

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN, KECEMASAN SOSIAL DAN ADIKSI
MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA**



SKRIPSI
Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:
Fajar Muladi
NIM 19107010105

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2023

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1198/Un.02/DSH/PP.00.9/11/2023

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Antara Kesepian, Kecemasan Sosial dan Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa
yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FAJAR MULADI
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010105
Telah diujikan pada : Senin, 16 Oktober 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 654b72220371



Penguji I
Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED

Valid ID: 654505425fe46



Penguji II
Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6544bca9df0ec



Yogyakarta, 16 Oktober 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6551bc8bdf530

SURAT KEASLIAN SKRIPSI

Surat Keaslian Skripsi

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Fajar Muladi
NIM : 19107010105
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi yang saya yang berjudul “Hubungan Kesepian, Kecemasan Sosial, dan Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa” adalah asli hasil karya penulis sendiri. Bukan plagiasi dari penelitian orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi ini terbukti ditemukan adanya plagiasi maka penulis siap untuk bertanggung jawab sesuai dengan aturan yang berlaku di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh dewan penguji.

Yogyakarta, 7 Oktober 2023

Yang Menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Fajar Muladi

NIM. 19107010105

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal :

Lamp :

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Fajar Muladi

NIM : 19107010105

Judul Skripsi : Hubungan kesepian, kecemasan sosial, dan Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 4 Oktober 2023
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi

NIP. 19811014 200901 2 004

MOTO

*“Hidup bukan saling mendahului,
bermimpilah sendiri-sendiri”*

.....

Hindia



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Halaman ini saya persembahkan skripsi ini kepada Ayah dan Ibu saya, teman-teman saya, sahabat saya, orang-orang yang menunggu kelulusan saya, serta kepada

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb. Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas. Sholawat serta salam senantiasa penulis curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi panutan dan diharapkan syafaatnya kelak di Yaumul Qiyamah, aamiin.

Skripsi dengan judul “Hubungan Kesepian, Kecemasan Sosial, dan Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa” penulis susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu psikologi (S. Psi) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Adapun proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari doa, bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Zidni Imawan Muslimin, S.Psi, M.Psi. selaku Dosen Penasehat Akademik yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama perkuliahan.

3. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses penyusunan dan penelitian skripsi ini.
4. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc. selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran pada penelitian ini.
5. Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Penguji II yang memberikan masukan dan saran pada penelitian ini.
6. Segenap Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang senantiasa memberikan ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan.
7. Seluruh Tenaga Pendidik Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah membantu proses perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
8. Kedua orang tuaku yang selalu aku cintai dan hormati, Ayah Zarkasih dan Ibu Asih Mulani, atas segala cinta dan kasih sayang yang terus-menerus diberikan kepada saya. Kalian akan selalu jadi alasan saya disetiap langkah yang saya ambil. Semoga kesehatan, rezeki, dan segala kebaikan selalu didekatkan kepada kalian, aamiin allahumma aamiin.
9. Korp Baratha. Khususnya Aca, Syafik, Nanda, Anin, Bela, Devita, Dimas, Ilzam, Qori, dan Vania yang telah kebersamai penulis dari awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
10. IMMAN Yogyakarta. Khususnya angkatan 2019 yang telah menjadi rumah di tanah perantauan serta menemani penulis dalam proses pengerjaan skripsi ini.

11. Najwan Almuzakki, S. Akun dan Septiana Ayu P, S. Psi yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman Psikologi yang telah kebersamai proses perkuliahan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
13. Seluruh teman-teman yang telah membantu menyebarkan questioner penelitian ini.
14. Kepada seluruh responden yang bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
15. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih banyak atas segala do'a dan dukungan yang telah diberikan kepada saya selama proses penyusunan skripsi ini.

Harapannya semoga hasil penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi banyak pihak. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh sebab itu, penulis sangat terbuka kepada seluruh pihak akan adanya kritik, masukan, dan saran yang membangun untuk menyempurnakan penelitian ini.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 6 Oktober 2023

Penyusun,

Fajar Muladi

NIM. 19107010105

HUBUNGAN KESEPIAN, KECEMASAN SOSIAL, DAN ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA

Fajar Muladi

19107010105

INTISARI

Media sosial merupakan platform yang memberikan banyak sekali manfaat bagi mahasiswa. Berbagai manfaat tersebut membuat mahasiswa sangat membutuhkan media sosial. Akan tetapi, peningkatan kebutuhan mahasiswa terhadap media sosial dikhawatirkan memicu timbulnya adiksi media sosial pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kesepian, kecemasan sosial, dan adiksi media sosial pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik sampling *convinience sampling*. Jumlah responden pada penelitian ini sejumlah 111 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini merupakan alat ukur hasil modifikasi yang meliputi skala kesepian, kecemasan sosial, dan adiksi media sosial. Teknik analisis data hipotesis mayor menggunakan regresi berganda dan untuk menguji hipotesis minor menggunakan *pearson product moment*. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis regresi berganda menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), hal ini berarti terdapat hubungan antara kesepian, kecemasan sosial, dan adiksi media sosial secara bersamaan pada mahasiswa. Berdasarkan hasil koefisien determinasi dan sumbangan efektif dapat diketahui kontribusi efektif dari kesepian, kecemasan sosial sebesar 43,5%, kontribusi dari kesepian sebesar 11,26%, dan kecemasan sosial sebesar 32,21%. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis minor menggunakan *pearson product moment* menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,552 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), hal ini berarti terdapat hubungan positif antara kesepian dan adiksi media sosial dengan tingkat korelasi sedang. Kemudian hasil analisis hipotesis minor kedua menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,643 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), hal ini berarti terdapat hubungan positif antara kesepian dan adiksi media sosial dengan tingkat korelasi kuat. Hasil ini diharapkan mendorong adanya intervensi untuk mengurangi adiksi media sosial pada mahasiswa.

