

HUBUNGAN TINGKAT KESEPIAN (*LONELINESS*) DENGAN *PROBLEMATIC INTERNET USE* (PIU) PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM

Sisilia Sipangkar¹, I Gusti Ngurah Juniarta², Ni Kadek Ayu Suarningsih²

¹Mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, ²Dosen Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Alamat korespondensi: cilcililacil@gmail.com

ABSTRAK

Mencapai hubungan baru yang lebih matang menjadi salah satu tugas perkembangan pada masa remaja. Namun apabila terdapat hambatan dalam tugas perkembangannya maka remaja akan lebih nyaman melakukan interaksi virtual. Remaja yang lebih nyaman melakukan interaksi virtual membuat remaja dapat mengalami kesepian. Apabila remaja tidak menyadari perilaku obsesifnya akan media sosial maka banyak dampak buruk yang akan menimpa remaja, salah satunya adalah *Problematic Internet Use* (PIU). Individu yang mengalami PIU ditandai dengan perubahan pola perilaku dalam kehidupan sehari-harinya yang berdampak pada kesulitan dalam mengorganisir kehidupan luringnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kesepian dengan PIU pada mahasiswa pengguna Instagram. Jenis penelitian ini deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling* dengan jumlah sampel 138 mahasiswa PSSIKPN FK Unud angkatan 2018-2020. Pengambilan data menggunakan kuesioner *UCLA Loneliness Scale 3* dan *GPIUS 2*. Hasil uji *Spearman rank* didapatkan nilai $p = 0,03$ ($p < 0,05$), dimana terdapat hubungan sangat lemah dan antara tingkat kesepian dan PIU pada mahasiswa pengguna Instagram dengan nilai koefisien korelasi 0,184. Semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi tingkat PIU pada mahasiswa pengguna Instagram di PSSIKPN FK Unud. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan mahasiswa dapat lebih bijak dalam menggunakan Instagram dan meluangkan waktunya untuk berinteraksi dengan orang di sekitarnya.

Kata kunci: kesepian, *Problematic Internet Use*, mahasiswa

ABSTRACT

One of the developmental tasks of adolescence is to develop more mature relationships. Adolescents will be more comfortable with virtual interactions if they face challenges in their developmental tasks. Teens who are more comfortable with virtual interactions may experience loneliness. Many negative consequences will occur if teenagers are not aware of their obsessive behavior with social media. One of those is *Problematic Internet Use* (PIU). Individuals who have PIU are characterized by changes in their daily behavior patterns, which have an impact on their ability to organize their offline lives. The purpose of this study is to determine the relationship between the level of loneliness and PIU in students who use Instagram. This study is a descriptive correlative study with a cross-sectional approach. The sampling technique used was stratified random sampling, with a sample size of 138 students from the PSSIKPN, Faculty of Medicine, Udayana University during the 2018-2020 academic year. The *UCLA Loneliness Scale 3* and *GPIUS 2* questionnaires were used to collect data. The *Spearman rank* test yielded p value = 0.03 ($p < 0.05$), indicating a very weak relationship between the level of loneliness and PIU in Instagram users, with a correlation coefficient value of 0.184. The higher the level of PIU for Instagram users at PSSIKPN, Faculty of Medicine, Udayana University, the higher the level of loneliness. It is hoped that as a result of these findings, students will be more cautious when using Instagram and will take the time to interact with those around them.

Keywords: college students, *Problematic Internet Use*, loneliness

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan salah satu jenjang pendidikan yang berada pada tahap usia remaja. Masa remaja merupakan fase peralihan yang mewajibkan individu untuk meninggalkan sifat semasa anak-anak dan mempersiapkan diri untuk beranjak ke masa dewasa. Pada masa ini individu memiliki banyak tugas perkembangan, salah satunya adalah mencapai hubungan baru dan lebih matang (Jahja, 2015). Salah satu cara untuk memenuhi tugas perkembangannya tersebut yaitu dengan berinteraksi secara virtual.

