

# Hubungan Loneliness dan Adiksi Internet Pada Mahasiswa di Bandung

Novianti Anisaputri, Ria Dewi Eryani

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

Noviantiputri1011@gmail.com, riadewieryani@yahoo.com

**Abstract**—The internet usage continues to increase in various countries. Indonesia is one of the fifth largest internet user countries in Asia according to The Ministry of Communication and Information Technology in 2020. (Kementerian Informasi, 2020). The most active internet users are dominated by student groups compared to other groups. The role of internet for students, in addition to the interest of education and work, students make the internet a coping strategy of various problem faced, one of which is psychological problems such as loneliness. If students use the internet excessively, they are prone to experiencing problems using the internet, which can cause internet addiction. The purpose of this study was to determine the relationship between loneliness and internet addiction among students in Bandung. The method used is quantitative with a correlational research design. The subjects were 407 students selected by purposive sampling. The data collected through the scale of loneliness which is Loneliness scale version 3 (UCLA) compiled by Russell (1996) and the internet addiction scale, [namely] (i.e.) the Internet Addiction Test (IAT) compiled by Young's (1996) which has been adapted to Indonesian. The analysis technique used is the correlation test Spearman Rank. The results showed a significant correlation between loneliness and internet addiction ( $p = 0.000 < 0.05$ ) with a correlation coefficient value of 0.423. This means that there is a significant positive correlation between loneliness and internet addiction among students in Bandung with a moderate or strong level of closeness. So that further research, it is necessary to consider other factors that contribute to loneliness or internet addiction.

**Keywords**—*Internet Addiction, Loneliness, Student.*

**Abstrak**— Penggunaan internet terus meningkat di berbagai negara. Indonesia merupakan salah satu negara pengguna internet terbanyak kelima di Asia (Kementerian Informasi, 2020). Pengguna internet paling aktif didominasi oleh kelompok mahasiswa dibanding kelompok lainnya. Tujuan mahasiswa menggunakan internet selain untuk kepentingan pendidikan dan pekerjaan, mahasiswa menjadikan internet sebagai salah satu strategi *coping* dari berbagai permasalahan yang dihadapi salah satunya permasalahan psikologis seperti *loneliness*. Apabila mahasiswa menggunakan internet secara berlebih maka rentan mengalami permasalahan dalam menggunakan internet yaitu dapat menyebabkan adiksi internet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *loneliness* dan adiksi internet pada mahasiswa di Bandung. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Subjek berjumlah 407 mahasiswa dipilih dengan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui skala *loneliness* yaitu *Loneliness scale version 3* (UCLA) disusun oleh Russell (1996)

dan skala adiksi internet yaitu *Internet Addiction Test* (IAT) yang disusun oleh Young's (1996) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan korelasi signifikan antara *loneliness* dan adiksi internet ( $p = 0,000 < 0,05$ ) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,423. Artinya terdapat korelasi positif yang signifikan antara *loneliness* dan adiksi internet pada mahasiswa di Bandung dengan tingkat keeratan sedang atau cukup kuat. Sehingga penelitian selanjutnya, perlu untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap *loneliness* atau adiksi internet.

**Kata Kunci**—*Adiksi Internet, Loneliness, Mahasiswa.*

## I. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang melanjutkan pendidikan pada tingkat perguruan tinggi baik dalam bentuk akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas dengan syarat telah lulus dari sekolah menengah atas. Pada umumnya usia mahasiswa berada pada rentang 18 tahun hingga 25 tahun. Jika dilihat dari segi perkembangan mahasiswa tergolong dalam masa remaja akhir hingga masa dewasa awal yang merupakan masa untuk pematapan pendirian dalam hidupnya (Yusuf, 2012: 27).

Masa transisi merupakan salah satu ciri dalam tahap *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan tahapan akhir individu dalam memantapkan jati diri, karena pada tahap ini setiap individu merasa memiliki kebebasan dalam berperan sebagai individu dewasa, namun belum memiliki tanggung jawab sebagai orang tua seutuhnya (Arnett, 2000). Adanya kebebasan dan tanggung jawab atas segala tindakan yang dilakukan seringkali menimbulkan berbagai permasalahan terutama berkaitan dengan jati diri.

Berbagai permasalahan ini seringkali dialami oleh mahasiswa seperti permasalahan mengenai rasa bingung dengan jati diri dan ketidakstabilan (*instability*) yang sering terjadi pada tahap *emerging adulthood* (Arnett, 2000). Hal ini disebabkan karena banyaknya perubahan yang terjadi dari hal sudah rencanakan sebelumnya (Arnett, 2000). Sehingga mereka sering mengeluh, bahwa mereka merasa sulit untuk melewati setiap tuntutan dalam kehidupannya dengan baik di setiap masa perkembangannya. Hal ini sejalan dengan penjelasan dalam penelitian yang dilakukan oleh Hall dan Parsons (2001 dalam Budysan dan Sidjaja, 2019) dimana beberapa mahasiswa merasa bahwa melewati

setiap tuntutan perkembangan merupakan sesuatu yang dianggap sulit terutama dalam memantapkan jati diri. Hal tersebut membuat mereka menjadi rawan mengalami stres, penarikan diri, tidak percaya diri, merasa terasingkan, dan emosi negatif lainnya seperti sedih putus asa, kesal dan berujung pada rasa *loneliness*.

Pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami individu itu ketika relasi individu dalam hubungan sosialnya secara signifikan mengalami kekurangan baik secara kuantitas atau kualitas maka kondisi ini disebut *loneliness* (Perlman dan Peplau, 1998). *Loneliness* terjadi ketika individu mengidentifikasi karakteristik perilaku dan mental mereka. Identifikasi karakter perilaku dan mental dilakukan untuk memenuhi keinginan dalam kehidupan sosial yang diinginkan masyarakat di lingkungan dan ingin memiliki hubungan interpersonal sesuai dengan harapan sehingga menimbulkan suatu tekanan dalam diri, selain itu adanya perasaan gelisah, kecewa dan tidak puas dengan keadaan yang dimilikinya baik secara fisik maupun sosial hal ini mencerminkan beberapa aspek yang terdapat dalam *loneliness* (Russell, 1996).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *loneliness* salah satunya yaitu faktor psikologis yang mengakibatkan adanya perasaan hampa dan terisolasi dari lingkungan sosial (Montage et al., 2015). Perubahan sosial mulai terjadi pada mahasiswa ketika mulai melakukan studinya di perguruan tinggi, dimana perasaan lonely mulai berkembang karena mereka harus hidup secara mandiri bahkan sebagian dari mahasiswa harus meninggalkan keluarganya dalam jangka waktu lama sehingga terjadi berbagai perubahan (Santrock, 2003). Selain itu, masa transisi merupakan salah satu penyebab mahasiswa mengalami *loneliness* karena adanya perubahan – perubahan dalam diri yang mengakibatkan terjadinya ketidakstabilan atau kebingungan (Arnett, 2000).

Ketidakstabilan atau kebingungan memicu mereka menilai dirinya secara negatif dan merasa tidak percaya dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga menimbulkan emosi – emosi negatif yang dapat diakibatkan oleh kurangnya hubungan sosial, hal ini dapat membuat mereka rentan terhadap perasaan *lonely* sehingga dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan depresi (Segrin dan Rynes, 2009; Shiovitz-Ezra dan Leitsch, 2010).

Menurut studi oleh Parley (Sears et al.), sekitar 79% orang berusia 18 tahun ke atas merasa *lonely*. Hal ini disebabkan kebutuhan dalam menjalin hubungan yang intim semakin meningkat, tetapi kurangnya keterampilan sosial dalam membangun hubungan sosial yang matang yang dapat dicapai dalam kehidupan sosial (Normina, 2008). Berdasarkan data yang diperoleh pada media massa bahwa kelompok usia 16 hingga 24 tahun merupakan kelompok yang memiliki tingkat *loneliness* paling tinggi sebesar 40% mereka mengatakan jika mereka pernah, sering atau sangat sering merasa lonely (BBC, 2018). Selain itu berdasarkan berita di media massa bahwa kelompok individu pada rentang usia remaja di Indonesia rentan mengalami *loneliness* dan berdasarkan survei terbaru yang dilakukan oleh YouGov, bahwa 30% generasi *milenial* selalu merasa

lonely, 30% tidak memiliki sahabat, serta 27 % tidak memiliki teman untuk berbagi cerita (CNN Indonesia, 2019).

Penggunaan internet Indonesia merupakan pengguna terbesar kelima di Asia (Kementerian Informasi, 2020). Indonesia memiliki 171,17 juta pengguna Internet pada tahun 2018, menurut Asosiasi Penyedia Layanan Internet Indonesia (APJII) mewakili 64,8 persen dari total populasi internet Indonesia (APJII, 2018). Jawa Barat, Bandung adalah pengguna Facebook terbesar di Jawa Barat (Provinsi Jawa Barat, 2019). Aktivitas penggunaan internet ini dapat diakses oleh berbagai kalangan usia, jenis kelamin dan profesi.

Mahasiswa memiliki peran yang lebih aktif dan bebas dalam menggunakan internet dibandingkan peran lainnya. Berdasarkan data statistik yang menunjukkan bahwa kelompok usia 20 hingga 24 tahun sebanyak 22,3 juta orang, setara dengan 82 % dari total populasi, merupakan penyumbang paling aktif untuk pengguna internet (CNN Indonesia, 2016). Faktanya bahwa mahasiswa memiliki akses yang lebih luas dan gratis untuk berselancar di internet (Sari andyidin, 2014). Menurut Reynaldo dan Sokang (2016), sulit untuk memisahkan mahasiswa dari internet karena mereka akan merasa cemas dan tidak nyaman jika mereka tidak dapat mengakses internet atau tidak terhubung ke internet.

Adiksi merupakan perilaku yang ketergantungan pada sesuatu hal yang disenangi dan merasa sulit untuk mengendalikannya (Cooper dalam Wulandari, 2015). Adiksi menjadi kebiasaan yang memaksa kita untuk mengabaikan konsekuensi potensial dari kesejahteraan fisik, sosial, mental dan emosional (Perdew, 2015:27 dalam Latief dan Retnowati, 2019).

Adiksi internet merupakan sindrom yang ditandai dengan menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan internet dan tidak mampu mengendalikan penggunaan internet (Young, 2004). Salah satu indikator karakteristik adiksi internet adalah waktu atau durasi penggunaan internet untuk mendiagnosis pengguna yang menderita adiksi internet. Bagi pengguna internet yang mengalami adiksi internet dapat menghabiskan setidaknya 6 jam sehari di luar tujuan yang jelas (Tao et al., 2010) dan dalam seminggu mengakses selama 40 hingga 80 jam sehingga mengganggu pola tidur (Young, 2004). Selain itu, menurut Young et al (2011), ada tiga kategori pengguna internet; (1) pengguna Internet biasa, (2) pengguna tambahan yang memiliki masalah, dan (3) pengguna adiksi yang memuaskannya.

