

Kesepian Karena Asyik Main Medsos?

Fathiyya Amalia Hanifa^{*}, Endah Nawangsih

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

^{*}amalia.fa.fah@gmail.com, endah.nawangsih@unisba.ac.id

Abstract. Currently, social interactions are mostly done through social media, so people can interact without being limited by space. However, online interactions can cause dissatisfaction because they do not support physical activity, this dissatisfaction is called loneliness. This interaction is related to social media. Excessive use of social media to the point of addiction can separate people from their environment, which can cause individuals to be lonely. The present study aims to determine how social media addiction affects loneliness in the early adulthood age group. This study used a quantitative causality approach with 349 respondents aged 18-25 years old in West Java. The measuring instruments used in this study were the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) and the UCLA Loneliness Scale Revised which have been translated into Indonesian. Data were obtained using a questionnaire distributed through social media. The results of this study showed a sig. value = .000 <0.05, which means that the social media addiction variable has an effect on the loneliness variable with a contribution of 9.6%. Based on the results of the study, there is an effect of social media addiction on loneliness in the early adulthood age group in West Java. The mood modification component is the component that contributes more than other social media addiction components to loneliness. In this study, the sample between men and women was not balanced, and only looked at the type of social media use and the type of social media. It is recommended for further research to consider the composition of the sample used and the type of social media content.

Keywords: *Early Adulthood, Social Media Addiction, Loneliness.*

Abstrak. Saat ini interaksi sosial banyak dilakukan melalui media sosial, dengannya orang-orang dapat berinteraksi tanpa terbatas ruang. Namun interaksi online dapat menimbulkan ketidakpuasan karena tidak mendukung kedekatan fisik, ketidakpuasan ini disebut kesepian. Interaksi ini tidak terlepas dari media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan hingga kecanduan dapat menjauhkan individu dengan lingkungannya, sehingga dapat menyebabkan individu kesepian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh kecanduan media sosial terhadap kesepian pada kelompok usia dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif kausalitas dengan jumlah responden sebanyak 349 orang yang berusia 18 – 25 tahun di Jawa Barat. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yakni Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) dan UCLA Loneliness Scale Revised yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang disebarluaskan melalui media sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai sig. = .000 <0.05 yang artinya variabel kecanduan media sosial memiliki pengaruh terhadap variabel kesepian dengan kontribusi pengaruh sebesar 9.6%. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh pada kecanduan media sosial terhadap kesepian pada kelompok usia dewasa awal di Jawa Barat. Komponen mood modification menjadi komponen yang kontribusinya lebih besar dibandingkan dengan komponen kecanduan media sosial yang lain terhadap kesepian. Pada penelitian ini sampel antara laki-laki dan perempuan tidak seimbang, serta hanya melihat dari jenis penggunaan media sosial dan jenis media sosial yang digunakan. Disarankan untuk penelitian selanjutnya mempertimbangkan komposisi sampel yang digunakan dan jenis konten media sosialnya.

Kata Kunci: *Dewasa Awal, Kecanduan Media Sosial, Kesepian.*

A. Pendahuluan

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sangat dibantu oleh teknologi, mulai dari komunikasi, mengerjakan tugas rumah, pekerjaan di kantor, pembelajaran di sekolah, belanja, dan lain sebagainya. Dengan menggunakan *device* seperti *smartphone*, tablet, atau laptop para pengguna internet ini dapat *online* dan melakukan aktivitasnya dimana saja. Saat ini Pulau Jawa merupakan pulau dengan pengguna internet terbesar dibandingkan pulau lainnya (29).

Berdasarkan survei dari *We are Social* (1) terdapat lima alasan paling banyak individu menggunakan internet yaitu untuk mendapatkan informasi, mencari ide dan inspirasi, berhubungan dengan keluarga dan teman, mengisi waktu luang, dan tetap *update* dengan berita yang ada, sisanya digunakan untuk kesenangan lain seperti menonton video, mendengarkan musik, mencari teman baru, bermain game, dan berbelanja. Hal ini menunjukkan bahwa saat ini internet menjadi sumber utama untuk mendapatkan berbagai macam berita serta menjadi sarana rekreasi. Selain itu internet pun menjadi perantara untuk berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain.

