

Hubungan Antara *Loneliness* dengan *Problematic Internet Use* Pada Dewasa Awal di Kabupaten Bekasi

Dinda Restiana¹, Rijal Abdillah^{2*}, Yomima Viena Yuliana³

Universitas Bhayangkara Jakarta, Indonesia¹⁻³

Corresponding email: 202210515178@mhs.ubharajaya.ac.id

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2026-06-27
Revised : 2026-07-07
Accepted : 2026-07-13

Keywords

Dewasa Awal
Loneliness
Problematic Internet Use

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara loneliness dengan problematic internet use (PIU) pada dewasa awal di Kabupaten Bekasi. Fenomena PIU pada kelompok usia ini cenderung meningkat seiring tingginya intensitas penggunaan internet, sementara loneliness diduga menjadi salah satu faktor yang mendorong penggunaan internet secara tidak terkendali. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 100 dewasa awal berusia 18-24 tahun yang berdomisili di Kabupaten Bekasi, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2) dan skala Loneliness Scale Version 3 yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank karena data penelitian tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara loneliness dengan problematic internet use, dengan koefisien korelasi $\rho = 0,687$ dan signifikansi $p < 0,001$. Artinya, semakin tinggi loneliness yang dialami individu, semakin tinggi pula kecenderungan problematic internet use, dan berlaku pula sebaliknya. Hasil kategorisasi menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori loneliness tinggi (52%) dan problematic internet use tinggi (55%). Temuan ini mengindikasikan bahwa loneliness merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap munculnya problematic internet use pada dewasa awal, sehingga upaya pencegahan PIU perlu memperhatikan aspek kesepian sebagai salah satu akar permasalahannya.

Introduction

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat membawa perubahan besar dalam cara individu berinteraksi dan berkomunikasi (Fahrimal, 2018). Internet kini menjadi kebutuhan utama bagi masyarakat modern, termasuk dewasa awal, untuk memenuhi kebutuhan pendidikan, pekerjaan, hiburan, dan hubungan sosial. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 221 juta orang atau sekitar 79,5% dari total

penduduk (APJII, 2024). Hampir separuh pengguna internet di Indonesia berada pada rentang usia 18-25 tahun, yang termasuk dalam kategori dewasa awal. Pada fase ini, individu sedang mengalami masa transisi menuju kemandirian, di mana internet menjadi sarana utama untuk membangun identitas diri, mengembangkan hubungan sosial, dan memenuhi kebutuhan informasi maupun komunikasi (Batee & Aritonang, 2024).

Meskipun memberikan banyak manfaat, penggunaan internet yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif yang dikenal dengan istilah problematic internet use (PIU), yaitu pola penggunaan internet yang tidak terkendali sehingga menimbulkan gangguan pada aspek sosial, emosional, pekerjaan, dan akademik (Demetrovics dkk., 2008, dalam Azizah, 2021). Dewasa awal dipandang sebagai kelompok usia yang paling rentan mengalami PIU karena internet sering dijadikan sarana pemenuhan kebutuhan emosional dan komunikasi yang penggunaannya mudah berubah menjadi tidak adaptif (Anderson dkk., 2017). Penelitian Nadya dan Wati (2023) menemukan bahwa dewasa awal yang menggunakan internet lebih dari enam jam per hari menunjukkan tingkat PIU yang tinggi dan berkontribusi sebesar 54,3% terhadap penurunan kualitas tidur. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Reinaldo dan Sokang (2016) pada mahasiswa di Jakarta menemukan bahwa internet banyak dimanfaatkan sebagai strategi coping untuk meredakan perasaan murung maupun memenuhi kebutuhan interaksi sosial secara daring.

