



Hubungan antara Kesepian dan Adiksi Bermedia Sosial Instagram pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19

Siti Latipah, Fajar Erikha*

Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia, Jakarta

*fajar@unusia.ac.id

Abstrak

Pandemi Covid-19 telah membuat perubahan pada semua aspek khususnya aspek pendidikan, program *stay at home* dan *physical distancing* dilaksanakan sebagai cara untuk mengurangi penyebaran Covid-19. Saat merasakan kesepian, individu akan berinteraksi dan mengekspresikan dirinya dengan orang lain salah satunya secara *online*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Responden penelitian ini terdiri dari 251 mahasiswa yang berumur 18-25 tahun dan menggunakan media sosial Instagram. Instrumen untuk mengukur kesepian yaitu *UCLA Loneliness scale 3* Russel (1996) dan instrumen untuk mengukur adiksi bermedia sosial Instagram adalah *The Internet Addiction Test*. Menggunakan desain kuantitatif dengan metode analisis korelasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* melalui pengambilan sampel berdasarkan *Convenience sampling*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kesepian responden dan tingkat adiksi bermedia sosial Instagram yang bervariasi. Selain itu, peneliti ini menemukan adanya korelasi antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram. Hasil uji signifikansi, menemukan adanya korelasi yang signifikan antara variabel kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram dengan hasil 0,014 ($p < 0,05$). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa apabila individu merasakan kesepian yang tinggi maka adiksi bermedia sosial Instagram juga akan mengalami kenaikan, dan begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: Adiksi Internet, Instagram, Kesepian, Mahasiswa, Media Sosial, Pandemi Covid-19.

Pendahuluan

Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) merupakan virus yang menyebabkan sindrom saluran pernapasan yang parah. Wabah virus corona yang berpusat di Republik Rakyat Cina dan telah menyebar ke berbagai negara. Komite Darurat WHO Pada 30 Januari 2020 mengumumkan keadaan darurat kesehatan global karena meningkat jumlah kasus Covid-19 menurut Velavan & Meyer (2020). Di Indonesia pada tanggal 31 Maret 2020 terkonfirmasi kasus Covid-19 sebanyak 1.528 dan kasus kematian Covid-19 sebanyak 136 kasus.

Wabah penyakit Covid-19 telah membuat perubahan pada semua aspek khususnya aspek pendidikan, program *stay at home* dan *physical distancing* dilaksanakan sebagai cara untuk mengurangi perluasan Covid-19 dalam penelitian Khasanah dkk (2020). Dampak psikologis dari pandemi COVID-19 pada mahasiswa menurut Raldy., David., Opod (2021), antara lain kecemasan, depresi, PTSD (*Post Traumatic Stress Syndrome*) dan PTG (Pasca Trauma). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan di Masa Darurat Penyebaran Covid-19 yang memberikan arahan proses belajar dari rumah, kebijakan pembelajar di rumah juga mencakup guru dan siswa melalui Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) menurut Arifa (dalam Ratulangi, dkk., 2020). Penelitian yang dilakukan Risalah (dalam Ratulangi, dkk., 2020) menyatakan dampak negatif dari Covid-19 mengurangi efisiensi belajar pada siswa dan dapat menyebabkan kecanduan bermedia sosial, sehingga tidak bisa jauh dari *gadget*.



Di masa pandemi COVID-19 penggunaan media sosial seperti Instagram sangat dibutuhkan masyarakat. Menurut laporan media TechCrunch (Junawan & Laugu, 2020) melakukan survei dari 14-24 Maret, data menunjukkan 4.444 penggunaan Instagram meningkat sebesar 40% dari 27% di awal pandemi hingga saat ini. Perilaku pengguna Instagram meningkat sejak pandemi, pengguna Instagram mengunggah insta story 6,1 kali sehari atau mengalami peningkatan sebesar 21%. Adiksi merupakan individu yang mengalami kondisi medis dan mental dengan penggunaan suatu zat tertentu secara berlebihan (kompulsif) menurut Thakkar (dalam Aprilia, 2019). Media sosial adalah media digital sebagai penghubung, berinteraksi, menghasilkan, dan berbagi pesan dengan orang lain menurut Lewis (dalam Aprilia, 2019).