Interaksi virtual kini menjadi pilihan banyak orang dalam kehidupan sehari-hari. Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) (*Cable News Network* Indonesia, 2018) menyatakan bahwa hingga tahun 2018 tercatat lebih dari 3,9 miliar penduduk dunia aktif menggunakan internet. *We Are Social* (2020) menyatakan bahwa Indonesia menduduki peringkat kelima pengguna internet di dunia dengan rata-rata durasi akses media sosial mencapai 8 jam setiap harinya. Instagram menjadi *platform* media sosial menduduki peringkat ketiga dengan angka yang mencapai 63 juta orang atau 73%. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2019) menyebutkan bahwa 92,1% mahasiswa Indonesia aktif menggunakan internet. Berdasarkan angka-angka tersebut dapat disimpulkan bahwa internet, khususnya Instagram kini sudah menjadi kebutuhan primer banyak orang.

Penggunaan Instagram memberikan dampak positif dan negatif bagi penggunanya. Dengan adanya Instagram, individu memiliki kesempatan untuk menjelaskan dirinya sendiri secara lebih, mendapat dukungan, mendapat perhatian dan diperhatikan oleh orang lain, serta kebutuhan untuk tampil lebih baik (Fauzia, Maslihah, & Ihsan, 2019). Adapun dampak negatif pada penggunaan Instagram artikel yang dinyatakan oleh CNN Indonesia (2017) yang menyebutkan bahwa Instagram merupakan sosial media yang memberikan dampak negatif terbesar bagi kesehatan mental. *Royal Society for Public*

Health (RSPH, 2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa Instagram merupakan media sosial yang memberikan dampak buruk bagi kesejahteraan individu, salah satu dampak yang disorot adalah kesepian. Penggunaan media sosial, khususnya Instagram yang tidak dimanajemen dengan baik akan mempengaruhi psikologis penggunanya.

Interaksi virtual yang dilakukan remaja secara terus-menerus akan memberikan dampak negatif bagi remaja. Apabila individu menjadi lebih nyaman dengan interaksi virtual maka individu akan kesulitan untuk mengembangkan kemampuan komunikasinya (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015). Adapun faktor-faktor yang dapat membuat individu lebih nyaman melakukan interaksi virtual, seperti ketidaksiapan mental remaja untuk beradaptasi dengan lingkungan dan hubungan sosial barunya, remaja tidak diterima di lingkungan sosialnya, serta adanya masalah yang tidak dapat diselesaikan oleh remaja (Ariffudin & Japar, 2018). Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan individu mengalami kesepian (*loneliness*).

Kesepian dapat memberikan dampak negatif pada masa perkembangan remaja. Kesepian merupakan kondisi ketika individu merasa tidak puas dalam dirinya akan hubungan sosial yang dimilikinya (Garvin, 2019). Kesepian tidak hanya disebabkan oleh kesendirian saja, tetapi dapat disebabkan oleh kebutuhan hubungan pasti yang tidak terpenuhi Santrock (2012). Penggunaan internet yang tidak diorganisir dengan baik akan berpengaruh pada pola perilaku sehari-hari remaja.

PIU merupakan salah satu kondisi yang ditimbulkan akibat internet. PIU merupakan penggunaan bermasalah pada internet yang mengakibatkan individu kesulitan dalam mengorganisir kehidupannya (Caplan, 2010). PIU merupakan masalah yang berkaitan dengan masalah kesehatan, perilaku maladaptif ketika *online*, masalah psikologis, dan sosial pada individu (Casale, Caplan, &

Fioravanti, 2016). Individu dengan PIU akan merasa bahwa internet merupakan teman terbaiknya.

Seseorang yang mengalami PIU cenderung tidak menyadari perubahan perilaku yang terjadi didalam dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi pada individu diantaranya perubahan *mood*, ketidakmampuan untuk mengontrol kehidupan luring, 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). Menurut Woods dan Scott (2016) menyatakan ketika individu memiliki hubungan emosional yang kuat dengan media sosial, khususnya pada malam hari akan mempengaruhi kualitas tidur, kecemasan, depresi, dan harga diri penggunaannya.