Adiksi internet memiliki karakteristik antara lain hilangnya kontrol, ketidakmampuan mengurangi konsumsi sesuatu yang bersifat adiktif, dan merasakan kenikmatan yang intens, dapat dalam bentuk ketergantungan pada *game online*, chat room, judi *online* patologis atau membeli secara kompulsif (*compulsive buying*) (Gresle, C., & Lejoyeux, .2011). Gambaran klinis yang ditemukan adalah preokupasi, pernah mengalami kegagalan dalam usaha untuk menghentikan atau menurunkan tingkat penggunaan

internet, aktivitas online yang lebih lama dari yang direncanakan. Adanya gejala withdrawal dan adanya konsekuensi psikososial (Gresle, C., & Lejoyeux, 2011). Selain itu durasi penggunaan internet pun dapat menjadi indikator mengalami adiksi internet.

Durasi dapat dijadikan salah satu ciri bagi penggunaan internet yang mengalami adiksi internet (Indra et al, 2019). Ketika orang-orang selalu sibuk di internet, merasakan kebutuhan untuk menggunakannya, mencoba beberapa kali untuk berhenti menggunakannya, khawatir tentang internet, menggunakannya untuk waktu yang lama, bersedia mengabaikan interaksi sosial, berbohong kepada teman atau teman dekat lainnya ketika menggunakan Internet sebagai cara untuk menghibur diri sendiri setelah itu dapat mengklasifikasikan orang-orang ini sebagai pecandu internet (Young, 1996; Israelashvili, Kim dan Bukobza, 2012).

Sebagian mahasiswa atau individu melihat internet sebagai jalan keluar dari berbagai hal yang terjadi di dunia nyata, dan cara untuk menghibur diri sendiri (Berdibaeva et al., 2016). Terlepas dari penemuannya sebagai media untuk mencapai kepuasan dan kesenangan, serta untuk menghindari ketidaknyamanan, hal itu dilakukan oleh beberapa siswa karena beban dan tuntutan akademis dari mana ia menderita (Zulaicha dan Sugiasih, 2011). Oleh karena itu, lebih mudah untuk menyelesaikan orang yang memiliki banyak masalah dengan bantuan internet (Rahardjo, 2019). Adaptasi dilakukan melalui aplikasi online seperti YouTube, halaman musik, media sosial, situs pencarian informasi, dll. (Rahardjo, 2019). Jadi itu dianggap sebagai faktor paling kuat yang membuat adiksi internet tetap hidup (Tang et al, 2018).

Mahasiswa dianggap sebagai kelompok yang paling berisiko mengalami adiksi internet karena waktu luang dan kebebasan mereka tanpa pengawasan orang tua saat menjelajahi internet (Gultom et al, 2018). Berdasarkan data yang diperoleh dari media massa tercatat bahwa rentang usia 18 hingga 34 tahun memiliki resiko besar terhadap terpaparnya adiksi internet dengan tingkat resiko yang tinggi (Jabar Sindo, 2019). Menurut Young dan Nabuco de Abreu (2011), ditemukan bahwa mahasiswa adalah kelompok yang paling ketergantungan dengan internet dengan prevalensi 13% hingga 18,4%. Ini menunjukkan bahwa kelompok remaja terutama mahasiswa rentan terhadap adiksi internet (Kuss et al, 2013).

Sehingga secara tidak langsung dampak negatif penggunaan internet dapat terjadi seiring intensitas penggunaan internet meningkat seperti berdampak terhadap kondisi fisik dan kesehatan psikologis individu pengguna internet (Caplan dan High, 2011), kehilangan peluang untuk mencapai hal-hal penting seperti pekerjaan dan pendidikan, dan kehilangan peluang untuk membangun hubungan dengan orang lain, kurang mampu menjalin hubungan baik dengan keluarga dan teman atau dengan orang lain, dan masalah selalu dihindari dengan bekerja di internet. Berbagai masalah yang dihadapi oleh pengguna Internet mengenai penggunaan berlebihan, yang dapat menyebabkan

adiksi dapat mengubah orang menjadi lebih buruk (Young, 2004), serta pengalaman adiksi internet (Odad dan Kalkan, 2010).

Sehingga sebagian individu beranggapan bahwa internet lebih menarik untuk melakukan komunikasi dengan teman-teman *online* dan dapat menghindari belas kasihan dari lingkungan (Young and Rodgers, 1998, Dewi and Trikusumaadi, 2017). Selain itu, Young (2004) menjelaskan bahwa faktor-faktor seperti jenis kelamin, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, dan tujuan dan waktu penggunaan internet mempengaruhi individu mengalami adiksi internet. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat memprediksi individu mengalami perasaan terisolasi dan internet ikut berperan terhadap loneliness yang dirasakan individu (Grace-Farparalia et.al., 2006).

Setiap individu mempunyai cara sendiri dalam mengatasi rasa lonely yang sedang dialami. Namun menurut Caplan (2003) (dalam Caplan, 2007) *lonely* mampu ditangani apabila individu berada dalam kehidupan yang harmonis. Oleh sebab itu, kebanyakan individu menjadikan internet sebagai tempat pelarian atau *coping* sebagai pelampiasan. Individu yang *lonely* menggunakan internet dengan cara yang tampaknya menguntungkan mereka tetapi pada kenyataannya menciptakan dampak negatif karena penggunaan internet yang obsesif-kompulsif sebagai solusi untuk lonely yang mereka rasakan (Kim et al, 2009). Selain itu, menurut Leung (2003) individu yang *lonely* mungkin tidak ada keinginan atau tidak mampu mengambil risiko sosial yang harus mereka hadapi dalam bersosialisasi yang mungkin mengarah pada pengurangan perasaan loneliness mereka dan komunikasi *online* sebenarnya dapat memfasilitasi dalam mengurangi *loneliness*.