Ketertarikan yang besar terhadap media sosial membuat individu merasakan kecanduan media sosial sehingga mendorong individu untuk menggunakannya dalam waktu yang lama dan mengganggu aktivitas sehari-hari, kehidupan sosial serta kesehatan mental, hal ini disebut Adiksi bermedia sosial Andreassen & Pallesen (dalam Rahardjo, 2020). Young (dalam Aprilia, 2019) menjelaskan bahwa ketergantungan pada media sosial Instagram sudah termasuk dalam jenis ketergantungan pada internet atau adiksi.

Young (1996) mendefinisikan *internet addiction*, gangguan kontrol impuls yang tidak memabukkan, individu yang mengalami kecanduan internet dilihat dari menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan internet dan tidak bisa mengontrol. 6 faktor yang berpotensi menyebabkan kecanduan yang dikembangkan dalam tes *Internet Addiction Test* (IAT) menurut Prince (dalam Putri, 2021) yaitu: penggunaan berlebihan, pengabaian pekerjaan, perasaan antisipasi yang meningkat, pengendalian diri berkurang dan mengabaikan kehidupan sosial.

Menurut Young (1996) faktor penyebab adiksi media sosial yaitu: (a) gender, di mana laki-laki sering mengalami adiksi seperti game *online*, *cybersex* dan judi, sedangkan perempuan sering mengalami adiksi seperti belanja secara virtual dan *chatting*, (b) kondisi psikologis, hal ini terjadi berkaitan dengan emosional misalnya, depresi, kecemasan, (c) kondisi sosial ekonomi, ketika seseorang yang bekerja lebih mudah mengalami adiksi bermedia sosial dibandingkan seseorang yang tidak bekerja karena mudah mengakses internet dan memiliki uang yang cukup, (d) tujuan dan waktu penggunaan internet, penggunaan internet bertujuan untuk mengurangi atau sebagai jalan keluar untuk melupakan permasalahan yang dialami dalam kehidupan sehingga penggunaan media sosial sebagai hiburan dan menggunakan smartphone seharian untuk mengakses internet terutama media sosial.

Internet dapat membuat pengguna merasa terasingkan dan juga membuat orang merasa kesepian (*loneliness*) Grace-Far Paglia et., (dalam Angel, 2019). Kesepian (*loneliness*) secara langsung menjadi penyebab terjadi adiksi internet. Saat merasakan kesepian, individu akan berinteraksi dengan orang lain secara online, mengekspresikan dirinya dengan sebanyak orang lain secara *online* menurut Mckenna, Green & Gleason (dalam Angel, 2019). Penelitian yang dilakukan Prasetya (dalam Angel, 2019) terdapat dua penyebab mahasiswa menjadi adiksi internet yaitu faktor internal, untuk menghilangkan kecemasan dan perasaan tidak menyenangkan yang mengganggu pikirannya dan faktor eksternal mengenai sarana prasarana pendukung mengakses internet.

Russell (1996) menyebutkan *loneliness* merupakan individu dalam sistem psikofisiologi yang mempunyai kepribadian dinamis, menentukan karakteristik tingkah laku dan pemikirannya, keinginan individu pada kehidupan sosial di lingkungannya, serta adanya depresi. Ketika seseorang merasa kehidupan sosialnya lebih kecil dari yang mereka inginkan, sehingga membuat seseorang merasakan kesepian menurut Peplau & Perlman (1982). Russell (1996) kesepian didasarkan pada tiga aspek, yaitu kepribadian (*personality*), keinginan sosial (*sosial desirability*) dan (*depression*). Weis (dalam Missasi, 2015) berpendapat bahwa terdapat 2 tipe kesepian yaitu kesepian emosional (*emotional loneliness*) karena individu tidak



puas akan kehidupan sosial yang dimilikinya atau tidak mempunyai hubungan yang intim dan kesepian sosial (*sosial emotional*) kesepian yang disebabkan karena individu tidak melibatkan dirinya berpartisipasi dalam kelompok, minat yang sama, aktivitas yang terorganisasi.

