**HUBUNGAN ANTARA KETERAMPILAN SOSIAL DAN PROBLEMATIC INTERNET USE PADA REMAJA**

**Dilah Anisa**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email : dilahanisa09@gmail.com

**Abstrak**

Internet merupakan salah satu bagian penting dalam kehidupan manusia, saat ini manusia cukup bergantung dengan internet hal tersebut menyebabkan pengguna internet semakin meningkat dan dapat mengalami  *problematic internet use*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara keterampilan sosial dengan *problematic internet use* pada remaja. Subjek pada penelitian ini berjumlah 126 remaja. Pengambilan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling* dengan pengumpulan data menggunakan Skala *Problematic Internet Use* dan Skala Keterampilan Sosial. Data dianalisis menggunakan korelasi *spearman rho* dengan program SPSS. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi ρ = -0.393, p = 0.000 (p < 0,01). Hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara keterampilan sosial dengan *problematic internet use* pada remaja. Hasil tersebut menunjukan bahwa hipotesis diterima, artinya semakin tinggi keterampilan sosial maka semakin rendah *problematic internet use* pada remaja, sebaliknya semakin rendah keterampilan sosial maka semakin tinggi *problematic internet use* pada remaja.

Kata kunci : keterampilan sosial, *problematic internet use*, remaja.

**Abstract**

*The internet is an important part of human life. Nowadays, people are quite dependent on the internet. This causes internet users to increase and are at risk of experiencing problematic internet use. The purpose of this study was to determine the relationship between social skills and problematic internet use in adolescents. The subjects in this study were 126 teenagers. Taking the research subjects using purposive sampling with data collection using the Problematic Internet Use Scale and Social Skills Scale. The data were analyzed using spearman rho correlation with the SPSS program. Based on the results of the analysis, the correlation values ​​obtained are as follows: ρ = -0.393, p = 0.000 (p < 0.01). These results indicated that there was a negative relationship between social skills and problematic internet use in adolescents. These results indicated that the hypothesis was accepted, meaning that higher social skills will lead to lower problematic internet use in adolescents. On the other hand, lower social skills will result in higher problematic internet use in adolescents.*

*Keywords: social skills, problematic internet use, adolescents.*

**PENDAHULUAN**

 Internet dapat dimaknai dengan suatu komponen yang cukup penting dalam kehidupan manusia saat ini. Internet dapat digunakan dalam berbagai kebutuhan seperti akademik, pekerjaan, berinteraksi, bahkan untuk hiburan. Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, jumlah pengguna internet meningkat dari 175 juta pengguna internet sebelum pandemi hingga sebanyak 220 juta pengguna pada masa pandemi. Kenaikan pengguna internet tersebut karena kebutuhan untuk komunikasi selama pandemi dalam dua tahun terakhir (APJII, 2022).

 Pada masa pandemi Covid-19 internet telah menjadi kebutuhan masyarakat untuk beraktivitas. Kemudahan dan kehebatan internet membuat masyarakat memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi agar tetap melakukan aktivitas selama pandemi (Komalasari, 2020). Hal tersebut dapat meningkatkan jumlah pengguna internet, data terbaru menunjukan bahwa sebanyak 76,63% adalah remaja berusia 13-18 tahun, sebanyak 53,99% berusia 19-34 tahun, sebanyak 47,91% berusia 35-54 tahun, dan sebanyak 31,93% berusia 55 tahun ke atas. Terbukti jika remaja merupakan salah satu pengguna internet terbanyak pada saat pandemi berlangsung (APJII, 2022).

Remaja saat ini menjadi pengguna internet terbanyak, topik yang diakses melalui internet seputar untuk mencari informasi, mengenai hobi, game dan sebagai hiburan (Krisnawati, 2015). Remaja lebih banyak menggunakan internet untuk hal yang bersifat hiburan. Hasil Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022) bahwa sebanyak 51% pengguna internet pada remaja menggunakan internet untuk bersosial media.

