

Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan *Problematic Internet Use* pada Mahasiswa di Universitas Merdeka Malang

Nikodemus Wahyu Saputra¹, Rio Samboja², Lutfi Hidayati Fauziah³

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang^{1,2,3}

wniko87@gmail.com¹, riosamboja8@gmail.com², Fauziah.hidayati@unmer.ac.id³

Abstract

The easy use of the internet in Indonesia has positive and negative impacts. The positive impact of using the internet is that it is easy to get updated information while the negative impact of using the internet can cause conflict among fellow internet users. The method used is quantitative research with a sample of 50 students. This study aims to see if there is a relationship between emotional intelligence and *Problematic Internet Use*.

Keywords: Emotional Intelligence, Internet, College Students

Abstrak

Mudahnya penggunaan internet di Indonesia memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positif dalam penggunaan internet ialah mudahnya mendapatkan informasi secara update sedangkan dampak negatif penggunaan internet dapat menimbulkan konflik diantara sesama pengguna internet. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan sampel sejumlah 50 mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan *problematic internet use*.

Kata kunci: Kecerdasan Emosional, Internet, Mahasiswa

1. Pendahuluan

Ilmu pengetahuan sedang berkembang dengan cepat. Semakin maju ilmu pengetahuan maka semakin banyak juga teknologi yang membantu pekerjaan manusia. Salah satu contohnya adalah internet yang menyediakan segala macam kebutuhan manusia, seperti: informasi, hiburan, dan sarana komunikasi. Pada masa sekarang, internet dapat diakses dengan mudah melalui berbagai perangkat seperti handphone, laptop, atau tablet. Menurut laporan terbaru dari Simon Kemp dalam Lonyka (2021), pengguna internet mencapai 175,4 juta orang, naik 17 persen dari tahun sebelumnya. Di Indonesia sendiri, pengguna media sosial mencapai 160 juta pada Januari 2020 dan dengan kenaikan 8,1 persen dari April 2019 hingga Januari 2020. Berdasarkan laporan tersebut, disimpulkan bahwa tingkat penggunaan internet mengalami kenaikan setiap tahunnya.

Berkaitan dengan hal itu, peneliti mengangkat studi "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan *Problematic Internet Use* pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang" yang bertujuan untuk mengeksplorasi dampak pertumbuhan penggunaan internet terhadap mahasiswa. Dalam era teknologi yang berkembang pesat, akses yang lebih mudah ke internet telah membawa tantangan baru, termasuk penyalahgunaan internet yang bisa mempengaruhi kesehatan mental serta kinerja akademik mahasiswa. Peningkatan penggunaan internet yang berlebihan atau *problematic internet use* telah menjadi sorotan karena dapat mengakibatkan ketergantungan, isolasi sosial, serta masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Mahasiswa sebagai kelompok yang terpengaruh secara signifikan oleh perubahan tersebut, mungkin

mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara tugas-tugas akademik dan penggunaan internet yang tidak produktif.

Di sisi lain, kecerdasan emosional (EQ) memiliki peran krusial dalam mengelola emosi, berkomunikasi secara efektif, dan menyelesaikan konflik. Hubungan antara EQ dan penggunaan internet yang bermasalah menjadi topik menarik untuk diteliti. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara kecerdasan emosional mahasiswa dengan seberapa rentannya mereka terhadap *problematic internet use*. Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Universitas Merdeka Malang, sebuah institusi pendidikan tinggi dengan mahasiswa yang aktif dalam penggunaan teknologi dan internet untuk keperluan akademik dan sosial. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat dalam memahami hubungan antara kecerdasan emosional dan penggunaan internet yang bermasalah pada mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian diharapkan menjadi dasar untuk mengembangkan strategi atau intervensi yang tepat guna mengurangi dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan di kalangan mahasiswa.