Kata kunci: *Kesepian, Kecemasan Sosial, Adiksi Media Sosial, Mahasiswa*

RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS, SOCIAL ANXIETY, AND SOCIAL MEDIA ADDICTION IN COLLEGE STUDENTS

Fajar Muladi

19107010105

ABSTRACT

Social media is a platform that provides many benefits for students. These benefits make students really need social media. However, it is feared that the increase in students' need for social media will trigger the emergence of social media addiction in students. This study aims to determine whether there is a relationship between loneliness, social anxiety, and social media addiction in college students. This research is a quantitative study using convenience sampling technique. The number of respondents in this study were 111 students. The measuring instrument used in this study is a modified measuring instrument which includes a scale of loneliness, social anxiety, and social media addiction. Data analysis techniques for major hypotheses using multiple regression and to test minor hypotheses using Pearson product moment. Based on the results of data analysis using multiple regression analysis showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), this means that there is a relationship between loneliness, social anxiety, and social media addiction simultaneously in college students. Based on the results of the coefficient of determination and effective contribution, it can be seen that the effective contribution of loneliness, social anxiety is 43.5%, the contribution of loneliness is 11.26%, and social anxiety is 32.21%. Based on the results of the minor hypothesis test analysis using Pearson product moment, it shows a correlation value of 0.552 and a significance of 0.000 ($p < 0.05$), this means that there is a positive relationship between loneliness and social media addiction with a moderate correlation level. Then the results of the second minor hypothesis analysis show a correlation value of 0.643 and a significance of 0.000 ($p < 0.05$), this means that there is a positive relationship between loneliness and social media addiction with a strong correlation level. These results are expected to encourage interventions to reduce social media addiction in college students.

Keywords: *Loneliness, Social Anxiety, Social Media Addiction, College Student*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
MOTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN DAN GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Masalah.....	8
C. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat praktis.....	8
D. Keaslian Penelitian.....	10
1. Keaslian Topik.....	19
2. Keaslian Teori.....	19
3. Keaslian Alat Ukur.....	20
4. Keaslian Subjek Penelitian.....	20
BAB II.....	21
LANDASAN TEORI.....	21
A. Adiksi Media Sosial.....	21
1. Pengertian Adiksi Media Sosial.....	21
2. Dimensi Adiksi Media Sosial.....	22

3. Faktor/Hal yang Mempengaruhi Adiksi Media Sosial	24
B. Kesepian.....	27
1. Pengertian Kesepian	27
2. Aspek-aspek kesepian	28
C. Kecemasan Sosial	30
1. Pengertian Kecemasan Sosial	30
2. Aspek-aspek Kecemasan Sosial	31
D. Hubungan Antara Kesepian, Kecemasan Sosial dan Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa	32
E. Hipotesis.....	40
1. Hipotesis Mayor	40
2. Hipotesis Minor.....	40
BAB III.....	41
METODE PENELITIAN.....	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Identifikasi Variabel	41
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
1. Adiksi Media Sosial.....	41
2. Kesepian.....	42
3. Kecemasan Sosial	43
D. Populasi & Sampel.....	43
1. Populasi.....	43
2. Sampel.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data	46
1. Skala Adiksi Media Sosial	46
2. Skala Kesepian	48
3. Skala Kecemasan Sosial.....	49
F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	51
1. Validitas	51
2. Seleksi Aitem	52
3. Reliabilitas	52

G. Teknik Analisis Data	53
1. Uji Asumsi.....	53
2. Uji Hipotesis	55
BAB IV	56
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Orientasi Kancah	56
B. Persiapan Penelitian	57
1. Persiapan Alat ukur.....	57
2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur	57
3. Hasil Uji Coba Alat Ukur	58
C. Pelaksanaan Penelitian	66
D. Hasil Penelitian	67
1. Analisis Deskriptif.....	67
2. Deskripsi Statistik	68
3. Uji Asumsi.....	72
4. Uji Hipotesis	76
E. Pembahasan	80
BAB V	85
KESIMPULAN DAN SARAN	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	86
1. Bagi Mahasiswa.....	86
2. Bagi Lembaga/Instansi	86
3. Bagi Pembaca/Masyarakat Umum.....	86
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	92
CURRICULUM VITAE	148

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Literature Review	10
Tabel 3. 1 Blue Print Skala Adiksi Media Sosial	46
Tabel 3. 2 Sebaran Aitem Skala Adiksi Media Sosial	47
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Kesepian	48
Tabel 3. 4 Sebaran Aitem Skala Kesepian	48
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Kecemasan Sosial	49
Tabel 3. 6 Sebaran Aitem Skala Kecemasan Sosial	50
Tabel 4. 1 Aitem Valid dan Gugur Skala Adiksi Media Sosial	59
Tabel 4. 2 Distribusi Aitem Skala Adiksi Media Sosial Setelah Try Out	60
Tabel 4. 3 Aitem Valid dan Gugur Skala Kesepian	60
Tabel 4. 4 Distribusi Aitem Skala Kesepian Setelah Try Out	61
Tabel 4. 5 Aitem Valid dan Gugur Skala Kecemasan Sosial	62
Tabel 4. 6 Distribusi Aitem Skala Kecemasan Sosial Setelah Try Out	64
Tabel 4. 7 Tabel Nilai Reabilitas Skala	66
Tabel 4. 8 Demografi Subjek Berdasarkan Kota	67
Tabel 4. 9 Distribusi Jumlah Followers Subjek	68
Tabel 4. 10 Distribusi Durasi Penggunaan Media Sosial	68
Tabel 4. 11 Deskripsi Statistik Skala Kesepian, Skala Kecemasan Sosial dan Skala Adiksi Media Sosial	69
Tabel 4. 12 Kategorisasi skor Kesepian	70
Tabel 4. 13 Kategorisasi Skor Kecemasan Sosial	71

