**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA DEWASA AWAL**

***THE CORRELATION BETWEEN LONELINESS WITH SOCIAL MEDIA INSTAGRAM ADDICTION IN EMERGING ADULTHOOD***

**Arsistika Wulandari**

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[17081371@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:17081371@student.mercubuana-yogya.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 131 subjek yang memiliki karakteristik dewasa awal berusia 18-25 tahun, memiliki akun media sosial *instagram*, dan tidak menggunakan *instagram* untuk kepentingan bisnis. Metode pemilihan subjek dengan menggunakan metode *purposive sampling.* Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala kesepian dan skala kecanduan media sosial *instagram*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment (pearson correlation*). Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi rxy = 0,169, yang menunjukan adanya hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,028, hal ini berarti variabel kesepian memberikan sumbangan efektif sebesar 2,8% terhadap kecanduan media sosial *instagram*.

**Kata kunci: Kesepian, kecanduan media sosial *instagram*, dewasa awal**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between loneliness and social media instagram addiction in emerging adulthood. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between loneliness and social media instagram addiction in emerging adulthood. Subjects in this study amounted to 131 subjects who have the characteristics of emerging adulthood aged 18-25 years, have social media instagram account, and don’t use instagram for business. Subject selection method using purposive sampling method. The data collection method in this study used a loneliness scale and social media instagram addiction scale. The data analysis technique used is product moment correlation (pearson correlation). Based on the result of data analysis, the correlation coefficient rxy= 0,169, which indicates a positive relationship between loneliness and social media instagram addiction in emerging adulthood. The accepance of the hypothesis in this study show the coefficient of loneliness (R2) IS 0,028, this means that the variable loneliness provides an effective contributtion of 2,8% to social media instagram addiction.*

***Key word: loneliness, social media instagram addiction, emerging adulthood***

**PENDAHULUAN**

Teknologi jaringan internet terus mengalami perkembangan yang pesat dari waktu ke waktu. Internet kini juga telah menjadi salah satu bagian penting dalam kehidupan manusia. Berdasarkan data statistik yang dihimpun oleh BPS (Badan Pusat Statistik) pada tahun 2019 diketahui bahwa 87,20 % masyarakat Indonesia menggunakan jaringan internet dengan tujuan untuk mengakses media sosial. Media sosial adalah sekumpulan aplikasi berbasis internet yang dibangun atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0 sehingga memungkinkan terjadinya penciptaan dan pertukaran konten antar penggunanya (Kaplan & Haelein, 2010). Terdapat berbagai macam jenis media sosial seperti *Youtube, WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter*, dan *Snapchat*. Diantara berbagai macam jenis media sosial tersebut, *instagram* menjadi salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia. Pada awal tahun 2021 tercatat ada sebanyak 86,6% masyarakat Indonesia yang menggunakan media sosial *instagram* (Kemp, 2021).

*Instagram* adalah sebuah aplikasi berbasis foto sebagai sarana kegemaran bagi individu yang ingin mempublikasikan barang, tempat, ataupun kegiatan dalam bentuk foto (Mahendra, 2016). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh NapoleonCat pada tahun 2020 diketahui bahwa mayoritas masyarakat Indonesia yang mengakses *instagram* adalah individu yang berusia 18 – 24 tahun. Hurlock (1980) menjelaskan bahwa individu dengan rentang usia 18 – 40 tahun termasuk kedalam masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru salah satunya pada pola interaksi di lingkungan sosial, oleh karena itu dewasa awal membutuhkan sebuah sarana untuk membangun hubungan sosial dengan individu lain (Hurlock, 1980). Aktivitas mengakses *instagram* yang dilakukan sehari-hari kemudian telah dianggap sebagai suatu hal yang normal oleh dewasa awal karena dapat membantu dalam memenuhi kebutuhannya untuk terhubung dengan individu lainnya (Arnett dalam Zanah & Rahardjo, 2020).