Sosialisasi tatap muka di dunia nyata kini mulai berpindah ke dunia maya yang dilakukan secara daring (*online*), sehingga waktu yang dihabiskan secara *online* menggantikan waktu interaksi tatap muka secara *offline* di dunia nyata (2). Menghabiskan waktu lebih banyak secara *online* memungkinkan individu menjadi terisolasi dari lingkungan sosial di dunia nyata dan menjadi kesepian (3)(4). Hal ini karena interaksi *online* tidak mendukung kedekatan fisik, sehingga keterbatasan tersebut memungkinkan hubungan ikatan yang lemah dan tidak memuaskan (3)(2). Ketidakpuasan dalam hubungan sosial inilah yang disebut dengan kesepian.

Kesepian merupakan sebuah emosi yang dirasakan dari pengalaman sosial yang kurang menyenangkan (5). Kesepian dapat dialami ketika seseorang tidak mendapatkan ikatan yang intim dalam suatu hubungan atau tidak mendapatkan penerimaan dari kelompok sosial yang ada (30). Russell dan Pang (6) menyebutkan bahwa kesepian berhubungan dengan depresi, penyakit kronis, gangguan imun, gangguan tidur, dan masalah perilaku maladaptif seperti merokok dan konsumsi alkohol. Artinya masalah kesepian perlu diperhatikan dan apabila tidak ditangani dapat memberikan dampak yang buruk untuk individu yang mengalaminya.

Dalam konteks interaksi *online* dan kesepian tidak terlepas dari penggunaan media sosial dan situs jejaring sosial. Media sosial merupakan wadah untuk aktivitas sosial yang dilakukan secara *online*, baik digunakan secara individual maupun berkolaborasi antar penggunanya. Individu menggunakan media sosial untuk berhubungan dengan orang lain, berinteraksi dengan teman dan keluarga, serta untuk meningkatkan modal sosial (7)(8)(9)(10), untuk mencari informasi dan sebagai sumber inspirasi, mengatasi kebosanan, untuk relaksasi, melarikan diri dari emosi negatif, dan meningkatkan emosi positif (7)(10), dan sebagai wadah mencari hiburan (10).

Saat ini Instagram dan Tiktok merupakan media sosial yang favorit dan sedang banyak digunakan. Tiktok merupakan platform media sosial yang digunakan untuk membuat dan berbagi konten video pendek antar sesama penggunanya (11). Instagram merupakan platform media sosial yang termasuk dalam kategori situs jejaring sosial dengan karakteristik berbagi foto dan video antar sesama penggunanya (12).

Keduanya merupakan media sosial berbasis visual (gambar dan video), sehingga lebih banyak menampilkan foto dan video dibandingkan dengan teks tulisan. Media sosial berbasis gambar seperti Instagram dan Tiktok dapat memberikan kehadiran sosial bagi penggunanya sehingga tidak menyebabkan kesepian. Namun fitur yang ada juga dapat mendorong individu menjadi kecanduan dan meningkatkan kesepian.

Penggunaan media sosial yang menjadi kecanduan harus memenuhi enam kriteria kecanduan. Individu memiliki keterpakuan terhadap media sosial, seperti pengguna Tiktok atau Instagram yang asyik menikmati konten atau bercengkrama dengan teman di media sosial, dan tanpa disadari perilaku tersebut menjadi hal yang selalu dipikirkan dan diinginkan (*saliency*). Para pengguna media sosial ini menggunakan media sosial sebagai hiburan ditengah aktivitasnya atau digunakan untuk meredakan emosi tidak menyenangkan yang

dirasakannya (*mood modification*). Ketika menggunakan media sosial misalnya melihat konten video pendek yang menghibur membuat pengguna penasaran dengan video-video lain yang disajikan, sehingga pengguna terus melakukan *scrolling* untuk menikmati video-video yang tersedia dan merasakan perasaan senang seperti pertama kali menonton video tersebut, hal ini juga memungkinkan pengguna menonton dalam jangka waktu yang lama dan terus bertambah (*tolerance*). Ketika penggunaan Tiktok dan Instagram terbatas dan aktivitas *online* (menonton konten atau berinteraksi dengan sesama) tertunda, pengguna mungkin merasakan resah karena tidak dapat terhubung secara *online* (*withdrawal symptoms*). Menikmati konten atau berinteraksi *online* secara terus-menerus memungkinkan pengguna kesulitan untuk konsentrasi dan fokus, atau memiliki kesulitan tidur (*conflict*). Ketika pengguna mencoba mengurangi konsumsi Tiktok maupun Instagram kembali merasakan dorongan untuk menikmati konten tersebut, sehingga akhirnya tidak dapat mengurangi konsumsi konten video pendek yang ada (*relapse*) (16)(31).

