

Pengaruh *Loneliness* terhadap *Internet Gaming Disorder* dengan *Self-Control* sebagai Moderator

Varadina Azaliaputri*, Lilim Halimah

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

*vazaliaputri@gmail.com, aumisyanida@gmail.com

Abstract. Online game is at the forefront of the entertainment industry. The increasing number of downloads and use of online games lead individuals to be highly involved and it is at risk of being internet gaming disorder. Internet gaming disorder is prone to be experienced during the developmental stage of emerging adulthood in order to overcome psychological problems, such as loneliness. However, it is found the diverse relationship between loneliness and internet gaming disorder. Self control is predicted as a variable that can act as a moderator of both variables. This study aims to find out how strong the influence of loneliness on internet gaming disorder with self-control as a moderator variable. This study used Quantitative method. The participants in this study are 97 emerging adults in Bandung Raya, who were selected using purposive sampling technique. Instruments that are used in this study are Internet Gaming Disorder Scale, UCLA Loneliness Scale Version 3, and Brief Self-Control Scale. The result shows that the regression coefficient between loneliness and internet gaming disorder $P = .050 \leq 0.05$. It means that loneliness does not influence on internet gaming disorder and self-control does not moderate the relationship of the two variables.

Keywords: *Internet gaming disorder, Loneliness, Self-control, Emerging adulthood.*

Abstrak. Bermain *game online* berada di barisan depan industri hiburan. Meningkatnya jumlah pengunduhan dan penggunaan *game online* mengarahkan individu kepada keterlibatan tinggi dengan *game online* sehingga dapat berisiko mengalami *internet gaming disorder*. *Internet gaming disorder* rentan dialami individu pada masa perkembangan *emerging adulthood* untuk mengatasi permasalahan psikologis, seperti *loneliness*. Namun demikian, terdapat temuan yang beragam tentang hubungan antara kedua variabel tersebut. Kontrol diri merupakan variabel yang diprediksi berperan memoderatori kedua variabel tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat pengaruh *loneliness* terhadap *internet gaming disorder* dengan *self-control* sebagai moderator. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 97 *emerging adults* di Bandung Raya dengan teknik *purposive sampling*. Digunakan alat ukur *Internet Gaming Disorder Scale*, *UCLA Loneliness Scale Version 3*, dan *Brief Self-Control Scale*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai koefisien regresi antara *loneliness* terhadap *internet gaming disorder* sebesar $P = .050 \leq 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *loneliness* tidak signifikan dalam mempengaruhi *internet gaming disorder* dan *self-control* tidak berperan sebagai variabel moderator bagi hubungan kedua variabel tersebut.

Kata Kunci: *Internet gaming disorder, Loneliness, Self-control, Emerging adulthood.*

A. Pendahuluan

Jumlah penggunaan internet di Indonesia terus mengalami peningkatan. Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020, menunjukkan bahwa pada tahun 2019, terdapat peningkatan sebanyak 25.54 juta jiwa yang menggunakan internet dengan rincian sebanyak 196.71 juta dari 266.91 juta jiwa menggunakan internet (1).

Dari keseluruhan konten hiburan yang terdapat di internet, sebanyak 16.5% pengguna mengakses *game online*. Bermain *game* sendiri berada di barisan depan industri hiburan, dimana perkembangannya berjalan pesat yaitu dengan pengguna sebanyak 2.7 miliar orang di seluruh penjuru dunia. Dari seluruh dunia, Asia Tenggara merupakan salah satu kawasan benua yang mengalami perkembangan pengguna *game online* terpesat, dan dari negara-negara yang ada di Asia Tenggara, Indonesia berada di urutan pertama sebagai negara dengan peningkatan jumlah pemain *game* tertinggi, yaitu sebesar 26% (1–3).