Tabel 4. 14 Kategorisasi Skor Adiksi Media Sosial	71
Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas.....	73
Tabel 4. 16 Hasil Uji Linearitas	74
Tabel 4. 17 Hasil Uji Multikolinearitas	74
Tabel 4. 18 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	75
Tabel 4. 19 Hasil Uji Hipotesis Mayor	77
Tabel 4. 20 Hasil Uji Hipotesis Minor	77



DAFTAR BAGAN DAN GAMBAR

Gambar 1. 1 Grafik Rata-rata penggunaan Media Sosial	4
Gambar 2. 1 Penentuan Jumlah Sampel	45
Bagan 2. 1 Bagan Dinamika	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Validitas Isi Alat Ukur	92
Lampiran 2 Skala TryOut.....	101
Lampiran 3 Skala Penelitian.....	106
Lampiran 4 Tabulasi Data Try Out Adiksi Media Sosial	111
Lampiran 5 Tabulasi Data Try Out Kesepian	112
Lampiran 6 Tabulasi data Try Out Kecemasan Sosial	115
Lampiran 7 Seleksi Aitem Adiksi Media Sosial	120
Lampiran 8 Seleksi Aitem Kesepian	120
Lampiran 9 Seleksi Aitem Kecemasan Sosial.....	121
Lampiran 10 Hasil Uji Reabilitas Skala Penelitian Sebelum Seleksi Aitem	122
Lampiran 11 Reabilitas Skala Setelah Seleksi Aitem	122
Lampiran 12 Tabulasi Data Penelitian Adiksi Media Sosial	124
Lampiran 13 Tabulasi Data Penelitian Kesepian	128
Lampiran 14 Tabulasi Data Penelitian Kecemasan Sosial.....	133
Lampiran 15 Hasil Uji Normalitas	143
Lampiran 16 Hasil Uji Linearitas.....	143
Lampiran 17 Hasil Uji Multikolinearitas	144
Lampiran 18 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	144
Lampiran 19 Hasil Uji Hipotesis Mayor	145
Lampiran 20 Hasil Uji Hipotesis Minor	145
Lampiran 21 Informed Consent	146

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tahun 2023 perkembangan teknologi semakin berkembang dengan pesat. Salah satu hal dari perkembangan teknologi yaitu fitur-fitur media sosial yang ada di dalam *smartphone*. Dengan menggunakan media sosial kini semua orang dapat menikmati banyak hiburan. Hiburan dalam media sosial ini sama dengan menonton televisi, menonton film, mendengarkan musik, saling berkomunikasi satu sama lain dengan sangat mudah tanpa harus bertemu satu sama lain.

Media sosial merupakan aplikasi atau platform digital yang berisikan fasilitas untuk berinteraksi serta dapat membagikan banyak hal seperti video, audio, foto serta tulisan. Selain itu media sosial juga dapat menjadi tempat untuk bersosialisasi tanpa adanya batasan ruang dan waktu, terlebih lagi media sosial juga sangat memungkinkan dinikmati oleh seluruh orang.

Menurut Kuss & Griffith, media sosial merupakan suatu komunitas virtual yang memungkinkan para pengguna mendapatkan banyak manfaat. Manfaat dari media sosial seperti dapat membuat profil publik individu, melakukan interaksi dengan teman-teman, serta bertemu dengan banyak orang berdasarkan kepentingan bersama (Aniyatul, 2020).

Manfaat media sosial selain dirasakan oleh masyarakat umum juga dirasakan oleh mahasiswa. Adanya media sosial memudahkan mahasiswa untuk saling bertukar informasi dan mencari literatur. Selain itu, media sosial juga memberikan kenyamanan bagi penggunanya, seperti akses yang murah, fleksibel, cepat, dan efisien (Hamzah, 2015)

Seperti dalam salah satu ayat Al-Qur'an menjelaskan tentang memanfaatkan segala sesuatu, Ayat tersebut yaitu:

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ
وَالزَّيْتُونَ وَالرَّيْحَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ
وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۝ (١٤١) ۝

Artinya:

“Dan Dialah yang menjadikan kebun-kebun yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon korma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). Makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan kepada fakir miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Surat Al-An’am: 141).

Tafsir Al-Mishbah (Shibab, 2005) menjelaskan tentang memanfaatkan sesuatu secukupnya disebutkan juga larangan yang jelas bahwa manusia dilarang untuk melebih-lebihkan dalam segala hal. Tidak cukup sampai disitu, dalam ayat tersebut selain melarang juga ditegaskan bahwa Allah tidak menyukai manusia yang berlebih-lebihan.