Baron & Byrne (dalam Angel, 2019), karakteristik individu yang mengalami kesepian, yaitu (a) kurang terbuka, artinya kurang membuka diri terhadap orang-orang sekitar, (b) negativitas personal, individu yang mengalami kesepian akan lebih sulit menyelesaikan masalahnya karena memiliki kesan negatif pada orang lain dan juga kesan negative pada dirinya, (c) minimnya waktu bersama orang lain, individu yang mengalami kesepian lebih sering menghabiskan waktu sendiri, (d) efek negatif, individu yang mengalami kesepian akan merasakan efek negatif yaitu depresi, kecemasan dan ketidakpuasan.

Beberapa hasil penelitian sebelumnya oleh Candra (2017) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kesepian dan intensitas penggunaan media sosial, dengan begitu individu yang merasa kesepian yang tinggi akan lebih sering menggunakan media sosial dan sebaliknya. Penelitian oleh Miftahurrahmah & Farida (2020) dikatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kecanduan sosial media dengan kesepian pada mahasiswa dalam taraf yang rendah.

Penelitian sebelumnya menjadi bahan rujukan peneliti tetapi, berbeda konteks. penelitian ini berfokus pada keadaan yang sedang terjadi saat ini yaitu pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Dengan Ha adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 dan Ho tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* karena besarnya peluang anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel tidak diketahui. Sampel yang didapatkan melalui pengambilan sampel berdasarkan *convenience sampling* adalah cara memilih responden penelitian berdasarkan ketersediaan dan kesediaannya Shaugnassy (dalam Marhamah, 2014). Responden dalam penelitian ini 251 mahasiswa S1 antara usia 18-25 tahun.

Skala kesepian menggunakan *UCLA Loneliness Scale 3* yang disusun oleh Russel (1996) yang berjumlah 20 aitem, dengan menggunakan skala likert yang terdiri atas 4 pilihan jawaban yaitu tidak pernah (1), jarang (2), Sering (3), selalu (4) dan memiliki sifat *favorable* dan *unfavorable*. Skala adiksi bermedia sosial instagram menggunakan *Internet Addiction Test (IAT)* yang dikembangkan oleh Cengizhan dan Young pada tahun 1996 (dalam Widyanto & McMurrin, dalam Putri, 2021) berjumlah 20 aitem, menggunakan skala likert terdiri atas 6 pilihan jawaban yaitu: tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), agak sering (4), sering (5), dan selalu (6). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Spearman's Rho* dengan bantuan program SPSS.

Hasil

Pada penelitian ini terdapat dua data kuantitatif yang dihasilkan, yaitu skor skala *UCLA Loneliness Scale 3* dan skor skala *Internet Addiction Test (IAT)*.

Berdasarkan tabel 1 responden laki-laki berjumlah 71 atau 28,3 % mahasiswa, sedangkan responden perempuan berjumlah 186 atau 71,7 % mahasiswa. Hal ini menunjukkan sebagian besar responden penelitian ini adalah perempuan.

