

KESEPIAN, KECEMASAN SOSIAL DAN *PROBLEMATIC INTERNET USE* PADA MAHASISWA PENGGUNA *INSTAGRAM*

Cartika Sari

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No. 100, Depok 16424, Jawa Barat
cartikas@gmail.com

Received: 10 Agustus 2021

Revised: 30 Desember 2021

Accepted: 14 Januari 2022

Abstrak

Problematic internet use menjadi salah satu fenomena yang seringkali dijumpai pada mahasiswa. Hal ini menjadi perhatian penting bagi banyak peneliti, terutama mengenai penggunaan internet yang berlebihan, khususnya dalam mengakses media sosial Instagram. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesepian dan kecemasan sosial terhadap problematic internet use. Penelitian ini melibatkan 130 orang mahasiswa yang menggunakan media sosial Instagram minimal 5 jam dalam sehari. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kesepian dan kecemasan sosial terhadap problematic internet use sebesar 20.3%. Riset ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan kesepian, dikarenakan mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial lebih membutuhkan hubungan yang tetap dan aman ketika menjalin komunikasi, sehingga dengan adanya media sosial Instagram dapat menjadi ruang virtual untuk mencari kedamaian dan menutupi kekurangan, serta ketakutan yang berlebihan atas penilaian negatif tentang diri mahasiswa itu sendiri.

Kata kunci: kesepian, kecemasan sosial, problematic internet use, mahasiswa

Abstract

Problematic use of the internet is a phenomenon that is often found in college students. This is an important concern for many researchers, especially regarding excessive internet use, especially in accessing Instagram social media. This study aims to determine the effect of loneliness and social anxiety on problematic internet use. This study involved 130 college students who used Instagram social media at least 5 hours a day. Data collection by using a questionnaire. The analysis technique in this study uses multiple regression test. The results of this study indicate that there is an influence between loneliness and social anxiety on problematic internet use by 20.3%. This study shows that social anxiety has a stronger effect than loneliness, because students who experience social anxiety need a close and safe relationship when communicating, so social media Instagram can be a virtual space to find peace and cover up weaknesses and fears of self-assessment negative from the college students themselves.

Keywords: loneliness, social anxiety, problematic internet use, college student

PENDAHULUAN

Di masa modern ini, media sosial internet yang dapat menghubungkan dan merupakan dampak dari perkembangan memungkinkan penggunaannya dengan mudah

kemajuan teknologi komunikasi berbasis

mengakses dan menyebarkan informasi. Dari beberapa media sosial yang diminati oleh masyarakat luas, salah satunya adalah media sosial Instagram. Menurut Wilya, Rumondor, dan Busran (2018), Instagram sendiri terdiri dari dua kata yaitu, *insta* yang berasal dari kata *instant* dan *gram* yang berasal dari kata *telegram*, sehingga dapat diartikan sebagai media komunikasi yang memberikan informasi berupa foto atau video secara cepat lewat aplikasi yang dapat diakses oleh orang lain. Juddi (2019) menambahkan bahwa Instagram dirasa cukup menarik dan relevan dibandingkan dengan media sosial lainnya, hal ini dikarenakan fitur Instagram yang mengutamakan foto dan video yang menjadi informasi dapat disebarakan lebih jelas.

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh CupoNation (2019) menjelaskan bahwa Instagram menjadi salah satu aplikasi populer hingga saat ini, dikarenakan telah menjadi jejaring sosial berbasis foto dan video. Indonesia adalah negara ke-empat sebagai pengguna Instagram terbanyak di dunia. Di Indonesia sendiri, total pengguna Instagram sebanyak 56 juta atau 20.97% dari total populasi yang ada di Indonesia. Diketahui bahwa pengguna Instagram terbanyak berasal dari rentang usia 18 hingga 24 tahun dengan rata-rata jumlah pengguna Instagram perempuan 1.9 persen lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki.