Penelitian terdahulu menemukan hubungan antara banyaknya waktu yang dihabiskan di Tiktok dan Instagram per harinya dapat memprediksi penggunaan media sosial bermasalah (13). Keseharian akan meningkat seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, menunjukkan penggunaan media sosial secara langsung, positif, dan signifikan mempengaruhi keseharian (4). Menurut penelitian Marttila et al. (14), peningkatan penggunaan media sosial bermasalah memprediksi peningkatan keseharian dan peningkatan keseharian diperkirakan dapat menurunkan kepuasan hidup.

Terdapat dua perspektif yang menjelaskan konteks interaksi *online* dan keseharian, yaitu perspektif *displacement* yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial untuk interaksi *online* sebagai pengganti interaksi sosial *offline*, dan perspektif *stimulation* yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial untuk mengurangi keseharian dan meningkatkan keterhubungan atau membangun hubungan baru melalui interaksi *online* (15). Generasi muda ditemukan lebih berisiko mengalami kecanduan media sosial dan teknologi dikarenakan mereka yang lebih banyak berhubungan atau terpapar oleh teknologi (16)(17)(18).

Keseharian dan penggunaan media sosial yang meningkat dan mengarah kepada kecanduan menjadi fenomena yang mengkhawatirkan. Baik keseharian maupun kecanduan media sosial ini dampaknya dapat bermasalah pada kesehatan fisik maupun mental serta penurunan kesejahteraan individu. Selain itu penggunaan media sosial cukup tinggi pada kelompok usia dewasa muda menjadikan kelompok usia tersebut sebagai kelompok yang rentan mengalami kecanduan media sosial dan keseharian.

Masih ditemukan inkonsistensi pada penelitian terdahulu terkait prediksi kecanduan media sosial terhadap keseharian. Belum banyak yang mempertimbangkan jenis media sosial yang digunakan (misalnya, media berbasis teks atau berbasis gambar) atau jenis penggunaan media sosialnya (misalnya, secara pasif yang hanya digunakan untuk menonton konten tanpa melakukan interaksi apapun, atau secara aktif yaitu digunakan untuk berinteraksi dengan pengguna lain atau ikut membagikan foto dan video sehari-hari melalui fitur yang ada). Kemudian dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana interaksi *online* dapat menggantikan atau melengkapi interaksi *offline* dan pengaruhnya pada keseharian. Selain itu diperlukan eksplorasi lebih mendalam bagaimana enam komponen kecanduan media sosial berkontribusi terhadap perasaan keseharian.

Penelitian ini memfokuskan studi pada media sosial Tiktok dan Instagram untuk memahami dampak spesifik dari media sosial berbasis visual (konten gambar dan video pendek). Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecanduan media sosial pada dewasa awal di Jawa Barat?
2. Bagaimana tingkat keseharian pada dewasa awal di Jawa Barat?
3. Seberapa besar pengaruh kecanduan media sosial terhadap keseharian pada dewasa awal di Jawa Barat?

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal berusia 18 – 25 tahun yang mengalami kecanduan media sosial dan kesepian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Convenience Sampling* dengan minimal sampel yang dibutuhkan berdasarkan tabel perhitungan Isaac dan Michael (28) sebanyak 349 sampel. Diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 409 orang responden yang kemudian dilakukan pembersihan data untuk mendapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria. Terdapat 60 orang responden yang tidak sesuai kriteria yang kemudian dieliminasi oleh peneliti, dan didapatkan 349 orang responden dari Jawa Barat yang digunakan dalam penelitian ini. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui media sosial *Instagram, Telegram, Tiktok, dan WhatsApp*.

Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan untuk mengukur kesepian yaitu *UCLA Loneliness Scale Revised* dari Russell (19), yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hudiyana *et al.* (20). Kemudian untuk mengukur kecanduan media sosial peneliti menggunakan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) dari Andreassen *et al.* (16), yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sumaryanti *et al.* (17).

Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti melakukan *tryout* alat ukur terlebih dahulu kepada 36 responden. Pada alat ukur *UCLA Loneliness Scale Revised* terdapat tiga aitem yang tidak valid, sehingga peneliti hanya menggunakan tujuh belas aitem dari keseluruhan dua puluh aitem yang tersedia, sedangkan untuk aitem alat ukur *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) semuanya dinyatakan valid dan seluruh aitemnya bisa digunakan dalam penelitian.

Data yang didapatkan melalui kuesioner diperiksa kembali dan dilakukan pembersihan data, hanya data-data yang sesuai kriteria yang kemudian diolah oleh peneliti. Peneliti menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana untuk melihat sejauh mana tingkat kecanduan media sosial mempengaruhi kesepian. Pengolahan data-data yang didapatkan diolah menggunakan *software Statistical Package for Social Science* (SPSS) untuk Windows.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan kepada 349 responden dewasa awal berusia 18 – 25 di Jawa Barat. Didapatkan mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (80.5%). Dari keseluruhan responden dominan menggunakan media sosial Tiktok dan Instagram, yakni responden menggunakan lebih dari satu media sosial berbasis gambar.

Mayoritas responden menggunakan media sosial secara pasif (digunakan untuk menonton konten tanpa melakukan interaksi apapun) yaitu sebesar 94.8% dan lainnya menggunakan media sosial secara aktif (digunakan untuk berinteraksi dengan pengguna lain atau ikut membagikan foto dan video sehari-hari melalui fitur yang ada).

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Tingkat Kesepian

Tingkat Kesepian	Frekuensi	Persentase
Rendah	116	33.2%
Tinggi	233	66.8%
Total	349	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan tingkat kesepian termasuk pada kategori yang tinggi. Tingginya tingkat kesepian dapat terjadi karena adanya faktor lain yang mempengaruhi atau mempertahankan tingkat kesepian individu selama menggunakan media sosial. Individu yang menggunakan media sosial untuk mengimbangi keterampilan sosialnya yang buruk atau menggantikan interaksi sosial di dunia nyata ke dunia maya dapat menyebabkan perasaan kesepian yang meningkat (15).

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Tingkat Kecanduan Media Sosial

Tingkat Kecanduan Media Sosial	Frekuensi	Persentase
Rendah	261	74.8%
Tinggi	88	25.2%
Total	349	100%

Dari tabel 2 di atas didapatkan tingkat kecanduan media sosial termasuk pada kategori yang rendah. Hal ini dapat terjadi karena individu memiliki pengendalian diri yang tinggi terhadap impuls untuk menggunakan media sosial, sehingga kecil kemungkinannya untuk mengalami masalah kecanduan media sosial (21)(4). Selain itu melihat konsep teori kecanduan, individu yang kecanduan mengalami *consequences* dengan lingkungan sosialnya yaitu menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Hal ini menunjukkan penarikan diri individu atas dasar keinginan sendiri, bukan karena ketidakpuasan dalam hubungan yang menyebabkan kesepian.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	716.976	1	716.976	36.732	.000 ^b
	Residual	6773.081	347	19.519		
	Total	7490.057	348			

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa nilai signifikansi dari hasil uji regresi linear sederhana sebesar .000, artinya nilai signifikansi dari hasil uji < 0.05 atau $.000 < 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel kecanduan media sosial memiliki pengaruh terhadap variabel kesepian. Hasil penelitian ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa kecanduan media sosial dapat berkontribusi dalam menimbulkan perasaan kesepian (4)(22)(23).

Tabel 4. Besaran Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesepian

Model	R	R Squares	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.309 ^a	.096	.093	4.418

a. Predictors: (Constant), Kecanduan Media Sosial

Didapatkan nilai $R^2=.096$, sehingga dapat dikatakan kecanduan media sosial memiliki pengaruh yang kecil hanya sebesar 9.6% terhadap kesepian dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu berkaitan dengan konsep kecanduan yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecanduan cenderung menarik diri dari lingkungannya. Penarikan diri karena keinginan diri sendiri belum tentu menunjukkan dirinya kesepian karena ketidakpuasan hubungan. Hal ini menjadi pertimbangan kontribusi kecanduan media sosial cenderung berpengaruh kecil atau rendah terhadap kesepian.