 Remaja merupakan salah satu pengguna aktif internet dengan durasi mengakses internet selama satu sampai enam jam sehari (Saputra, 2019). Pengguna internet yang berlebihan disebabkan oleh kurangnya hubungan sosial secara langsung dan dapat menyebabkan peningkatan penggunaan internet di masa pandemi (Ilesanmi, Afolabi, &Adebayo, 2021). Menurut Kim, LaRose, dan Peng (2009) tingginya pengguna internet dapat menimbulkan permasalahan yang dapat mengakibatkan efek negatif seperti, ketergantungan dalam penggunaan internet.

 Remaja pengguna internet belum mampu mengatur aktivitas internet yang baik, remaja mudah terpengaruh pada lingkungan sosial serta kurang mempertimbangkan jika internet memiliki dampak positif dan negatif ketika sedang mengaksesnya (Ekasari & Dharmawan, 2012). Individu yang bijak dalam menggunakan internet dapat membuat pengguna internet yang sehat. Pengguna internet yang sehat dapat mencapai tujuan tertentu dalam waktu yang tepat tanpa merasa kesulitan dalam konsep perilaku, pengguna internet yang sehat dapat membawa pengaruh positif bagi penggunanya (Davis, 2001). Kenyataannya tidak semua individu bijak dalam menggunakan internet, kemudahan dalam mengakses internet dapat meningkatkan jumlah pengguna internet. Apalagi di masa pandemi internet telah menjadi kebutuhan untuk mengganti aktivitas tatap muka menjadi online.

 Berdasarkan hasil wawancara dengan 12 remaja pada tanggal 21 April 2022 menunjukan bahwa, selama masa pandemi Covid-19 remaja merupakan pengguna internet yang cukup intens dengan durasi mengakses internet lima sampai 10 jam sehari. Remaja mengakses internet untuk kepentingan akademik, mencari hiburan, dan untuk berinteraksi. Responden mengakui beberapa permasalahan yang timbul dalam penggunaan internetnya yang berlebihan yaitu salah satunya mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan internet, menjadikan internet sebagai peralihan ketika merasa kesepian dan sedih. Responden juga mengalami permasalahan dalam aktivitas sehari-harinya seperti tidak mengerjakan tugas karena penggunaan internet yang berlebihan, susah tidur, hilangnya minat berinteraksi secara langsung. Dari hasil wawancara tersebut bahwa responden mengalami bebrapa gejala *problematic internet use* yaitu *mood regulation* yaitu individu yang menggunakan internet untuk mengurangi tekanan emosional yang sedang dirasakan, *compulsive* *internet use* yaitu keinginan untuk selalu menggunakan internet bahkan ketika sedang tidak menggunakan internet, dan *hasil negatif* yaitu responden mengalami dampak dari penggunaan internet yang berlebihan.

 Penggunaan internet pada remaja dapat memberikan dampak dalam kehidupan sehari-hari. Diantaranya adalah dampak positif internet yaitu, membantu secara teknis di segala aspek seperti media komunikasi, media pertukaran data, media untuk mencari informasi, akademik, kemudahan bertransaksi, dan bisnis (Gani, 2015). Jika internet dapat digunakan secara bijaksana dapat membawa pengaruh positif bagi penggunanya namun, penggunaan internet yang berlebihan dapat membawa dampak negatif diantaranya memiliki permasalahan pengaturan waktu (Sari, Ilyas & Ifdil, 2017), berdampak pada perkembangan fisik (Alfitri & Widiatrilupi, 2020), hingga mengalami *problematic internet use* (Caplan, 2003).

 Menurut Caplan (2003) individu dengan *problematic internet use* yaitu individu yang mengalami masalah psikososial, seseorang akan lebih suka dengan interaksi sosial *online* dari pada interaksi secara langsung, individu tersebut menganggap bahwa interaksi sosial *online* lebih efektif dan kurang mengancam dirinya, interaksi sosial *online* dapat menyebabkan individu mengalami permasalahan dalam berinteraksi sosial *online* yang berlebihan dan kompulsif yang akhirnya berdampak buruk pada kehidupan sehari-hari. Menurut Odachi dan Kalkan (2010) *problematic internet use* merupakan penggunaan internet yang berlebihan dapat mengakibatkan dampak negatif dalam kehidupan. Individu yang menggunakan internet secara berlebihan hingga mengakibatkan dampak negatif pada kehidupannya diindikasikan ke dalam penggunaan internet bermasalah.

