



Pengaruh Kesenian terhadap *Problematic Internet Use* pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung

Asrie Mirazd Octaviani, Muhammad Ilmi Hatta*

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung

ARTICLE INFO

Article history :

Received : 12/5/2024

Revised : 12/7/2024

Published : 18/7/2024



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Volume : 4

No. : 1

Halaman : 43-50

Terbitan : Juli 2024

ABSTRAK

Penggunaan internet di masa sekarang merupakan hal yang sulit terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Internet dapat memberikan keuntungan, siapa saja dapat dengan mudah mengakses berbagai informasi dan berkomunikasi kapan pun dan di mana pun. Namun, dengan kemudahan tersebut dapat berdampak buruk jika penggunaan internet dilakukan secara intensif dan berlebihan karena dapat mengarah pada terjadinya *Problematic Internet Use* (PIU). Individu yang merasa kesepian cenderung mengakses lebih banyak waktu di internet untuk membangun pertemanan dan mengatasi perasaan negatif dari kesepian tersebut dengan berinteraksi secara *online*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji seberapa besar pengaruh kesepian terhadap PIU pada mahasiswa Universitas Islam Bandung. Alat ukur yang digunakan adalah *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS2), sedangkan untuk mengukur kesepian digunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kausalitas dan analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *R square* (R^2) koefisien determinasi sebesar 0.276 yang artinya variabel kesepian mempengaruhi variabel PIU sebesar 27.6%.

Kata Kunci : Kesenian, Penggunaan Internet Bermasalah, Mahasiswa.

ABSTRACT

Nowadays, internet use is something that is difficult to separate from everyday life. The internet can provide benefits, anyone can easily access various information and communicate anytime and anywhere. However, this convenience can have a negative impact if internet use is carried out intensively and excessively because it can lead to *Problematic Internet Use* (PIU). Individuals who feel lonely tend to access more time on the internet to build friendships and overcome negative feelings of loneliness by interacting online. This study aims to examine how much influence loneliness has on PIU among students at Bandung Islamic University. The measuring tool used is the *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS2), while to measure loneliness the *UCLA Loneliness Scale Version 3* is used which has been adapted into Indonesian. This research uses causality research methods and data analysis using a simple linear regression test. The research results show that the *R square* (R^2) coefficient of determination is 0.276, which means that the loneliness variable influences the PIU variable by 27.6%.

Keywords : Loneliness, Problematic Internet Use, Student.

Copyright© 2024 The Author(s).

A. Pendahuluan

Problematic Internet Use (PIU) didefinisikan sebagai serangkaian gejala kognitif, emosional dan perilaku yang menyebabkan seseorang sulit mengatur kehidupan tatap mukanya [1], [2]. Sedangkan Banz (2016) [3] mendefinisikan PIU sebagai dorongan dan perilaku penggunaan internet yang berlebihan dan sulit dikontrol yang kemudian mengakibatkan tekanan dan/atau gangguan dalam fungsi utama kehidupan, penggunaan internet yang dimaksud mungkin mencakup banyak fitur yang berkaitan dengan perilaku seksual, jejaring sosial, dan *game*.

Individu yang mengalami PIU ditunjukkan oleh beberapa perilaku penggunaan internet, perilaku tersebut diantaranya adalah (1) penggunaan internet sebagai regulasi mood (*mood regulation*) yang maladaptif; (2) penggunaan internet secara kompulsif; (3) mengutamakan untuk berinteraksi sosial secara *online* atau *preference for online social interaction* (POSI); (4) *cognitive preoccupation*; dan (5) mendapatkan dampak negatif (*negative outcome*) dari penggunaan internet [4],[5].

Penggunaan internet di masa sekarang merupakan hal yang sulit terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Menurut laporan yang dirilis oleh We Are Social yang berkolaborasi dengan Hootsuite di tahun 2023, rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan 7 jam 42 menit dalam menggunakan internet, dan data menunjukkan bahwa 3 jam 18 menit dari penggunaan internet tersebut adalah untuk mengakses sosial media dengan 60.6% penggunanya mengakses internet untuk menjalin komunikasi dengan teman dan keluarga [6],[7].

