



# SKRIPSI

## **Judul:**


Pengaruh Distres Psikologis terhadap Problematic Internet Use pada Mahasiswa

## **Disusun oleh:**

IVENA AVELIA AGATHA

NIM. 705190038

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
2023

 <b>UNTAR</b> Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
18 JANUARI 2023	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ivena Avelia Agatha

NIM : 705190038

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

**Pengaruh Distres Psikologis terhadap Problematic Internet Use pada Mahasiswa**

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 18 Januari 2023

Yang Memberikan Pernyataan



**Ivena Avelia Agatha**

 <b>UNTAR</b> Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	<b>FR-FP-04-07/R0</b>	HAL. 1/1
	<b>SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH</b>	
<b>18 JANUARI 2023</b>		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Ivena Avelia Agatha**

N I M : **705190038**

Alamat : **Perumahan Poris Residence Blok A.9 No.22  
Cipondoh, Kota Tangerang, Banten, ID, 15141**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

**Pengaruh Distres Psikologis terhadap *Problematic Internet Use* pada Mahasiswa**

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 18 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



**Ivena Avelia Agatha**



## Pengesahan

Nama : IVENA AVELIA AGATHA  
NIM : 705190038  
Program Studi : PSIKOLOGI  
Judul Skripsi : Pengaruh Distres Psikologis terhadap Problematic Internet Use pada Mahasiswa  
Title : The Influences of Psychological Distress on Problematic Internet Use in University Students

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi PSIKOLOGI Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tanggal 10-Januari-2023.

### Tim Penguji:

1. NAOMI SOETIKNO, Dr., M.Pd., Psikolog.
2. YOHANES BUDIARTO, M.Si
3. AGUSTINA, M.Psi., Psikolog

Yang bersangkutan dinyatakan: **LULUS.**

Pembimbing:  
AGUSTINA, M.Psi., Psikolog  
NIK/NIP: 10709002



---

Pembimbing Pendamping:  
LINDA WATI, S.Psi., M.Psi.  
NIK/NIP: 10710007



---

Jakarta, 10-Januari-2023  
Ketua Program Studi



ZAMRALITA, Dr.M.M., Psikolog



## ABSTRAK

**Ivena Avelia Agatha (705190038)**

**Pengaruh Distres Psikologis terhadap *Problematic Internet Use* (PIU) pada Mahasiswa; Agustina, M.Psi., Psikolog; Linda Wati, M.Psi., Psikolog. Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xi; 49 halaman, P1-P9, L1-L38)**

Internet telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari manusia. Harus diakui bahwa internet memiliki banyak manfaat dalam kehidupan kita, mulai dari akademik, pekerjaan, atau bersosialisasi. Meskipun demikian, internet juga memiliki konsekuensi negatif bila digunakan terlalu sering. Jika individu tidak bisa mengontrol penggunaan internet, maka individu dapat mengalami *Problematic Internet Use* (PIU) (Anand et al., 2018a; Mamun et al., 2019). PIU adalah istilah formal dari adiksi internet dan jika seseorang adiksi pada internet, mereka rentan dalam mengalami distres psikologis (Anand et al., 2021). Semakin distres seseorang, semakin kecanduan pula mereka pada internet (Alhassan et al., 2020; Anand et al., 2018b, 2021; Ansari et al., 2022; Jatmika, 2020; Mamun et al., 2020; Taha et al., 2022).

Oleh karena itu, penelitian ini meneliti tentang pengaruh distres psikologis terhadap PIU pada mahasiswa. Penelitian kuantitatif non-eksperimen ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling/incidental sampling* yang menggunakan alat ukur *Kessler Psychological Distress Scale (K10)* dan *Internet Addiction Test (IAT)*. Partisipan yang terkumpul dalam penelitian ini adalah 370 mahasiswa di Indonesia. Yang kemudian 152 partisipan distres rendah dan PIU normal dikecualikan dari data sehingga menyisakan 218 partisipan. Hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh distres terhadap PIU pada mahasiswa sekitar 64.4% sedangkan 35.6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Kedua variabel juga memiliki hubungan signifikan dan positif antara distres dan PIU.

Kata kunci: Distres Psikologis, *Problematic Internet Use*, PIU, Mahasiswa.