Fenomena PIU juga tampak pada masyarakat di Kabupaten Bekasi. Survei awal terhadap 20 dewasa awal yang mengakses internet lebih dari lima jam per hari menunjukkan adanya kecenderungan penggunaan internet sebagai sarana regulasi emosi dan interaksi sosial, ditandai dengan kesulitan mengendalikan durasi penggunaan serta preferensi yang tinggi terhadap interaksi daring dibandingkan tatap muka. Hasil wawancara terhadap lima dewasa awal pengguna aktif internet memperkuat temuan tersebut, di mana sebagian besar subjek mengaku sulit menghentikan penggunaan internet, merasa internet sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari, serta lebih nyaman berinteraksi secara online, sehingga berpotensi mengarah pada problematic internet use.

Di sisi lain, kepuasan semu yang diperoleh dari interaksi daring sering kali menutupi keterbatasan sosial individu di dunia nyata, sehingga dalam jangka panjang dapat menimbulkan perasaan terasing atau loneliness (Sari, 2022). Loneliness dipahami sebagai pengalaman emosional subjektif yang muncul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan yang dimiliki individu (Russell, 1996; Gierveld dkk., 2018). Data Global State of Social Connections yang diolah Statista menunjukkan bahwa 27% individu berusia 19-29 tahun mengalami loneliness (Databoks, 2024). Senada dengan itu, survei Health Collaborative Center terhadap 1.299 responden di Jabodetabek menemukan bahwa 44% mengalami loneliness tingkat sedang dan 6% tingkat berat, dengan kerentanan yang lebih tinggi pada dewasa muda di bawah 40 tahun (Detiknews, 2024).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang belum konsisten mengenai hubungan loneliness dengan PIU. Hebecci dan Shelley (2018) menemukan bahwa hanya aspek negative consequences yang secara konsisten berkaitan dengan loneliness, sementara Moretta dan Buodo (2020) menegaskan bahwa faktor regulasi emosi dan hambatan interpersonal turut memperkuat hubungan kedua variabel. O'Brien dkk. (2023)

menemukan hubungan langsung antara loneliness dan PIU yang lebih kuat pada laki-laki, sedangkan Skues dkk (2015) menyatakan bahwa hubungan tersebut tidak terlalu kuat dan dipengaruhi oleh faktor tambahan seperti dukungan sosial maupun gejala depresi. Penelitian yang secara khusus mengkaji kedua variabel ini pada dewasa awal di wilayah penyangga ibu kota seperti Kabupaten Bekasi juga masih terbatas, padahal karakteristik wilayah tersebut dikenal dengan intensitas penggunaan teknologi yang tinggi dan gaya hidup yang cepat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara loneliness dengan problematic internet use pada dewasa awal di Kabupaten Bekasi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara loneliness dengan problematic internet use pada dewasa awal di Kabupaten Bekasi (H_a).

Method

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel independen, yaitu loneliness, dan variabel dependen, yaitu problematic internet use, pada dewasa awal di Kabupaten Bekasi (Creswell & Creswell, 2018).

Variabel dan Definisi Operasional

Variable bebas dalam penelitian ini Adalah loneliness dan variable terikat Adalah problematic internet use. Loneliness didefinisikan sebagai kondisi emosional subjektif yang ditandai oleh kurangnya keterhubungan sosial, ketidakpuasan terhadap kualitas hubungan interpersonal, serta kegagalan pemenuhan kebutuhan akan kedekatan dan afiliasi sosial. Problematic internet use didefinisikan sebagai kondisi penggunaan internet yang ditandai oleh ketidakmampuan individu mengontrol intensitas dan durasi penggunaan internet, sehingga menimbulkan konsekuensi negatif pada aspek sosial, akademik, emosional, dan fungsional kehidupan sehari-hari (Caplan, 2010).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah dewasa awal berusia 18–24 tahun yang berdomisili di Kabupaten Bekasi, dengan jumlah populasi sebesar 483.632 jiwa berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2024). Sampel penelitian ditentukan sebanyak 100 responden menggunakan teknik non-probability sampling jenis purposive sampling, dengan kriteria: (1) berusia 18–24 tahun, (2) berdomisili di Kabupaten Bekasi, (3) menggunakan perangkat akses internet lebih dari lima jam per hari, dan (4) sering merasa kesepian.