Saat ini PIU paling banyak dialami oleh mahasiswa, hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki waktu yang lebih banyak untuk mengakses internet. Hal ini sejalan dengan penelitian Agusti dan Leonardi (2015) yang menyatakan bahwa 30 dari 97 mahasiswa mengalami PIU dalam tingkatan tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Wardayanti (2019) menyatakan bahwa 67 dari 97 mahasiswa mengalami PIU pada tingkat sedang. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang berisiko tinggi mengalami PIU.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners (PSSIKPN) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana melalui kuesioner yang diberikan kepada 53 mahasiswa menyatakan 48% dari total mahasiswa merasa kesulitan untuk mengatur waktunya ketika sedang *online*. Bahkan mereka pun tak jarang mengakses Instagram ketika sedang berkumpul bersama teman-teman, keluarga, ataupun ketika jam kuliah sedang berlangsung. Selain itu sebagian besar dari

mereka terkadang melewatkan aktivitas sosial karena penggunaan media sosial. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat kesepian dengan PIU pada mahasiswa pengguna Instagram.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik *stratified random sampling* pada 138 mahasiswa PSSIKPN FK Unud angkatan 2018-2020. Kriteria inklusi adalah mahasiswa yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak memiliki akun Instagram.

Penelitian ini dilakukan selama satu bulan pada Februari 2021. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *UCLA Loneliness Scale 3* dan kuesioner *GPIUS 2* dalam bentuk *google form* menggunakan yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas dan reliabilitas pada kuesioner *UCLA Loneliness Scale 3* didapatkan 18 dari 20 item pernyataan valid dengan nilai *Alpha Cronbach* 0,902. Sedangkan pada kuesioner *GPIUS 2* hasil uji validitas dan reliabilitas didapatkan 13 dari 15 item pernyataan valid dengan nilai *Alpha Cronbach* 0,876.

Pengumpulan data dilakukan dengan mengirimkan *link google form* melalui *room chat Cisco Webex Meetings*. Hasil penelitian diuji menggunakan uji *Spearman rank* karena salah satu data tidak terdistribusi normal. Penelitian ini telah mendapatkan ijin etik dari Komisi Etik Penelitian (KEP) FK UNUD/RSUP Sanglah Denpasar dengan Kelaikan Etik Nomor 716/UN14.2.2.VII.14/LT/2021.

HASIL

Berikut merupakan hasil penelitian mengenai karakteristik responden tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=138)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	8,7
Perempuan	126	91,3
Angkatan		
2018	40	29
2019	43	31,1
2020	55	39,9
Usia		
17 tahun	2	1,4
18 tahun	30	21,7
19 tahun	34	24,7
20 tahun	72	52,2
Durasi Akses Instagram		
<2 jam	32	23,2
2-3 jam	46	33,3
3-4 jam	26	18,8
4-5 jam	15	10,9
>5 jam	19	13,8
Total	138	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yakni 126 orang (91,35%). Sebagian besar responden berusia 20 tahun, yakni 72 orang (52,2%).

Sebagian besar responden berada di angkatan 2020, yakni 55 orang (39,9%). Durasi penggunaan Instagram paling banyak berada pada durasi 2-3 jam dengan jumlah 46 orang (33,3%).

Tabel 2. Gambaran Tingkat Kesenian pada Responden (n=138)

Variabel	Mean	Median	Minimum-Maksimum	SD	CI 95%
Kesenian	40,18	40,00	21,00-62,00	7,805	38,87-41,50

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kesepian mahasiswa pengguna Instagram di PSSIKPN FK Unud berada pada skor 40,18 dengan standar deviasi 7,805. Adapun nilai

minimum dari skor kesepian 21 dan nilai maksimum 62. Hasil estimasi pada penelitian ini menyatakan bahwa 95% diyakini skor kesepian mahasiswa berkisar dari 38,87 sampai dengan 41,50.

Tabel 3. Gambaran PIU pada Responden (n=138)

Variabel	Mean	Median	Minimum-Maksimum	SD	CI 95%
PIU	28,37	28,00	14,00-52,00	6,262	27,32-29,42

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai tengah (*median*) PIU mahasiswa pengguna Instagram di PSSIKPN FK Unud adalah 28,37 dengan nilai minimum 14 dan nilai maksimum 52.