Table 1 Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

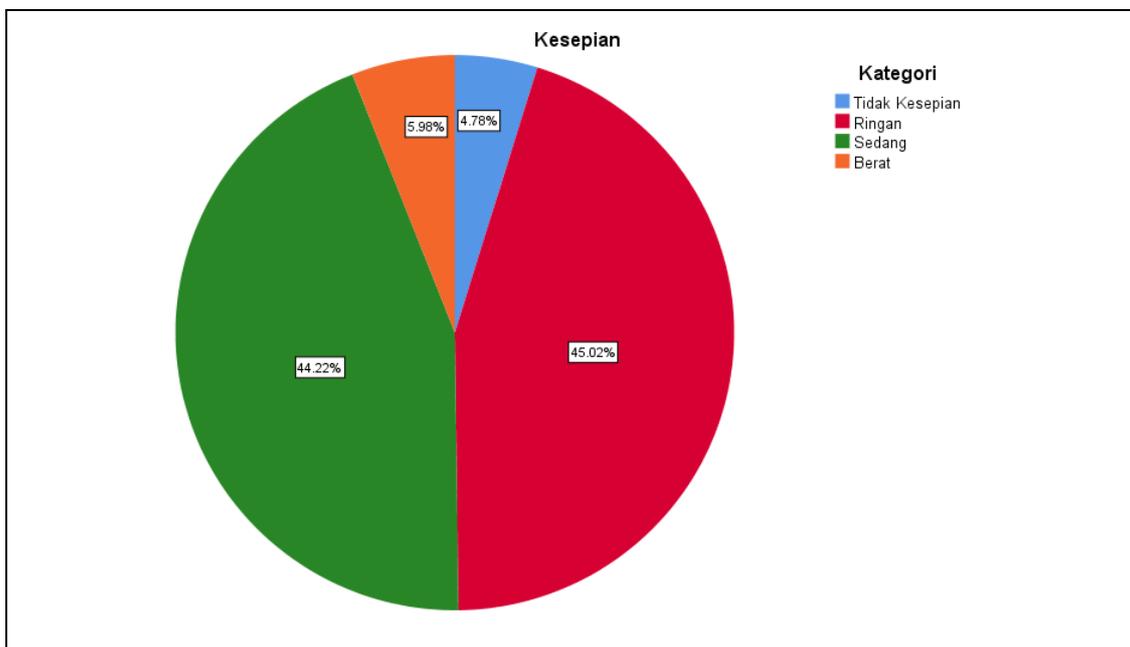
Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki-laki	71	28,3%
Perempuan	180	71.7%
Total	251	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui responden yang tinggal selama pandemi Covid-19 di kos/ kontrakan/ asrama berjumlah 28 atau 11,2 % mahasiswa, responden yang tinggal di rumah orang tua berjumlah 212 atau 84,8 % mahasiswa dan responden yang tinggal selain-lain berjumlah 11 atau 4 % mahasiswa. Hal ini menunjukkan sebagian besar responden penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di rumah orang tua mereka.