Instrumen Penelitian

Problematic internet use diukur menggunakan Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2) yang dikembangkan oleh Caplan (2010) dan dimodifikasi oleh Reinaldo dan Sokang (2016), terdiri dari 13 aitem favorable yang mencakup lima aspek, yaitu preference for online social interaction, mood regulation, cognitive preoccupation,

compulsive internet use, dan negative outcomes. Loneliness diukur menggunakan Loneliness Scale Version 3 yang dikembangkan oleh Russell (1996) dan dimodifikasi oleh Pramitha dan Astuti (2021), terdiri dari 19 aitem dengan rincian 10 aitem favorable dan 9 aitem unfavorable yang mencakup tiga aspek, yaitu personality, social desirability, dan depression. Kedua skala menggunakan format Likert dengan empat pilihan jawaban.

Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji coba terhadap 50 responden menunjukkan bahwa seluruh 13 aitem skala problematic internet use dinyatakan valid, sementara pada skala loneliness, 18 dari 19 aitem dinyatakan valid dan satu aitem lainnya diperbaiki redaksinya tanpa digugurkan karena nilai signifikansinya tetap memenuhi kriteria validitas. Hasil uji reliabilitas dengan teknik Cronbach's Alpha menunjukkan skala problematic internet use memperoleh koefisien sebesar 0,836 dan skala loneliness sebesar 0,899, yang keduanya berada pada kategori reliabel (Azwar, 2017).

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics versi 29. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dengan teknik Kolmogorov-Smirnov. Apabila data tidak berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank, yang tidak mensyaratkan asumsi normalitas maupun linearitas data (Inayah dkk., 2025; White, 2024).

Prosedur Penelitian

Penelitian ini diawali dengan studi pendahuluan berupa survei dan wawancara terhadap dewasa awal di Kabupaten Bekasi untuk memastikan kesesuaian fenomena dengan konteks penelitian. Setelah itu, dilakukan adaptasi dan uji coba instrumen pada 50 responden guna memperoleh bukti validitas dan reliabilitas alat ukur. Pengambilan data utama dilakukan secara daring melalui kuesioner berbasis Google Form yang disebarluaskan melalui media sosial dan aplikasi perpesanan kepada 100 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan informasi mengenai tujuan penelitian dan diminta memberikan persetujuan (informed consent) untuk berpartisipasi secara sukarela. Data yang terkumpul selanjutnya ditabulasi dan dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 29.

Results and Discussion

Results

Profil Responden Penelitian

Penelitian ini melibatkan 100 responden dewasa awal berusia 18-24 tahun yang berdomisili di Kabupaten Bekasi. Profil demografis responden secara rinci disajikan pada Tabel 1.

Table 1. *Profil Demografis Responden Penelitian*

Karakteristik	Profil	N	Persentase
Usia	18	8	8%
	19	3	3%
	20	14	14%
	21	25	25%
	22	26	26%
	23	23	23%
	24	6	6%
Jenis Kelamin	Laki-laki	50	50%
	Perempuan	50	50%
Status	Pelajar/Mahasiswa	58	58%
	Bekerja	36	36%
	Lainnya	6	6%
Durasi	< 2 Jam	0	0%
	2-4 Jam	9	9%
	5-7 Jam	45	45%
	> 7 Jam	46	46%
Total		100	100%

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada rentang usia 21-23 tahun, dengan proporsi jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang seimbang (50%:50%). Mayoritas responden berstatus pelajar/mahasiswa (58%) dan menggunakan internet lebih dari tujuh jam per hari (46%), yang mengindikasikan tingginya intensitas penggunaan internet pada kelompok usia ini.