Tabel 5. Sumbangan Efektif Komponen Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesepian

Komponen	Koefisien (b)	Cross product	Regresi	Sumbangan Efektif Total	Hasil
<i>Salience</i>	.441	258.000			0.013%
<i>Mood Modification</i>	.603	352.971			0.024%
<i>Tolerance</i>	.217	320.444	751.139	.085	0.008%
<i>Withdrawal Symptoms</i>	.412	385.152			0.018%
<i>Conflict</i>	.180	302.043			0.006%
<i>Relapse</i>	.465	305.713			0.016%

Kecanduan media sosial dalam penelitian ini mencakup enam komponen. Komponen *mood modification* (0.024%) memiliki nilai kontribusi yang lebih tinggi dari komponen yang lainnya. Hal ini dikarenakan untuk beberapa orang mungkin mereka tidak mendapatkan hubungan sosial yang diinginkan melalui media sosial, sehingga masalah yang dialami menimbulkan pengalaman yang dirasa kurang menyenangkan. Pada akhirnya individu akan kembali menggunakan media sosial untuk mengatasi perasaannya tersebut, dan tanpa disadari menjadi suatu pola yang berulang (24)(25)(26). Untuk komponen lainnya berkontribusi terhadap kesepian sebesar seperti *withdrawal symptoms* (0.018%), *relapse* (0.016%), *salience* (0.013%), *tolerance* (0.008%), dan *conflict* (0.006%). Responden menunjukkan rendahnya konflik atau dampak negatif yang dirasakan dari penggunaan media sosial.

Tabel 6. Tabulasi Silang Jenis Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kesepian

		Tingkat Kesepian		
		Rendah	Tinggi	Total
	<i>Pasif</i>	109	222	331
	<i>Aktif</i>	7	11	18
Total		116	233	349

Selain itu penelitian ini juga melihat pengaruh kecanduan media sosial terhadap kesepian dari jenis media sosial berbasis gambar dan jenis penggunaan media sosial (aktif atau pasif). Hasil penelitian ini menemukan jenis penggunaan media sosial secara pasif (digunakan untuk menonton konten tanpa melakukan interaksi apapun) berkaitan dengan kesepian yang lebih tinggi. Penggunaan media sosial sebagai pengamat dapat menunjukkan isolasi sosial dan menghindari interaksi, serta dapat membuat individu melakukan perbandingan sosial dan kesejahteraan yang buruk (9)(27).

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat kecanduan media sosial pada dewasa awal di Jawa Barat termasuk dalam kategori tingkat kecanduan yang rendah.
2. Tingkat kesepian pada dewasa awal di Jawa Barat termasuk dalam kategori tingkat kecanduan yang tinggi.

3. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh kecanduan media sosial terhadap keseharian, namun kontribusi pengaruhnya termasuk kecil.
4. Rendahnya kontribusi dikarenakan adanya pengaruh dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Acknowledge

Peneliti ucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Endah Nawangsih, M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing, kepada civitas akademika Fakultas Psikologi Unisba, para responden, keluarga, rekan-rekan, serta semua pihak yang telah membantu, memberikan arahan, saran dan masukan, support, serta motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini hingga selesai