Maka bagi pengguna internet dengan merasakan keharmonisan dalam kehidupannya menggunakan internet sesuai kebutuhan yang diperlukan saja dengan durasi seminim mungkin tanpa ada perilaku penggunaan secara terus menerus (Arisandy, 2009). Apabila menggunakan internet yang tepat sesuai dengan kebutuhan membuat individu lebih memiliki waktu luang dengan lingkup sosial, sehingga mengurangi perilaku berulang dalam mengakses internet (Erizka et.al., 2016). Pada mahasiswa, apabila menggunakan internet dengan bijak mampu memanfaatkan internet hanya untuk kepentingan dalam menyelesaikan berbagai tugas akademiknya atau untuk menyelesaikan kepentingan lain yang memiliki tujuan yang jelas (Zulaicha dan Sugiasih, 2011).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian sebelumnya, dilakukannya pada 301 siswa (109 laki-laki, 192 perempuan) berusia rentang 14 hingga 33 tahun dilembaga pendidikan Islamabad dengan neurotisme, loneliness, dan dukungan sosial *online* memiliki hubungan positif dengan adiksi internet (Anam-ul-Malik dan Rafiq, 2016). Penelitian oleh Oguz dan Cakir (2014) menunjukkan bahwa adiksi internet berkorelasi positif dengan tingkat unit yang sedang antara tingkat *loneliness* dengan adiksi internet pada 347 calon guru yang menghadiri program formasi pedagogis di

Universitas Ankara dan Universitas Seni Rupa Mimar Sinan. Selain itu, penelitian lain oleh Hamburger dan Schneider menyarankan bahwa penggunaan internet telah ditemukan mengakibatkan isolasi sosial (Stoll, 1995; Turkle, 1996). Penelitian lain oleh Huan et al (2014) mengatakan bahwa, mengatakan bahwa *loneliness* menjadi salah satu penyebab individu menjadi permasalahan dalam penggunaan internet berlebih. Menurut hasil penelitian Odac dan Kalkan (2010), menunjukkan terdapat hubungan yang sangat signifikan anatar adiksi internet dengan perasaan. Dalam penelitian Reynaldo dan Sokang (2016), memberikan gambaran mengenai *problematic internet use* pada mahasiswa di Indonesia, khususnya di Jakarta yang menunjukkan bahwa gejala *problematic internet use* pada mahasiswa berada pada tingkat sedang. Selain itu menurut Chak dan Leung (2004) menyebutkan faktor lain yang menyebabkan adiksi internet yaitu rasa malu berhubungan positif dengan adiksi internet.

Terdapat perbedaan hasil penelitian diantara peneliti sebelumnya. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor kepribadian, faktor seperti budaya, faktor lingkungan, faktor kondisi keluarga, adanya fasilitas sehingga menyebabkan hasil yang berbeda. Penelitian Odaci dan Çelik (2013) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *loneliness* dengan adiksi internet. Selain itu penelitian Ariani et al (2019) yang dilakukan pada 102 mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *loneliness* terhadap adiksi internet. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya, menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Turan et al (2020) dilakukan dengan melibatkan melibatkan 160 mahasiswa keperawatan pada universitas bahwa tidak ada korelasi signifikan yang ditemukan antara adiksi internet, *loneliness*, dan kepuasan hidup. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Shkodra (2016) yang dilakukan pada 151 siswa berumur 18-23 tahun tinggal di tempat yang berbeda dari Utara Albania, menunjukkan Ada sedikit hubungan negatif antara *loneliness* dan adiksi internet. Ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Panas et al. (2019) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *loneliness* dan tingkat adiksi internet, karena dengan meningkatnya tingkat adiksi internet, perasaan *loneliness* berkurang.

Selain itu, berdasarkan dari hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *loneliness* dan adiksi internet antara perempuan dan laki – laki (Shkodra, 2016) dan terdapat penelitian pula mengatakan bahwa tidak ada perbedaan usia yang mempengaruhi adiksi internet yang disebabkan *loneliness*. Namun terdapat penelitian yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan hasil yang menunjukkan laki – laki lebih tinggi mengalami *loneliness* dan adiksi internet dibanding perempuan tetapi terdapat penelitian yang menyatakan hasil sebaliknya bahwa perempuan yang lebih cenderung mengalami adiksi internet dikarenakan *loneliness*. Menurut Boys dan Perlman (dalam Andromeda dan Kristanti, 2017).

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian yang telah

dilakukan oleh peneliti sebelumnya di beberapa tempat dan waktu yang berbeda bahwa terdapat perbedaan antara hasil penelitian baik mengenai hasil penelitian, pendapat, dan hal lainnya. Hal ini menyebabkan diperlukan penelitian selanjutnya mengenai *loneliness* dan adiksi internet, terutama mengenai adiksi internet di zaman *milenial* ini dengan perkembangan teknologi terus yang meningkat dan mampu dampak bagi penggunaannya terutama mahasiswa dengan memiliki waktu luang dan kebebasan dalam mengakses internet. Sehingga penelitian ini memiliki tujuan untuk mencari tahu hubungan *loneliness* dan adiksi internet pada mahasiswa terutama di Bandung.

## II. LANDASAN TEORI

Menurut Russell (1996), *loneliness* adalah pola yang stabil dan terkadang berubah dalam situasi tertentu yang disebabkan karena kepribadian mereka, dimana *loneliness* terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang di harapkannya pada lingkungannya dan adanya salah satu gangguan dalam perasaan seperti sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, dan berpusat pada kegagalan.

Menurut Daniel W Russell (1996) *loneliness* didasari oleh tiga aspek yang diantaranya terdiri dari *trait loneliness*, *social desirability loneliness*, dan *depression loneliness*. Hal tersebut menjadikan dasar aspek yang terdapat dalam *UCLA Loneliness Scale*.