Internet dapat memberikan keuntungan bagi penggunanya, siapa saja dapat dengan mudah mengakses berbagai informasi dan berkomunikasi kapan pun dan di mana pun. Seperti yang diungkapkan oleh Widodo (2019) [8] bahwa internet dapat mengatasi keterbatasan ruang-waktu sehingga transaksi silang dalam bisnis dapat berlangsung dengan mudah. Selain itu, dalam bidang pendidikan [9] melakukan penelitian dan hasilnya menyatakan bahwa internet dapat menguntungkan untuk mahasiswa karena dapat memudahkan dalam mendapatkan informasi tambahan untuk materi perkuliahan dan referensi dalam menyelesaikan tugas kuliah karena akses yang mudah serta waktu yang dikeluarkan lebih efisien dalam menyelesaikan tugas perkuliahan [10]. Hal ini searah dengan studi yang dilakukan oleh Fitri (2017) [11], dengan menyatakan bahwa terdapat hal-hal positif yang didapatkan oleh para pelajar dengan menggunakan internet dalam kegiatan pembelajaran, diantaranya adalah mudahnya mengakses materi pelajaran dan bahan diskusi, hingga memberi pertemanan yang lebih luas [12].

Namun, dengan kemudahan mengakses berbagai fitur internet yang beragam dapat berdampak negatif. Hal tersebut dapat terjadi ketika durasi penggunaan internet bertambah dan aktivitas penggunaan internet yang intensif dapat mengarah pada terjadinya PIU [13]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Cheng dan Li (2014) [14], penggunaan internet dengan durasi waktu yang tinggi dapat membuat individu mengabaikan aspek-aspek dalam kehidupan, seperti makan dan minum. Selain itu, penggunaan internet yang berlebihan juga dapat menyebabkan masalah sosial, ketidakstabilan emosional dan tekanan psikologis [15][16].

Mahasiswa rentan mengalami PIU, hal ini ditunjukkan dengan beberapa penelitian mengenai PIU yang terjadi pada mahasiswa. Seperti penelitian Reynaldo dan Sokang (2016) [17] menunjukkan bahwa PIU pada mahasiswa di Indonesia, terutama di Jakarta berada pada tingkat moderat (sedang). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rini et al. (2020) juga menunjukkan bahwa sebesar 38.33% mahasiswa di Indonesia mengalami PIU dengan tingkat yang tinggi dan 53.33% mahasiswa lainnya mengalami PIU di tingkat sedang [13].

Hal tersebut diperkuat dengan data bahwa mahasiswa merupakan pengguna internet yang memberikan kontribusi penggunaan internet tertinggi di kota Bandung [18]. Pada masa sekarang, penggunaan internet semakin meluas ke berbagai bidang, termasuk bidang pendidikan sebagai sarana untuk pembelajaran mahasiswa. Satu dari perguruan tinggi di kota Bandung yang menggunakan internet sebagai sarana pembelajaran adalah Universitas Islam Bandung. Universitas Islam Bandung menggunakan internet seperti *website e-learning* sebagai salah satu fasilitas pembelajaran untuk mengakses modul mata kuliah, forum diskusi, kuis, maupun tugas, selain itu mahasiswa juga menggunakan platform lainnya seperti Google, Zoom, *e-journal*, *e-book*, hingga berdiskusi melalui media sosial lainnya dalam mencari referensi terkait perkuliahan. Hal ini menyebabkan mahasiswa mengakses internet menjadi lebih lama yang dapat mengarahkan pada terjadinya PIU.

Menurut Marx (2005), kesepian adalah respon emosional dan kognitif pada hubungan yang kurang memuaskan daripada hubungan yang diharapkan oleh seseorang. Kesepian juga dapat didefinisikan sebagai kebutuhan emosional yang menginginkan kebersamaan dan rasa terhubung dengan orang lain [19].

Penelitian menunjukkan bahwa kesepian dapat mengakibatkan masalah fisik maupun kejiwaan. Masalah fisik yang dapat diakibatkan oleh kesepian adalah masalah pada kardiovaskular, kondisi kesehatan kronik seperti diabetes, penyakit kardiovaskular dan migrain, serta menurunnya imun tubuh [20],[21]. Pada bulan Mei hingga Juni 2021, Into The Light dan Change.org melakukan survei yang memperkuat hal tersebut, yaitu dengan hasil yang menunjukkan bahwa 98 persen dari 5.211 orang partisipan Indonesia, khususnya di pulau Jawa merasa kesepian, dan dua dari setiap lima partisipan merasa lebih baik melukai diri sendiri dan mati [22]. Penelitian lain mengenai kesepian di Indonesia dilakukan oleh [23] kepada mahasiswa di kota Bandung, penelitian tersebut menunjukkan bahwa 54% mahasiswa di Bandung mengalami kesepian dengan tingkat yang tinggi.