Pada umumnya dewasa awal menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berkomunikasi, menambah relasi pertemanan atau mengurus keperluan yang berkaitan dengan karir (Maheswari & Dwiutami, 2013). Selain itu media sosial *instagram* juga digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri dari permasalahan serta perasaan – perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh dewasa awal yang kemudian mengakibatkan timbulnya kecanduan (Azka, Firdaus, & Kurniawdewi, 2018). Longstreet & Brook (2017) menyatakan bahwa kecanduan media sosial adalah suatu kondisi disaat individu menggunakan media sosial untuk menambah teman, serta membagikan atau mendapatkan informasi secara terus menerus dan akan timbul rasa tidak nyaman apabila dilakukan sebuah upaya untuk mengurangi waktu penggunaan dari media sosial tersebut.

Menurut Griffiths & Hunt (1998) kecanduan media sosial memiliki beberapa aspek antara lain : (1) *salience,* kondisi disaat media sosial telah menjadi sebuah kebutuhan yang penting dalam kehidupan individu. (2) *Mood modification,* aktivitas bermain media sosial digunakan sebagai sarana pelarian dari masalah yang dihadapi. (3) *Tolerance,* kondisi disaat penggunaan media sosial mengalami peningkatan jumlah waktu. (4) *Withdrawal symptoms,* individu mengalami perasaan tidak menyenangkan saat penggunaan media sosial dikurangi. (5) *Conflict*, kondisi disaat penggunaan media sosial yang berlebihan menimbulkan konflik dalam diri individu maupun luar diri individu. (6) *Relapse*, individu kembali menggunakan media sosial secara berlebihan walaupun awalnya sudah dilakukan upaya kontrol.

Menurut Fauzia, Maslihah, & Ihsan (2019) dengan adanya berbagai fitur-fitur menarik yang terdapat pada media sosial *instagram* diharapkan individu mampu untuk memanfaatkan serta menggunakannya secara bijak seperti sebagai sarana komunikasi atau sarana untuk memperoleh informasi. Dewasa awal yang mengalami kecanduan media sosial akan mengalami dampak negatif dalam kehidupannya seperti pekerjaan yang menjadi terbengkalai serta menurunya produktivitas dalam belajar atau bekerja (Maheswari & Dwiutama, 2013).

Menurut Montag & Reuter (2015) ada tiga faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial antara lain : 1) Faktor sosial, kesulitan dalam komunikasi interpersonal yang dialami oleh individu serta adanya rasa kesepian dapat menyebabkan individu menjadi menggunakan media sosial secara berlebihan, karena media sosial dinilai mampu mengatasi permasalahan yang dialami oleh individu tersebut. Wan (dalam Andreassen, 2015) juga menyatakan bahwa kesepian yang dialami oleh individu dapat mempengaruhi penggunaan media sosial secara berlebihan yang kemudian memicu timbulnya kecanduan. 2) Faktor psikologis, kecanduan media sosial dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi dan kecemasan sehingga kemudian memanfaatkan media sosial sebagai tujuan pelarian dari permasalahan tersebut. 3) Faktor biologis, hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan FMRI (*Functional Magnetic Resonance Image)* menunjukan adanya perbedaan fungsi otak pada individu yang mengalami kecanduan media sosial dan individu yang tidak mengalami kecanduan.

Berdasarkan beberapa faktor diatas maka peneliti memilih faktor sosial yaitu kesepian untuk dijadikan sebagai faktor dalam penelitian ini. Menurut Deters & Mehl (dalam Halston, dkk, 2019) penggunaan media sosial yang berlebihan oleh individu bisa disebabkan oleh adanya rasa kesepian. Pernyataan tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian dari Zanah & Rahardjo (2020) yang menunjukan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial pada dewasa awal adalah faktor kesepian.