Hasil Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan menggunakan Teknik Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui distribusi data dari kedua variable penelitian. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Statistik K-S	Signifikansi	Keterangan
<i>Problematic Internet Use</i>	0,180	< 0,001	Tidak Normal
<i>Loneliness</i>	0,167	< 0,001	Tidak Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05, sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji linearitas tidak dilanjutkan dan pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi nonparametrik, yaitu Spearman Rank, yang tidak mensyaratkan asumsi normalitas maupun linearitas data (Inayah dkk., 2025; Knief, 2021; White, 2024).

Hasil Kategorisasi Variabel

Kategorisasi skor dilakukan untuk mengetahui tingkat problematic internet use dan loneliness pada responden. Hasil kategorisasi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Rentang Skor	N	Persentase
Problematic Internet Use	Rendah	$X < 40,216$	41	41%
	Sedang	$40,216 \leq X \leq 42,844$	4	4%
	Tinggi	$X > 42,844$	55	55%
Loneliness	Rendah	$X < 55,513$	36	36%
	Sedang	$55,513 \leq X \leq 60,227$	12	12%
	Tinggi	$X > 60,227$	52	52%

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden berada pada kategori problematic internet use tinggi (55%) dan kategori loneliness tinggi (52%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas dewasa awal di Kabupaten Bekasi mengalami kecenderungan penggunaan internet yang berlebihan sekaligus perasaan kesepian yang cukup menonjol.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Loneliness dengan Problematic Internet Use

Variabel	Koefisien Korelasi (rho)	Signifikansi	N
<i>Loneliness* Problematic Internet Use</i>	0,687**	< 0,001	100

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi Spearman (rho) sebesar 0,687 dengan signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,01$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara loneliness dengan problematic internet use pada dewasa awal di Kabupaten Bekasi. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi loneliness yang dialami individu, semakin tinggi pula kecenderungan problematic internet use, dan berlaku pula sebaliknya. Berdasarkan klasifikasi Cohen (1988), nilai korelasi tersebut tergolong dalam kategori kuat (0,50–1,00).

Discussion

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa loneliness memiliki hubungan yang signifikan, positif, dan kuat dengan problematic internet use pada dewasa awal di Kabupaten Bekasi. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Harlendea dan Kartasasmita (2021) pada 508 dewasa muda di Indonesia, yang juga menemukan hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel, meskipun dengan kekuatan korelasi yang lebih rendah ($r = 0,432$). Hasil ini juga sejalan dengan meta-analisis Zhang dkk. (2024) terhadap 26 studi dengan total 23.382 partisipan, yang

menemukan bahwa jalur prospektif dari loneliness menuju PIU bersifat positif dan signifikan, dengan asosiasi yang lebih kuat pada sampel di negara-negara Asia Timur.

Tingginya tingkat problematic internet use pada responden dapat dikaitkan dengan aspek preference for online social interaction (POSI), di mana individu yang lebih nyaman berinteraksi secara daring dibandingkan tatap muka cenderung menunjukkan pola penggunaan internet yang tidak adaptif (Caplan, 2010). Hal ini sejalan dengan temuan Gong dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa individu dengan PIU tinggi cenderung terjebak dalam hubungan semu berbasis teknologi (pseudo-techno relationships) sebagai pengganti koneksi emosional yang bermakna, sehingga pada akhirnya individu semakin terisolasi dan terperangkap dalam dunia virtual.

Tingginya tingkat loneliness pada responden dapat dipahami dalam konteks kehidupan dewasa awal di wilayah perkotaan seperti Kabupaten Bekasi yang dikenal dengan gaya hidup individualistik dan intensitas penggunaan teknologi yang tinggi. Bruffaerts dkk. (2018) menemukan bahwa total waktu yang dihabiskan secara daring berhubungan dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi, yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan teknologi digital justru dapat memperburuk perasaan kesepian. Kondisi ini relevan dengan karakteristik responden penelitian ini yang mayoritas menggunakan internet lebih dari lima jam per hari namun tetap memiliki tingkat loneliness yang sangat tinggi.