Meningkatnya jumlah pengunduhan dan penggunaan *game online* mengarah kepada keterlibatan individu untuk menggunakan *game online* secara terus-menerus dan berlebihan sehingga mengalami kehilangan kendali dan berdampak kepada berbagai permasalahan di kehidupannya, baik secara sosial maupun emosional. Dalam kasus terburuk, seorang individu yang mengalami hal-hal tersebut secara *long-term* dapat dikatakan mengalami *internet gaming disorder* (4–6).

Internet gaming disorder rentan dialami oleh individu yang sedang berada di tahap perkembangan *emerging adulthood*, yaitu usia 18–25 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Ream et al. (7) menunjukkan bahwa *internet gaming disorder* memiliki hubungan *curvilinear* dengan usia, dimana bentuk kurva mulai naik pada usia anak-anak dan remaja kemudian memuncak pada tahap usia *emerging adulthood* yang setelahnya kembali menurun.

Game online merupakan cara yang digunakan oleh *emerging adults* untuk mengatasi emosi negatif dan penderitaan psikologis yang dirasakan (8), salah satunya adalah *loneliness*. *Emerging adults* yang mengalami *loneliness* menjadi lebih tertarik menggunakan *game online* karena *game online* menyediakan *sense of belongingness*, *communities*, dan *companionship* (9).

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *loneliness* dengan *internet gaming disorder*, artinya semakin tinggi tingkat *loneliness* seseorang maka semakin tinggi pula tingkat *internet gaming disorder*-nya (10,11). Penelitian longitudinal yang dilakukan Lemmens et al. (12) menemukan bahwa *loneliness* lebih berperan sebagai penyebab dari *internet gaming disorder* dan bukan sebaliknya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jeong et al. (13), didapatkan hasil bahwa seorang yang mengalami *loneliness* akan merasa terisolasi dan ketika dihadapkan dengan akses mudah untuk memperoleh *game online*, maka tinggi risikonya untuk mengalami *internet gaming disorder*. Walaupun demikian, penelitian-penelitian tersebut tidak menjelaskan mengenai variabel manakah yang berperan sebagai penyebab dan akibat karena bersifat *cross-sectional*. Limitasi dari penelitian-penelitian tersebut kemudian diteliti lebih lanjut oleh Lemmens et al. (12), yang berusaha untuk mendapatkan penjelasan lebih lanjut dengan melakukan penelitian *longitudinal*. Dari hasil penelitian, didapatkan bahwa *loneliness* dan *internet gaming disorder* merupakan hal yang saling mempengaruhi secara timbal balik. Seorang individu yang mengalami *loneliness* serta tidak kompeten dalam aspek sosial akan beresiko mengalami *internet gaming disorder*. Kemudian, dengan *internet gaming disorder* tersebut, akan muncul masalah baru yaitu kurangnya kepuasan hidup dan semakin meningkatnya *loneliness* yang dialami. Namun, hasil penelitian tersebut juga mengemukakan bahwa *loneliness* lebih berperan sebagai penyebab dari *internet gaming disorder* dan bukan sebaliknya.

Dari hasil penelitian-penelitian terdahulu, didapatkan keberagaman keeratan antara *loneliness* dengan *internet gaming disorder*. Terdapat hasil yang menunjukkan kedua variabel tersebut berhubungan secara kuat (10,14), sedang (6,11,15), maupun lemah (13,16,17). Sehingga menunjukkan bahwa tidak semua individu yang mengalami *loneliness* akan mengalami *internet gaming disorder*.

Penelitian yang dilakukan oleh Ozdemir et al. (18) membahas mengenai alasan dibalik individu-individu yang mengalami masalah psikologis namun tidak semuanya berakhir pada adiksi internet dan kemudian menemukan relevansi antara *self-control* dengan adiksi internet.

Self-control terindikasi sebagai pemeran yang signifikan dalam memoderasi masalah perilaku, dimana Niu et al. (19) mengemukakan bahwa *self-control* merupakan faktor protektif dalam *problematic mobile phone use*. Penelitian Li et al. (20) juga mendapatkan hasil bahwa *self-control* dapat mereduksi pengaruh *escape motivation* terhadap *problematic mobile phone use*.