Menurut Sha’ked & Rokach (2015) kesepian adalah pengalaman hidup yang menyakitkan serta menyedihkan yang dapat dialami oleh individu yang dipengaruhi oleh faktor dalam diri ataupun faktor dari luar diri individu. Kesepian memiliki lima aspek yaitu: *Emotional distrees* sebagai keadaan disaat individu mengalami perasaan kesal, sedih, menderita, serta merasa hampa dalam hidupnya sebagai akibat dari kesepian, *Social inadequacy and alienation* sebagai keadaan disaat individu merasa keberadaannya tidak diterima atau diinginkan oleh lingkungan sosialnya, *Interpersonal isolation* adalah kondisi disaat individu tidak bisa bergantung atau mengandalkan orang lain, *Self alienation* digambarkan sebagai keadaan disaat individu merasa bahwa rasa sakit yang terjadi karena kesepian melebihi dari yang dapat ditanggung, *Growth and discovery* diartikan bahwa kesepian dapat memberikan kekuatan yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan diri individu (Sha’ked & Rokach, 2015).

Sifa & Sawitri (2018) mengungkapkan bahwa kesepian yang terjadi pada dewasa awal dapat mempengaruhi penggunaan *instagram* secara berlebihan karena *instagram* yang merupakan media sosial berbasis foto dinilai lebih mampu meningkatkan keintiman bagi para penggunanya. Hal serupa juga diungkapkan oleh Andromeda & Kristiani (2017) yang menyatakan bahwa kesepian yang terjadi pada dewasa awal dapat menjadi penyebab munculnya perilaku kecanduan media sosial *instagram* karena dewasa awal terus menggunakan *instagram* tanpa adanya sebuah kontrol. Atas dasar uraian di atas, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah, apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal?

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah, terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal, semakin tinggi kesepian maka kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal akan tinggi. Sebaliknya, jika kesepian rendah maka kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal akan rendah.

**METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala. Bentuk skala yang digunakan adalah skala *likert* dan disusun menggunakan *google form*. Adapun yang menjadi karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah :

1. Dewasa awal yang memiliki akun media sosial *instagram* dan tidak menggunakan media sosial *instagram* untuk kepentingan bisnis.
2. Dewasa awal (18-25 tahun)

Pertimbangan dalam pemilihan kriteria subjek dengan rentang usia 18-25 tahun karena berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh NapoleonCat pada tahun 2020 diketahui bahwa mayoritas masyarakat indonesia yang mengakses *instagram* adalah individu yang berusia 18-24 tahun. Menurut Hurlock (1980) individu yang berada pada rentang usia 18-40 tahun termasuk kedalam masa dewasa awal. Smahel (dalam Soliha, 2015) menjelaskan bahwa media sosial menjadi salah satu sarana yang efektif dan penting bagi dewasa awal untuk bisa memenuhi kebutuhannya dalam memperluas hubungan interpersonal. Pemilihan subjek diperkuat dengan hasil wawancara peneliti yang menunjukan bahwa dewasa awal rentan mengalami kecanduan media sosial *instagram.*

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 20-30 Desember 2021 dan diperoleh subjek sebanyak 131 orang dengan kriteria yang telah sesuai dengan kriteria subjek yang diharapkan oleh peneliti. Metode analisis data yang dugunakan adalah teknik korelasi *product moment (pearson correlation).*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis empirik pada data skala kecanduan media sosial *instagram* diperoleh hasil yaitu, skor minimun 42, skor maximum 119, rerata empirik 75,11 dan standar deviasi 16,323. Pada data skala kesepian diperoleh hasil yaitu, skor minimum 21, skor maximum 90, rerata empirik 60,54, dan standar deviasi 9,256.

Selanjutnya peneliti melakukan uji prasyarat untuk mengetahui kelayakan data kemudian dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik statistik. Terdapat dua komponen dalam uji prasyarat yaitu:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data yang diukur memiliki sebaran data yang normal atau tidak normal. Kaidah untuk uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi dari uji Kolmogorov-Smirnov >0.050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi dari uji Kolmogorov-Smirnov <0,050 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal (Hadi, 2015).