### 1. Trait loneliness

Pola *loneliness* yang stabil dapat berubah menjadi orang yang menderita *loneliness* karena situasi atau kepribadian tertentu. Karakter yang dimaksud adalah tidak percaya diri dan takut pada orang asing dan teman baru.

### 2. Social desirability loneliness

*Loneliness* timbul karena seorang individu tidak bisa mendapatkan kehidupan sosial yang ideal dalam kehidupan di sekitarnya.

### 3. Depression loneliness

*Loneliness* terjadi karena terganggunya emosi seseorang, seperti kesedihan, depresi, kurangnya sukacita, dan konsentrasi pada kegagalan individu yang tidak.

Sehingga individu yang merasa *loneliness* cenderung menyalahkan diri sendiri untuk berbagai hal yang tidak dapat mereka kontrol dengan hubungan sosial yang tidak memenuhi harapan karena mereka memiliki hubungan dengan depresi yang dialami (Myers, 1999). Orang yang merasa *loneliness* akan pasif menerima orang lain (Myers, 1999). Mereka yang merasa *loneliness* ketika berbicara dengan orang asing berbicara lebih banyak tentang diri mereka sendiri untuk mengekang minat mereka yang berani (Taylor, Peblaw & Sears 2000).

Adiksi internet merupakan ketidakmampuan individu mengendalikan penggunaan internet, menimbulkan masalah baik secara psikologis, sosial, dan pekerjaan bagi pengguna internet secara berlebih sehingga mengakibatkan tidak optimalnya kerja otak atau mental fungsional dalam kehidupan sehari-hari (Young, 2009). Biasanya, pecandu atau pengguna ketergantungan menghabiskan 40 hingga 80

jam seminggu, dan durasinya bisa sampai 20 jam (Young, 1998 dalam Young, 2009). Adiksi internet terbagi menjadi enam aspek yang menjadi dasar aspek dalam alat ukur Internet Addiction Test (IAT) dari Young (1996), yaitu:

1. Saliency

Pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap internet, berkhayal atau berfantasi tentang internet. Selain itu dalam keadaan *offline* atau tidak terhubung dengan internet pikiran akan tetap mengarah pada saat beraktivitas menggunakan internet.

2. Excessive use

Internet sangat banyak digunakan sehingga membuang-buang waktu dan mengabaikan kebutuhan dasar kehidupan seperti makan dan tidur.

3. Neglect to work

Individu mengabaikan pekerjaan mereka karena aktivitas online, sehingga mereka hanya fokus pada berselancar di Internet, yang mengurangi produktivitas dan kinerja.

4. Anticipation

Internet digunakan sebagai media untuk pelarian atau hiburan dari perasaan tidak menyenangkan karena hal – hal yang terjadi di kehidupan nyata atau strategi *coping* dari masalah.

5. Lack of control

Gagal dalam mengontrol diri sehingga bertambahnya durasi yang diperlukan dalam beraktivitas penggunaan internet, baik dalam bentuk frekuensi maupun durasi waktu. Sehingga mengakibatkan perilaku berulang secara terus menerus.

6. Neglect to social life

*Neglect to social life* yaitu secara sengaja mengurangi kegiatan sosial atau rekreasi untuk mendapatkan akses gratis ke Internet.

Sehingga adiksi internet dapat mempengaruhi remaja karena penggunaannya melebihi batas yang wajar (Young, 2009). Efek adiksi internet tidak jauh berbeda dengan narkoba, alkohol atau judi. Young (1996) menjelaskan efek negatif dari adiksi internet yang berdampak pada hubungan sosial, masalah keuangan, kondisi fisik, dan kegagalan akademik.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hubungan Loneliness (X) dan Adiksi Internet (Y) Pada Mahasiswa di Bandung

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan loneliness dan adiksi internet pada mahasiswa di Bandung, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa besarnya hubungan loneliness dan adiksi internet pada mahasiswa di Bandung sebesar 0.423. Hubungan ini termasuk kategori sedang/cukup kuat menurut tabel kriteria Guilford. Hasil pengujian dengan statistik diperoleh nilai signifikansi (*1-tailed*) sebesar  $0.000 < 0.01$ . Hal tersebut mengindikasikan penolakan  $H_0$  yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan

positif antara *loneliness* dan adiksi internet pada mahasiswa di Bandung. Artinya semakin tinggi *loneliness*, semakin tinggi pula adiksi internet.

*Loneliness* dalam penelitian ini meliputi *trait loneliness*, *social desirability loneliness*, dan *depression loneliness*. Sedangkan adiksi internet meliputi *salince*, *excessive use*, *neglect work*, *anticipation*, *lack of control*, dan *neglect social life*.

Hasil dari penelitian terlihat bahwa hubungan *loneliness* dan adiksi internet pada mahasiswa di Bandung. Berada pada kategori sedang atau cukup kuat. Hal ini menunjukkan adanya variabel lain yang mungkin berkontribusi terhadap *loneliness* dan adiksi internet. Sehingga hubungan dalam penelitian ini yaitu sedang atau cukup kuat dengan arah positif. Pada kategori ini pengguna internet menghabiskan waktu lebih banyak dengan internet, tetapi responden memiliki kontrol atas penggunaan internetnya. Pada kategori sedang pengguna internet mengalami masalah sesekali akibat penggunaan internet. Pada responden dalam kategori sedang harus mencoba mengontrol agar tidak mempengaruhi atau mengganggu kegiatan sehari-hari (Young, 2009).

Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian tentang adiksi internet pada mahasiswa diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Reinaldo dan Sokang (2016) tentang Mahasiswa dan Internet: *Problematic Internet Use* pada Mahasiswa. Responden dalam penelitian ini adalah 474 mahasiswa dari universitas di Jakarta. Hasil analisa data univariat adiksi internet menunjukkan bahwa mahasiswa dari tiga Universitas di Jakarta berada dalam kategori sedang dengan nilai korelasi sebesar 43,41. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Oguz dan Cakir (2014)

TABEL 1. HUBUNGAN LONELINESS (X) DAN ADIKSI INTERNET (Y) PADA MAHASISWA DI BANDUNG

Variabel	$r_s$	Sig. (1-tailed)	Keputusan	Derajat Keeratan
X dan Y	0,423	0,000	$H_0$ ditolak	Sedang/ cukup kuat

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2020.

menunjukkan bahwa adiksi internet berkorelasi positif dengan tingkat unit yang sedang antara tingkat *loneliness* dengan adiksi internet pada 347 calon guru yang menghadiri program formasi pedagogis di Universitas Ankara dan Universitas Seni Rupa Mimar Sinan. Sehingga terdapat tiga aspek yang mempengaruhi *loneliness* yaitu kepribadian individu yang mengalami *loneliness* (*trait loneliness*), pengabaian atau penarikan diri dari kehidupan sosial (*social desirability loneliness*), dan adanya permasalahan dalam perasaan (*depression loneliness*).

Adiksi internet terdapat enam aspek yang

mempengaruhi kecenderungan adiksi internet yaitu perilaku yang muncul ketika sedang mengakses internet (*salince*), penggunaan internet dengan durasi waktu secara berlebihan (*excessive use*), terganggunya efektivitas jam dan kualitas pekerjaan (*neglect work*), menjadikan internet sebagai strategi *coping* (*anticipation*), ketidakmampuan mengontrol diri dalam mengakses internet (*lack of control*), dan penarikan diri dari kehidupan social (*neglect social life*) (Young, 1996). Berdasarkan hasil uji korelasi loneliness dan aspek adiksi internet menunjukkan aspek adiksi internet (*excessive use*) memiliki korelasi lebih tinggi yaitu pada kategori sedang dibandingkan aspek adiksi internet lainnya.

Faktor lain yang mempengaruhi hubungan *loneliness* dan adiksi internet sehingga pada kategori sedang dapat disebabkan oleh berada pada kategori sedang dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya durasi penggunaan internet, bahwa mahasiswa menghabiskan banyak waktu pada internet untuk mengakses konten atau jenis aktivitas yang dilakukan seperti *chatting*, media sosial, *game online*, hiburan (mengunduh, menonton, mendengarkan musik), komersial seperti berbelanja online, dan mencari informasi akademis, berita, menonton film, dan lainnya. Semua kegiatan tersebut terkadang membuat mahasiswa yang mengakses internet lupa waktu karena keasikan mengakses internet dan melupakan sejenak kehidupan sosial namun mereka masih dapat mengendalikan perilaku dalam penggunaan aktivitas online.

Selain itu berdasarkan data frekuensi *loneliness* sebanyak 309 (75.9%) mahasiswa berada pada tingkat *loneliness* rendah dan sebanyak 98 (24.1%) mahasiswa berada pada *loneliness* tingkat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa di Bandung tidak terlalu merasa terganggu dengan perasaan *loneliness*. Tingkat *loneliness* yang rendah dapat disebabkan oleh berbagai faktor.

Sedangkan tingkat adiksi internet pada mahasiswa di Bandung berada pada tingkat sedang. Pada adiksi internet tingkat sedang terdapat sebanyak 259 (63.6%) mahasiswa, 89 (21.9%) mahasiswa berada pada tingkat adiksi internet tinggi dan sebanyak 59 (14.5%) mahasiswa berada pada tingkat adiksi internet rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat adiksi internet yang terjadi pada mahasiswa di Bandung berada pada tingkat sedang hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Reynaldo dan Sokang, (2016) dalam penelitian yang telah dilakukan bahwa penggunaan internet bermasalah pada mahasiswa di Indonesia, khususnya di Jakarta yang menunjukkan berada dalam kategori sedang. Hal ini dapat terjadi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya seperti budaya, kepribadian dan pemaknaan individu terhadap penggunaan internet. Selain itu hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jannah, 2017) menunjukkan kecenderungan internet addiction pada kategori sedang dengan nilai 50-79 dengan responden sebanyak 49 orang (54,4%).

Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *loneliness* dan tingkat adiksi internet pada mahasiswa dengan jumlah 407 mahasiswa berada pada tingkat sedang. Artinya mahasiswa yang mengalami adiksi internet pada tingkat sedang merasa

sebagian besar waktu dan aktivitas dihabiskan untuk penggunaan internet diluar kepentingan sekolah atau pekerjaan sehingga menyebabkan beberapa permasalahan seperti penurunan produktivitas, selalu terbayang dalam dunia *online* ketika dalam keadaan *offline*, menyembunyikan seberapa lama penggunaan internet, sulit dalam mengontrol penggunaan internet, namun pada mahasiswa yang mengalami adiksi internet pada tingkat sedang masih memiliki kontrol meskipun sulit dalam mengatur penggunaan internet dan masih memiliki keinginan dan kemampuan dalam melakukan relasi sosial dengan lingkungan sekitar meskipun secara kuantitas dan kualitas kurang.

Sehingga individu yang semakin tinggi merasa *loneliness* dapat menyebabkan semakin meningkat penggunaan internet yang mampu menyebabkan adiksi internet karena sebagian besar waktu dihabiskan untuk melakukan aktivitas di internet baik berkomunikasi *online*, *game online*, berbelanja *online*, aktivitas seks *online*, pencarian berita berlebih, dan aktivitas *online* lainnya diluar penggunaan untuk kepentingan sekolah atau pekerjaan. Sehingga mampu menyebabkan perilaku tersebut dapat menyebabkan semakin menurunnya harga diri individu dapat mengurangi kepercayaan diri individu, menimbulkan perilaku kecanduan, menurunnya kontrol diri pada individu, sehingga cenderung dapat berakibat mengalami adiksi internet, bahkan cara berfikir, tingkah laku, dan perasaan dapat dipengaruhi oleh internet (Bozoglan, Demirer dan Sahin, 2013; Perdeu, 2015).