Table 2 Jumlah Responden Tinggal Selama Pandemi Covid-19

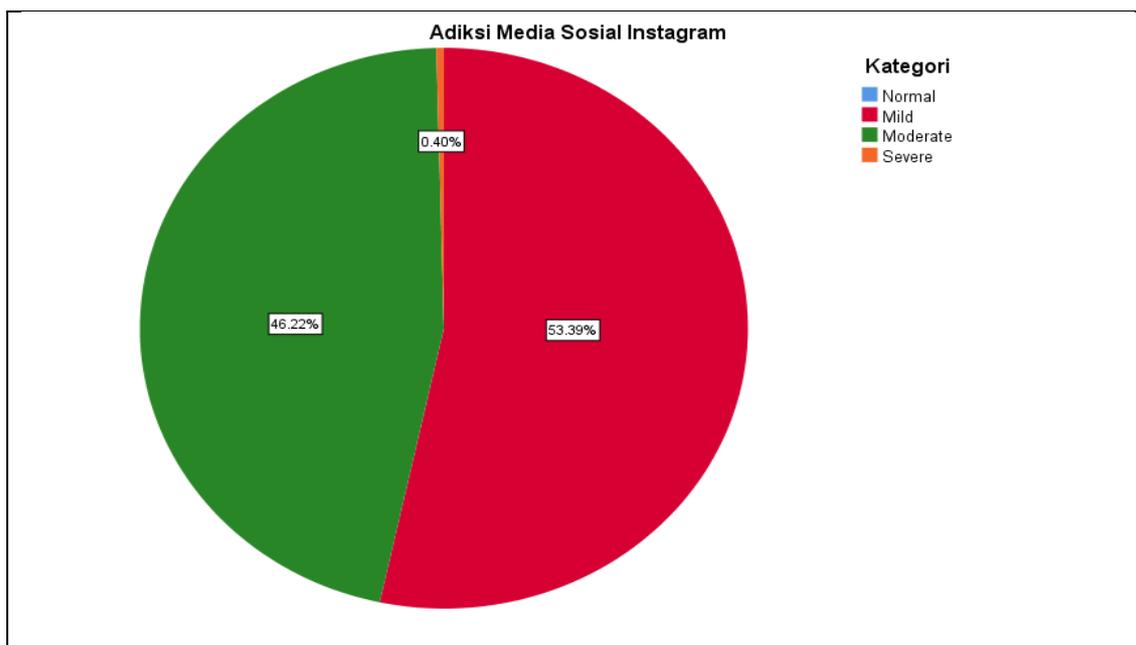
Tempat Tinggal Selama Pandemi Covid-19	Jumlah	Presentase(%)
Kos/ Kontrakan/ Asrama	28	11,2%
Rumah orang tua	212	84,8%
Dan lain-lain	11	4%
Total	251	100,00%

Gambar 1 Presentase Kesepian



Berdasarkan gambar 1, setelah dikategorikan, mahasiswa yang menjadi responden di masa pandemi Covid-19 sebagian besar merasakan kesepian ringan dan sedang. Mahasiswa yang merasakan kesepian ringan sebanyak 113 atau 45.02% mahasiswa, sedangkan mahasiswa yang merasakan kesepian berjumlah 111 atau 44,22% mahasiswa.

Gambar 2 Presentasi Adiksi Bermedia Sosial



Berdasarkan gambar 2, jadi apabila dikategorikan, mayoritas mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini di masa pandemi Covid-19 Program Strata 1 yang berumur 18-25 tahun mempunyai potensi kecanduan internet ringan dengan jumlah 134 mahasiswa (52,5%). Dan mengalami kecanduan internet sedang sebanyak 116 mahasiswa atau 47% .

Table 3 Korelasi antara kesepian dan adiksi bermedia sosial

		Correlations	
		UCLA	Trans_IAT
Spearman's rho	UCLA	Correlation	1.000
		Coefficient	
		Sig. (2-tailed)	.
		N	251
	Trans_IAT	Correlation	.154*
		Coefficient	
		Sig. (2-tailed)	.014
		N	251

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,014 ($p < 0,05$), maka kedua variabel di atas berkorelasi. Nilai koefisien korelasi antara variabel kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram sebesar 0,154. Maka menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang lemah di antara variabel kesepian dan variabel adiksi bermedia sosial Instagram. Hal berdasarkan ketentuan uji korelasi nilai pada Spearman Rho Gravetter & Farzano (2016 dalam Putri (2020)), bahwa mendekati nilai 1, korelasi secara konsisten positif sempurna.

Dari hasil analisis korelasi parsial di atas, jika data dikontrol oleh jenis kelamin maka variabel kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram memiliki korelasi dengan nilai korelasi sebesar 0,154 karena ($p > 0,05$). Sig (2-tailed) dalam uji korelasi parsial dengan nilai 0,015, maka menunjukkan signifik. Dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin dapat berperan dalam keterhubungan antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram.