Dapat diketahui, bahwa pengguna Instagram yang memiliki rentang usia 18 hingga 24 tahun dikatakan sebagai usia yang

dimiliki oleh mahasiswa. Menurut Yusuf (2012) mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan usia yang terentang dari 18 hingga 25 tahun. Tahap ini digolongkan masuk kedalam masa dewasa awal, dan sesuai dengan yang dikatakan oleh Leman, Bremner, Parke, dan Gauvain (2012) bahwa dewasa awal adalah masa yang berlangsung antara usia 18 hingga 40 tahun, dalam periode ini sebagian besar individu, khususnya mahasiswa memiliki kesehatan fisik yang baik. Pada tahap ini, mayoritas mahasiswa pun tengah menggunakan internet, dikarenakan para mahasiswa sudah mulai menyadari bahwa internet merupakan alat fungsional, yang berperan banyak dalam memberikan fasilitas untuk memperoleh informasi terkait dengan pendidikan, dan berinteraksi dengan orang lain (Bashir, Mahmood, & Shafique, 2008).

Kini, para mahasiswa yang menggunakan internet seperti media sosial, khususnya Instagram, telah merasakan banyaknya manfaat yang didapatkan dari penggunaan internet itu sendiri, sehingga tanpa disadari hal ini dapat menjadi penyebab terjadinya penggunaan internet yang berlebihan, dan menimbulkan masalah bagi mahasiswa (Parisa & Leornadi, 2014). *Problematic internet use* adalah ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internet, di mana memunculkan kesulitan dan gangguan fungsional dalam kehidupan sehari-hari (Shapira dkk., 2000). Lebih lanjut, Odaci dan Kalkan (2010) mengatakan bahwa sebagai kesepakatan antar studi, penggunaan internet

yang bermasalah memiliki durasi lima jam dalam sehari. Gejala-gejala *problematic internet use* yang dialami individu, khususnya mahasiswa, antara lain memiliki pola pemikiran yang terobsesi untuk dapat segera *online*, dan adanya keinginan yang besar untuk *online*, sehingga menjadi sulit untuk mengontrol waktu penggunaan internet (Caplan, 2010).

Menurut Frangos, Frangos, dan Sotiropoulos (2011), mahasiswa dianggap sebagai kelompok yang rawan mengalami *problematic internet use*, karena mahasiswa memiliki banyak waktu luang, akibat dari jadwal kampus yang tidak terstruktur. Hal ini membuat mahasiswa merasa lebih nyaman, untuk mengisi waktu luangnya, dengan melakukan interaksi daring secara terus-menerus menggunakan media sosial Instagram, yang menyebabkan para mahasiswa menjadi kesulitan untuk mengontrol waktu daringnya. Hal tersebut diperkuat oleh riset yang dilakukan Kircaburun dan Griffiths (2018) bahwa sebagian besar mahasiswa yang menggunakan Instagram secara berlebihan, diakui sebagai sikap pelarian para mahasiswa dari kenyataan.

Salah satu faktor psikososial yang menyebabkan mahasiswa mengalami *problematic internet use* adalah kesepian (Kim, LaRose, & Peng, 2009). Pada tahap ini, ketika mahasiswa tidak memiliki banyak teman dalam bergaul maupun berinteraksi, adanya media sosial Instagram merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan sebagai

media untuk berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain di dunia maya (daring). Hal ini sejalan dengan pendapat Mellor dkk. (2008) yang mengatakan jika kebutuhan untuk membina hubungan dengan orang lain tidak dapat terpenuhi, maka dapat mengakibatkan individu merasakan kesepian.

Kesepian adalah kurangnya keintiman suatu hubungan manusia yang dialami oleh individu sebagai tindakan yang tidak menyenangkan (Pettigrew & Roberts, 2008). Individu yang mengalami kesepian akan merasa terasing (isolasi), mendapatkan penolakan, merasa disalah mengerti, tidak dicintai, tidak mempunyai sahabat, malas membuka diri, dan merasa bosan, serta gelisah (Bruno, 2000). Oleh sebab itu, mahasiswa akan berusaha mencari jalannya sendiri dalam menjalin tali persahabatan yang baru maupun mempertahankan relasi yang telah dibangun, karena mahasiswa tidak menyukai adanya penolakan dari orang lain, sehingga penggunaan media sosial Instagram dapat menjadi suatu kebutuhan. Hal ini sejalan dengan pendapat Maheswari dan Dwiutami (2013) yang menjelaskan bahwa individu, khususnya mahasiswa, yang menggunakan media sosial Instagram memiliki tujuan untuk dapat berkomunikasi dengan teman, membuat janji, menambah teman, merencanakan pertemuan, mencari pasangan, mengkinikan data diri sebagai ajang promosi untuk keperluan karir, dan lainnya. Lebih lanjut, Bonsaksen dkk. (2021) pun menambahkan, bahwa bagi mahasiswa, media sosial

Instagram berfungsi sebagai pengganti interaksi sosial secara tatap muka di dunia nyata, sekaligus sebagai strategi yang dilakukan dalam mencegah atau membantu para mahasiswa untuk menghilangkan kesepian.