Hasil estimasi pada penelitian ini menyatakan bahwa 95% diyakini skor kesepian mahasiswa berkisar dari 27,32 sampai dengan 29,42.

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Korelasi Kesenian dan PIU pada Responden (n=138)

Variabel	Correlation Coefficient (r)	P Value
Kesenian	0,184	0,03
PIU		

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan sangat lemah serta berpola positif yang

PEMBAHASAN

Berdasarkan data jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yakni sebanyak 126 mahasiswa (91,3%). Perempuan merupakan kaum yang lebih memiliki sifat *caring* sehingga banyak orang yang beranggapan bahwa perawat profesi keperawatan merupakan hal yang identik dengan perempuan (Lestari, Issroviatiningrum, Abdurrouf, & Sari, 2020). Disamping itu, perempuan memiliki sifat lebih peka sehingga keperawatan merupakan profesi yang lebih banyak diminati oleh perempuan.

Berdasarkan data usia, didapatkan usia 20 tahun yang mendominasi, yakni 72 mahasiswa (52,2%). Mahasiswa merupakan kelompok remaja akhir yang memiliki tugas perkembangan untuk mencapai hubungan baru yang lebih matang (Jahja, 2015). Hubungan baru ini dapat dicapai dengan menjalin komunikasi secara luring ataupun daring. Hal tersebut didukung oleh Rastati (2018) yang menyebutkan bahwa mahasiswa dikenal sebagai *digital native* karena mahasiswa dibesarkan di lingkungan teknologi yang berkembang pesat, dimana mahasiswa menjadi generasi yang menggunakan, memahami, dan menguasai teknologi sosial.

Berdasarkan data durasi akses Instagram didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden menghabiskan waktu 2-3 jam perharinya untuk mengakses Instagram, yakni 46 mahasiswa (33,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Aprilia, 2020) yang menyebutkan bahwa 166 mahasiswa (51,81%) aktif menggunakan media sosial dalam penggunaan ponselnya. Instagram merupakan salah satu *platform* media sosial yang dapat memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial penggunanya (Sheldon & Bryant, 2016). Ketika individu mengalami hambatan

artinya semakin tinggi tingkat kesepian maka PIU yang dialami semakin berat ($p\text{ value} = 0,003, r = 0,184$).

dalam menjalin hubungan sosial, terutama dengan teman sebayanya maka intensitas untuk mengakses media sosial akan semakin meningkat agar kesepian yang dirasakan dapat berkurang.

Hasil penelitian pada mahasiswa pengguna Instagram di PSSIKPN FK Unud didapatkan bahwa rata-rata skor kesepian adalah 40,18 dengan skor terendah 21,00 dan skor tertinggi 62,00. Setelah dikategorikan mayoritas responden, yakni 89 mahasiswa (64,5%) memiliki rasa kesepian dalam rentang sedang. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rini, Abdullah, dan Rinaldi (2020) yang menyebutkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kesepian dalam kategori sedang.

Aplikasi berbasis gambar dan video menjadi pilihan banyak remaja dalam mengakses media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Pittman dan Reich (2016) yang menyebutkan individu dengan kesepian cenderung lebih aktif menggunakan media sosial berbasis gambar, seperti *Snapchat* dan Instagram dibandingkan dengan media sosial berbasis teks. Berdasarkan data penelitian, 31 mahasiswa meluangkan waktu 4 sampai lebih dari 5 jam untuk mengakses Instagram, akan tetapi mereka tidak termasuk kedalam kategori kesepian berat. Salah satu faktor yang mempengaruhi hal ini adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan salah satu penyebab kesepian yang paling relevan, terutama pada kalangan remaja. Menurut Dafnaz dan Effendy (2020) individu yang mengalami kecemasan sosial mempunyai keyakinan negatif akan dirinya sendiri dan lingkungannya sehingga individu lebih memilih untuk menghindari hubungan sosialnya. Oleh karena itu, walaupun durasi akses Instagram individu tinggi tetapi individu tetap meluangkan waktu untuk

berinteraksi maka kecil risikonya individu mengalami kesepian.

