi pada peningkatan risiko kecanduan internet di kalangan gen Z.

Berdasarkan analisis data tersebut dapat diketahui bahwa penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecenderungan kecanduan internet dipengaruhi oleh *leisure boredom* (Krisna & Dwityanto, 2022). *Leisure boredom* juga menjadi faktor yang mendorong gen Z untuk menggunakan internet lebih sering. *Leisure boredom* muncul ketika terjadi ketidaksesuaian

antara ketersediaan waktu luang dan keinginan untuk terlibat dalam aktivitas secara maksimal (Iso-Ahola dan Weissinger dalam Ayhan dkk., 2021). Gen Z sering menggantikan kegiatan sosial konvensional dengan mengeksplor laman di internet atau bermain game (Zhou & Leung dalam Krisna, 2022). Transformasi ini menciptakan lingkungan di mana interaksi digital menggantikan kegiatan sosial luar ruangan, yang dapat menyebabkan kecenderungan kecanduan internet (Frangos, Frangos & Sotiropoulos dalam Sari, 2022).

Tabel 10. Hasil Uji Koefisien Determinasi Kesepian dan *Leisure Boredom* terhadap Kecenderungan Kecanduan Internet

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.344	.118	.116	14.65470

Uji analisis data tambahan yang dipergunakan pada riset ini yakni melalui uji koefisien determinasi skala kesepian, skala *leisure boredom* dan skala kecanduan internet. Hasil dari uji koefisien determinasi (R^2), didapati hasil bernilai 11,8% pengaruh kesepian dan *leisure boredom* terhadap kecenderungan kecanduan internet pada bahwa gen Z yang aktif menggunakan internet serta lahir pada tahun 1996 – 2010 di Kabupaten Karawang, selebihnya 88,2% mendapatkan pengaruh oleh variabel lain yang tidak termasuk pada penelitian ini. Berlandaskan pada Mark Griffith (dalam Young & Abreu, 2017) faktor lain yang dapat berpengaruh pada kecanduan internet diantaranya yaitu kenyamanan, pelarian, aksesibilitas, keterjangkauan, dan ketidakadaan hambatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwasannya H1 diterima,

yang maknanya bahwa ada pengaruh kesepian dan *leisure boredom* terhadap kecenderungan kecanduan internet pada gen Z di Kabupaten Karawang. Selanjutnya, H2 diterima, sehingga ada pengaruh kesepian terhadap kecenderungan kecanduan internet pada gen Z di Kabupaten Karawang. Kemudian, untuk H3, penelitian ini juga menemukan bahwa ada pengaruh *leisure boredom* terhadap kecenderungan kecanduan internet pada gen Z di Kabupaten Karawang.

Adapun sumbangan efektif variabel kesepian dan *leisure boredom* secara simultan atas kecenderungan kecanduan internet pada gen Z di Kabupaten Karawang adalah 11,8%. Sementara itu, 88,2% sisanya mendapatkan pengaruh oleh variabel lain yang bukan bagian dari penelitian ini. Bagi peneliti selanjutnya dapat menambahkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecenderungan kecanduan internet.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusti, R. D. C. W., & Leonardi, T. (2015). Hubungan antara kesepian dengan problematic internet use pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 9-13.
- Angel, D. (2019). Hubungan antara loneliness dengan kecenderungan internet addiction pada mahasiswa. *Skripsi*, Universitas Negeri Semarang.
- Anisaputri, N., & Eryani, R. D. (2020). *Hubungan loneliness dan adiksi internet pada mahasiswa di bandung*. Prosiding Psikologi, 6(2), 799-806.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII] 2023, *Profil Pengguna Internet Indonesia*, Indonesia, <https://apjii.or.id/survei2023>
- Ayhan, C., Baba Kaya, H., Yalcin, I., & Karakas, G. (2021). The mediating effect of social media addiction on the relationship between leisure boredom and loneliness. *Journal of Human Sciences*.
- Capetillo, V. N., & Juárez, T. M. (2015). Internet addiction in university medical students. *Medicina Universitaria*, 17(67), 88-93. <https://doi.org/10.1016/j.rmu.2015.07.002>
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., Fitrikasari, A., & Dewi Wardani, N. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 330-347
- Hisbiyyah, F. (2023). Hubungan keberfungsian keluarga dan kesepian dengan adiksi internet pada remaja di mts darul huda mlagen kabupaten rembang *Skripsi*.
- Iso-Ahola, S. E. (1984). Leisure as boredom: An analysis of causes and effects. *Paper presented at the NRPA Leisure Research Symposium, Orlando, FL*.
- Kosasih, A. V. N. A., Sarbini, S., & Mulyana, A. (2021). Leisure boredom dan religiusitas: pengaruhnya terhadap kecenderungan adiksi internet. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 47-56.
- Krisna, A. S., & Dwityanto, A. (2022). Pengaruh leisure boredom dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa. *Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Latief, N. S. A., & Retnowati, E. (2018). Kesepian dan harga diri sebagai prediksi dari kecanduan nternet pada remaja. *Jurnal Ecopsy*, 5(3), 130-137.
- Mareta, H. R., Hardjono, H., & Agustina, L. S. S. (2020). Dampak pola komunikasi keluarga laissez-faire terhadap kecanduan internet pada remaja di kota Surakarta. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 44-53.
- Putra, O., & Fitriani, D. R. (2019). Fenomena internet addiction disorder pada gen z. *Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(1), 22-26.
- Rastati, R. (2018). Media literasi bagi digital natives: perspektif generasi Z di Jakarta. Kwangsan: *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 6(1), 60-73.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Sari, C. (2022). Kesepian, kecemasan sosial dan problematic internet use pada mahasiswa pengguna instagram. *Jurnal Psikologi Volume*, 15(1).
- Sujarweni, V. W., & Utami, L. R. (2019). *The Master Book of SPSS Anak Hebat Indonesia*. Anak Hebat Indonesia.
- Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J. dkk., (2016). *The Effects of Boredom, Loneliness, and Distress Tolerance on Problem Internet Use Among University Students*. *Int J Ment Health Addiction* 14, 167-180.
- Udiarto, F. E., & Astuti, K. (2019). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa

- sma di Temanggung. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 9(3).
- Young, K. S. (1998) "Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder," *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), hal. 237.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. de. (2017). *Kecanduan Internet* (K. S. Young & C. N. de Abreu (eds.)). Pustaka Belajar