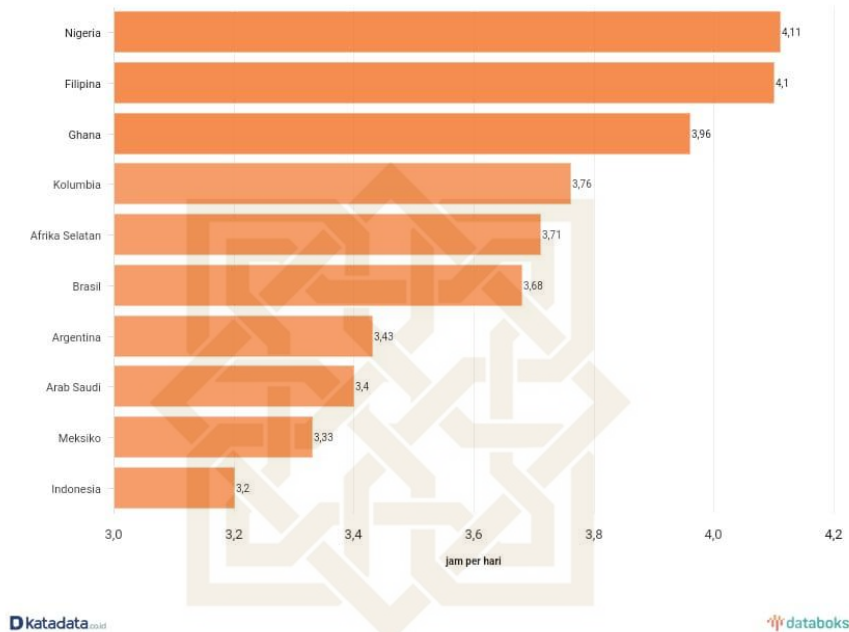
Berbagai manfaat yang didapatkan dari media sosial menjadikan hampir setiap mahasiswa sangat membutuhkan media sosial. Akan tetapi, peningkatan kebutuhan mahasiswa terhadap media sosial dikhawatirkan memicu timbulnya adiksi media sosial. Mahasiswa sering kali membuka media sosial bahkan saat tidak ada kepentingan untuk membukanya. Oleh sebab itu, durasi penggunaan harian media sosial oleh mahasiswa meningkat.

Penelitian yang telah dilakukan di *University of Oxford* dalam Silmi & Novita (2022) menjelaskan bahwa durasi yang ideal dalam melakukan aktivitas online dalam sehari yaitu sekitar 4 jam 17 menit atau 257 menit. Jika aktivitas online dilakukan melebihi 4 jam 17 menit maka aktivitas online ini dianggap akan mengakibatkan mengganggu kinerja otak.

Laporan We Are Social dikutip dari goodstats.id menunjukkan, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai sebanyak 167 juta pengguna pada Januari 2023. Jumlah ini setara dengan 60,4% dari populasi warga negara Indonesia (goodstats, 2023).

Gambar 1. 1 Grafik Rata-rata penggunaan Media Sosial

10 Negara dengan Rata-rata Penggunaan Media Sosial Terlama (2022)



Sumber: Katadata.co.id

Berdasarkan data pada grafik di atas yang bersumber dari katadata.co.id menunjukkan bahwa pada tahun 2022 Nigeria menjadi negara dengan rata-rata penggunaan media sosial terlama dalam setiap harinya. Rata-rata penggunaan media sosial di Nigeria mencapai 4,11 jam dalam setiap harinya. Indonesia sendiri berada di peringkat ke 10 dalam 10 negara dengan rata-rata penggunaan media sosial terlama dalam setiap harinya yaitu dengan penggunaan media sosial selama 3,2 jam dalam sehari.

Dalam survei penggunaan TIK yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika menunjukkan bahwa 97,55% mahasiswa

menggunakan sosial media. Data ini menjelaskan bahwa hampir seluruh mahasiswa menggunakan media sosial. Hal ini berarti mahasiswa lebih berpeluang untuk terlibat adiksi media sosial (Kominfo, 2017)

Masuknya Indonesia dalam 10 negara dengan rata-rata penggunaan media sosial terlama membuat masyarakat Indonesia khususnya mahasiswa rentan terkena adiksi media sosial. Hal ini sesuai dengan yang disebutkan oleh Throuvala, dkk bahwa adiksi media sosial terjadi dilihat dari sejauh mana individu secara personal menggunakan media sosial sehari-hari. Semakin sering atau semakin intens individu menggunakan media sosial maka individu akan semakin rentan terhadap adiksi media sosial (Rahardjo et al., 2020).

Andreassen & Pallesen dalam Rahardjo et al., (2020) berpendapat bahwa adiksi media sosial merupakan suatu hal yang dirasakan individu berupa perhatian yang berlebihan terhadap media sosial. Oleh sebab itu individu tersebut terdorong untuk menggunakan media sosial secara berkepanjangan serta mengganggu aktivitas sosial lainnya seperti hubungan sosial, pekerjaan, studi, kesehatan fisik maupun psikologisnya.

Adiksi smartphone pada remaja sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas dapat berisiko menurunkan prestasi akademik, menurunkan keterlibatan akademik, mendorong munculnya perasaan tidak puas pada sekolah, meningkatkan perasaan cemas, dan memunculkan gejala depresi. Masalah perilaku lainnya yang ditemukan melalui studi terpilih dari adiksi smartphone adalah kerentanan remaja pada beban pikiran berlebihan,

pengaturan perhatian, agresivitas aksi antisosial, kesulitan membangun identitas diri positif, dan peningkatan potensi aksi merusak diri (Utami & Kurniati, 2019).