Selain kesepian, kecemasan sosial juga adalah faktor psikososial yang menyebabkan mahasiswa mengalami *problematic internet use* (Caplan, Williams, & Yee, 2009). Pada tahap ini, mahasiswa memiliki ketakutan untuk berinteraksi sosial, sehingga mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan pertemanan atau persahabatan. Hal ini dapat berdampak buruk bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa, di mana mahasiswa tidak berani untuk menunjukkan keberadaan dirinya sendiri dan menjadi cemas dengan lingkungan sosialnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fontaine dkk. (2009) mengatakan bahwa kesepian yang lebih besar dapat dikaitkan dengan kecemasan sosial yang lebih besar juga.

Kecemasan sosial merupakan kurangnya kepercayaan diri dalam mempresentasikan diri sendiri, ditambah dengan adanya keinginan untuk menciptakan kesan positif tentang diri sendiri pada orang lain (Caplan, 2007). Oleh sebab itu, mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial, akan cemas saat berkomunikasi secara tatap muka, sehingga komunikasi secara daring dapat membuat mahasiswa merasa didengarkan dan lebih mudah dalam mengekspresikan dirinya. Hal ini didukung oleh Azka, Firdaus, dan

Kurniadewi (2018) yang mengatakan bahwa individu, khususnya mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial, akan memberikan kesan sebaik mungkin saat berkomunikasi secara daring, guna mendapatkan kesan yang baik dari pihak lain. Akibatnya, mahasiswa akan semakin mengalami keasyikan dengan media sosial Instagram. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ebeling-Witte, Frank, & Lester, 2007; Whang, Lee, & Chang, 2003) yang mengatakan bahwa individu, khususnya mahasiswa yang cemas secara sosial, cenderung terlalu bergantung pada internet, seperti media sosial Instagram, sebagai cara untuk menghindari interaksi tatap muka.

Hardie dan Tee (2007) mengatakan bahwa mahasiswa menganggap interaksi secara daring lebih mudah dan menarik untuk menjalin persahabatan (Lin & Tsai, 2002; Tsai & Lin, 2003). Hal ini memudahkan individu, khususnya mahasiswa untuk berkenalan dan berdiskusi melalui internet, seperti media sosial Instagram, di mana tidak ada kewajiban untuk mengungkapkan karakter diri yang sesungguhnya. Dengan cara ini, individu, khususnya mahasiswa dapat menyembunyikan kekurangan yang dimiliki dan hal yang tidak disukai dari dirinya sendiri, sehingga mahasiswa dapat menampilkan karakter ideal yang ingin dimiliki (Genuis & Genuis, 2005). Oleh sebab itu, penggunaan Instagram dapat dikatakan sebagai pemenuhan untuk menjalin interaksi secara daring, guna menghindari kecemasan dalam lingkungan

sosial dan perasaan kesepian yang dimiliki para mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka hipotesis yang dapat dikembangkan di dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh kesepian dan kecemasan sosial terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna Instagram.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 130 orang mahasiswa sebagai partisipan, di antaranya adalah pria sebanyak 20 orang dan wanita sebanyak 110 orang, dengan usia yang terentang antara 18 hingga 25 tahun. Teknik pengambilan sampel ditentukan dengan teknik *non-probability sampling*, yaitu *purposive sampling*, dengan kriteria yang telah ditentukan, yakni mahasiswa pengguna Instagram dengan durasi minimal 5 jam dalam sehari, yang bertempat tinggal di sekitar wilayah Jabodetabek.

Kesepian diukur dengan menggunakan aspek kesepian dari Russell (1996) yang terdiri dari *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah “Seberapa sering Anda merasa menyatu dengan orang-orang disekitar Anda?”. Pilihan jawaban terentang 1-4 mulai dari tidak pernah hingga sangat sering. Skala ini awalnya memiliki aitem sejumlah 20 butir. Setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, terdapat dua aitem yang gugur. Jumlah aitem yang tersisa adalah 18 butir, dengan reliabilitas sebesar 0.83.