Hasil penelitian pada mahasiswa pengguna Instagram di PSSIKPN FK Unud diperoleh nilai tengah skor PIU adalah 28,00 dengan skor terendah 14,00 dan skor tertinggi 52,00. Setelah dikategorikan, hasil dari gejala PIU yang dirasakan sebagian besar responden, yakni 80 mahasiswa (58%) berada dalam kategori sedang. Penelitian ini didukung oleh Agusti dan Leonardi (2015) yang menyebutkan bahwa 61 dari 97 responden yang merupakan mahasiswa mengalami PIU dalam kategori sedang. Internet menjadi kebutuhan utama bagi setiap orang, khususnya bagi kelompok usia remaja. Mahasiswa merupakan kelompok usia remaja akhir yang memiliki akses yang cukup luas dalam penggunaan internet, akan tetapi ketika remaja tidak dapat memajemen penggunaan internet maka remaja berisiko terkena PIU.

Penggunaan internet, khususnya media sosial semakin meningkat di era digital saat ini didukung oleh kondisi pandemi COVID-19. Hal ini sejalan dengan penelitian Aditiantoro dan Wulanyani (2019) yang menyebutkan bahwa penggunaan internet di era digital pada saat ini dapat dikategorikan bermasalah ketika individu menggunakan internet tidak dengan semestinya, yakni pada waktu dan tempat yang tidak tepat. Berdasarkan data hasil penelitian, 28 responden mengakses Instagram lebih dari 4 jam, namun PIU yang dialami mereka tidak dalam kategori berat. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kontrol diri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Aprilia, 2020) yang menyebutkan bahwa faktor internal yang mempengaruhi ketergantungan pada ponsel, diantaranya adalah kontrol diri, sensasi, dan harga diri. Remaja dengan kontrol diri yang baik akan menggunakan sosial media dengan baik, seperti tetap menjalin komunikasi dengan teman sebayanya melalui media sosial karena tidak sedikit remaja yang menggunakan media sosial dengan tidak baik.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kesepian dengan PIU, dimana arah hubungan ini positif dan kekuatan hubungan yang dimiliki sangat lemah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rini, Abdullah, dan Rinald (2020) yang menyebutkan bahwa kesepian memberikan sumbangan efektif sebesar 52% terhadap PIU. Mahasiswa yang mengalami kesepian cenderung menggunakan internet dalam memenuhi kebutuhan komunikasinya.

Kesepian merupakan salah satu faktor risiko yang dapat mempengaruhi keluhan PIU yang dialami remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Alheneidi, AlSumait, AlSumait, dan Smith (2021) yang menyatakan bahwa PIU berkaitan dengan durasi akses internet seseorang dan akan lebih sedikit waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari. Individu dengan PIU memiliki keterampilan sosial dan dukungan sosial yang rendah serta penggunaan media sosial yang lebih lama untuk memenuhi kebutuhan sosialnya. Adapun penelitian yang dilakukan Costa, Patrão, dan Machado (2019) yang menjelaskan bahwa PIU berhubungan dengan kesepian, fungsi keluarga yang tidak baik, dan kurangnya waktu bersama keluarga karena aktivitas daring. Seseorang yang mengalami PIU akan mengalami perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari yang berdampak pada orang-orang di sekitarnya.

Kekuatan hubungan dalam penelitian ini sangat lemah, yakni 0,184. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh metode pembelajaran daring yang saat ini diterapkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Menurut Firman dan Rahman (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa mahasiswa mendapatkan pengalaman positif secara sosial dalam perkuliahan yang dilaksanakan secara daring, dimana mahasiswa lebih nyaman untuk bertanya dan berpendapat karena mereka tidak merasakan ada tekanan dari teman-temannya yang umumnya dirasakan pada saat perkuliahan tatap muka.