Table 4 Uji persial jenis kelamin

		Correlations	
Control Variables		UCLA	Trans_IAT
Jenis Kelamin	<i>UCLA Loneliness Scale 3</i>	Correlation	1.000
		Significance (2-tailed)	.
		Df	0
Trans_ The Internet Addiction Test		Correlation	.154
		Significance (2-tailed)	.015
		Df	248

Diskusi

Pandemi Covid-19 membuat perubahan pada semua aspek khususnya aspek pendidikan, program *stay at home* dan *physical distancing*. Proses pembelajaran dari rumah dilakukan untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19, dampak negatif dari pandemic covid-19 pada pembelajaran menyebabkan kecanduan bermedia sosial, sehingga tidak bisa jauh dari *gadget*. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa mahasiswa yang berumur 18-25 tahun di masa pandemi Covid-19 presentase tingkat kesepian mempunyai potensi ringan dan sedang dan tingkat adiksi bermedia sosial Instagram mempunyai potensi kecanduan internet ringan dan sedang.

Berdasarkan hasil uji korelasi, kesepian diketahui memiliki hubungan positif dan signifikan dengan adiksi bermedia sosial Instagram dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,154. Selain itu, hasil uji signifikansi memperlihatkan bahwa adanya nilai yang signifikan di antara variabel kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram dengan nilai *sig.2-tailed* 0,014. Hal ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi pula tingkat adiksi bermedia sosial Instagram. Sebaliknya, pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 semakin rendah tingkat kesepian maka rendah pula tingkat adiksi bermedia sosial Instagram. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa hipotesis alternatif (H_a) penelitian ini diterima, sedangkan hipotesis null (H_0) ditolak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Miftahurahmah & Farida (2020) juga menyatakan adanya hubungan positif antara kecenderungan sosial bermedia dengan kesepian pada mahasiswa. Selanjutnya penelitian Yulianto (2020) menyatakan bahwa ada pengaruh positif kesepian terhadap kecenderungan adiksi bermedia sosial Instagram pada mahasiswa Pendidikan psikologis Universitas Negeri Jakarta saat menjalani PSBB. Untuk menghilangkan perasaan kesepian terutama mahasiswa perantau dengan intensitas penggunaan bermedia sosial Candra (2017). Hal ini membuktikan bahwa kesepian dapat membuat adiksi bermedia sosial Instagram pada mahasiswa.

Dalam penelitian ini tempat tinggal sebagian besar mahasiswa selama pandemi Covid-19 adalah rumah orang tua. Responden mengalami tingkat tingkat adiksi bermedia sosial ringan dan sedang. Faktor individu mengalami adiksi media sosial menurut Young (1998) adalah kondisi psikologis seperti depresi atau kecemasan dan kondisi sosial ekonomi. Depresi dan kecemasan merupakan dampak psikologis yang dialami mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Menurut Raldy, dkk. (2021) untuk meminimalisir kecemasan dan depresi dengan tinggal bersama orang tua. Tinggal di rumah orang tua dengan fasilitas yang lengkap untuk mengakses internet. Dalam penelitian ini ditemukan mahasiswa tinggal di rumah orang tua berpotensi mengalami adiksi bermedia sosial ringan dan sedang.

Penelitian ini menemukan responden sebagian besar tinggal di rumah orang tua dan mengalami tingkat kesepian ringan dan sedang. Menurut Russell (1996) Individu dapat mengalami kesepian dari 3 aspek yaitu: (a) kepribadian (*personality*), dan (b) keinginan sosial (*sosial desirability*). Pandemi Covid-19 membuat banyak perubahan dalam kehidupan sehari-



hari dan untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19 di rumah saja, hal ini membuat individu kurang berinteraksi atau bertemu dengan orang terdekat dan (c) depresi (*depression*).

Hasil penelitian ini juga ditemukan jenis kelamin dapat berperan dalam keterhubungan antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram. Hasil data demografis responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 71 atau 28,3 % mahasiswa, sedangkan responden perempuan berjumlah 186 atau 71,7 % mahasiswa. Secara umum perempuan lebih sering menunjukkan tanda-tanda adiksi bermedia sosial dibandingkan laki-laki menurut Hong, Chiu, & Huang (2012 dalam Yulianto (2020)).

Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil analisis penelitian ini, menemukan adanya korelasi antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram. Apabila individu merasakan kesepian yang tinggi maka adiksi bermedia sosial Instagram juga akan mengalami kenaikan, dan begitu juga juga sebaliknya. Jenis kelamin dapat berperan dalam keterhubungan antara kesepian dan adiksi bermedia sosial Instagram.

Penelitian selanjutnya dapat menambahkan kuantitas penggunaan bermedia sosial Instagram dalam sehari dan dalam kuesioner ditambahkan responden tinggal di kota besar atau kota kecil agar dapat melihat tingkat kesepian dan kecanduan media sosial. Serta proses adaptasi aitem 9 dan 17 *UCLA Loneliness Scale 3* yang tidak sempurna sehingga terdapat 2 aitem yang tidak valid dan akhirnya digugurkan. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam menyebarkan kuesioner yang tidak merata terhadap mahasiswa di Indonesia. Peneliti mengalami kesulitan mendapatkan responden yang bersedia mengisi kuesioner. Sehingga solusi yang diambil oleh peneliti adalah mengirimkan Direct Message, Messenger, dan Chat WhatsApp kepada mahasiswa agar berkenan membantu dalam mengisi dan membagikan kuesioner.

Daftar Pustaka

- Angel, D. (2019). Hubungan Antara Loneliness Dengan Kecenderungan Internet Adiction Pada Mahasiswa [Disertasi Doktoral, Tidak Dipublikasikan]. Universitas Negeri Semarang.
- Aprillia, A. D. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) pada Remaja di SMA Harapan 1 Medan [Disertasi Doktoral, tidak dipublikasikan, Universitas Medan Area.
- Candra, Dyah Ayu. (2017). Kesepian Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa. [Tesis, tidak dipublikasikan]. University of Muhammadiyah Malang.
- Junawan, Hendra., Laugu, Nurdin., (2020). Eksistensi Bermedia Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, Vol. 4 No. 1, Juni 2020.
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyeki, B. (2020). Pendidikan dalam masa pandemi Covid-19. *Jurnal Sinestesia*, 10(1), 41-48.
- Marhamah, K. (2014). Religiusitas dan Resiliensi Remaja Muslim dari Orang Tua Bercerai. Studi Korelasi dan Komparasi pada Remaja Muslim di SMA Umum dan SMA Berbasis Islam Kota Bandung. (*Doctoral dissertation*, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Miftahurrahmah, H., & Harahap, F. (2020). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 153-160.
- Putri, Dwi. (2021). Hubungan Antara Adiksi Bermedia Sosial Instagram Dan Religisitas Remaja Akhir Mahasiswa UNUSIA Jakarta. *Skripsi*. Fakultas Sosial Dan Humaniora: Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi Bermedia Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran



- Need Fulfillment dan Sosial Bermedia Engagement. *Jurnal psikologi sosial*, 18(1), 5-16.
- Raldy, R. A., David, L. E., & Opod, H. (2021). Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa. *JurnalL Biomedik: JBM*, 13(2), 227-232.
- Ratulangi, A. G., Kairupan, B. H., & Dundu, A. E. (2021). Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(3), 251-258.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale Version 3 (Instructions). *Journal of Personality Assessment*, 66(42), 3-4. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3):Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment* , 66 (1), 10-40.
- Velavan, T. P., & Meyer, C. G. (2020). The COVID-19 epidemic. *Tropical medicine & international health*, 25(3), 278.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emerge of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior* , 1 (3), 237-244.
- Yulianto, Rizki Fajar. (2020). Pengaruh Kesepian Terhadap Kecenderungan Adiksi Bermedia Sosial Instagram Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Yang Sedang Menjalankan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) Di Masa Pandemi Covid-19. *Thesis*: Universitas Negeri Jakarta.