 Menurut Caplan (2010) aspek-aspek dari *problematic internet use* menjadi empat*.* Pertama yaitu, pilihan untuk berinteraksi sosial secara online, merupakan gejala kognitif yang dicirikan dengan perasaan aman dari seseorang, lebih efektif, memiliki kepercayaan diri, serta nyaman dalam melakukan interaksi secara online dibandingkan dengan interaksi langsung atau tatap muka. Kedua, pengaturan suasana hati merupakan individu yang menggunakan internet untuk mengurangi tekanan emosional yang sedang dirasakan. Ketiga, *deficient self-regulation mencakup* dua konsep yaitu *cognitive preoccupation* (pemikiran obsesif terhadap penggunaan internet)danny compulsive *internet use* (keinginan untuk selalu menggunakan internet bahkan ketika sedang tidak menggunakan internet). Keempat, *negative outcome* merupakan penggunaan internet yang berlebihan dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari.

 *Problematic internet use* saat pandemi berlangsung berkaitan dengan terbatasnya interaksi sosial karena kebijakan beraktivitas dari rumah. Individu kurang melakukan aktivitas dengan lingkungan dan mengganti aktivitas melalui internet, hal tersebut membuat individu merasa kesepian di masa pandemi (Darmawan & Halimah, 2021). Menurut hasil penelitian Alheneidi, Aisumait, dan Smith (2021) penggunaan internet yang berlebihan pada saat pandemi berlangsung dapat mengakibatkan individu mengalami *problematic internet use*.

 Menurut penelitian Liu, Desai, Sarin, Cavallo, dan Potenza (2011), bahwa penggunaan internet yang berlebihan akan berdampak pada *problematic internet use*, sekitar 4% siswa mengalami *problematic internet use*. Selain itu, penelitian oleh Macur, Orsolya, Maraz, Nagygyorgy, dan Demetrovics (2016), bahwa sebanyak 59,9% penduduk di Slovenia menggunakan internet setiap hari dan 31,1% mengalami *problematic internet use*, serta sebanyak 14,6% remaja lebih umum mengalami permasalahan yang berkaitan dengan internet, karena individu mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan internet.

 *Problematic internet use* berbeda dengan kecanduan internet. Gejala yang muncul pada *problematic internet use* umumnya tidak termasuk ke dalam gejala patologis yang mengarah pada bentuk gangguan psikologis, melainkan hanya berbentuk perilaku yang lebih memilih berinteraksi secara *online*, berkeinginan untuk merubah suasana hati, berkurangnya regulasi diri dan memiliki dampak negatif bagi kehidupan, seperti kesulitan dalam mengelola kehidupan, meninggalkan keterlibatan pada kegiatan sosial karena penggunaan internet, dan sebagainya (Caplan, 2010). Beberapa gejala kecanduan internet menurut Young (2010) termasuk ke dalam gejala klinis dan patologis seperti, merasa gelisah, murung, depresi bahkan mudah tersinggung ketika mencoba mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.

 Menurut LaRose, Lin, dan Eastin (2003) *problematic internet use* merupakan adanya pengurangan regulasi diri pada pengguna internet. Menurut Tokunaga dan Rains (2010) *problematic internet use* merupakan perilaku untuk mengganti kurangnya kepuasan dalam area lain dari kehidupan dan merupakan masalah yang ringan yang dapat diatasi oleh orang biasa. Meskipun *problematic internet use* tidak seberat kecanduan internet, perilaku *problematic internet use* juga harus diperhatikan agar tidak berkembang ke kecanduan internet. Apalagi bagi remaja yang masih butuh bimbingan agar tidak menggunakan internet secara berlebihan.

 Internet yang berlebihan dapat mengakibatkan penggunanya mengalami gejala *problematic internet use*. Individu yang mengalami *problematic internet use* akan kesulitan dalam mengelola kehidupan dan performa akademik yang diakibatkan oleh penggunaan internet individu (Caplan, 2010). Ketika internet digunakan dengan baik, maka dapat menjadi tempat yang bagus untuk berinteraksi sosial (Merwe, 2014).

 Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *problematic internet use* menurut Martin (1999) yaitu faktor depresi, kesepian, kecemasan sosial dan sifat pemalu. Salah satu faktor yang mempengaruhi *problematic internet use* adalah keterampilan sosial. Menurut Caplan (2005) bahwa keterampilan sosial sebagai faktor yang mempengaruhi *problematic internet use*. Individu yang memiliki keterampilan sosial rendah lebih menyukai komunikasi melalui internet yang akan menyebabkan dampak negatif bagi individu. Menurut hasil penelitian López dkk (2021) bahwa individu yang merasa dirinya tidak memiliki keterampilan sosial yang baik dan memiliki keterampilan komunikasi yang buruk pada akhirnya memilih internet untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara *online*. Hal tersebut menunjukan bahwa keterampilan sosial berpengaruh pada tingkat *problematic internet use*.

Keterampilan sosial merupakan kemampuan dalam memahami aturan sosial, adanya pesan verbal dan nonverbal serta adanya kemampuan untuk menyelaraskan tindakan pada berbagai kondisi (Wu, 2008). Keterampilan sosial dapat mengarahkan individu untuk memiliki keberanian untuk berbicara, melakukan komunikasi, menyatakan perasaan serta keterampilan bermain peran (Riggio & Reinchard, 2008). Menurut Mami dan Zad (2014) keterampilan sosial adalah dasar di mana hubungan interpersonal dibangun. Remaja yang mempelajari keterampilan sosial dan memanfaatkannya dengan baik maka akan mampu memasuki kelompok teman sebaya dan berinteraksi positif dalam hubungan dengan teman sebaya.

 Menurut Wu (2008) aspek keterampilan sosial dibagi menjadi tiga yaitu : *social presentation* merupakan keterampilan untuk paham akan aturan sosial yang tepat serta memposisikan diri pada lingkungan sosial yang selaras, *social scanning* merupakan dalam pengamatan serta pengenalan pesan verbal dan non verbal, *social flexibility* merupakan keterampilan untuk fleksibel dalam perubahan lingkungan. Individu dengan keterampilan sosial yang tinggi lebih mudah dalam mengekspresikan diri dengan baik dan memahami emosi diri sendiri (Avsaroglu, Arslan, & Deniz, 2012).

 Keterampilan sosial menggambarkan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang efektif (Tabaraei, Nikkogoftar, & Minoospepehr, 2014). Ketika individu memiliki keterampilan sosial yang rendah individu cenderung akan kesulitan untuk berinteraksi secara sosial. Menurut Torente dkk (2014) bahwa internet dapat memberikan kenyamanan untuk berhubungan dengan orang lain dan berinteraksi serta berkomunikasi tanpa perlu berhubungan secara langsung.

 Penelitian yang dilakukan oleh Majorsy, Kinasih, Andriani & Lisa (2013) mengatakan bahwa individu yang memiliki keterampilan sosial yang rendah akan mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan orang lain di dunia nyata. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Terroso dan Argimom (2016) bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam keterampilan sosial merupakan individu yang memiliki tingkat penggunaan teknologi yang tinggi. Menurut Caplan (2005) bahwa pilihan untuk menggunakan internet menjadi alasan mengapa keterampilan sosial yang kurang dapat meningkatkan seseorang mengembangkan *problematic internet use*.

 Kurangnya interaksi sosial secara langsung menyebabkan individu memiliki persepsi negatif dengan keterampilan sosial yang dimilikinya. Persepsi negatif yang dimiliki individu terhadap keterampilan sosial dan komunikasi dapat menyebabkan individu menjadi pengguna internet yang berlebihan karena individu berusaha menghindari interaksi secara langsung (Morahan & Schumacher, 2003). Menurut Krooki, Yazdkhasti, Ebrahimi dan Oreizi (2012) bahwa dengan meningkatkan keterampilan sosial individu, maka dapat mengurangi tingkat *problematic internet use* yang tinggi.