Hubungan antara kedua variabel ini dapat dijelaskan melalui perspektif penggunaan internet kompensatoris (compensatory internet use), di mana individu yang merasakan kesepian dan tidak terpenuhinya kebutuhan sosial dalam kehidupan nyata cenderung beralih ke dunia daring sebagai sarana substitusi koneksi sosial. Internet menjadi media pelarian yang memberikan ilusi kebersamaan, namun berpotensi memperparah kondisi psikologis individu dalam jangka panjang apabila digunakan secara tidak terkendali. Wongpakaran dkk. (2021) menegaskan bahwa loneliness memiliki efek langsung terhadap PIU, di mana masalah interpersonal yang muncul akibat hambatan sosial berperan sebagai mediator yang memperkuat hubungan tersebut. Bilgin dkk. (2026) juga menjelaskan bahwa loneliness berfungsi sebagai jembatan psikologis yang menyalurkan kerentanan mendasar individu ke dalam pola penggunaan internet yang tidak adaptif.

Temuan ini memiliki implikasi penting baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, hasil penelitian memperkuat pendekatan kognitif-perilaku Caplan (2010) yang menempatkan loneliness sebagai salah satu anteseden penting munculnya problematic internet use, sekaligus melengkapi temuan meta-analisis Zhang dkk. (2024) mengenai kuatnya asosiasi kedua variabel pada populasi Asia. Secara praktis, temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi psikologis yang menyasar aspek loneliness, misalnya melalui pelatihan keterampilan sosial, konseling kelompok, atau program penguatan dukungan sosial di lingkungan komunitas, sebagai upaya pencegahan maupun penanganan problematic internet use pada dewasa awal.

Penelitian ini tidak terlepas dari beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form yang disebarluaskan melalui WhatsApp, sehingga berpotensi menimbulkan non-response bias. Selain itu, jumlah sampel sebanyak 100 responden yang berasal dari

populasi dewasa awal Kabupaten Bekasi yang sangat besar menjadi keterbatasan dalam generalisasi hasil penelitian terhadap keseluruhan populasi dewasa awal di wilayah tersebut.

Conclusion

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, positif, dan kuat antara loneliness dengan problematic internet use pada dewasa awal di Kabupaten Bekasi ($\rho = 0,687$; $p < 0,001$), sehingga hipotesis penelitian (H_a) diterima. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat loneliness yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat problematic internet use yang tinggi pula, dan berlaku pula kondisi sebaliknya. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori loneliness tinggi (52%) dan problematic internet use tinggi (55%), yang menegaskan bahwa kesepian merupakan faktor penting yang mendasari munculnya perilaku penggunaan internet yang bermasalah pada dewasa awal. Temuan ini mengindikasikan bahwa upaya pencegahan dan penanganan problematic internet use perlu memperhatikan aspek loneliness sebagai salah satu akar permasalahannya, antara lain melalui penguatan keterampilan sosial dan dukungan hubungan interpersonal yang bermakna di kehidupan nyata.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi hubungan antara loneliness dan problematic internet use, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, atau harga diri, serta memperluas jangkauan sampel agar hasil penelitian lebih representatif. Secara praktis, lembaga layanan kesehatan mental dan komunitas di Kabupaten Bekasi disarankan untuk mengembangkan program psikoedukasi mengenai dampak loneliness terhadap penggunaan internet, serta menyediakan ruang interaksi sosial yang sehat bagi dewasa awal sebagai upaya preventif terhadap problematic internet use.