Akhter et al. (2020) [24] melakukan penelitian kepada mahasiswa Bangladesh mengenai PIU dan kesepian sebagai prediktor dalam terjadinya PIU, hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa PIU lebih tinggi ketika seseorang lebih kesepian. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Alheneidi et al. (2021) [25], yang mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh antara PIU dengan kesepian, hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa kesepian secara positif memprediksi PIU. Namun penelitian-penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Odacı dan Çelik (2013) [26] mengenai hubungan antara PIU dan kesepian, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara PIU dan kesepian yang signifikan. Selain itu, penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Reed et al. (2023) [27] pada masa ketika pandemi dan setelah pandemi menunjukkan hasil bahwa ketika masa lockdown, terdapat hubungan positif antara PIU terhadap kesepian dan kesepian terhadap PIU, namun setelah masa lockdown hanya PIU yang berpengaruh terhadap kesepian [28], [29], [30].

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami kesepian, hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan Into The Light yang bekerjasama dengan change.org dengan hasil 98% partisipan merasa kesepian, dan partisipan dengan usia 18 – 24 tahun banyak yang memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri, yang merupakan usia rata-rata mahasiswa. Hal ini sejalan dengan survei pada tahun 2019 yang dilakukan di Inggris, orang yang berusia antara 16-24 tahun lebih mungkin merasa kesepian daripada orang di usia lain [31].

Berdasarkan paparan tersebut, ditemukan kesenjangan penelitian yang ditunjukkan dari hasil penelitian-penelitian terdahulu yang berbeda terkait pengaruh antara PIU terhadap kesepian. Selain itu, subjek pada penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu penelitian dilakukan di wilayah kota Bandung yang sebagian besar masyarakatnya bersuku Sunda. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Govinda dan Hanami (2023) [32], menyatakan bahwa nilai sosial suku Sunda seperti sopan santun, ramah, dan terbuka dapat mengurangi rasa kesepian. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Kesepian terhadap *Problematic Internet Use* pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung”.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Seberapa besar pengaruh kesepian terhadap *Problematic Internet Use* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui gambaran kesepian pada mahasiswa Universitas Islam Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran *Problematic Internet Use* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kesepian terhadap *Problematic Internet Use* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung.

B. Metode Penelitian

Peneliti menggunakan metode kausalitas non-eksperimental dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini mahasiswa aktif Universitas Islam Bandung yang berjumlah 14.047 mahasiswa.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *quota sampling* diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 390 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan

kuesioner secara *online* yang disebarakan melalui Google Form dan menggunakan alat ukur Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS 2) yang telah dikembangkan oleh Caplan (2010) [33] dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Andangsari dan Dhowi (2016)[34] serta UCLA Loneliness Scale Version 3 yang diciptakan oleh Russell (1996) [35] dan telah dimodifikasi oleh Hudiyana et al. (2021) [36] ke dalam bahasa Indonesia. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis regresi linear sederhana.

C. Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah hasil penelitian mengenai pengaruh kesepian terhadap *Problematic Internet Use* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung yang diuji menggunakan Teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil pengujian digambarkan pada tabel 1.

Tabel 1. Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	Coefficients			t	Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	11.441	6.152		1.860	.064
1 Kesenian	1.496	.123	.526	12.168	.000

a. Dependent Variable: PIU

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui nilai konstanta (a) sebesar 11.441 dan nilai koefisien regresi (b) sebesar 1.496. Maka diperoleh persamaan regresi linear yaitu $Y = 11.441 + 1.496 X$. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa etiap kenaikan 1% dari variabel kesepian (X) akan mempengaruhi variabel PIU (Y) sebesar 1.496, dan hasil yang positif menunjukkan bahwa kesepian berarah positif pada variabel PIU yang berarti PIU yang dialami lebih tinggi jika tingkat kesepian lebih tinggi, dan sebaliknya [37].