Kecemasan sosial diukur dengan menggunakan faktor kecemasan sosial dari La Greca dan Lopez (1998) yang terdiri dari *fear of negative evaluation*, *social avoidance and distress-new*, dan *social avoidance and distress-general*. Salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah “Saya khawatir tentang apa yang orang lain katakan kepada saya”. Pilihan jawaban terentang 1-4 mulai dari tidak pernah hingga sangat sering. Skala ini awalnya memiliki aitem sejumlah 18 butir. Setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, terdapat satu aitem yang gugur. Jumlah aitem yang tersisa adalah 17 butir, dengan reliabilitas sebesar 0.90.

Problematic internet use diukur dengan menggunakan dimensi *problematic internet use* dari Caplan (2010) yang terdiri dari *preference for online social interaction*, *mood regulation*, *cognitive preoccupation*, *compulsive internet use*, dan *negative outcomes*. Salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah “Saya lebih suka interaksi sosial secara daring daripada komunikasi tatap muka”. Pilihan jawaban terentang 1-4 mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Skala ini awalnya memiliki aitem sejumlah 15 butir.

Setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, tidak terdapat aitem yang gugur, sehingga jumlah aitem tetap sejumlah 15 butir, dengan reliabilitas sebesar 0.87. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji regresi linear berganda dengan bantuan *SPSS (Statistical Packade for Social*

Science) versi 25.0 for windows. Sementara itu data-data deskriptif lainnya dipaparkan dengan menggunakan perhitungan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan-temuan yang terkait dengan data demografis dapat dilihat pada Tabel 1. Paparan data pada Tabel 1, berisikan data perihal pengguna Instagram, durasi, dan frekuensi mengakses Instagram dalam sehari, serta tujuan penggunaan Instagram itu sendiri. Berdasarkan paparan pada Tabel 1, dapat diketahui bahwa Instagram menjadi aplikasi yang penting dalam kehidupan individu,

khususnya mahasiswa, dikarenakan penggunaan Instagram itu sendiri ternyata dapat menjadi platform bisnis, mengunggah dan melihat foto atau video pengguna lain, ruang untuk menghibur diri, dan khususnya untuk mencari informasi terkini, serta wadah untuk berkomunikasi dengan pengguna Instagram lainnya. Hal ini, membuat para mahasiswa semakin memiliki keinginan untuk berlama-lama menghabiskan waktu di dunia daring, seperti media sosial Instagram, sehingga para mahasiswa menjadi keasyikan dan menjadi kesulitan untuk mengakses Instagram kurang dari 5 jam dalam sehari.

Tabel 1. Deskripsi Data Demografis

Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	20	15.4%
Perempuan	110	84.6%
Pendidikan		
D1	6	4.6%
D3	12	9.2%
S1	106	81.5%
S2	6	4.6%
Durasi mengakses Instagram dalam sehari		
5 jam	79	60.8%
6 jam	28	21.5%
7 jam	23	17.7%
Frekuensi mengakses Instagram dalam sehari		
1-3 kali	25	19.2%
4-6 kali	49	37.7%
7-9 kali	25	19.2%
>10 kali	31	23.8%
Tujuan menggunakan Instagram		
Berkomunikasi	39	30.0%
Mencari informasi terkini	37	28.5%
Menghibur diri	27	20.8%
Mengunggah dan melihat foto/video pengguna lain	19	14.5%
Platform bisnis	8	6.2%

Tabel 2. Koefisien Regresi Kesepian, Kecemasan Sosial terhadap *Problematic Internet Use*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	11.650	3.819		3.051	.003
Kesepian	.184	.074	.210	2.507	.013
Kecemasan Sosial	.280	.070	.336	4.015	.000

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Kesepian, Kecemasan Sosial terhadap *Problematic Internet Use*

<i>F</i>	<i>sig.</i>	<i>p</i>	<i>R Square</i>
16.151	0.000	≤ 0.05	0.203

Oleh sebab itu, menimbulkan masalah bagi para mahasiswa, karena penggunaan internet, khususnya Instagram yang berlebihan. Hal tersebut didukung oleh Natanael (2021) yang mengatakan bahwa, mahasiswa dengan penggunaan internet yang berlebihan atau *problematic internet use*, akan menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial Instagram setidaknya 5 jam dalam sehari. Bahkan, dapat lebih dari 5 jam dalam sehari.