Dari hasil studi pustaka, diasumsikan bahwa *self-control* yang dimiliki seorang individu dapat memoderatori pengaruh dari *loneliness* terhadap *internet gaming disorder*. Namun demikian, sejauh pengetahuan peneliti, belum terdapat penelitian terdahulu yang meneliti hal tersebut secara spesifik sehingga hal tersebut penting untuk diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah “untuk mengetahui seberapa kuat pengaruh *loneliness* terhadap *internet gaming disorder* dengan *self-control* sebagai moderator”. Selanjutnya, perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana internet gaming disorder pada emerging adulthood?
2. Bagaimana loneliness pada emerging adulthood?
3. Bagaimana self-control pada emerging adulthood?
4. Seberapa kuat pengaruh loneliness terhadap internet gaming disorder pada emerging adulthood?
5. Seberapa kuat pengaruh loneliness terhadap internet gaming disorder dengan self-control sebagai moderator pada emerging adulthood?

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode teknik analisis kausalitas dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 121 orang yang merupakan *emerging adults* berdomisili di Bandung Raya, bermain *game online* jenis *Massively Multiplayer Online Role-Playing Game* (MMORPG) selama minimal dua belas bulan terakhir dengan penggunaan minimal 4 jam per harinya.

Dengan teknik pengambilan sampel, yaitu *Purposive Sampling*, diperoleh sampel penelitian sebanyak 97 *emerging adults* yang mengalami minimal lima kriteria diagnostik *internet gaming disorder*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner dan studi pustaka. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini adalah *Moderated Regression Analysis* (MRA).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *internet gaming disorder* adalah *Internet Gaming Disorder Scale* yang disusun oleh Lemmens, Valkenberg, & Gentile (21) dan telah diadaptasi oleh Mursyad (22), untuk mengukur *loneliness* menggunakan *UCLA Loneliness Scale* (ULS-6) yang disusun oleh Russell, Peplau, & Ferguson (23) dan telah diadaptasi oleh Hudiyan et al. (24), dan untuk mengukur *self-control* menggunakan *Brief Self-Control Scale* yang disusun oleh Tangney, Baumeister, & Boone (25) dan telah diadaptasi oleh Arifin & Milla (26).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Internet Gaming Disorder pada Emerging Adulthood

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari keseluruhan sampel penelitian, sebanyak 21 *emerging adults* berada dalam kategori *mild*, artinya sebanyak 22% *emerging adults* di Bandung raya mengalami lima kriteria diagnostik *internet gaming disorder*. 38 *emerging adults* berada dalam kriteria *moderate*, artinya terdapat 39% yang memenuhi 6 – 7 kriteria diagnostik *internet gaming disorder*. Dan sisanya, yaitu 38 atau 39% *emerging adults* berada dalam kriteria *severe* karena mengalami 8 – 9 kriteria diagnostik *internet gaming disorder* (21,27)

Loneliness pada Emerging Adulthood

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 53% *emerging adults* di Bandung Raya yang mengalami *loneliness* tingkat tinggi dan sisanya, yaitu 47%, mengalami *loneliness* tingkat rendah.

Self-Control pada Emerging Adulthood

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 52% *emerging adults* di Bandung Raya memiliki *self-control* yang tinggi dan sisanya, yaitu 48%, memiliki *self-control* yang rendah. Dari 52% tersebut, 48% berjenis kelamin laki-laki dan 3% berjenis kelamin perempuan.