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan adiksi internet dengan nilai korelasi koefisien sebesar 42.3%. Artinya apabila tingkat *loneliness* tinggi, maka akan tinggi pula adiksi internet. Selain itu, tingkat keamatan berada pada tingkat sedang atau cukup kuat antara *loneliness* dengan adiksi internet pada mahasiswa di Bandung.
2. Hasil korelasi antara aspek *loneliness* dan adiksi internet menunjukkan tingkat keamatan sedang atau cukup kuat antara *depression loneliness* dan adiksi internet dengan nilai korelasi koefisien 43.4%. Selanjutnya hasil korelasi yang memiliki tingkat kekuatan rendah yaitu antara trait *loneliness* dengan nilai korelasi koefisien 23.3% dan *social desirability loneliness* dengan nilai korelasi koefisien 33.5%.
3. Hasil korelasi antara *loneliness* dan aspek dari adiksi internet menunjukkan tingkat keamatan sedang atau cukup kuat antara *loneliness* dan *excessive use* dengan nilai korelasi koefisien 41%. Selanjutnya hasil korelasi yang memiliki tingkat kekuatan rendah yaitu antara *loneliness* dan *neglect to social life* dengan nilai korelasi koefisien 19.6%,

*neglect to work* dengan nilai korelasi koefisien 29.3%, *lack of control* dengan nilai korelasi koefisien 33.1%, *anticipation* dengan nilai korelasi koefisien 33.2%, dan *salience* dengan nilai korelasi koefisien 37.7%.

4. Sebanyak 75.9% (309 mahasiswa) di Bandung mengalami *loneliness* pada kategori rendah dan sebanyak 24.1% (98 mahasiswa) di Bandung mengalami *loneliness* pada kategori tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas mahasiswa di Bandung mengalami *loneliness* pada kategori rendah berada pada kelompok usia 22 tahun sebanyak 95 mahasiswa, berjenis kelamin perempuan sebanyak 224 mahasiswa dan tinggal bersama orang tua sebanyak 227 mahasiswa mengalami *loneliness* pada kategori sedang.
5. Sebanyak 14.5% (59 mahasiswa) mengalami adiksi internet dalam kategori rendah, sebanyak 63.6% (259 mahasiswa) di Bandung mengalami adiksi internet dalam kategori sedang atau cukup kuat dan sebanyak 21.9% (89 mahasiswa) di Bandung mengalami adiksi internet berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas mahasiswa di Bandung memiliki tingkat adiksi internet pada kategori sedang atau cukup kuat pada rentang usia 22 tahun sebanyak 82 mahasiswa, berjenis kelamin perempuan sebanyak 189 mahasiswa dan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua sebanyak 188 mahasiswa mengalami adiksi internet pada kategori sedang.

## V. SARAN

### A. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mengatasi *loneliness* yang dialami dengan tepat sehingga tidak melarikan diri atau melakukan *coping* pada internet karena dapat memicu penggunaan internet yang terus meningkat hingga menyebabkan adiksi internet. Jika *coping* pada internet terus dipertahankan dan dijadikan sebagai cara utama penyelesaian masalah memungkinkan dapat memperburuk kondisi mahasiswa tersebut. Oleh karena itu mahasiswa perlu mengubah model strategi *coping* dalam mengatasi masalah terutama dalam kehidupan sosial agar mahasiswa tidak mengalami adiksi internet. Beberapa hal yang dapat dilakukan dalam mengatasi hal tersebut yaitu mahasiswa dapat mengisi waktu kosong dengan mengikuti kegiatan – kegiatan positif seperti beraktivitas sesuai hobi, mengikuti kelas penambah keahlian, mengasah kemampuan yang dimiliki, berolahraga, dan aktivitas positif lainnya. Selain itu mahasiswa dapat berkonsultasi dengan teman atau pihak profesional lain seperti psikolog jika merasa tidak mampu untuk mengatasi masalah yang terjadi secara mandiri terutama dalam masalah *loneliness* dan adiksi internet.

### B. Bagi Perguruan Tinggi

Bagi perguruan tinggi dapat memberikan penyuluhan

dan membuat serta mendukung berbagai program yang melibatkan seluruh mahasiswa baik di lingkungan perguruan tinggi atau diluar lingkungan perguruan tinggi sehingga mahasiswa menjadi aktif di lingkungan. Penyuluhan diberikan agar mahasiswa mendapatkan gambaran bagaimana upaya mengenali tanda – tanda mengenai *loneliness* dan adiksi internet serta upaya preventif mengatasi *loneliness* dan adiksi internet sebelum meningkat pada kondisi yang lebih parah sehingga dapat menjaga kesehatan mental bagi setiap mahasiswa. Selain itu diupayakan setiap perguruan tinggi membuka unit layanan khusus untuk mengatasi mahasiswa yang mengalami berbagai permasalahan terutama *loneliness* dan adiksi internet agar setiap mahasiswa yang membutuhkan bantuan dapat mencari cara menyelesaikan masalah tersebut dan tidak mengganggu kehidupan sehari – hari terutama dalam akademik.