Pada paparan Tabel 2, diperoleh nilai koefisien signifikansi pada variabel kesepian sebesar 0.013 ($p < .05$) dengan $\beta = 0.210$ atau sebesar 21% pengaruhnya. Kemudian, diperoleh nilai koefisien signifikansi pada variabel kecemasan sosial sebesar 0.000 ($p < .05$) dengan $\beta = 0.336$ atau sebesar 33.6% pengaruhnya. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut signifikansi mempengaruhi *problematic internet use* mahasiswa.

Selanjutnya, pada paparan Tabel 3 diperoleh nilai *F* sebesar 16.151 dan koefisien signifikansi sebesar 0.000 ($p < .05$), hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kesepian dan kecemasan sosial terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna Instagram. Selain itu, didapatkan pula nilai *R square* sebesar 0.203, yang menunjukkan bahwa kesepian dan kecemasan sosial secara bersama-sama memengaruhi *problematic internet use*

sebesar 20.3%.

Riset ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial menjadi prediktor yang cukup kuat. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mozafari, Sepahvandi, dan Ghazanfari (2018) yang mengatakan bahwa individu, khususnya mahasiswa dengan kecemasan sosial, memiliki ketakutan yang berlebihan terhadap penilaian negatif tentang dirinya sendiri. Hal ini, membuat para mahasiswa menjadi sangat membutuhkan hubungan yang aman dan tetap, sehingga para mahasiswa tersebut memilih untuk bersembunyi, dan mencoba menutupi kekurangan yang dimilikinya, dengan mencari kedamaian melalui ruang virtual, seperti media sosial Instagram. Oleh sebab itu, individu, khususnya mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial, cenderung memilih untuk berinteraksi secara daring daripada tatap muka, dikarenakan mahasiswa tersebut merasa lebih dapat mengontrol diri saat pertemuan secara daring, dibandingkan saat pertemuan secara langsung (Caplan, 2007). Hal ini didukung oleh Wang dkk. (2011) yang mengatakan bahwa, interaksi secara daring yang dilakukan dengan terus-menerus ini pun dapat menimbulkan keasyikan, dan menyebabkan terjadinya penggunaan internet yang berlebihan pada individu, khususnya mahasiswa. Sehingga, dapat menimbulkan dampak negatif pada

kehidupan sosial para mahasiswa, terutama dalam fungsi interpersonalnya.

Selanjutnya, Siegel, Greca, dan Harrison (2009) mengatakan bahwa terdapat faktor yang berpengaruh terhadap munculnya kecemasan sosial pada individu, khususnya mahasiswa. Masalah-masalah yang ada seperti permasalahan dalam hubungan pertemanan yang memiliki peranan penting dalam fungsi emosional maladaptif, termasuk berkembangnya simptom depresi dan kecemasan sosial.

Pengaruh lain yang memiliki peran terhadap *problematic internet use* dalam studi ini adalah kesepian. Hal ini didukung oleh Costa, Patrao, dan Machado (2018) yang mengatakan bahwa perasaan kesepian dapat menjadi awal mula timbulnya *problematic internet use* pada mahasiswa. Hal tersebut, disebabkan mayoritas mahasiswa menjadikan internet, seperti media sosial Instagram, sebagai wadah untuk mengatasi perasaan kesepian yang dimilikinya, sehingga para mahasiswa cenderung senang menghabiskan waktunya di dunia daring, yang pada akhirnya akan mengakibatkan penggunaan internet secara berlebihan, dan menimbulkan permasalahan bagi mahasiswa itu sendiri. Lebih lanjut, Kahfi (2014) menambahkan bahwa *problematic internet use* dapat menimbulkan masalah manajemen waktu bagi individu, khususnya mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Selain itu, individu, khususnya mahasiswa yang menggunakan internet, seperti media sosial

Instagram secara berlebihan, juga dapat mengalami terjadinya peningkatan gangguan psikologis, seperti depresi dan kesepian (Serin, 2011).