A. Definisi *Problematic Internet Use*

Shapira, dkk (2003) membahas konsep penggunaan internet bermasalah, yang terkait dengan gangguan kontrol impuls dalam DSM IV-TR. Mereka menjelaskan hal ini sebagai ketidakmampuan dalam mengendalikan menggunakan internet yang dapat menjadi penyebab dari kesulitan, ketidaknyamanan, dan penurunan fungsi dalam kehidupan baik secara sosial, pendidikan, pekerjaan, maupun secara psikologis. Caplan, dkk (2009) juga menyebutkan penggunaan internet bermasalah sebagai sindrom yang melibatkan gejala-gejala kognitif, emosional, dan juga perilaku. Sindrom ini menyulitkan dalam hal mengelola kehidupan seseorang saat sedang tidak menggunakan Internet. Cao, dkk (2011) berpendapat efek dari penggunaan internet bermasalah bisa termasuk ke dalam penghabisan waktu dalam aktivitas online yang terus bertambah dan dapat mengakibatkan isolasi terhadap dunia luar, menghiraukan keadaan diri sendiri, tidak teraturnya pola makan, dan penggunaan internet bermasalah dapat menimbulkan permasalahan di dalam lingkup keluarga. Davis mengelompokkan *problematic internet use* menjadi dua jenis, yakni umum dan spesifik (young, 2011). *Problematic Internet use* spesifik menyangkut penyalahgunaan fungsi tertentu dalam menggunakan internet, seperti penggunaan internet untuk berjudi atau bermain online game. Sementara itu, *problematic internet use* umum mencakup perilaku yang tidak sesuai terkait dengan menggunakan internet seperti chatting, e-mail, serta penggunaan media sosial seperti Facebook, Twitter, Path, dan Instagram. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Penggunaan Internet Bermasalah (PIB) digambarkan sebagai masalah penggunaan internet yang ditandai dengan ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan penggunaan internet yang akan mengakibatkan gangguan-gangguan. Selain itu, penggunaan internet bermasalah yaitu kondisi kelainan yang bercirikan tanda kognitif yang tidak sesuai dan perilaku yang berdampak negatif dalam kehidupan sosial, akademis, serta profesional.

B. Aspek *Problematic Internet Use*

Terdapat dimensi *Problematic Internet Use* (PIU), diantaranya; Pertama, ada POSI (Preference for Online Social Interaction), yang mencerminkan kecenderungan seseorang untuk lebih memilih interaksi sosial secara online. Hal ini sering ditandai dengan keyakinan bahwa berinteraksi secara online membuat seseorang merasa lebih aman, efisien, percaya diri, dan nyaman daripada bertemu langsung dengan orang lain. Dimensi kedua adalah mood regulation, yang mencakup kecenderungan individu untuk menggunakan internet guna memperbaiki suasana hati mereka. Hal tersebut menjadi gejala umum dari *problematic internet use* dalam segi kognitif. Selanjutnya, ada self regulation, yang menyoroti kegagalan individu dalam mengawasi dan mengevaluasi cara mereka menggunakan internet saat berusaha menyesuaikan pola penggunaannya. Dimensi terakhir adalah negatives outcomes, yang sering muncul dalam literatur sebagai cerita individu yang mengalami dampak negatif dari penggunaan internet, khususnya terkait dengan minat mereka dalam aspek interpersonal seperti obrolan online, sport interaktif, dan pesan instan (Caplan, 2003).

C. Faktor *Problematic Internet Use*

Menurut Morahan & Martin (dalam Agusti, 2015) yang menjadi faktor penyebab dari *problematic internet use*, diantaranya; depresi, kecemasan sosial, dan sifat pemalu.