### C. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki sejumlah kekurangan. Sehingga bagi peneliti masa depan apabila ingin meneliti variabel yang sama dengan penelitian ini, peneliti menyarankan agar menentukan sampel penelitian dengan kriteria yang tepat agar hasil penelitian diperoleh lebih baik dan akurat. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan kembali teknik pengambilan data yang sesuai agar data yang diperoleh lebih representatif. Bagi peneliti masa depan dapat memilih variabel lain yang akan dihubungkan dengan adiksi internet untuk melihat adanya korelasi dari variabel lain dan juga mencari tahu faktor-faktor yang dapat membuat mahasiswa pengguna internet merasa kebutuhan psikologisnya tidak terpenuhi. Selain itu, peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai variabel yang sama, sebaiknya penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode lain yang berbeda dari penelitian ini agar penelitian di masa depan dapat menggali lebih dalam mengenai variabel dan menambah ilmu pengetahuan mengenai variabel baik dalam variabel *loneliness* maupun adiksi internet.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agusti, R. D. C. W., & Leonardi, T. (2015). Hubungan Antara Kesenjangan dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 04(1), 9–13.
- [2] Andromeda, N., & Kristanti, P. (2017). Hubungan Antara Loneliness Dan Perceived Social Support Dan Intensitas Penggunaan Social Media Pada Mahasiswa.
- [3] Ariani, M. D., Supradewi, R., Syafitri, U., Kesenjangan, P., Pengungkapan, D. A. N., Online, D., ... Syafitri, U. (2019). PADA REMAJA AKHIR Keywords: Internet Addiction , Loneliness , and Online Self Disclosure Peran Kesenjangan dan Pengungkapan Diri Online Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir Pendahuluan Berkembangnya zaman mempengaruhi perkembangan teknologi yang se. *Proyeksi*, 14(1), 12–21.
- [4] Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- [5] Bashir, S., Mahmood, K., & Shafique, F. (2016). Internet Use among University Students: A Survey in University of the Punjab,

- Lahore. Pakistan Journal of Information Management & Libraries (PJIM&L), 9(1).
- [6] Budysan, T., & Sidjaja, F. F. (2019). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Big Five Dengan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Di Surabaya. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 31–42. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i1.2121>
- [7] Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(2), 234–242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- [8] Erizka, R., Nadjmir, N., & Usman, E. (2016). Hubungan Kejadian Internet Addiction dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa FK Unand. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 625–629. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.588>
- [9] Gresle, C & Lejoyeux, M. (2011). Phenomenology of internet addiction. In: Price, Ho (Ed) *Internet addiction*, 85-92.
- [10] Huan, V. S., Ang, R. P., & Chye, S. (2014). Loneliness and Shyness in Adolescent Problematic Internet Users: The Role of Social Anxiety. *Child and Youth Care Forum*, 43(5), 539–551. <https://doi.org/10.1007/s10566-014-9252-3>
- [11] Indra, C. M., Dundu, A. E., & Kairupan, B. H. R. (2019). Hubungan Kecanduan Internet Dengan Depresi Pada Pelajar Kelas Xi Di Sma Negeri 9 Binsus Manado Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(3), 1–10.
- [12] 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 and Behavior*, 12(4), 451–455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- [13] Korelasi Tingkat Gejala Adiksi Internet dengan Tingkat Gejala Depresi pada Laki-laki Pengguna Warnet di Surabaya Syaiful Fadilah\*, Agustina Konginan\*\*, Budiono\*\*\*. (n.d.). 1–12.
- [14] Latief, N. S. A., & Retnowati, E. (2019). Loneliness and Self Esteem as Predictor of Internet Addiction In Adolescents. 5. <https://doi.org/10.2991/iccic-18.2019.65>
- [15] Leung, D. K. C. (2003). Psychosocial aspects in renal patients. *Peritoneal Dialysis International*, 23(SUPPL. 2). <https://doi.org/10.1177/089686080302302s19>
- [16] Odac, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers and Education*, 55(3), 1091–1097. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.006>
- [17] Odaci, H., & Çelik, Ç. B. (2013). Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2382–2387. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.026>
- [18] Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. 571–581.
- [19] Reynaldo, R., & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107. <https://doi.org/10.22146/jpsi.17276>
- [20] Russell, D. (1996). Ucla Loneliness Scale Version 3 (Instructions). *Journal of Personality Assessment*, 66(42), 3–4. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- [21] Segrin, C., & Rynes, K. N. (2009). The mediating role of positive relations with others in associations between depressive symptoms, social skills, and perceived stress. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 962–971. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.05.012>
- [22] Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2002). In defense of the internet: The relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Cyberpsychology and Behavior*, 5(2), 157–171. <https://doi.org/10.1089/109493102753770552>
- [23] Shiovitz-Ezra, S., & Leitsch, S. A. (2010). The role of social relationships in predicting loneliness: The national social life, health, and aging project. *Social Work Research*, 34(3), 157–167. <https://doi.org/10.1093/swr/34.3.157>
- [24] Shkodra, U. (2016). Internet Addiction dan Kesenian Di antara Mahasiswa Universitas Shkodra Elona Hasmuaj. 12(29), 397–407.
- [25] Tang, C. S. K., Wu, A. M. S., Yan, E. C. W., Ko, J. H. C., Kwon, J. H., Yogo, M., ... Koh, Y. Y. W. (2018). Relative risks of Internet-related addictions and mood disturbances among college students: a 7-country/region comparison. *Public Health*, 165(December), 16–25. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.09.010>
- [26] Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Aşti, T., Yılmaz, Y., Gündüz, G., ... Ertaş, G. (2020). Relationship between nursing students' levels of internet addiction, loneliness, and life satisfaction. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(3), 598–604. <https://doi.org/10.1111/ppc.12474>
- [27] Young, K. S., & Nabuco de Abreu, C. (2011). Understanding Internet Behavior and Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment, 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9781118013991.ch1> PDFPDF