References

- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>
- APJII. (2024). APJII: Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Azizah, N. (2021). Pengaruh life satisfaction dan loneliness terhadap problematic internet use pada remaja awal [Skripsi tidak diterbitkan].
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi (Ed. 2). Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin di Kabupaten Bekasi 2024. <https://bekasikab.bps.go.id>

- Batee, N. I., & Aritonang, N. N. (2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap interaksi sosial pada usia dewasa awal di Kota Medan. 4(3), 507–517.
- Bilgin, O., Ince, M., & Colakoglu, O. M. (2026). Is loneliness a bridge to digital escape? A path analysis on psychological symptoms and internet addiction. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1816905>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- 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>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage.
- Databoks. (2024). Statista: 1 dari 4 anak muda dunia merasa kesepian. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/393bfa1f6dededf/statista-1-dari-4-anak-muda-dunia-merasa-kesepian>
- Detiknews. (2024). Jabodetabek dalam pusaran kesepian kuantitatif. <https://news.detik.com/kolom/d-7124397/jabodetabek-dalam-pusaran-kesepian-kuantitatif>
- Fahrimal, Y. (2018). Netiquette: Etika jejaring sosial generasi milenial dalam media sosial. *Jurnal Penelitian Pers dan Komunikasi Pembangunan*, 22(1), 69–78.
- Gierveld, J. D. J., Tilburg, T. van, & Dykstra, P. A. (2018). Loneliness and social isolation. In *The Cambridge handbook of personal relationships* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Gong, F., Gong, Z., Liu, H., Yi, P., Jia, Y., Zhuang, J., & Shu, J. (2024). The impact of problematic internet use on adolescent loneliness: Chain mediation effects of social support and family communication. *Psychology Research and Behavior Management*, 1903–1916.
- Harlendea, C. Z., & Kartasasmita, S. (2021). The relationship between loneliness and problematic internet use among young adults who are social media users.
- Hebebcı, M. T., & Shelley, M. (2018). Analysis of the relationship between university students' problematic internet use and loneliness. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 5(2), 223–234. <https://doi.org/10.21449/ijate.402690>
- Inayah, S., Safitri, Y., Andriani, N., Anindita, M., Mardhotillah, B., Multahadah, C., & Karmanto, B. (2025). *Statistika non parametrik*.
- Knief, U. (2021). Violating the normality assumption may be the lesser of two evils. 2576–2590.

- Moretta, T., & Buodo, G. (2020). Problematic internet use and loneliness: How complex is the relationship? A short literature review. *Current Addiction Reports*, 7(2), 125–136. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00305-z>
- Nadya, R., & Wati, L. (2023). Problematic internet use and sleep quality in early adults. 5(2), 412–419.
- O'Brien, O., Sumich, A., Baguley, T., & Kuss, D. J. (2023). A partial correlation network indicates links between wellbeing, loneliness, FOMO and problematic internet use in university students. *Behaviour and Information Technology*, 42(16), 2717–2734. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2142845>
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10), 179–186. <https://doi.org/10.36418/jurnalsostech.v1i10.211>
- Reinaldo, R., & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan internet: Dua sisi mata uang? Problematic internet use pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107–115. <https://doi.org/10.22146/jpsi.17276>
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Sari, C. (2022). Kesepian, kecemasan sosial dan problematic internet use pada mahasiswa pengguna Instagram. 15, 67–78.
- Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2015). The effects of boredom, loneliness, and distress tolerance on problem internet use among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9568-8>
- White, J. (2024). A rank-order alternative for nonparametric analysis with the general linear model. *Journal of Educational Research and Practice*, 14(1), 309–322. <https://doi.org/10.5590/JERAP.2024.14.1.21>
- Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Pinyopornpanish, M., Simcharoen, S., & Kuntawong, P. (2021). Loneliness and problematic internet use: Testing the role of interpersonal problems and motivation for internet use. *BMC Psychiatry*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03457-y>
- Zhang, Y., Li, J., Zhang, M., Ai, B., & Jia, F. (2024). Bidirectional associations between loneliness and problematic internet use: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Addictive Behaviors*, 150. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107916>