Pada penelitian ini, diketahui bahwa kesepian dan kecemasan sosial merupakan dua prediktor yang memengaruhi terjadinya *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna Instagram. Hal ini diperkuat oleh penelitian Putri (2019) yang mengatakan bahwa individu, khususnya mahasiswa yang mengalami kesepian, akan menghabiskan waktunya di internet, seperti media sosial Instagram, karena Instagram merupakan wadah yang dapat menerima semua kondisi individu, khususnya mahasiswa tersebut tanpa syarat apapun. Sedangkan individu, khususnya mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial, diketahui memiliki ketakutan yang berlebihan dalam penilaian negatif tentang dirinya dari lingkungan sosialnya, sehingga merasa tidak memiliki kemampuan yang baik dalam berkomunikasi tatap muka.

Selanjutnya, Wirth, Hofer, dan Schramm (2012) menambahkan bahwa penggunaan Instagram itu sendiri merupakan pelarian mahasiswa dari dunia nyata, sehingga membuat para mahasiswa merasakan keterlibatan emosional yang kuat terhadap video atau foto dari pengguna lain. Oleh karena itu, penggunaan Instagram dapat membantu para mahasiswa untuk melarikan diri dari ketidaknyamanan dunia nyata, dan membuat suasana hati yang kurang baik menjadi lebih baik. Lebih lanjut, Lee (2017)

mengatakan bahwa *problematic internet use*, dapat menimbulkan masalah psikologis seperti depresi, harga diri rendah, dan kecemasan dalam lingkungan sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi ini, dapat disimpulkan bahwa kesepian dan kecemasan sosial baik sendiri maupun bersama-sama dapat memengaruhi *problematic internet use*. Kesepian dan kecemasan sosial adalah kondisi yang menyebabkan individu, khususnya mahasiswa lebih menyukai interaksi sosial secara daring dibandingkan secara tatap muka (luring). Hal ini dikarenakan, media sosial Instagram merupakan wadah yang dapat menerima semua kondisi yang dimiliki para mahasiswa, sehingga para mahasiswa tersebut cenderung memilih untuk menghabiskan waktunya dengan menggunakan media sosial Instagram untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan pengguna Instagram lainnya.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan dapat memperhatikan variabel lain yang belum diukur dalam penelitian ini, seperti variabel harga diri, kesejahteraan psikologis, pengungkapan diri, kepercayaan diri, dukungan sosial, dan manajemen waktu. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan pertanyaan terbuka dalam kuesioner, agar dapat melengkapi hasil data dari pertanyaan tertutup, guna mengungkapkan data yang lebih faktual mengenai alasan penggunaan Instagram itu sendiri.

Berikutnya, peneliti selanjutnya pun disarankan untuk membahas lebih lanjut terkait pengendalian emosi yang dimiliki para mahasiswa dalam pengambilan keputusan untuk memilih ruang virtual seperti Instagram sebagai bentuk pelarian dari kenyataan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Bashir, S., Mahmood, K., & Shafique, F. (2008). Internet use among university students: A survey in university the punjab, lahore. *Pakistan Journal of Library & Information Science*, 9(12), 49-65.
- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Leung, J., Price, D., Thygesen, H., Schoultz, M., & Geirdal, A. O. (2021). Loneliness and its association with social media use during the COVID-19 outbreak. *Social Media + Society*, 7(3), 1-10. doi: <https://doi.org/10.1177/20563051211033821>
- Bruno, F. J. (2000). *Conquer loneliness: Menaklukan kesepian*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 234-242. doi: 10.1089/cpb.2006.9963

- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior, 26*(5), 1089-1097. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.012
- Caplan, S. E., 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
- Costa, R. M., Patrao, I., & Machado, M. (2018). Problematic internet use and feeling of loneliness. *Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 23*(2), 160-162. doi: <https://doi.org/10.1080/13651501.2018.1539180>
- CupoNation Indonesia. (2019). Pengguna facebook dan Instagram di Indonesia terbesar keempat di dunia. Dari: <https://www.cuponation.co.id/magazin/indonesia-berada-pada-peringkat-ke-empat-pengguna-facebook-dan-instagram-terbanyak>, diakses pada 22 Desember 2021.
- Ebeling-Witte, S., Frank, M. L., & Lester, D. (2007). Shyness, internet use and personality. *CyberPsychology & Behavior, 10*(5), 713-716. doi: 10.1089/cpb.2007.996
- Fontaine, R. G., Yang, C., Burks, V. S., Dodge, K. A., Price, J. M., Petitt, G. S., & Bates, J. R. (2009). Loneliness as a partial mediator of the relation between low social preference in childhood and anxious/depressed symptoms in adolescence. *Developmental and Psychopathology, 21*(02), 479-491. doi: 10.1017/S 0954579409000261
- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Sotiropoulos. I. (2011). Problematic internet use among Greek University student: An ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological belief, pornographic sites, and online games. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 14*(1), 51-58. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0306>
- Genuis, S. J., & Genuis, S. K. (2005). Implications of cyberspace communication: A role for physicians. *Southern Medical Journal, 98*, 451-455.
- Greca, A. M. La., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology, 26*(2), 83-94. doi: 10.1023/a:102268452 0514
- Hardie, E., & Tee, M. Y. (2007). Excessive internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Journal of Emerging Technologies and Society, 5*(1), 33-47.
- Juddi, M. F. (2019). *Komunikasi budaya dan dokumentasi kontemporer*. Bandung: Unpad Press.