Pembelajaran daring ini menerapkan media sosial, seperti *Whatsapp* sebagai bagian dari media pembelajaran mahasiswa. Melalui media sosial *Whatsapp* dosen dapat memberikan materi perkuliahan dan mahasiswa dapat saling berdiskusi selama perkuliahan. Hal ini didukung oleh penelitian Gultom dan Tambunan (2021) yang menyebutkan bahwa perkuliahan daring memberikan dukungan dalam meningkatkan kerjasama antar mahasiswa karena dosen memberikan keleluasaan untuk bekerja sama dengan kelompoknya. Disamping itu adapun faktor risiko lain yang dapat mempengaruhi PIU pada seseorang yang belum diteliti seperti faktor-faktor psikososial, diantaranya adalah depresi, sifat pemalu, dan kecemasan sosial yang belum terkaji dalam penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang signifikan sangat lemah anatar kesepian dengan PIU pada mahasiswa pengguna Instagram di PSSIKPN FK Unud dengan pola positif.

Saran bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga nantinya data yang didapatkan akan lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

Aditiantoro, M., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Pengaruh problematic internet use dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 205-215.

Agusti, R. D. C. W., & Leonardi, T. (2015). Hubungan antara kesepian dengan problematic internet use pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 04(1), 9-13.

Alheneidi, H., AlSumait, L., AlSumait, D., & Smith, A. P. (2021). Loneliness and problematic internet use during COVID-19 lock-down. *Behavioral Sciences*, 11(1), 5. <https://doi.org/10.3390/bs11010005>

Aprilia, N. (2020). Pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel. *Psikoborneo*, 8(2), 249-254.

Ariffudin, I., & Japar, M. (2018). Problematic internet use , problem solving skills and emotional regulation among junior high school students. *Jurnal Bimbingan Konseling*,

7(2), 113-119. <https://doi.org/10.15294/jubk.v7i2.25615>

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2019). *Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. Diakses melalui <https://apjii.or.id/survei2018s/download/TK5oJYBSyd8iqHA2eCh4FsGELm3ubj>

Cable News Network (CNN) Indonesia. (2018). *3,9 Miliar Orang di Dunia Telah Terhubung Internet*. Diakses melalui <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20181210094556-192-352374/39-miliar-orang-di-dunia-telah-terhubung-internet>

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>

Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*, 59, 84-88. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.014>

Costa, R. M., Patrão, I., & Machado, M. (2019). Problematic internet use and feelings of loneliness. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 23(2), 160-162. <https://doi.org/10.1080/13651501.2018.1539180>

Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (2020). Hubungan kesepian dengan masalah psikologis dan gejala gangguan somatis pada remaja. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 2(1), 6-13. <https://doi.org/10.32734/scripta.v2i1.3372>

Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh Tipe kepribadian terhadap self-disclosure pada dewasa awal pengguna media sosial instagram di kota bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(3), 151-160. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i3.23434>

Firman, & Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran online di tengah pandemi covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81-89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>

Garvin, G. (2019). Hubungan antara kesepian dengan problematic internet use pada remaja. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 8(1), 15-19. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v8i1.2384>

Gultom, R. F. N., & Tambunan, E. H. (2021). Pengalaman mahasiswa program studi pendidikan ners dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Jurnal Nursing Update*, 2(1), 11-21.

Harsono, L., & Winduwati, S. (2020). Detox

- instagram pada self-esteem pengguna. *Koneksi*, 4(1), 83-89. <https://doi.org/10.24912/kn.v4i1.6617>
- Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group. ISBN: 978602873044037015.
- Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan kecanduan game dengan motivasi belajar siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. *Konselor*, 4(4), 200. <https://doi.org/10.24036/02015446473-0-00>
- Lestari, T. et al. (2020). Hubungan antara minat dengan motivasi mahasiswa s1 keperawatan dalam melanjutkan profesi ners di unissula semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Kesehatan*, 66-75.
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>
- Rastati, R. (2018). Media literasi bagi digital natives: perspektif generasi z di jakarta. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 06(01), 60-73.
- Rini, E. S., Abdullah, S. M., & Rinaldi, M. R. (2020). Kesepian dan penggunaan internet bermasalah pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 228-238. <https://doi.org/10.24036/rapun.v11i2>
- Royal Society for Public Health (RSPH). (2017). *Instagram Ranked Worst for Young People's Mental Health*. Available at <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*. Edisi 13. Jakarta: Erlangga.
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89-97. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>
- We Are Social. (2020). *Digital 2020: Indonesia*. Diakses melalui <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>
- 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>