Adiksi media sosial berdampak terhadap kehidupan sosial, fisik, serta psikis individu. Contoh dari dampak tersebut berupa kemalasan, waktu tidur yang tidak mengikuti pola yang dianjurkan, mudah merasakan jenuh saat melakukan kegiatan di luar dunia maya. Kemudian dampak psikis dapat berupa gangguan kejiwaan, munculnya perasaan marah secara berlebihan saat dilarang atau dicukupkan menggunakan sosial media bahkan hingga melakukan percobaan bunuh diri (Aulia, 2019).

Banyak sekali faktor yang mempengaruhi terjadinya adiksi media sosial. Menurut Montag dan reuter dalam Ramadhanti et al., (2022) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi adiksi media sosial yaitu faktor sosial, psikologis, dan biologis. Contohnya seperti rendahnya komunikasi, mengisolasi diri, kesepian, kecemasan, OCD, dan perbedaan fungsi otak pada orang yang terlibat adiksi media sosial.

Kesepian merupakan salah satu hal yang termasuk dalam faktor psikologis. Beberapa penelitian ditemukan bahwa kesepian memiliki keterkaitan dengan adiksi media sosial. Individu yang mengalami kesepian menunjukkan maladaptif pada kognisi sosial dan penilaian interpersonal yang negatif sehingga menghindari untuk melakukan hubungan sosial. Individu yang mengalami ini cenderung menggunakan media sosial untuk pemenuhan

dukungan sosialnya, hal ini membuat individu semakin berpeluang untuk mengalami adiksi media sosial. (Azhari et al., 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Destiyan & Coralia, 2020) juga menunjukkan adanya hubungan antara kesepian dan adiksi media sosial. Penelitian ini dilakukan di kota Bandung, pada tahun 2020. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Zanah & Rahardjo, 2020) juga menunjukkan kesepian memiliki keterkaitan dengan adiksi media sosial.

Selain kesepian, kecemasan sosial juga termasuk ke dalam faktor psikologis yang menyebabkan adiksi media sosial. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Caplan pada tahun 2006 dalam O'Day & Heimberg (2021) menunjukkan bahwa individu yang merasakan kecemasan sosial dan kesepian cenderung terlibat dalam adiksi media sosial. Individu yang memiliki kecemasan sosial dan kesepian mencoba untuk menggantikan interaksi sosial mereka ke dalam interaksi secara online, hal ini menjadikan adiksi media sosial semakin mungkin untuk terjadi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhanti et al., 2022) menunjukkan adanya keterkaitan antara kecemasan sosial dan adiksi media sosial. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Azka et al., 2018) menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki keterkaitan dengan adiksi media sosial.

Berdasarkan data dan pemaparan di atas, maka penting dilakukan penelitian terkait adiksi media sosial pada mahasiswa. Oleh karena itu peneliti

ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kesepian, kecemasan sosial, dan adiksi media sosial pada mahasiswa?

B. Tujuan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan kecemasan sosial dengan adiksi media sosial pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

Dalam penulisan penelitian ini diharapkan hasil dari penelitian yang dilakukan ini dapat memberikan manfaat, baik manfaat secara teoritis ataupun manfaat secara praktis, di antaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat menjadi salah satu landasan dalam pengembangan, sumbangan pemikiran, serta penerapan teori terkait dengan ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi klinis, psikologi sosial dan psikologi *cyber* yang berkaitan dengan hubungan antara kesepian dan kecemasan sosial dengan adiksi media sosial.

2. Manfaat praktis

Selain manfaat teoritis terdapat juga manfaat praktis. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat praktis kepada seluruh elemen, di antaranya:

- a. Bagi Mahasiswa

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan memberi manfaat berupa gambaran bagi mahasiswa mengenai hubungan antara kesepian dan kecemasan terhadap adiksi media sosial.

b. Bagi Lembaga/Instansi

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan memberikan manfaat berupa masukan, evaluasi serta bahan pertimbangan dalam pembuatan kegiatan untuk mengurangi rasa kesepian dan kecemasan sosial. Sehingga mahasiswa tidak terjebak adiksi media sosial

c. Bagi pembaca/Masyarakat Umum

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan memberikan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kesepian dan kecemasan sosial terhadap adiksi media sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu masyarakat mencegah terjadinya adiksi media sosial.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya sebagai landasan, bahan referensi serta pertimbangan untuk riset selanjutnya.

D. Keaslian Penelitian

Peneliti melakukan penelusuran terkait penelitian-penelitian sebelumnya untuk mengetahui sejauh mana variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini telah lebih dulu dibahas oleh peneliti sebelumnya.

Tabel 1. 1 Literature Review

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi	Hasil Penelitian
1.	Alifiananda Kartika Destiyana & Farida Coralia	Hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada remaja di kota Bandung	2020	Teori kesepian oleh Russel (1996) dan Teori adiksi media sosial oleh Almenyes (2015)	Kuantitatif Korelasional	SMAS oleh Almenyes dan Loneliness Scale Version 3 oleh Daniel W Russel	125 remaja di Kota Bandung	Hasil menunjukkan adanya hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial dengan tingkat keertan yang lemah
2.	Ulfa Ramadhantin, Asri Rejeki & Awang Setiawan Wicaksono	Pengaruh kecemasan sosial terhadap social media addiction pada mahasiswa	2022	Teori social media addiction oleh Griffith (2005) dan teori	Kuantitatif Korelasional	Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala likert	151 Mahasiswa psikologi angkatan 2018-2020 di	Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif serta terdapat hubungan kecemasan sosial terhadap adiksi