Tabel 2. Uji t

Model	Coefficients			t	Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	11.441	6.152		1.860	.064
1 Kesenian	1.496	.123	.526	12.168	.000

a. Dependent Variable: PIU

Tabel 2. menunjukkan nilai signifikansi kesepian sebesar 0.000 yang artinya lebih kecil dari 0.05 (0.000 < 0.05) yang memiliki arti bahwa kesepian berpengaruh secara signifikan terhadap PIU. Selain itu, nilai t sebesar 12.168 memiliki nilai positif sehingga menunjukkan bahwa kesepian berarah positif pada PIU, yaitu PIU yang dialami lebih tinggi jika tingkat kesepian lebih tinggi, dan sebaliknya, PIU yang dialami lebih rendah jika tingkat kesepian lebih rendah pula.

Tabel 3. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.526 ^a	.276	.274	21.10915	

a. Predictors: (Constant), X

b. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel 3. nilai koefisien determinasi diperoleh sebesar 0.276, yang menunjukkan nilai R square (R^2) koefisien determinasi sebesar 0.276, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa varibel kesepian mempengaruhi variabel PIU sebesar 27.6% dan 72.4% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang belum dibahas dalam penelitian ini.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kesepian terhadap PIU pada mahasiswa Universitas Islam Bandung. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan kesepian terhadap PIU, seperti yang ditunjukkan oleh uji analisis regresi sederhana dengan uji-t dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang lebih kecil dari 0.05 (0.000 < 0.05). Maka dari itu, dapat

disimpulkan bahwa hipotesis nol, yaitu “tidak ada pengaruh kesepian terhadap PIU” ditolak dan hipotesis pertama diterima, yang artinya variabel kesepian memiliki pengaruh terhadap variabel PIU [38].

Hasil nilai koefisien regresi variabel kesepian terhadap PIU menunjukkan nilai koefisien regresi 1.496 serta hasil yang positif yang berarti memiliki arah hubungan yang positif. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kesepian yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan PIU, dan sebaliknya, tingkat kesepian yang lebih rendah dikaitkan dengan tingkat rendah PIU yang dialami. Hasil koefisien regresi juga menunjukkan bahwa kesepian merupakan faktor penentu dari skor PIU, apabila mahasiswa memiliki skor kesepian yang tinggi maka akan memberikan pengaruh pada tingginya skor PIU, dan sebaliknya. Selain itu juga, hasil dari tabulasi silang antara kesepian dan PIU menunjukkan mayoritas individu yang dengan tingkat kesepian tinggi mengalami PIU yang tinggi, dan sebaliknya sebagian besar individu yang mengalami kesepian rendah diikuti dengan PIU yang rendah pula [39].

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Odacı & Çelik (2013) [26] mengenai hubungan antara PIU dan kesepian, yang hasilnya adalah tidak ada hubungan antara PIU dan kesepian yang signifikan. Namun, selaras dengan yang dilakukan Caplan et al. (2009)[4], yang hasilnya adalah kesepian memiliki pengaruh terhadap PIU dan berpengaruh positif terhadap PIU. Selain itu, penelitian Fernandes et al. (2021) [40] juga memiliki hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kesepian merupakan prediktor PIU. Hal ini diperkuat juga dengan penelitian Rini et al. (2020) [13] yang menunjukkan bahwa kesepian dan PIU pada mahasiswa berhubungan positif, yaitu peningkatan PIU berkorelasi dengan tingkat kesepian.

Mayoritas mahasiswa Universitas Islam Bandung mengalami kesepian yang tinggi dengan data sebesar 57.9% atau sebanyak 226 orang. Mayoritas mahasiswa yang mengalami kesepian tinggi menunjukkan bahwa walaupun mahasiswa berada di lingkungan dengan budaya suku Sunda yang sopan santun, ramah, dan terbuka, namun sebagian besar mahasiswa tetap mengalami kesepian dengan tingkat yang tinggi.

Mahasiswa dengan tingkat kesepian yang tinggi dapat disebabkan karena adanya perubahan tingkat interaksi sosial, seperti berakhirnya hubungan emosional yang dekat, pemisahan fisik dari keluarga dan teman, perubahan status, dan juga berkurangnya kepuasan dalam aspek kualitatif dari suatu hubungan [41] Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami permasalahan pada interaksi sosialnya dapat menyebabkan perasaan kesepian.

Hasil lain dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebesar 76.2% mahasiswa Universitas Islam Bandung mengalami PIU dengan tingkat yang tinggi. Hasil dari mayoritas mahasiswa yang mengalami PIU yang tinggi menunjukkan bahwa seperti penelitian sebelumnya, mahasiswa lebih cenderung mengalami PIU [13], [17]. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan internet secara berlebihan dan kompulsif hingga menyebabkan adanya konsekuensi negative [42]. PIU diawali dengan POSI atau preferensi untuk mengakses internet yang kemudian mempengaruhi individu terkait pengaturan suasana hati (*mood regulation*) dan kurangnya pengaturan diri (*self regulation*), seperti kompulsif dan obsesif dalam menggunakan internet yang akhirnya dapat mengarahkan individu pada dampak negatif dari penggunaan internet tersebut [33][43].