D. Definisi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merujuk pada keterampilan kognitif yang, ketika diterapkan dengan seimbang oleh seseorang, mampu memanfaatkan potensi secara optimal dan membantu pertumbuhan individu untuk menghadapi tantangan dengan lebih kokoh (Windayani & Anwar, 2017). Selain hal itu, kecerdasan emosional dijelaskan sebagai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, menghadapi frustrasi, mengontrol reaksi emosional, serta mengelola perasaan dengan bijak, sehingga memungkinkan seseorang untuk tetap tenang dalam menghadapi stres dan tetap memiliki kemampuan berpikir, berempati, dan berdoa (Goleman, 2015). Menurut Solovey Shapiro (dalam Hermawati 2014:3), kecerdasan emosional termasuk ke dalam bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan orang lain, mengidentifikasi hal-hal tersebut, dan menggunakan informasi ini untuk mengarahkan pikiran dan tindakan.

E. Aspek Kecerdasan Emosional

Aspek yang dapat digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional, diantaranya; mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, empati, dan membina hubungan dengan orang lain (Goleman, 2015).

F. Faktor Kecerdasan Emosional

Selain aspek, faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional, diantaranya; faktor internal, faktor yang berasal dari diri sendiri, termasuk otak dan pikiran. Selanjutnya ada faktor keluarga, keluarga merupakan lingkungan pertama di mana seseorang belajar mengenai emosi,

perasaan, dan cara merespons diri sendiri serta orang lain. Dan yang terakhir ada faktor lingkungan, berkaitan dengan konteks sosial masyarakat dan pengalaman diri di sekolah (Goleman, 2015).

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018, hlm.14) pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dan pengambilan sampel dilakukan secara acak dengan pengumpulan data yang menggunakan instrumen dan analisis data yang bersifat statistik. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan problematic internet use.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Merdeka Malang dari segala jurusan dan angkatan dan untuk populasi yang akan diteliti sebanyak 50 mahasiswa. Untuk menunjang penelitian dalam mengumpulkan data penelitian maka penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data berupa kuisioner. Kuisioner yang digunakan merupakan kuisioner yang sudah teruji akan validitas dan reliabilitasnya. Kemudian bulir-bulir aitem disusun secara sistematis menggunakan skala Likert.

Untuk *problematic internet use* menggunakan skala dari Caplan (2003) yang terdiri dari 15 aitem. Dengan 4 aspek *problematic internet use* diantaranya, POSI (Preference for Online Social Interaction), selanjutnya ada aspek mood regulation, self regulation, dan yang terakhir ada aspek negative outcomes. Sedangkan untuk kecerdasan emosional menggunakan skala dari Goleman (2015) yang terdiri dari 16 aitem. Dengan 5 aspek kecerdasan emosional diantaranya, mengenali emosi diri atau self awareness, mengelola emosi atau self regulation, memotivasi diri atau motivation oneself, empati, dan membina hubungan atau interpersonal relationship. Dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasional, lalu untuk pengujian hipotesis dilakukan pada tingkat signifikansi 0,05 dengan bantuan IBM SPSS ver 24,00 for Windows.

Hipotesis

Penelitian ini mempunyai hipotesis/dugaan sementara yaitu terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan *problematic internet use*. Jika kecerdasan emosional tinggi maka *problematic internet use* rendah dan sebaliknya jika kecerdasan emosional rendah maka *problematic internet use* tinggi.

3. Hasil dan Pembahasan Penelitian

Hasil

a) Uji Validitas

Uji validitas ditujukan untuk mencari apakah kuisioner tersebut dapat dikatakan valid atau tidak. Dalam peneltian ini uji validitas yang telah dilakukan, ditampilkan dalam table berikut:

Tabel 1.1
 Hasil uji validitas aitem variabel

VARIABEL	R HITUNG	R TABEL	SIGNIF.	V/TV
X1	.447**	0,279	5%	V
X2	.618**	0,279	5%	V
X3	.489**	0,279	5%	V
X4	.535**	0,279	5%	V
X5	.387**	0,279	5%	V
X6	.448**	0,279	5%	V
X7	.520**	0,279	5%	V
X8	.600**	0,279	5%	V
X9	.508**	0,279	5%	V
X10	.499**	0,279	5%	V
X11	.654**	0,279	5%	V
X12	.683**	0,279	5%	V
X13	.557**	0,279	5%	V
X14	.331*	0,279	5%	V
X15	.468**	0,279	5%	V
X16	.692**	0,279	5%	V
Y1	.685**	0,279	5%	V
Y2	.569**	0,279	5%	V
Y3	.613**	0,279	5%	V
Y4	.680**	0,279	5%	V
Y5	.764**	0,279	5%	V
Y6	.753**	0,279	5%	V
Y7	.495**	0,279	5%	V
Y8	.672**	0,279	5%	V
Y9	.487**	0,279	5%	V
Y10	.768**	0,279	5%	V
Y11	.645**	0,279	5%	V
Y12	.779**	0,279	5%	V
Y13	.569**	0,279	5%	V
Y14	.414**	0,279	5%	V
Y15	.421**	0,279	5%	V

Dari hasil pengambilan atau pengujian data menggunakan uji validitas pada tabel di atas, kuesioner yang berisi 2 variabel dengan jumlah 31 aitem soal yang telah diisi oleh 50 responden. Untuk mengetahui

apakah kuesioner tersebut valid dan tidak valid, maka dapat dilihat dari hasil nilai signifikansinya. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka aitem tersebut valid dan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ dapat dikatakan aitem tersebut tidak valid. Data tersebut menunjukkan, bahwa terdapat 31 aitem r hitung $< 0,05$ maka dinyatakan valid. Terdapat 0 aitem r hitung $> 0,05$ maka dinyatakan tidak valid.

b) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengukur terkait pengaruh tidaknya variabel X dengan variabel Y. Dasar pengambilan keputusan untuk mengetahui hasil dari pengujian reliabilitas yaitu *Cronbach's Alpha* sebesar 0,60. Jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$ maka variabel dikatakan reliabel dan jika nilai *Cronbach's Alpha* $< 0,60$ maka dapat dikatakan tidak reliabel. Hasil pengujian reliabilitas pada variabel penelitian ini:

Tabel 1.2

Hasil uji reliabilitas variabel kecerdasan emosional

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,823	16

Di atas merupakan hasil dari uji reliabel pada variabel X atau kecerdasan emosional. Dapat kita lihat bahwa kecerdasan emosional pada variabel ini dapat dikatakan reliabel, karena nilai *cronbach's alpha* lebih besar dari pada hasil dari nilai dasar yaitu $0,823 > 0,60$.

Tabel 1.3

Hasil uji reliabilitas variabel *problematic internet use*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,888	15

Hasil data di atas merupakan uji reliabilitas pada variabel Y atau *problematic internet use*. Dapat kita lihat bahwa pada tabel di atas menunjukkan *cronbach's alpha* memiliki nilai yang lebih besar $0,888 > 0,60$. Sehingga pernyataan yang terdapat di dalam variabel ini dapat dinyatakan reliabel.

c) Uji Korelasional

Uji korelasi dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan variabel X dan Y. Nilai koefisiensi menjadi ukuran antara hubungan kedua variabel. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ berarti dapat dikatakan hubungan tersebut rendah, namun jika nilai signifikansi $< 0,05$ berarti dapat dikatakan tinggi atau kuat hubungan kedua variabel tersebut.

Tabel 2.1

Hasil uji korelasi antara variabel X dan variabel Y

Correlations			
		KECERDASAN EMOSIONAL	PROBLEMATIC INTERNET USE
KECERDASAN EMOSIONAL	Pearson Correlation	1	-0,189
	Sig. (2-tailed)		0,190
	N	50	50
PROBLEMATIC INTERNET USE	Pearson Correlation	-0,189	1
	Sig. (2-tailed)	0,190	
	N	50	50

Tabel di atas menunjukkan hasil dari uji korelasi variabel kecerdasan emosional (X) dengan variabel *problematic internet use* (Y) kedua variabel ini sebesar -0,189 yang artinya berkorelasi negatif.

