

Available online: <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>

**Edu Dharma Journal: Jurnal
Penelitian dan Pengabdian Masyarakat**

ISSN (Print) 2597-890 X , ISSN (Online) 2686-6366




FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA

Jamaludin^{1*}, Aulis Syarifah², Karyadi³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 1. Ir H. Juanda No.95, Cemp. Putih, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15412.

<p>ARTICLE INFORMATION</p>	<p>A B S T R A C T</p>
<p>*Corresponding Author Jamaludin E-mail: jamalpsik@uinjkt.ac.id</p>	<p><i>Social media addiction is the excessive use of social media. Social media addiction is caused by academic stress, loneliness, and self-control. The purpose of this study was to determine the level of stress and the factors that cause stress in the nursing profession of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. This research method is quantitative research with analytical cross-sectional study design. The sampling technique selected and used in the study was purposive sampling with a sample of 103 respondents, the instrument of this research was an online questionnaire with a google form consisting of a demographic questionnaire, the level of social media addiction, and the factors causing social media addiction (academic stress, loneliness, and self-control). The research was conducted in May–June 2022. The data analysis technique used the Spearman rank method. The results showed that the respondents were dominated by female sex as many as 73 people (70.9%), the majority of respondents came from FSW as many as 35 people (34%), most of the respondents were 21 years old as many as 29 people (28.2%). The most addicted to social media are moderate level of social media addiction as many as 68 people (66%), moderate level of academic stress as many as 30 people (29.1%), moderate level of loneliness as many as 46 people (44.7%), and self-control level while as many as 55 people (53.4%). The results of the Spearman rank test show that between academic stress, loneliness, and self-control with social media addiction, the correlation coefficient values are 0.400, 0.662, -0.607 with a P-value of 0.000, 0.000, 0.000. Suggestions in this study need further treatment for students who are addicted to social media according to the factors causing it.</i></p>
<p><i>Keywords:</i> <i>Social media addiction</i> <i>Academic stress</i> <i>Loneliness</i> <i>Self-control</i></p>	<p>A B S T R A K</p> <p>Kecanduan media sosial adalah penggunaan media sosial secara berlebihan. Kecanduan media sosial disebabkan oleh stres akademik, kesepian, dan kontrol diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres dan faktor- faktor</p>
<p>Kata Kunci: Kecanduan media sosial Stres akademik Kesepian Kontrol diri</p>	

	<p>penyebab stres pada mahasiswa profesi ners UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi <i>cross sectional</i> analitik. Teknik sampling yang dipilih dan digunakan dalam penelitian yaitu <i>purposive sampling</i> dengan jumlah sampel sebanyak 103 responden, instrumen penelitian ini berupa kuesioner online dengan google formulir yang terdiri dari kuesioner demografi, tingkat kecanduan media sosial, dan faktor penyebab kecanduan media sosial (stres akademik, kesepian, dan kontrol diri). Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei–Juni 2022. Teknik analisa data menggunakan metode <i>rank spearman</i>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 73 orang (70,9%), mayoritas responden berasal dari PSF sebanyak 35 orang (34%), sebagian besar usia responden 21 tahun sebanyak 29 orang (28,2%), tingkat kecanduan media sosial paling banyak yaitu kecanduan media sosial tingkat sedang sebanyak 68 orang (66%), stres akademik tingkat sedang sebanyak 30 orang (29,1%), kesepian tingkat sedang sebanyak 46 orang (44,7%), dan kontrol diri tingkat sedang sebanyak 55 orang (53,4%). Hasil penelitian dari uji rank spearman menunjukkan bahwa antara stres akademik, kesepian, dan kontrol diri dengan kecanduan media sosial didapatkan nilai koefisien korelasi masing-masing adalah 0,400, 0,662, -0,607 dengan nilai P-value 0,000, 0,000, 0,000. Saran dalam penelitian ini perlu adanya penanganan lebih lanjut kepada mahasiswa yang kecanduan media sosial sesuai dengan faktor-faktor penyebabnya.</p>
	<p>This is an open access article under the CC-BY-NC-SA license.</p> 
	<p>© 2020 Some rights reserved</p>

PENDAHULUAN

Pengguna media sosial didunia sebanyak 4,62 miliar orang di dunia pada bulan Januari tahun 2022 (*We Are Social & Hootsuite*, 2022). Angka ini sama dengan 58,4 persen dari total populasi dunia. Sedangkan pengguna media sosial di Indonesia pada bulan Februari tahun 2022 sebanyak 191,4 juta orang. Angka ini setara dengan 68,9% dari total penduduk di Indonesia pada Februari tahun 2022. Jumlah pengguna media sosial di Indonesia meningkat 21 juta atau 12,6% dari tahun sebelumnya. Media sosial yang paling banyak dikunjungi masyarakat Indonesia adalah whatsapp (88,7%), instagram (84,8%), facebook (81,3%), tiktok (63,1%), telegram (62,8%) (*We Are Social & KEPIOS*, 2022).