Dampak dari PIU yang tinggi adalah kesulitan mengatur emosi dan meyakini penggunaan internet merupakan cara untuk mengalihkan diri dari keadaan afektif yang negatif, persepsi bahwa internet yang merupakan hal yang memungkinkan untuk pengendalian pikiran yang lebih besar dibandingkan situasi di kehidupan nyata, serta menggunakan internet karena termotivasi untuk mengurangi emosi negatif [44].

Pada penelitian ini, nilai R square (R^2) koefisien determinasi adalah sebesar 0.276, hal ini menunjukkan bahwa kesepian mempengaruhi PIU sebesar 27.6% sedangkan 72.4% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tinggi dan rendahnya PIU seseorang. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi PIU ini menurut Caplan et al. (2009) [4], adalah kepribadian introversi, agresi, memiliki kecanduan, dan depresi, dan kesepian merupakan prediktor yang paling berpengaruh dalam terjadinya PIU. Sedangkan menurut LaRose et al. (2003) [45], faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami PIU diantaranya adalah mengatasi suasana hati yang negatif, seperti stress, kesepian, depresi, atau perasaan cemas. Hal ini selaras dengan Spada et al. (2008) yang mengungkapkan bahwa seseorang menggunakan internet adalah untuk mengurangi dorongan emosi negatif [46].

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian yaitu, sebagian besar mahasiswa Universitas Islam Bandung memiliki tingkat kesepian yang tinggi. PIU pada mahasiswa Universitas Islam Bandung berada pada kategori tinggi. Kesenian berpengaruh signifikan terhadap PIU pada mahasiswa Universitas Islam Bandung dengan arah hubungan positif, yang artinya semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi juga tingkat PIU.

Daftar Pustaka

- [1] R. A. Davis, "A cognitive-behavioral model of pathological Internet use," *Comput Human Behav*, vol. 17, no. 2, pp. 187–195, Mar. 2001, doi: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8.
- [2] S. Caplan, D. Williams, and N. Yee, "Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players," *Comput Human Behav*, vol. 25, no. 6, pp. 1312–1319, Nov. 2009, doi: 10.1016/j.chb.2009.06.006.
- [3] B. C. Banz, S. W. Yip, Y. H. C. Yau, and M. N. Potenza, "Behavioral addictions in addiction medicine," 2016, pp. 311–328. doi: 10.1016/bs.pbr.2015.08.003.
- [4] S. E. Caplan, "Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive–behavioral measurement instrument.," *Comput Human Behav*, vol. 18, no. 2, pp. 553–575, 2002.
- [5] S. Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar, 2010.
- [6] G. P. Riyanto, "Orang Indonesia Internetan Lebih dari 7 Jam Sehari, Paling Sering Buka WA dan IG," Kompas.com. Accessed: Jul. 16, 2024. [Online]. Available: <https://tekno.kompas.com/read/2023/02/14/14020097/orang-indonesia-internetan-lebih-dari-7-jam-sehari-paling-sering-buka-wa-dan-ig>
- [7] L. A. Peplau and D. Perlman, "Kesenian: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy," 1982.
- [8] A. S. Widodo, "Peran Internet dalam Meningkatkan Jumlah Pekerja Lepas di Indonesia," *Nyimak: Journal of Communication*, vol. 3, no. 2, pp. 191–202, 2019.
- [9] S. Hia and S. Ginting, "Pengaruh internet terhadap prestasi belajar mahasiswa fakultas ekonomi dan ilmu sosial Universitas Sari Mutiara Indonesia kota Medan," *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, vol. 2, no. 1, pp. 61–77, 2018.
- [10] M. R. Rinaldi, "Kesenian pada Mahasiswa selama Pandemi COVID-19 di Indonesia," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, vol. 11, no. 3, p. 267, Jul. 2021, doi: 10.26740/jppt.v11n3.p267-277.
- [11] S. Fitri, "DAMPAK POSITIF DAN NEGATIF SOSIAL MEDIA TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL ANAK," *NATURALISTIC : Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 1, no. 2, pp. 118–123, Apr. 2017, doi: 10.35568/naturalistic.v1i2.5.
- [12] H. Odacı and M. Kalkan, "Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students," *Comput Educ*, vol. 55, no. 3, pp. 1091–1097, Nov. 2010, doi: 10.1016/j.compedu.2010.05.006.
- [13] E. S. Risi, S. M. Abdullah, and Rinaldi M.R., "Kesenian dan Penggunaan Internet Bermasalah pada Mahasiswa," *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, vol. 11, no. 2, pp. 228–238, 2020.
- [14] C. Cheng and A. Y. Li, "Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions," *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, vol. 17, no. 12, pp. 755–760, Dec. 2014, doi: 10.1089/cyber.2014.0317.
- [15] T. Marci, C. Marino, C. Sacchi, X. Lan, and M. M. Spada, "Problematic Internet Use in early adolescence: The role of attachment and negative beliefs about worry," *J Behav Addict*, vol. 10, no. 1, pp. 194–200, Apr. 2021, doi: 10.1556/2006.2021.00001.
- [16] R. A. Baron and D. Byrne, *Psikologi Sosial*, 10th ed. Erlangga, 2005.
- [17] R. Reynaldo and Y. A. Sokang, "Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi*, vol. 43, no. 2, p. 107, Jun. 2016, doi: 10.22146/jpsi.17276.