Pengaruh *Loneliness* (X) terhadap *Internet Gaming Disorder* (Y)

Berikut adalah hasil penelitian mengenai pengaruh *loneliness* terhadap *internet gaming disorder*, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Pengaruh *Loneliness* terhadap *Internet Gaming Disorder*

<i>Coefficients^a</i>						
Model		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
1	(Constant)	2.006	.291		6.898	.000
	L	.230	.116	.200	1.984	.050

a. Dependent Variable: IGD

Didapatkan nilai signifikansi sebesar .050 atau lebih besar sama dengan dari 0.05, maka H_0 diterima. Artinya, koefisien regresi tidak signifikan. Dari sana didapatkan bahwa *loneliness* tidak signifikan berpengaruh terhadap *internet gaming disorder*

Dalam Peplau (28) dijelaskan bahwa seorang individu mengalami *loneliness* disebabkan oleh adanya perbedaan atau perubahan antara kontak sosial yang diinginkan dengan kontak sosial yang benar-benar dialami. Perbedaan tersebut meliputi, pertama dan yang paling sering terjadi adalah karena berakhirnya hubungan emotional yang sudah sangat dekat. Kedua, secara fisik berpisah dengan orang tua atau rekan dekat. Ketiga, yaitu berubahnya status dalam kehidupan yang menyebabkan adanya perubahan kontak sosial. Terakhir, merasa berkurangnya kualitas dari hubungan-hubungan sosial yang dijalani.

Keempat alasan seorang individu mengalami *loneliness* berkaitan dan sejalan dengan karakteristik dari masa *emerging adulthood*. Menurut Arnett (29), masa *emerging adulthood* merupakan masa individu untuk bereksplorasi dalam hal percintaan, pekerjaan, serta pandangan akan dunia. Eksplorasi percintaan artinya memungkinkan *emerging adults* untuk melepas hubungan emosional yang telah dibangunnya hingga kuat atau merasa tidak puas akan kualitas hubungannya sehingga semakin lama, semakin berkurangnya kualitas hubungan. Eksplorasi dalam pekerjaan memungkinkan *emerging adults* untuk mulai tinggal secara mandiri dan tanpa bantuan orang-orang yang sebelumnya ada di dekatnya. Selain itu, ketika *emerging adults* merasa bahwa pekerjaannya belum bisa memberikan fondasi yang kuat untuk masa depannya, dapat muncul kemungkinan ia berhenti dari pekerjaan tersebut. Dengan menjadi seorang yang tidak memiliki pekerjaan, maka kontak sosialnya dengan orang lain akan menurun. Hal-hal tersebut mengarahkan *emerging adults* untuk mengalami *loneliness*.

Untuk mengatasi *loneliness*, terdapat tiga cara yang dilakukan. Pertama, merubah hasratnya dalam melakukan kontak sosial. Cara tersebut meliputi mengikuti berjalannya waktu, dimana ekspektasi akan suatu hubungan akan tertutup oleh kenyataan mengenai nyata yang sedang dialami. Kemudian, seorang individu merupakan seorang yang proaktif, artinya ia memiliki inisiatif yang bisa dimanfaatkan untuk memilih kegiatan atau situasi yang bisa dinikmati secara sendiri. Selain itu, standar akan hubungan sosial yang diinginkan juga bisa diubah. Tidak setiap orang yang ditemui sesuai dengan apa yang kita harapkan, maka dari itu, standar untuk menjalin hubungan sosial dapat disesuaikan atau diubah. Kedua, adalah dengan berusaha menggapai tingkat hubungan sosial yang lebih tinggi. Cara tersebut meliputi menyesuaikan diri dengan standar yang ada di lingkungan sekitar sehingga bisa terlihat lebih menarik, meningkatkan kuantitas dan kualitas hubungan sosial, serta mencoba beraktivitas yang tidak memerlukan hubungan dua arah. Ketiga adalah dengan meminimalisir *loneliness*-nya. Cara yang dilakukan dapat berupa pembantahan akan kesenjangan antara hubungan sosial yang dia inginkan dan yang terjadi, mendevaluasi hubungan sosial dengan menganggap bahwa ada hal-hal lain yang lebih penting, mengatasi dampak negatif yang muncul akibat *loneliness* tersebut, serta melakukan aktivitas yang mengurangi rasa *loneliness*-nya (28).