Dari hasil uji normalitas variabel kecanduan media sosial *instagram* diperoleh K-S Z= 0,100 dengan p= 0,003, sedangkan hasil uji normalitas pada variabel kesepian diperoleh K-S Z= 0,061 dengan p= 0,200. Berdasarkan hasil uji normalitas pada kedua variabel tersebut maka dapat diketahui bahwa sebaran data variabel kesepian telah mengikuti sebaran data yang normal, sedangkan sebaran data pada variabel kecanduan media sosial *instagram* tidak mengikuti sebaran data yang normal.

Menurut Nurudin, Mara & Kusnandar (2014) apabila jumlah subjek dalam sebuah penelitian ada lebih dari 30 maka data tetap bisa dikatakan terdistribusi dengan normal. Pada penelitian ini jumlah subjek yang digunakan adalah sebanyak 131, sehingga variabel kecanduan media sosial *instagram* tetap bisa digunakan untuk tahap uji selanjutnya yaitu uji linieritas dan uji hipotesis.

1. Uji Linieritas

Uji dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan veriabel tergantung memiliki hubungan yang linier atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk uji linieritas adalah jika signifikansi <0,050 maka hubungan antar variabel bebas dan variabel tergantung merupakan hubungan yang linier. Sebaliknya, jika nilai signifikansi >0,050 maka hubungan antar variabel bebas dan variabel tergantung bukan merupakan hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel kecanduan media sosial *instagram* dan variabel kesepian diperoleh nilai F= 4,069 dengan p= 0,047. Hasil tersebut menunjukan bahwa hubungan antara kecanduan media sosial *instagram* dan kesepian merupakan hubungan yang linier.

Hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan pedoman uji korelasi *pearson* yaitu p= < 0,050 berarti ada korelasi antar variabel independen dan dependen. Sebaliknya apabila p> 0,050 berarti tidak ada korelasi antar variabel independen dan dependen. Dari hasil analisis *product moment (pearson correlation)* diperoleh koefisien (rxy) = 0.169 dengan p= 0,027 (p<0,050) yang berarti ada hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan media sosial *instagram.* Semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah kesepian maka semakin rendah kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal. Hasil tersebut menunjukan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hasil sumbangan efektivitas dalam penelitian menunjukan R Square sebesar 0,028 yang berarti bahwa variabel kesepian memiliki kontribusi sebesar 2,8% terhadap kecanduan media sosial *instagram* dan sisanya 97,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil kategorisasi skala kecanduan media sosial *instagram* diketahui bahwa subjek yang berada dalam kategori rendah sebesar 38,9% (51 subjek), kategori sedang sebesar 53,4% (70 subjek), kategori tinggi sebesar 7,6% (10 subjek). Berdasarkan hasil kategorisasi skala kesepian diketahui bahwa subjek yang berada dalam kategori rendah sebesar 19,1% (25 subjek), kategori sedang sebesar 78,6% (103 subjek), kategori tinggi sebesar 2,3 % (3 subjek).

**PENUTUP**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal. Semakin tinggi kesepian, maka semakin tinggi kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah kesepian, maka semakin rendah kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal.

Selanjutnya dari hasil kategorisasi variabel kecanduan media sosial *instagram* dapat diketahui bahwa dewasa awal yang termasuk dalam kelompok kategori rendah sebanyak 38,9%, kategori sedang sebanyak 53,4%, dan kategori tinggi sebanyak 7,6%. Pada kategorisasi variabel kesepian diketahui bahwa dewasa awal yang termasuk dalam kelompok kategori rendah sebanyak 19,1%, kategori sedang sebanyak 78,6%, dan kategori tinggi sebanyak 2,3%.

Dari perhitungan nilai (R2) dalam penelitian ini diperoleh hasil sebesar 0,028, hal ini menunjukan bahwa sumbangan efektif kesepian terhadap kecanduan media sosial *instagram* sebesar 2,8% dan sisinya 97,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka didapatkan saran yaitu, bagi dewasa awal diharapkan untuk dapat lebih mampu menjalin hubungan sosial secara baik di dunia nyata dan menjadikan kontak sosial di dunia nyata sebagai suatu kebutuhan yang perlu untuk dipenuhi. Hal tersebut diharapkan dapat membuat dewasa awal terhindar dari perasaan kesepian sehingga bisa mengarahkan diri kepada aktivitas-aktivitas yang berguna bagi dirinya maupun orang lain. Selain itu dewasa awal diharapkan tidak menjadikan aktivitas dalam mengakses media sosial *instagram* sebagai prioritas kegiatan sehari-hari.