- [18] APJII, *Profil internet indonesia 2022*. Jakarta : CSR Consulting, 2022.
- [19] J. T. Cacioppo, M. E. Hughes, L. J. Waite, L. C. Hawkley, and R. A. Thisted, “Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses.,” *Psychol Aging*, vol. 21, no. 1, pp. 140–151, Mar. 2006, doi: 10.1037/0882-7974.21.1.140.
- [20] L. Quadt, G. Esposito, H. D. Critchley, and S. N. Garfinkel, “Brain-body interactions underlying the association of loneliness with mental and physical health,” *Neurosci Biobehav Rev*, vol. 116, pp. 283–300, Sep. 2020, doi: 10.1016/j.neubiorev.2020.06.015.
- [21] J. Skues, B. Williams, J. Oldmeadow, and L. Wise, “The Effects of Boredom, Loneliness, and Distress Tolerance on Problem Internet Use Among University Students,” *Int J Ment Health Addict*, vol. 14, no. 2, pp. 167–180, Apr. 2016, doi: 10.1007/s11469-015-9568-8.
- [22] Into The Light Indonesia, “Seri Laporan ke-1: Laporan Perilaku Penggunaan Layanan Kesehatan Mental di Indonesia 2021 – Hasil Awal,” Into The Light Indonesia. Accessed: Jul. 16, 2024. [Online]. Available: <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/laporan-perilaku-penggunaan-layanan-kesehatan-mental-di-indonesia-2021-hasil-awal/>
- [23] Y. Maulidi and A. Budiman, “HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA MAHASISWA DI KOTA BANDUNG,” *Prosiding Psikologi*, vol. 6, no. 2, Jul. 2020.
- [24] Md. S. Akhter, M. H. Islam, and Md. N. Momen, “Problematic Internet Use among university students of Bangladesh: The predictive role of age, gender, and loneliness,” *J Hum Behav Soc Environ*, vol. 30, no. 8, pp. 1082–1093, Nov. 2020, doi: 10.1080/10911359.2020.1784346.
- [25] H. Alheneidi, L. AlSumait, D. AlSumait, and A. P. Smith, “Loneliness and Problematic Internet Use during COVID-19 Lock-Down,” *Behavioral Sciences*, vol. 11, no. 1, p. 5, Jan. 2021, doi: 10.3390/bs11010005.
- [26] H. Odacı and Ç. B. Çelik, “Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception,” *Comput Human Behav*, vol. 29, no. 6, pp. 2382–2387, Nov. 2013, doi: 10.1016/j.chb.2013.05.026.
- [27] P. Reed, A. Davies, K. Evans, and L. A. Osborne, “Longitudinal relationship between problematic internet use with loneliness during and after COVID-19 social restrictions,” *Psychiatry Res*, vol. 323, p. 115148, May 2023, doi: 10.1016/j.psychres.2023.115148.
- [28] M. Muliati, N. Aiyuda, and I. N. Nasution, “Loneliness but Narcissistic!,” *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 79–84, Dec. 2022, doi: 10.29313/jrp.v2i2.1595.
- [29] A. R. Hakim, “Penanganan Problematic Internet Use (PIU) pada Anak Pre-Adolescent dengan Metode Peer Tutorial.,” Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 2018.
- [30] W. D. S. Killgore, S. A. Cloonan, E. C. Taylor, M. A. Miller, and N. S. Dailey, “Three months of loneliness during the COVID-19 lockdown,” *Psychiatry Res*, vol. 293, p. 113392, Nov. 2020, doi: 10.1016/j.psychres.2020.113392.
- [31] Tim CNN Indonesia, “Studi: 1 dari 3 Orang Dewasa Muda Mengalami Kesepian,” CNN Indonesia. Accessed: Jul. 16, 2024. [Online]. Available: <https://www.indonesia.com/gaya-hidup/20191216162634-255-457435/studi-1-dari-3-orang-dewasa-muda-alami-kesepian>
- [32] P. S. A. Govinda and Y. Hanami, “Pengalaman Intercultural Adjustment Mahasiswa Indonesia di Jepang,” *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, vol. 6, no. 1, pp. 01–20, May 2023, doi: 10.15575/jpib.v6i1.23613.
- [33] S. E. Caplan, “Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach,” *Comput Human Behav*, vol. 26, no. 5, pp. 1089–1097, Sep. 2010, doi: 10.1016/j.chb.2010.03.012.
- [34] E. W. Andangsari and B. Dhowi, “Two Typology Types of Loneliness and Problematic Internet Use (PIU): An Evidence of Indonesian Measurement,” *Adv Sci Lett*, vol. 22, no. 5, pp. 1711–1714, May 2016, doi: 10.1166/asl.2016.6740.
- [35] D. W. Russell, “UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure,” *J Pers Assess*, vol. 66, no. 1, pp. 20–40, Feb. 1996, doi: 10.1207/s15327752jpa6601_2.
- [36] J. Hudiyan et al., “How Universal Is a Construct of Loneliness? Measurement Invariance of the UCLA Loneliness Scale in Indonesia, Germany, and the United States,” *Assessment*, vol. 29, no. 8, pp. 1795–1805, Dec. 2022, doi: 10.1177/10731911211034564.