Seperti yang dipaparkan sebelumnya, banyak cara yang dapat digunakan untuk mengatasi *loneliness*. Mengalihkan *loneliness* dengan terlibat dalam hubungan sosial secara *online* bukan merupakan satu-satunya cara untuk mengatasi *loneliness*. Cara-cara yang telah dipaparkan oleh Peplau (28) tersebut, juga dapat dilakukan tanpa interaksi *online*. Kontak sosial secara *online* tidak bisa mereduksi *loneliness*, artinya, hubungan sosial yang dibangun dalam dunia *game online* bukan merupakan cara efektif untuk mengganti hubungan *offline* (30).

Apabila dikaitkan dengan kriteria seorang individu mengalami *internet gaming disorder*, pemaparan di atas bisa dibahas dari salah satu kriteria, yaitu *escape*. *Escape* merupakan ketika individu terlibat dalam *game online* dengan tujuan menghindari keadaan negatif, dalam penelitian ini adalah *loneliness*. Apabila seorang individu memenuhi satu kriteria tersebut, maka individu tersebut belum dapat dikategorikan mengalami *internet gaming disorder* atau bahkan tidak beresiko mengalami *internet gaming disorder* karena minimal kriteria yang dialami untuk seseorang dikatakan mengalami *internet gaming disorder* adalah tiga kriteria (21).

Pengaruh *Loneliness* terhadap *Internet Gaming Disorder* dengan *Self-Control* sebagai Moderator

Pengujian regresi linear sederhana yang diberlakukan menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan dari *loneliness* terhadap *internet gaming disorder* pada *emerging adulthood*. Berdasarkan tahap analisis data, dimana pengujian regresi antara *loneliness* terhadap *internet gaming disorder* berada sebelum pengujian variabel moderasi, maka dalam penelitian ini didapatkan bahwa *self-control* tidak dapat memoderatori hubungan antara kedua variabel tersebut.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya, peneliti dapat mengambil kesimpulan, sebagai berikut:

1. Emerging adults di Bandung Raya tergolong mengalami internet gaming disorder tingkat moderate dan severe.
2. Emerging adults di Bandung Raya tergolong memiliki loneliness tingkat tinggi.
3. Emerging adults di Bandung Raya tergolong memiliki self-control tingkat tinggi.
4. Tidak terdapat pengaruh dari loneliness terhadap internet gaming disorder pada emerging adults di Bandung Raya.
5. Self-control emerging adults di Bandung Raya tidak memoderatori pengaruh loneliness terhadap internet gaming disorder.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Lilim Halimah, BHSc., MHSPY., selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan, memotivasi, mendukung, mengapresiasi, dan meluangkan waktu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Peneliti juga berterima kasih kepada seluruh responden penelitian, yaitu *emerging adults* di Bandung Raya, yang telah berpartisipasi serta meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian sehingga penelitian dapat terus berjalan.

Daftar Pustaka

- [1] Irawan A, Yusufianto A, Agustina D, Dean R. Laporan Survei Internet APJII 2019-2020 (Q2) [Internet]. 2020. Available from: <https://apjii.or.id/survei>
- [2] Saxena S. Mobile gaming through the pandemic and beyond [Internet]. 2021. Available from: <https://www.thedrum.com/profile/inmobi/news/mobile-gaming-through-the-pandemic-and-beyond>
- [3] InMobi. Everyone's Gaming Among Us. Southeast Asia; 2021.
- [4] Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychol*. 2009;12(1):77–95.
- [5] Cudo A, Kapiś N, Strózak P, Zapala D. Problematic video gaming and problematic internet use among Polish young adults. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw*. 2018;21(8):523–9.