Untuk penelitian selanjutnya yang akan meneliti tentang kecanduan media sosial *instagram* disarankan untuk lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecanduan media sosial *instagram.* Hal tersebut dikarenakan hasil penelitian ini menunjukan sumbangan efektif kesepian terhadap kecanduan media sosial *instagram* hanya sebesar 2,8% yang artinya masih terdapat banyak faktor lainnya yang bisa mempengaruhi kecanduan media sosial *instagram.*

**DAFTAR PUSTAKA**

Andreassen, S, C. (2015). Online Social Network Site Addiction : A Comprehensive Review. *Springer International Publishing.* 2: 175 – 184

Andromeda, N. & Kristiani, E, P. (2017). Hubungan Antara Loneliness dan Perceived Social Support dan Intensitas Penggunaan Social Media pada Mahasiswa. *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi*, 21 (2), 1-15.

Aprillia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *JNC,* 3 (1), 41-53.

Atmoko, B, D. (2012). *Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel*. Jakarta : Media Kita.

Azka, F., Firdaus, D, F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi,* 5 (2), 201–210.

Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi* (2 thed). Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Cacioppo, J. T., & Hawkley, L, C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Science,* 13(10), 447-454.

Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta : Gramedia Pustaka.

De Jong Gierveld, J & Tilburg, T, V. (2006). A 6 – Item Scale for overall, emotional, and social loneliness. Nethersland Interdisciplinary Demographic Intitute : *Research on aging*.

Fauzia, A, Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self – Disclosure Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi,* 3 (3), 151–160.

Griffiths, D,. & Hunt, N. (1998). Dependence On Computer Games By Adolescents. *Psychological Report. 82 : 475 – 480*

Hadi, S., (2015). *Statistika*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.

Hakim, N, S., & Raj, A, A. (2017). Dampak Kecanduan Internet (internet addiction) pada Remaja. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1, 280-284.

Haliza, N., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Kesepian Pada Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Dating Online. *Journal Of Nursing Research,* 1(1), 51-61.

Halston, A., Iwamoto, D., Junker, M., & Chun, H. (2019). Social Media and Loneliness. *International Journal of Psychological Studies,* 11 (3), 27-38.

Hendayani, N., & Abdullah, S, M. (2018). Dukungan Teman Sebaya dan Kematangan Karier Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan,* 06 (01), 28-40.

Hendrawan, H., Solina, E., & Elsera, M. (2018). Hiperrealitas Pengguna Instagram di Lingkungan FISIP Universitas Maritim Raja Ali Haji, *Jurnal Hiperrealitas,* 1-13.

Hurlock, E, B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.

Irnawaty., & Agustang, A. (2019). Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi*, 6 (2), 41-46.

Kaplan, A, M., & Haenlein, M. (2010). User Of The World, Unite! The Challenges and Opportunities Of Social Media. *Business Horizons : 59 – 68.*

Kemp, S. (2021). Digital 2021 : The Latest Insight Into The “State Of Digital”. Diakses pada 22 Maret 2021 dari <https://wearesocial.com/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital>

Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). The relationship between internet use and psychological well-being. *Rapid Communication*, 12, 451-452

Lestari, M., Dewi, Y., & Chairani, A (2020). Hubungan *Alexithymia* deangan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja di Jakarta Selatan. *Scientific Medical Journal*, 1 (2), 1-9.

Longstreet, P. & Brooks, S. (2017). Life satisfaction : A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77.

Maheswari, J., & Dwiutami, L. (2013). Pola Perilaku Dewasa Muda yang Kecenderungan Kecanduan Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*,2 (1), 51-62.

Mahendra, B. (2017). Eksistensi Sosial Remaja Dalam Instagram (Sebuah Perspektif Komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*,16 (1), 151–160.