- Kahfi, Z. U. (2014). *Hubungan antara problematic internet use (PIU) dan kesepian pada remaja pengguna Facebook di Jakarta*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Bina Nusantara.
- Kim, J., LaRose, 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
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Problematic Instagram use: The role of perceived feeling of presence and escapism. *Journal Mental Health Addiction, 17*(4), 909-921. doi: <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9895-7>
- Lee, Y. (2017). *Exploring the role of escapism in the DSM-V criteria for internet gaming disorder: A meta analytic investigation*. Dissertation. New York: New York University.
- Leman, P., Bremner, A., Parke, R., & Gauvain, M. (2012). *Developmental psychology*. New York: McGraw Hill.
- Lin, S. S., & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior, 18*(4), 411-426. doi: 10.1016/S07475632(01)00056-5
- Maheswari, J., & Dwiutami, L. (2013). Pola perilaku dewasa muda yang kecenderungan kecanduan situs jejaringan sosial. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, 2*(1), 51-62. doi:10.21009/JPPP.021.08
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Journal of Personality and Individual Differences, 45*(3), 213-218. doi: 10.1016/j.paid.2008.03.020
- Mozafari, S., Sepahvandi, M. A., & Ghazanfari, F. (2018). Study of the relationship between internet addiction with social anxiety and loneliness among high school students in Yasuj. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research, 8*(S2), 142-146.
- Natanael, Y. (2021). Analisis rasch model Indonesia problematic internet use scale (IPIUS). *Jurnal Psikologi Indonesia, 10*(1), 167-186.
- Odaci, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers and Education, 55*, 1091-1097. doi: 10.1016/j.compedu.2010.05.006
- Parisa, N., & Leonardi, T. (2014). Hubungan antara problematic internet use dengan social anxiety pada remaja. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial, 03*(1), 44-51

- Pettigrew, S., & Roberts, M. (2008). Addressing loneliness in later life. *Journal of Aging & Mental Health*, 12(3), 302-309. doi: 10.1080/136078608021210_84
- Putri, A. A. (2019). Hubungan problematic internet use pada social anxiety dan loneliness. *Prosiding*, 8-18.
- Russel, D. W. (1996). UCLA lonelines scale (Version 3): Reliability, validity and factor structure. *Journal of Personality Assesment*, 66(1), 20-40. doi: 10.1207/s15327752jpa6601_2
- Serin, N. B. (2011). An examination of predictor variables for problematic internet use. *The Turkish Jounarl of Educational Technology*, 10(3), 54-62.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Kholasa, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267-272. doi: doi.org/10.1016/S01650327(99)00107-X
- Siegel, R. S., La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2009). Peer victimization and social anxiety in adolescents: Prospective and reciprocal relationship. *Empirical Research*, 38(8), 1096-1109. doi: 10.1007/s10964-009-9392-1
- Tsai, C. C., & Lin, S. S. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 649-652. doi: 10.1089/109493103322725432
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., & Hong, L. (2011). Problematic internet use in high school students in Guangdong province, China. *PLoS ONE*, 6(5), 1-8. doi: 10.1371/journal.pone.0019660
- Wang, S., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 143-150. doi: 10.1089/109493103321640338
- Wilya, E., Rumondor, P., & Busran. (2018). *Senarai penelitian: Islam kontemporer tinjauan multicultural*. Yogyakarta: Deepublish.
- Wirth, W., Hofer, M., & Schramm, H. (2012). The role of emotional involvement and trait absorption in the formation of spatial presence. *Media Psychology*, 15(1), 19-43.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.