 Tingkat keterampilan sosial yang rendah dapat mempengaruhi *problematic internet use* yang tinggi (Lopez dkk, 2021). Caplan (2005) mengungkapkan bahwa semakin tinggi keterampilan sosial individu maka kecenderungan mengalami *problematic internet use* rendah, sebaliknya keterampilan sosial yang rendah dapat mengakibatkan kecenderungan *problematic internet use* yang tinggi. Individu yang kurang memiliki keterampilan sosial akan sangat mungkin menggunakan internet untuk berinteraksi online daripada berinteraksi secara langsung.

 Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara keterampilan sosial dengan *problematic internet use* pada remaja.

**METODE**

 Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Kriteria subjek pada penelitian ini adalah remaja berusia 12-20 tahun pengguna aktif internet. Data penelitian dikumpulkan dengan dua skala, yaitu skala *problematic internet use* dan keterampilan sosial.

 Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis korelasi *sperman rho* digunakan untuk uji korelasi yang datanya berbentuk ordinal atau berjenjang bebas distribusi normal, analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer.

**HASIL DAN PEMABHASAN**

**Hasil**

 Peneliti melakukan uji prasyarat untuk mengetahui kelayakan data untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik ststistik.

**Tabel 1. Uji Normalitas**

|  |  |
| --- | --- |
| Variabel | Asymp.Sig (2-tailed) |
| *Problematic Internet Use* | .007 |
| Keterampilan Sosial | .200 |
| Tabel 2. Uji Linearitas |
| Nilai F | Nilai Sig. |
| 33.996 | .000 |

**Tabel 3. Uji Korelasi**

|  |  |
| --- | --- |
| Variabel | P |
| Keterampilan Sosial | <0.001 |

1. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran data dari variabel *problematic internet use* menunjukan KS-Z = 0.096, p = 0.007 (P<0.050), artinya sebaran data variabel *problematic internet use* terdistribusi secara tidak normal. Pada variabel keterampilan sosial menunjukan KS-Z = 0,056, p = 0,200 (p>0,050), artinya sebaran data variabel keterampilan sosial terdistribusi secara normal.

1. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menunjukan F = 33,996 dengan p = 0.000 (p < 0.050), berarti hubungan antara keterampilan sosial dengan *problematic internet use* memiliki hubungan yang linier.

1. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis menujukan ρ = -0,939 dan p = 0,001 (p < 0,050), berarti terdapat korelasi yang negatif anatara Keterampilan Sosial dengan Problematic Internet Use pada remaja.

**Pembahasan**

 Hasil pengujian hipotesis menjunjukan bahwa terdapat hubungan negatif antara keterampilan sosial dengan *problematic internet use* pada remaja. Hal ini berarti semakin rendah keterampilan sosial maka semakin tinggi *problematic internet use*, begitupun sebaliknya.

 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterampilan sosial dengan *problematic internet use* pada remaja. Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis koefisien korelasi sebesar -0.393 dan p = 0.000 (p < 0.001) yang berarti terdapat hubungan negatif antara keterampilan sosial dengan *problematic internet use* pada remaja, sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Semakin rendah keterampilan sosial maka *problematic internet use* cenderung lebih tinggi, sebaliknya semakin tinggi keterampilan sosial maka *problematic internet use* rendah. Diterimanya hipotesis pada penelitian ini menunjukan bahwa keterampilan sosial dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *problematic internet use* pada remaja.

 Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lopez (2021) yang menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif antara keterampilan sosial dengan *problematic internet use*. Semakin rendah keterampilan sosial maka semakin tinggi *problematic internet use*, sebaliknya semakin tinggi keterampilan sosial maka *problematic internet use* rendah. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Caplan (2005) bahwa terdapat hubungan yang negatif antara keterampilan sosial dengan *problematic internet use*. Dimana individu yang memiliki keterampilan sosial yang rendah akan sangat mungkin untuk merasakan interaksi sosial *online* lebih baik dari pada interaksi secara tatap muka. Hal tersebut bahwa seseorang yang memiliki keterampilan sosial yang rendah akan mengalami *problematic internet use* yang tinggi, sebaliknya individu yang memiliki keterampilan sosial yang tinggi maka memiliki perilaku *problematic internet use* yang rendah.