		psikologi angkatan 2018-2020 Universitas X di masa pandemi covid-19		kecemasan sosial oleh LaGreca dan Lopez (2005)			Universitas Muhammadiyah Gresik	media sosial pada mahasiswa angkatan 2018-2020 prodi psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik
3.	Andi Intan, Dwita Putri dan Lilim Halimah	Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Badung	2019	Teori adiksi media sosial oleh Lemmens, Regina dan Patti (2016) dan teori FoMo oleh Przybylski, Murayama, DeHann dan Gladwell (2013).	Kuantitatif Korelasional	FoMO menggunakan skala Przblyski dan Adiksi Sosial Menggunakan Skala Lemmens, Regina & Pati	358 Mahasiswa di Universitas Islam Badung	Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara FoMo dengan adiksi media sosial (Intan et al., 2019).
4.	Wahyu Raharjo, Nurul Qomariyah, Inge Andriyani, Matrisyya	Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan	2020	Teori adiksi media sosial oleh Sheldon, Elliot, Kim	Kuantitatif Korelasional	Skala yang dikembangkan oleh Sheldon, Elliot, Kim	384 remaja pengguna instagram dan whatsapp di	Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh beberapa jenis pemenuhan

	Hermita & Firda Nur Zanah	WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement		dan Kasser (2001) dan teori <i>need fulfillment</i> oleh Lup, Trub & Rosenthal (2015).		dan Kasser (2001)	kawasan Jabodetabek dan beberapa kota lain	kebutuhan dan kelekatan media sosial dengan adiksi media sosial
5.	Firda Nur Zanah & Wahyu Raharjo	Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa	2020	Teori kesepian oleh Teppers., dkk (2014), teori FoMo oleh przybski, dkk (2014) dan teori adiksi media sosial oleh Sriwilai & Charoensukmongkol (2016)	Kuantitatif Korelasional	skala kesepian dari Gierveld dan Tilburg, skala fear of missing out dari Przybylski dkk, skala kecanduan media sosial dari Al-Menayes.	Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial berjumlah 166 orang	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian dan FoMo dapat mempengaruhi kecanduan media sosial (Zanah & Rahardjo, 2020).
6.	Anissa Ruspitadevi	Hubungan Kesepian dengan Adiksi	2021	Teori kesepian oleh Russel (1996)	Kuantitatif korelasional	Loneliness scale version 3 (UCLA) &	310 remaja di Bandung	Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan

	Darmawan, Lilim Halimah	Media Sosial Instagram pada Emerging Adulthood di Masa Pandemi		& teori adiksi media sosial oleh Lemmens (2016)		Social media disorder scale		yang positif dan signifikan antara kesepian dan adiksi media sosial (A. R. Darmawan & Halimah, 2021)
7.	Fatih Azka, Dendih Fredi Firdaus dan Elisa Kurniadewi	Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa	2018	Teori kecemasan sosial oleh DeVito (2001) dan teori adiksi media sosial oleh youg (2011)	Kuantitatif korelasional	Skala kecemasan sosial oleh La Greca dan lopes kemudian teori adiksi media sosial oleh Griffith	342 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung	Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap adiksi media sosial (Azka et al., 2018).

8.	Tri Mulyani & Frieda NRH	Kecanduan Smartphone ditinjau Dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang	2018	Teori kecanduan smarthphone oleh Paramita (2016), Teori jenis kelamin oleh Paska & Yan (2011),	Kuantitatif korelasional	Skala Kecanduan <i>Smartphone</i> oleh Griffiths dan Skala Kontrol Diri oleh Averill dkk	152 Siswa kelas X dan XI di SMA Mardasiswa Semarang	Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan smartphone dan terdapat perbedaan adiksi smartphone yang signifikan dilihat dari jenis kelamin
----	--------------------------	--	------	--	--------------------------	--	---	---

9.	Randy Refnandes, Lili Fajria dan Nelwati	Analisis Hubungan Kondisi Psikologis dengan Kecanduan Gadget pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid 19 di Kota Padang	2022	Teori gadget oleh Tabotato (2017) dan Teori tentang kondisi psikologis oleh Wahyuni (2019)	Kuantitatif korelasional	-	244 responden pada komunitas di Kota Padang	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kondisi psikologis dengan kecanduan gadget
----	--	---	------	---	-----------------------------	---	--	--

10.	Salwa Nafisa dan Irma Kusuma Halim	Hubungan Antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial	2022	Teori adiksi media sosial oleh Young, dkk (2000) dan Teori FoMo oleh Alwisol (2014)	Kuantitatif Korelasional	Skala FoMO dibuat oleh peneliti dan Skala Kecanduan Media Sosial Menggunakan <i>Social Media Addiction Scale</i>	Mahasiswa sejumlah 100 orang dengan usia 19-25 tahun di Universitas Islam Riau	Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara FoMo dengan adiksi media sosial pada mahasiswa Universitas Islam Riau (Nafisa & Salim, 2022)
-----	------------------------------------	---	------	---	--------------------------	--	--	---

11.	Emily B. O'Day & Richard G. Heimberg	Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review	2021	Teori adiksi media sosial oleh Young, Teori kecemasan sosial oleh Kaplan, Teori kesepian oleh Peplau & Perlman	Tinjauan Sistematis	Pencarian multi database	Meninjau 332 artikel	Individu yang memiliki kecemasan sosial dan merasakan kesepian akan mencari dukungan menggunakan media sosial. Hal ini menjadikan seseorang semakin berpeluang untuk mengalami adiksi media sosial
-----	--------------------------------------	---	------	--	---------------------	--------------------------	----------------------	--