Riset lain dari (APJII, 2020) menunjukkan bahwa media sosial menjadi alasan penggunaan internet terbanyak sebesar 51,5%. Media sosial yang paling banyak dikunjungi masyarakat Indonesia adalah Facebook (65,8%), Youtube (61,0%), Instagram (42,3%), WhatsApp (31,1%), Twitter (10,0%), dan Linked (2,1%) (APJII, 2020). Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa pengakses media sosial dari tahun ke tahun akan terus mengalami penambahan.

Media sosial adalah salah satu alat komunikasi yang bisa membuat seseorang berinteraksi dengan orang lain.

Komunikasi bisa dijangkau kapan saja dan dimana saja karena sifat dari media sosial yang fleksibel dan luas. Media sosial terus memperbaharui fitur-fitur menarik. Akibatnya, membuat pengguna media sosial menjadi sulit untuk berhenti mengakses dan bisa mengakibatkan kecanduan media sosial (Hartinah et al., 2019).

Kecanduan menurut Thakkar yaitu keadaan secara medis dan psikiatris yang dicirikan dengan pemakaian yang melebihi batas pada sesuatu dan bisa berdampak negatif pada kehidupannya jika dilakukan secara terus menerus. American Psychological Assosiation menjelaskan ketergantungan tidak hanya disebabkan oleh ketergantungan zat-zat adiktif, namun suatu perilaku atau kegiatan tertentu juga dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah kegiatan dalam menggunakan internet (Kuswantoro, 2020). Kootesh, Raisi, & Ziapour (2016) menyatakan bahwa definisi dari kecanduan media sosial yaitu seseorang yang tidak mampu dalam mengontrol pemakaian sosial media secara intens dan berlebihan akibatnya terjadi permasalahan dalam psikologisnya dan juga sosial (Hartinah et al., 2019). Kecanduan media sosial menurut Young (1996) memiliki nama lain yaitu *cyber-relationship* yang berarti orang ketergantungan dengan hubungan dunia

maya. Adapaun contohnya seperti *facebook*, *chatting*, dan lain-lain (Hartinah et al., 2019).

Durasi penggunaan media sosial bisa digunakan sebagai metode untuk memutuskan apakah seseorang menghadapi manifestasi kecanduan atau tidak. Seseorang yang mengakses media sosial dalam jangka waktu 1-3 jam/hari termasuk dalam *recreational user* yang berarti penggunaan media sosial sebagai hiburan, berinteraksi dengan orang lain, dan kebutuhan informasi. Sedangkan pada pengguna media sosial yang mengakses selama 4-6 jam/hari termasuk dalam *at-risk user* atau orang yang beresiko, sedangkan pada pengguna media sosial yang mengakses lebih dari 6 jam/hari termasuk dalam kategori *addict* (Andreassen & Pallesen, 2014). Menurut Griffiths (2000), indikator seseorang yang kecanduan media sosial bukan hanya dipantau dari segi durasi pemakaian saja, namun perlu dilihat dari 6 aspek yaitu mendominasi aktivitas (*salience*), perasaan yang gelisah jika tidak mengakses media sosial (*withdrawal symptom*), meningkatnya aktifitas online (*tolerance*), media sosial bisa memodifikasi perasaan penggunaannya (*mood modification*), mengulangi penggunaan media sosial yang sudah lama tidak dilakukan (*relapse*), terjadinya

masalah karena pengaksesan media sosial (*conflict*) (Hartinah et al., 2019).

Media sosial dapat diakses oleh berbagai kalangan masyarakat, salah satunya adalah remaja yang merupakan pengguna tertinggi media sosial berdasarkan APJII (2017), yaitu dengan persentase 75,50% dalam usia 15-18 tahun (Aprilia et al., 2020). Presentase usia pengguna internet terbanyak menurut survey tahun 2020 juga berada pada remaja dengan rentang usia 20-24 tahun (14,1%) (APJII, 2020). Berdasarkan data tersebut, remaja merupakan kelompok umur yang menjadi pengguna media sosial terbanyak di Indonesia.

Fenomena yang terjadi saat ini pada remaja menghabiskan waktu untuk mendapatkan teman dan berinteraksi secara online dibandingkan urusan pendidikan. Media sosial memberikan rasa bahagia pada remaja karena hiburan yang tersedia, apalagi ketika mereka merasa kesepian (Rahimaniar & Nuryono, 2021). Bagi remaja, media sosial bisa memiliki banyak dampak secara positif, namun dapat berdampak secara negatif. Menurut Daviz (2001) penyebab hal ini terjadi dikarenakan remaja yang sulit dalam melakukan pengontrolan terhadap media sosial. Menurut Thakkar (2006), apabila saat dalam bermain media sosial tetapi remaja tidak bisa mengontrolnya, maka dapat meningkatkan durasi

penggunaan media sosial sehingga mengakibatkan terjadinya suatu kecanduan sosial media (Aprilia et al., 2020).