 Berdasarkan aspek keterampilan sosial, pada aspek presentasi sosial bahwa individu mampu memahami aturan sosial dan dapat menampilkan diri dalam lingkungan sosial. Jika individu kurang memiliki presentasi sosial maka cenderung akan memilih internet sebagai alat untuk berinteraksi secara *online*. Dari hasil penelitian Caplan (2005) bahwa presentasi sosial mengarah pada aspek *problematic internet use* yaitu *preferensi for online social interaction* (preferensi untuk interaksi sosial online) individu menjadikan interaksi *online* sebagai alternatif untuk berinteraksi dan berkomunikasi. Artinya, semakin rendah keterampilan presentasi sosial maka semakin besar tingkat *preferensi for online social interaction*, penggunaan internet kompulsif individu dan semakin banyak orang mengalami hasil negatif untuk aktivitas *online*.

 Aspek *social scanning* memiliki makna bahwa individu dapat mendengarkan, mengamati, dan mengenali pesan maupun informasi verbal dan nonverbal orang lain. Dalam penelitian ini *social scanning* pada remaja mengalami kesulitan memahami bahasa tubuh orang lain dan kesulitan memperkirakan reaksi yang ditampilkan dari orang lain. Individu dengan keterampilan sosial yang rendah akan mengarahkan kepada interaksi sosial secara online, individu akan membangun penggunaan internet yang kompulsif yang akan mengarah pada hal-hal negatif seperti aktivitas sehari-hari (Kim, Larose & Peng, 2009).

 Aspek *social flexibility* memiliki makna dapat menyesuaikan perilaku individu dalam situasi yang berbeda. Individu yang kurang dalam keterampilan sosial fleksibilitas akan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan kesulitan berperilaku pada situasi yang berbeda. Individu dengan keterampilan sosial yang rendah akan mengalihkan interaksi sosialnya menggunakan internet. Hal tersebut akan membuat individu mengembangkan penggunaan internet yang berlebihan yang akan mengarah pada terganggunya aktifitas sehari-hari seperti akademik, pekerjaan dan hubungan dengan orang lain (Caplan, 2005).

 Dari pembahasan tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara keterampilan sosial dengan *problematic internet use* pada remaja. Semakin rendah keterampilan sosial maka semakin tinggi perilaku *problematic internet use* pada remaja, sebaliknya semakin tinggi keterampilan sosial maka semakin rendah problematic internet use pada remaja.

 Hasil penelitian yang telah dilakukan, sumbangan efektif keterampilan sosial terhadap problematic internet use sebebsar 18.9%. hal trsebut menjelaskan bahwa keterampilan sosial berhubungan denga *problematic internet use*. sisa *problematic internet use* pada remaja berhubungan dengan faktor lain yang belum dikaji dalam penelitian ini.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

 Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara keterampilan sosial dengan *problematic internet use* pada remaja. Hubungan negatif antara keterampilan sosial dengan *problematic internet use* pada remaja menggambarkan semakin rendah keterampilan sosial maka semakin tinggi *problematic internet use* pada remaja, sebaliknya semakin tinggi keterampilan sosial maka semakin rendah *problematic internet use* pada remaja**.**

Saran untuk remaja yang menggunakan internet disarankan lebih memperhatikan tujuan dalam pemakaian dan perlu menentukan batasan dalam penggunaan internet, seperti menentukan lamanya penggunaan internet.

 Saran untuk peneliti yang ingin melakukan penelitian sejenis mengenai *problematic internet use*, hendaknya dapat mengumpulkan subjek penelitian yang lebih banyak agar hasil yang didapat pun cukup memuaskan juga proses analisis yang lebih detail untuk memperkuat hasil penelitiannya. Bagi peneliti yang tertarik dengan tema serupa hendaknya juga mempertimbangkan faktor ataupun aspek lain yang mempengaruhi *problematic internet use*.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alfitri, R., & Widiatrilupi, R. M. V. (2020). Dampak penggunaan internet terhadap perkembangan fisik remaja pada masa pandemi covid-19 di kota malang. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*. 5(2), 173-184. DOI: <https://doi.org/10.35842/formil.v5i2.329>