Martin, J, M. & Schumacher, P. (2003) Lonelinesss and social uses of the Internet. *Computer in Human Behavior*, 19, 659-671.

Miftahurrahmah, H., & Harahap, F. (2020). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia,* 2 (1), 151–160.

Montag, C., & Reuter, M. (2015). Internet Addiction : Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions. *Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics.*

Muna, R, F., & Astuti, T, P. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir. *Jurnal Empati,* 3 (4), 481-491.

Nainggolan, V., Rondonuwu, S, A., & Waleleng, G. (2018). Peranan Media Sosial Instagram Dalam Interaksi Sosial Antar Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik UNSRAT Manado. *Acta Diurna Komunikasi*,7 (4), 1-15.

NapoleonCat. (2020). *Instagram User in Indonesia January 2020*. Diakses pada 3 Mei 2021 dari <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2020/01>

Nurudin, M., Mara, M, N., & Kusnandar, D. (2014). Ukuran Sampel dan Distribusi Sampling dari Beberapa Variabel Random Kontinu. *Buletin Ilmiah Mat. Stat. Dan Terapannya (Bimaster), 03 (1), 1-6.*

Pattigrew, S., & Roberts, M. (2008). Addresing Loneliness in Later Life. *Aging & Mental Health,* 12 : 3, 302 – 309.

Papalia, D, E., Old, S, W., & Feldman. (2008). *Human Development.* Jakarta: Prenada Media Group

Perlman, D., & Peplau, A, L. (1984). Loneliness reserch : A survey of Empirical Findings. *Goverment Printing Office,* 84 – 1312.

Putra, O., & Fitriani, R, D. (2019). Fenomena Internet Addiction Disorder Pada Gen Z : The Phenomenon Internet Addiction Disorder of Gen Z. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8 (1), 22-26.

Sari, T., & Rinaldi, R. (2019). Hubungan Kecanduan Mengakses Instagram Dengan Keterampilan Sosial Pada Mahasiswa Psikologi UNP. *Jurnal Riset Psikologi,* 1, 1-12

Sembiring, K, D. (2017). Hubungan Antara Kesepian dan Kecenderungan Narsistik Pada Pengguna Jejaring Sosial Media *Instagram*. *Jurnal Psikologi*, 16 (2), 147–154.

Shin, M., Lee, J., Chyung, Y. J., Kim, P., & Jung, S. (2016). Integrating psychosocial and cognitive predictors of social networking service addiction tendency using structural equation modeling. *Psychologia,* 59, 182–201.

Sifa, I, A, M., & Sawitri, D, R. (2018). Hubungan Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Siswa SMK Jawawisata Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 294-301.

Soliha, S, F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1-10.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Sutarsih, T., dkk. (2019). *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2019*. Jakarta : Badan Pusat Statistik.

Sha’ked, A. & Rokach, A. (2015). *Addressing Loneliness: Coping, Prevention and Clinical Intervention.* NY: Routledge.

Warella, V, W., & Pratikto, H. (2021). Kesepian dan Kecemasan Sosial: Dapatkah Menjadi Prediktor Kecanduan Media Sosial?. *Journal of Psychological Research,* 1 (1), 01-13.

Wulandari, R., & Netrawati (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*,5 (2), 41- 46.

Waiten, W., & Lloyd, A, M. (2006). *Psychology Applied to Modern Life* : Adjustment in the 21st century.

Yang, C, C. (2016). Instagram Use, Loneliness adn Social Comparison Orientation: Interact and Browse on Social Media, But Don’t Compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 00, 1-6.

Young, S, K. (1996). Internet Addiction : The Emergence Of A New Clinical Disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1 (3), 237 – 244.

Yuliati, I, N., & Ruhaena, L. (2010). Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Kecanduan Facebook pada Remaja. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi,* 238-245.

Zanah, F, N. & Rahardjo, W. (2020). Peran Kesepian dan *Fear of Missing Out* terhadap Kecanduan Media Sosial : Analisis Regresi Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8 (2), 286-301.