- [6] Şahin M, Keskin S, Yurdugül H. Impact of family support and perception of loneliness on game addiction analysis of a mediation and moderation. *Int J Game-Based Learn*. 2019;9(4):15–30.
- [7] Ream GL, Elliott LC, Dunlap E. Trends in video game play through childhood, adolescence, and emerging adulthood. *Psychiatry J*. 2013;2013.
- [8] Cudo A, Kopiś N, Zabielska-Mendyk E. Personal distress as a mediator between self-esteem, self-efficacy, loneliness and problematic video gaming in female and male emerging adult gamers. *PLoS One*. 2019;14(12):e0226213.
- [9] Bhagat S, Jeong EJ, Kim DJ. The role of individuals' need for online social interactions and interpersonal incompetence in digital game addiction. *Int J Human–Computer Interact*. 2020;36(5):449–63.
- [10] Kim Y-Y, Kim M-H. The impact of social factors on excessive online game usage, moderated by online self-identity. *Cluster Comput*. 2017;20(1):569–82.
- [11] Eren HK, Örsal Ö. Computer game addiction and loneliness in children. *Iran J Public Health*. 2018;47(10):1504.
- [12] Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Comput Human Behav*. 2011;27(1):144–52.
- [13] Jeong EJ, Kim DJ, Lee DM. Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health perspective. *Int J Human–Computer Interact*. 2017;33(3):199–214.
- [14] Ekinci NE, Yalcin I, Ayhan C. Analysis of loneliness levels and digital game addiction of middle school students according to various variables. *World J Educ*. 2019;9(1):20–7.
- [15] Lee J, Ko DW, Lee H. Loneliness, regulatory focus, inter-personal competence, and online game addiction: A moderated mediation model. *Internet Res*. 2019;
- [16] Kanat S. The Relationship between Digital Game Addiction, Communication Skills and Loneliness Perception Levels of University Students. *Int Educ Stud*. 2019;12(11):80–93.
- [17] Ekinci NE, Karaali E, Parcali B, Suner A, Satilmis SE. COVID-19 Pandemic, Loneliness and Digital Game Addiction. *Pakistan J Med Heal Sci*. 2021;2175–9.
- [18] Özdemir Y, Kuzucu Y, Ak Ş. Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Comput Human Behav*. 2014;34:284–90.
- [19] Niu G, Yao L, Wu L, Tian Y, Xu L, Sun X. Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control. *Child Youth Serv Rev*. 2020;116:105247.
- [20] Li J, Zhan D, Zhou Y, Gao X. Loneliness and problematic mobile phone use among adolescents during the COVID-19 pandemic: The roles of escape motivation and self-control. *Addict Behav*. 2021;118:106857.
- [21] Lemmens JS, Valkenburg PM, Gentile DA. The Internet gaming disorder scale. *Psychol Assess*. 2015;27(2):567.
- [22] Mursyad AG, Karmiyati D, Hidayati DS. Pengaruh Kesepian terhadap Kecenderungan Internet Gaming Disorder pada Pemain Battle Royale Game. *Cognicia*. 2019;7(2):228–40.
- [23] Russell D, Peplau LA, Ferguson ML. Developing a measure of loneliness. *J Pers Assess*. 1978;42(3):290–4.
- [24] Hudiyana 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;10731911211034564.
- [25] Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *J Pers*. 2004;72(2):271–324.
- [26] Arifin HH, Milla MN. Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *J Psikol Sos*. 2020;18(2):179–95.

- [27] American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Arlington: American Psychiatric Publisher; 2013.
- [28] Peplau LA, Perlman D. Blueprint for a social psychological theory of loneliness. In: Love and attraction: An interpersonal conference. Pergamon Press New York; 1979. p. 101–10.
- [29] Arnett JJ. Adolescence and Emerging Adulthood. Boston: Pearson; 2013.
- [30] Yao MZ, Zhong Z. Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Comput Human Behav.* 2014;30:164–70.
- [31] Paramitha, Gita Kanya, Hamdan, Stephani Raihana. (2021). Pengaruh *Self-Control* terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 132-139.