Alheneidi, H., AlSumait, L., AlSumait, D., & Smith, A.P. (2021).Loneliness and Problematic Internet Use during COVID-19 Lock-Down. *Behav. Sci*. 11(5), 1-11. https://doi.org/ 10.3390/bs11010005

APJII (2022). *Hasil Survei Penetrasi & Profil Perilaku pengguna Internet Indonesia*. <https://apjii.or.id/content/read/39/559/Laporan-Survei-Profil-Internet-Indonesia-2022>

Asmarany, A. I., & Syahlaa, N. S. (2019). Hubungan loneliness dan problematic internet use remaja pengguna sosial media. *Sebatik*. *23*(2), 387-391.

Avsaroglu, S., Arslan, C., & Deniz, M. E. (2012). Analysis of anger management in terms of social skills. *African Journal of Business Management*. 6(11), 4150-4157. DOI: 10.5897/AJBM

Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi (Edisi 4). Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). Dasar-dasar psikometri (Edisi 2). Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC public health*. 11(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-802>

Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*. *30*(6), 625-648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>

Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*. 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>

Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in human behavior*. *25*(6), 1312-1319. Doi:10.1016/j.chb.2009.06.006

Caplan, S.E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*. 55(4), 721-736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>

Caplan, S.E., & High, A. (2011). Online social interaction, psychosocial well-being, and problematic internet use. In K. Young, & C. De Abreu, Internet Addiction. *A Handbook and Guide To Evaluation and Treatment* (pp. 35-53). New Jersey: John Willey & Sons. Doi:10.1002/9781118013991.ch3

Darmawan, A. R., & Halimah, L. (2021). Hubungan kesepian adiksi media sosial instagram pada emerging adulthood di masa pandemi. *Prosiding Psikologi*. &(2), 197-201.
DOI: <http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.28271>

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*. *17*(2), 187-195.

Delgado, A. E., Escurra, L., Atalaya, M. C., Constantino, J. P., Cuzcano, A., Rodriguez, R. E., & Alvarez. D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. Persona*. 01(9), 55-75. DOI: <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.971>

Ekasari, P & Dharmawan, A. H. (2012). Dampak sosial-ekonomi masuknya internet dalam kehidupan remaja di pedesaan (Studi Kasus: Dua Desa di Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat*). Sodality Jurnal Sosiologi Pedesaan*. 6(1), 57-71

Eroğlu, M., Pamuk, M., & Pamuk, K. (2013). Investigation of problematic internet usage of university students with psychosocial levels at different levels. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*.*103*, 551-557. Doi: 10.1016/j.sbspro.2013.10.372.

Gani, A. G. (2015) .Pengenalan teknologi internet serta dampaknya. *JSI (Jurnal Sistem Informasi) Universitas Suryadarma*. 2(2), 71-86. DOI: <https://doi.org/10.35968/jsi.v2i2.49>

Garvin. (2019). Hubungan antara kesepian dengan problematic internet use pada remaja. *Psikostudia : Jurnal psikologi*. 8(1), 15-19. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v8i1.2384>

Ilesanmi, O. S., Afolabi, A. A., & Adebayo, A. M. (2021). Problematic internet use (PIU) among adolescents during covid-19 lockdown: a study of high school students in Ibadan, Nigeria. *The African Journal of Information and Communication (AJIC)*. *27*, 1-22. DOI: <https://doi.org/10.23962/10539/3137>

Kim, J., LaEose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. Cyberpsychology & behavior. 12(4), 451-455. Doi : 10.1089=cpb.2008.0327

Komalasari. (2020). Manfaat teknologi informasi dan komunikasi di masa pandemi covid 19. *TEMATIK-Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*. 7.(1). <https://doi.org/10.38204/tematik.v7i1.369>

Krisnawati, E. (2015). Pola penggunaan internet oleh kalangan remaja di kabupaten semarang. *Cakrawala Jurnal Penelitian Sosial*. *4*(2).

LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media psychology*. *5*(3), 225-253. <https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01>

Liu, T. C., Desai, R. A., Sarin, S, K., Cavallo, D. A., & Potenza, M. N. (2011). Problematic Internet use and health in adolescents: data from a high school survey in Connecticut. *The Journal of clinical psychiatr*y. 72(6), 1-17. doi: [10.1515/sjph-2016-0026](https://dx.doi.org/10.1515/sjph-2016-0026)

López, M. R., Pichardo. C., Hoces I. D., & Berbén. T. G. (2021). Problematic internet use among university students and its relationship with social skills. *Brain Sciences*. 11(10), <https://doi.org/10.3390/brainsci11101301>

Macur, M., Király, O., Maraz, A., Nagygyörgy, K., & Demetrovics, Z. (2016). Prevalence of problematic internet use in Slovenia. *Slovenian Journal of Public Health*. 55(3), 202-211. doi: [10.1515/sjph-2016-0026](https://dx.doi.org/10.1515/sjph-2016-0026)

Majorsy, U., Kinasih, A. D., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan situs jejaring sosial pada masa dewasa awal. *Prosiding PESAT*. *5*, 78-84.

Mami, S., & Zad, A.H. (2014). Investigating the effect of internet addiction on social skills and in high school students' achievement. *International J. Soc. Sci. & Education*. *4*, 56-61.

Martin, J. M. (1999). The relationship between loneliness and Internet use and abuse. *CyberPsychology & Behavior*. *2*(5), 431-439. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.431>

Merwe, P.V.D. (2014). Adolescence, Internet use, social adjustment and emotional intelligence. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. *5*(23), 2327-2339. Doi:10.5901/mjss.2014.v5n23p2327.

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in human behavior*. *19*(6), 659-671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632%2803%2900040-2)

Mukti, G. A., Pratomo, H., Elfiyani, N. K., Wahyuni, R. D., & Putri, S. W. (2020). Dampak sosial emosional remaja selama social distancing: literature review. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*. *6*(2), 121-128. <https://doi.org/10.31290/jiki.v6i2.2152>.

Odachi & Kalkan. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. Computer & Education. 55, 1091- 1097. Doi:10.1016/j.compedu.2010.05.006

Riggio, R. E., & Reichard, R. J. (2008). The emotional and social intelligences of effective leadership: An emotional and social skill approach. *Journal of managerial psychology*. 23(2), 169-185. <https://doi.org/10.1108/02683940810850808>

Salgado, P. G., Boubeta, A. R., Tobío, T. B., & Mallou, J. V. (2014). Evaluation and early detection of problematic Internet use in adolescents. 26(1),21-26.

Saputra, A. (2019). Survei penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa kota padang menggunakan teori uses and gratifications. Jurnal Dokumentasi dan Informasi. 40(2), 207-216. Doi : 10.14203/j.baca.v40i2.476.

Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Jppi (jurnal penelitian pendidikan indonesia)*. *3*(2), 110-117. DOI : [https://doi.org/10.29210/02018190](http://dx.doi.org/10.29210/02018190)

Setiawati, Y. (2022). Resiko tinggi kecanduan internet pada remaja selama pandemi Covid-19 dan peran orang tua. *UNAIR NEWS*. Di akses tanggal 6 April 2022 dari <http://news.unair.ac.id/2022/03/09/risiko-tinggi-kecanduan-internet-pada-remaja-selama-pandemi-covid-19-dan-peran-orangtua/>

Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2013). Developmental psychology : childhood and adolescence (9th ed.). Cengage Learning.

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*. *17*(4), 207-216.  <https://doi.org/10.1002/da.10094>

Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.

Tokunaga, R. S., & Rains, S. A. (2016). A review and meta-analysis examining conceptual and operational definitions of problematic Internet use. *Human Communication Research*. *42*(2), 165-199. <https://doi.org/10.1111/hcre.12075>

Torrente, E., Piqueras, A., Orgilés, M., & Espada, J. P. (2014). Asociación de la adicción a Internet con la ansiedad social y la falta de habilidades sociales en adolescentes españoles. *Terapia psicológica*. *32*(3), 175-184.http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082014000300001

Wu, Y. H. S. (2008). *Social skill in the workplace: What is social skill and how does it matter?*. University of Missouri-Columbia.