Daftar Pustaka

- [1] We Are Social. Digital 2023 [Internet]. We Are Social Indonesia. 2023. <https://wearesocial.com/id/blog/2023/01/digital-2023/>
- [2] Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukophadhyay T, Scherlis W. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*. 1998;53(9):1017–31.
- [3] Can Y. Social media addiction and loneliness of high school students. *Advances in Mobile Learning Educational Research*. 2023;3(2):893–902. <https://doi.org/10.25082/amler.2023.02.016>
- [4] Savci M, Aysan F. Relationship between Impulsivity, Social Media Usage and Loneliness. *Educational Process: International Journal*. 2016;5(2):106–15. <https://doi.org/10.12973/edupij.2016.52.2>
- [5] Yang K. *Loneliness*. Routledge; 2019.
- [6] Russell DW, Pang YC. *Loneliness*. Springer eBooks. 2016. DOI:10.1007/978-3-319-28099-8_1085-1
- [7] Brailovskaia J, Schillack H, Margraf J. Tell me why are you using social media (SM)! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use – An exploratory investigation of young adults in Germany. *Computers in Human Behavior*. 2020;113(106511):106511. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106511>
- [8] Stockdale LA, Coyne SM. Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*. 2020;79(1):173–83. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010>
- [9] Verduyn P, Ybarra O, Résibois M, Jonides J, Kross E. Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*. 2017;11(1):274–302.
- [10] Whiting A, Williams D. Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research*. 2013;16(4):362–9. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
- [11] More Tok on the Clock: Introducing longer videos on TikTok [Internet]. Newsroom | TikTok. 2019. <https://newsroom.tiktok.com/en-us/longer-videos>
- [12] Instagram. Instagram Features [Internet]. [about.instagram.com](https://about.instagram.com/features). 2022. Available from: <https://about.instagram.com/features>
- [13] Hendrikse C, Limniou M. The Use of Instagram and TikTok in Relation to Problematic Use and Well-Being. *Journal of Technology in Behavioral Science*. 2024. <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00399-6>

- [14] Marttila E, Koivula A, Räsänen P. Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telematics and Informatics*. 2021;59(101556):101556. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101556>
- [15] Nowland R, Necka EA, Cacioppo JT. Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? *Perspectives on Psychological Science*. 2018;13(1):70–87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- [16] Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E, et al. The Relationship Between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-scale Cross-sectional Study. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2016;30(2):252–62. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- [17] Sumaryanti IU, Azizah S, Diantina FP, Nawangsih E. Personality and Social Media Addiction Among College Students. *Proceedings of the 2nd Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2019)*. 2020. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200225.079>
- [18] Zanah FN, Rahardjo W. Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. 2020;9(2):286–301. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386>
- [19] Russell D, Peplau LA, Cutrona CE. The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980;39(3):472–80. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.39.3.472>
- [20] Hudiyan J, Lincoln TM, Hartanto S, Shadiqi MA, Milla MN, Muluk H, et al. How Universal Is a Construct of Loneliness? Measurement Invariance of the UCLA Loneliness Scale in Indonesia, Germany, and the United States. *Assessment*. 2021. <https://doi.org/10.1177/10731911211034564>
- [21] Sağar ME. Predictive Role of Cognitive Flexibility and Self-Control on Social Media Addiction in University Students. *International Education Studies*. 2021;14(4):1. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n4p1>
- [22] Miftahurrahmah H, Harahap F. Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*. 2020 Oct 15;2(2):153–60.
- [23] Youssef L, Hallit R, Kheir N, Obeid S, Hallit S. Social media use disorder and loneliness: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC Psychology*. 2020;8(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00421-5>
- [24] Xu, H. & Tan, B.C.Y. Why do i keep checking Facebook : Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction. *Proceeding in International Conference on Information Systems (ICIS)*. 2012.
- [25] Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z. Social Networking Addiction. *Behavioral Addictions*. 2014;119–41. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-407724-9.00006-9>
- [26] O'Day EB, Heimberg RG. Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- [27] Matook S, Cummings J, Bala H. Are You Feeling Lonely? The Impact of Relationship Characteristics and Online Social Network Features on Loneliness. *Journal of Management Information Systems*. 2015;31(4):278–310. <https://doi.org/10.1080/07421222.2014.1001282>
- [28] Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. 2013.
- [29] Iradat D. Survei APJII: Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang [Internet]. *teknologi*. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20240131152906-213-1056781/survei-apjii-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- [30] Russell D, Cutrona CE, Rose J, Yurko K. Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social*

- Psychology. 1984;46(6):1313–21. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.6.1313>
- [31] D Griffiths M. Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*. 2013;04(05). <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- [32] Muhammad Dandy Rizkiansyah, & Siti Qodariah. (2023). Pengaruh Self presentation terhadap Subjective Wellbeing pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 31–38. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.1981>
- [33] Nuranisa Zamila, & Eni Nuraeni Nugrahawati. (2023). Pengaruh Kepribadian (Five Factor Personality) terhadap Perilaku Cyberbullying pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Riset Psikologi*, 61–68. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.2060>