- [37] Y.-J. Kim, D. Roh, S.-K. Lee, F. Canan, and M. N. Potenza, “Factors Statistically Predicting At-Risk/Problematic Internet Use in a Sample of Young Adolescent Boys and Girls in South Korea,” *Front Psychiatry*, vol. 9, Aug. 2018, doi: 10.3389/fpsyt.2018.00351.
- [38] E. Ningsih, “Hubungan Loneliness dan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa,” Universitas Islam Riau, Riau, 2021.
- [39] T. Moretta and G. Buodo, “Problematic Internet Use and Loneliness: How Complex Is the Relationship? A Short Literature Review,” *Curr Addict Rep*, vol. 7, no. 2, pp. 125–136, Jun. 2020, doi: 10.1007/s40429-020-00305-z.
- [40] B. Fernandes *et al.*, “Internet use during COVID-19 lockdown among young people in low- and middle-income countries: Role of psychological wellbeing,” *Addictive Behaviors Reports*, vol. 14, p. 100379, Dec. 2021, doi: 10.1016/j.abrep.2021.100379.
- [41] L. A. Peplau and D. Perlman, “Blueprint for a Social Psychological Theory of Loneliness,” 1979.
- [42] D. Russell, L. A. Peplau, and C. E. Cutrona, “The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence.,” *J Pers Soc Psychol*, vol. 39, no. 3, pp. 472–480, Sep. 1980, doi: 10.1037/0022-3514.39.3.472.
- [43] S. Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar, 2010.
- [44] S. Casale, S. E. Caplan, and G. Fioravanti, “Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use,” *Addictive Behaviors*, vol. 59, pp. 84–88, Aug. 2016, doi: 10.1016/j.addbeh.2016.03.014.
- [45] R. LaRose, C. A. Lin, and M. S. Eastin, “Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation?,” *Media Psychol*, vol. 5, no. 3, pp. 225–253, Aug. 2003, doi: 10.1207/S1532785XMEP0503_01.
- [46] M. M. Spada, A. V. Nikčević, G. B. Moneta, and A. Wells, “Metacognition, perceived stress, and negative emotion,” *Pers Individ Dif*, vol. 44, no. 5, pp. 1172–1181, Apr. 2008, doi: 10.1016/j.paid.2007.11.010.