Pembahasan

Dalam pembahasan ini didapatkan jika variabel kecerdasan emosional dan variabel *problematic internet use* saling berhubungan negatif. Jika kecerdasan emosional tinggi maka *problematic internet use* rendah dan sebaliknya, jika kecerdasan emosional rendah maka *problematic internet use* tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Beranuy (2009) yang mengatakan terdapat hubungan antara penggunaan internet dan ponsel yang maladaptif dengan tekanan psikologis dan juga kecerdasan emosional. Selain itu, jika seseorang memiliki kecerdasan emosional yang baik tentu saja akan dapat mengontrol dan mengendalikan penggunaan internet bermasalah (Hidayat & Kristiana, 2016).

Selain hal di atas, hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan *problematic internet use* juga diperkuat dengan adanya beberapa penelitian yang sudah membahas terkait tema ini. Penelitian oleh Ferry, Elvinawanty, & Manurung (2019) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan kecanduan internet dengan kecerdasan emosional pada remaja di warung internet Kelurahan Sekip Medan. Selain itu, penelitian dari Marta Beranuy., dkk (2009) juga mendapatkan hasil terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan kecerdasan emosi pada mahasiswa di Ramon Llull University.

4. Kesimpulan

Penelitian tersebut memberikan wawasan tentang kaitan antara kecerdasan emosional dan *problematic internet use* yang bermasalah pada mahasiswa Universitas Merdeka Malang. Sebagian besar data yang terkumpul dianggap valid berdasarkan hasil validitas tiga puluh satu subjek dari lima puluh item. Variabel kecerdasan emosional dan *problematic internet use*, dianggap reliabel dengan nilai cronbach's alpha yang memenuhi standar (0,823 dan 0,888). Selain itu, ditemukan hubungan negatif lemah antara kecerdasan emosional dengan *problematic internet use* yang bermasalah pada mahasiswa, ditunjukkan oleh

korelasi sebesar -0,189. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kemungkinan terlibat dalam penggunaan internet yang bermasalah. Sediakan sumber daya dan informasi tentang pentingnya penggunaan internet yang sehat dan terkendali. Workshop tentang manajemen waktu daring atau layanan konseling terkait penggunaan internet bisa dimasukkan ke lingkungan akademik. Hal tersebut bertujuan untuk menciptakan penggunaan internet yang sehat bagi para pengguna.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar serta melibatkan lebih banyak faktor. Penelitian yang lebih rinci akan memberikan pemahaman yang lebih lengkap tentang hubungan antara kecerdasan emosional dan perilaku penggunaan internet pada mahasiswa. Temuan penelitian ini bisa menjadi landasan untuk mengembangkan kecerdasan emosional dan mengurangi *problematic internet use*, yang pada gilirannya dapat mendukung kesejahteraan mahasiswa di lingkungan akademik.

Daftar Pustaka

- Anggarini, P. E., Manangkot, M. V., & Kamayani, M. O. A. (2022). Hubungan Kecanduan Internet dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 381-394.
- Aprilia, P. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas XII SMK PGRI 2 Salatiga Tahun Ajaran 2022/2023 (Doctoral dissertation).
- Ardiansyah, M. I. (2018). Hubungan Antara Self Esteem dan Problematic Internet Use (PIU) pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia.
- Balaka, M. Y. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif.
- Hidayat, A. S., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Intensi Bermedia Sosial Pada Siswa Sma Negeri 11 Semarang. *Jurnal Empati*, 5(4), 694-699.
- Lonyka, T. (2021). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Cybersex pada Mahasiswa yang Bermain Peran (Role Player) di Platform Sosial Media Twitter. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3).
- Permadani, L. D. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Perilaku Bullying Siswa Kelas XI Ips Sma Negeri 4 Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Setiani, C. (2016). PENGARUH HARGA DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN PROBLEMATIC INTERNET USE PADA REMAJA (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).