12.	Md Rabiul Islam, Md Mehedi Hasan Apu, Rabeya Akter, Papi Sen Tultul, Ramisa Anjum, Zabun Nahar, Mohammad Shahriar dan Mohiuddin Ahmed Bhuiyan	Internet addiction and loneliness among school-going adolescents in Bangladesh in the context of the COVID-19 pandemic: Findings from a cross-sectional study	2023	Teori adiksi media sosial oleh Young dan kesepian oleh Russel	Korelasional	Adiksi media sosial menggunakan skala IAT dan Skala kesepian menggunakan UCLA 3	502 siswa sekolah menengah Bangladesh	Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Islam et al., (2023) menunjukkan adanya hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial dan hasil ini semakin meningkat saat pandemi covid-19 terjadi
-----	---	---	------	---	--------------	---	---------------------------------------	---

1. Keaslian Topik

Penelitian ini membahas tiga topik, yaitu topik adiksi media sosial, kesepian dan kecemasan sosial. Topik utama pada penelitian ini adalah adiksi media sosial. Topik adiksi media sosial pernah diteliti oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Perbedaan topik penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah mengkolaborasikannya dengan kesepian dan kecemasan sosial.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan beberapa teori. Seperti pada variabel adiksi media sosial menggunakan teori Al-Menayes (2015), penggunaan teori ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Destiyani & Coralia (2020) berbeda dengan penelitian lain yang menggunakan teori lain. Variabel kesepian penelitian ini menggunakan teori Russell (1996), penggunaan teori kesepian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Destiyani & Coralia (2020), Darmawan & Halimah (2021) dan Islam et al., (2023), berbeda dengan penelitian Zanah & Rahardjo (2020) yang menggunakan teori Teppers, dkk dan penelitian(O'Day & Heimberg, 2021) yang menggunakan teori peplau & perlmann. Kemudian variabel kecemasan sosial penelitian ini menggunakan teori La Greca & Lopez (1998), penggunaan teori ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhanti et al. (2022) dan berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Azka et al. (2018) yang

menggunakan teori kecemasan sosial oleh DeVito dan penelitian oleh O'Day & Heimberg (2021) yang menggunakan teori Kaplan.

3. Keaslian Alat Ukur

Dalam penelitian ini untuk mengukur masing-masing variabel yaitu adiksi media sosial, kesepian dan kecemasan sosial menggunakan alat ukur yang berbeda. Pengukuran variabel adiksi media sosial dilakukan dengan memodifikasi skala yang dibuat oleh Al-Menayes (2015). Variabel kesepian diukur dengan memodifikasi skala yang dibuat oleh Russell (1996). Terakhir variabel kecemasan sosial dengan memodifikasi skala yang dibuat oleh La Greca & Lopez (1998).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa. Penggunaan subjek penelitian mahasiswa pada penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhanti et al. (2022), Intan et al. (2019) dan Zanah & Rahardjo (2020).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa:

- Hipotesis mayor penelitian ini diterima, yang berarti terdapat hubungan antara kesepian, kecemasan sosial dan adiksi media sosial pada Mahasiswa. Koefisien determinasi dari kesepian, kecemasan sosial, dan adiksi media sosial simultan sebesar 43,5%, kemudian koefisien determinasi sebesar 56,5% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diukur pada penelitian ini.
- Hipotesis minor yang pertama diterima, yang berarti terdapat hubungan positif antara kesepian dan adiksi media sosial pada mahasiswa. Nilai korelasi pearson product moment sebesar 0,552 yang berarti derajat hubungan kesepian dan adiksi media sosial berada pada tingkat sedang. Sumbangan efektif pada variabel kesepian sebesar 11,26%.
- Hipotesis minor yang kedua diterima, yang berarti terdapat hubungan positif antara kecemasan sosial dan adiksi media sosial. Nilai korelasi pearson product moment sebesar 0,643 yang berarti derajat hubungan kecemasan sosial dan adiksi media sosial berada pada tingkat kuat. Sumbangan efektif pada variabel kesepian sebesar 32,21%.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan mendorong subjek untuk membangun hubungan sosial yang baik untuk pemenuhan kebutuhan sosial subjek serta mendorong subjek untuk mulai mencoba menghadapi ketakutan, sehingga kemungkinan terjadinya adiksi media sosial dapat diminimalisir.

2. Bagi Lembaga/Instansi

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan memberikan manfaat berupa masukan, evaluasi serta bahan pertimbangan dalam pembuatan kegiatan yang akan disajikan. Dimana mahasiswa mampu menghindari kesepian dan kecemasan sosial. Sehingga terjadinya adiksi media sosial pada mahasiswa dapat diminimalisir.

3. Bagi Pembaca/Masyarakat Umum

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan mendorong masyarakat untuk mulai menjalin hubungan sosial untuk mengurangi terjadinya kesepian, kecemasan sosial dan adiksi media sosial.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya sebagai landasan, bahan refererensi serta

diharapkan dilakukan upaya-upaya untuk mengurangi terjadinya kesepian, kecemasan sosial, dan adiksi media sosial.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric Properties and Validation of The Arabic Social Media Addiction Scale. *Journal of Addiction*, 2015, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2015/291743>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The Relationship Between Addictive Use of Social Media, Narcissism, And Self-Esteem: Findings From A Large National Survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Aniyatul, I. (2020). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Siswa SMK Jayawisata Semarang.
- Aulia, D. S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Adiksi Smartphone Pada Remaja.
- Azhari, A., Toms, Z., Pavlopoulou, G., Esposito, G., & Dimitriou, D. (2022). Social Media Use in Female Adolescents: Associations with Anxiety, Loneliness, And Sleep Disturbances. *Acta Psychologica*, 229. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103706>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Azwar, S. (2015). *Dasar-Dasar Psikometrika* (2nd Ed.). Pustaka Belajar.
- Brecht, G. (2000). *Mengenal Dan Menanggulangi Kekhawatiran* (1st Ed.). PT Prenhallindo.
- Bruno, F. J. (2000). *Conguer Loneliness, Menaklukan Kesepian*. Gramedia Pustaka Utama.
- Darmawan, A. R., & Halimah, L. (2021). Hubungan Kesepian Dengan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Emerging Adulthood Di Masa Pandemi. *Prosiding Psikologi*, 7(2). <https://doi.org/10.29313/.V0i0.28271>
- Darmawan, W. N. S., & Hatta, M. I. (2022). Hubungan Kecemasan Sosial Dengan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Emerging Adulthood. *Psychology Science*. <https://doi.org/10.29313/Bcps.v2i3.2970>

- Destiyan, A. K., & Coralia, F. (2020). Hubungan Antara Kesepian Dengan Adiksi Media Sosial Pada Remaja Di Kota Bandung. <https://doi.org/10.29313/V6i2.23100>
- Ferianti, & Sunawan. (2021). Hubungan Depresi Dan Pilihan Aplikasi Smartphone Dengan Kecanduan Smartphone Pada Siswa SMA. ENLIGHTEN. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 54–65. <https://doi.org/10.32505/Enlighten.V4i1.2109>
- Hamzah, R. E. (2015). Penggunaan Media Sosial Di Kampus Dalam Mendukung Pembelajaran Pendidikan (Issue 1).
- Intan, A., Putri, D., Halimah, L., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2019). Prosiding Psikologi Hubungan Fomo (Fear of Missing Out) Dengan Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Universitas Islam Badung the Relation Between Fomo (Fear of Missing Out) And Social Media Addiction Among Instagram User Students at Badung Islamic University.
- Islam, M. R., Hasan Apu, M. M., Akter, R., Tultul, P. Sen, Anjum, R., Nahar, Z., Shahriar, M., & Bhuiyan, M. A. (2023). Internet Addiction and Loneliness Among School-Going Adolescents in Bangladesh in The Context of the COVID-19 Pandemic: Findings From A Cross-Sectional Study. *Heliyon*, 9(2). <https://doi.org/10.1016/J.Heliyon.2023.E13340>
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (1997). *Sinopsis Psikiatri (7th Ed.)*. Binarupa Aksara.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *Plos ONE*, 8(12). <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0083558>
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Miftahurrahmah, H., & Harahap, F. (2020). *Acta Psychologia Hubungan Kecanduan Sosial Media Dengan Kesepian Pada Mahasiswa*. <http://journal.uny.ac.id/index.php/Acta-Psychologia>
- Montag, C., & Reuter, M. (2015). *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*. Springer International Publishing.
- Mulyati, T., & Nrh, F. (2018). Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Mardasiswa Semarang, Vol. 7, Issue 4.

- Nafisa, S., & Salim, I. K. (2022). Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial. In *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* (Vol. 2, Issue 1).
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social Media Use, Social Anxiety, And Loneliness: A Systematic Review. In *Computers in Human Behavior Reports* (Vol. 3). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi Media Sosial Pada Remaja Pengguna Instagram Dan Whatsapp: Memahami Peran Need Fulfillment Dan Social Media Engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 5–16. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.03>
- Rahmaridha, S., & Aviani, Y. I. (2017). Hubungan Antara Kecanduan Jejaring Sosial Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang.
- Ramadhanti, U., Rejeki, A., & Setiawan Wicaksono, A. (2022). Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Social Media Addiction Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2020 Universitas X Dimasa Pandemi Covid-19.
- Refnandes, R., Fajria, L., & Nelwati, N. (2022). Analisis Hubungan Kondisi Psikologis Dengan Kecanduan Gadget Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid 19 Di Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), 1318. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.2361>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Lonethiraess Scale (Version 3): Validity, And Factor Structure a Number of Different Instruments Have Been Developed That Approach H E Topic from Differing.
- Santrock, J. W. (2002). *LIFE-SPAN DEVELOPMENT: Perkembangan Masa Hidup* (1st Ed.). Erlangga.
- Sarwono, Jonathan. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Graha Ilmu.
- Silmi, A., & Novita, E. (2022). JOURNAL: Jurnal Ilmiah Psikologi Dampak Psikologis Perilaku Phubbing Dalam Berinteraksi Sosial Pada Mahasiswa Psychological Impact of Phubbing Behavior in Social Interaction on College Student. *JOURNAL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 25–35. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i1.1096>
- Solihah, S. F. (2015). *Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial*.
- Solihah, S. F. (2015). *Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (19th Ed.). Alfabeta.

- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori Dan Aplikasi Untuk Penelitian Ilmu Sosial Dan Humaniora*. Ash-Shaff.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., & Goossens, L. (2014). Experiencing Loneliness in Adolescence: A Matter of Individual Characteristics, Negative Peer Experiences, Or Both? *Social Development*, 23(1), 100–118.
- Widoyoko, E. P. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Young, K. S. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, Inc.
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran Kesepian Dan Fear of Missing Out Terhadap Kecanduan Media Sosial: Analisis Regresi Pada Mahasiswa. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286–301. <https://doi.org/10.30996/Persona.V9i2.3386>