Menurut Kandell, mahasiswa menjadi pengguna media sosial yang lebih rentan kecanduan dibandingkan kelompok masyarakat lainnya. Mahasiswa berada dalam kondisi yang berdinamika secara psikologis dikarenakan saat ini sedang berada di fase *emerging adulthood*. Menurut Hurlock (1973), fase *emerging adulthood* adalah kondisi transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa awal. Pada fase ini, mahasiswa sedang berusaha untuk hidup secara mandiri dengan mengurangi bantuan dari orang tua dan mencoba untuk mengembangkan identitas diri. Hendriati (2006) berpendapat bahwa peningkatan ego ideal dalam cita-cita ataupun suatu harapan pada masa depan sehingga mahasiswa mempunyai kemajuan dalam bersosialisasi yang tidak biasa ketika mengembangkan identitas diri, sosialisasi menjadi lebih luas sehingga mahasiswa akan lebih menjelajah dirinya dengan menggunakan media sosial (Hartinah et al., 2019).

Kecanduan seseorang pada perkembangan teknologi seperti media sosial akan menyebabkan perubahan dalam penggunaannya. Orang tidak hanya mencari sesuatu yang dibutuhkan dalam media sosial, tetapi juga digunakan untuk

mengetahui kehidupan orang lain dan berusaha untuk tidak tertinggal berita yang baru. Rini (2011) berpendapat bahwa ada 4 dampak negatif dari kecanduan media sosial seperti pada kesehatan, pendidikan, kepribadian, keluarga, serta masyarakat (Triastuti, Prabowo, & Nurul, 2017 dalam Hartinah dkk., 2019).

Faktor penyebab terjadinya kecanduan media sosial terdiri dari faktor gender, faktor psikologis, faktor sosial dan faktor biologis (Rahimaniar & Nuryono, 2021). Stres tersering yang dialami oleh mahasiswa yaitu stres akademik. Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa menunjukkan mayoritas responden mengalami stres akademik tingkat sedang (B & Hamzah, 2020). Faktor sosial juga bisa mengakibatkan seseorang kecanduan akan media sosial. Hal ini dikarenakan seseorang yang mempunyai masalah sosial dan sulit berkomunikasi secara interpersonal biasanya akan merasa kesepian. Kesepian yang dirasakan oleh seseorang dikarenakan keadaan lingkungan yang tidak sesuai dengan keinginannya seperti dalam hubungan sosial. Menurut Rajesh & Rangaiah (2020), seseorang yang kurang terampil saat berkomunikasi langsung dengan orang lain bisa membuat perasaannya lebih nyaman untuk berinteraksi melalui dunia maya. Selain

itu, faktor biologis berhubungan dengan fungsi otak saat kontrol diri. Seseorang yang tidak mampu dalam kontrol diri menjadi penyebab remaja mengalami kecanduan media sosial (Rahimaniar & Nuryono, 2021).

Hasil penelitian dari (Nurfadilah, 2021) menunjukkan bahwa sebanyak 42,2% mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta mengalami kecanduan media sosial. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengetahui faktor penyebab kenapa mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta mengalami kecanduan media sosial.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan cara menyebarkan kuesioner melalui *google form* dan *whatsapp*. Disebarkan pertanyaan tertutup melalui *google form* kepada 10 orang yang berjenis kelamin perempuan sejumlah 6 orang dan laki-laki 4 orang, hasilnya menunjukkan bahwa 9 dari 10 orang memilih media sosial sebagai situs internet yang paling sering diakses. Hasil survey juga menunjukkan terdapat 7 dari 10 orang mengakses media sosial lebih dari 6 jam. Berdasarkan hasil jawaban dari pertanyaan terbuka kepada 7 orang yang mengakses media sosial lebih dari 6 jam didapatkan 6 mahasiswa menjawab faktor penyebabnya dikarenakan stres

terhadap urusan akademik, 2 mahasiswa menjawab faktor penyebabnya dikarenakan merasa kesepian, dan 2 mahasiswa menjawab faktor penyebabnya dikarenakan terlalu asik mengakses media sosial sehingga lupa waktu.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional* analitik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan melakukan pengukuran variabel dependen dan independen pada satu waktu (Indra & Cahyaningrum, 2019), dimana variabel dependen yaitu kecanduan media sosial dan variabel independen yaitu faktor-faktor penyebab kecanduan media sosial. Penelitian ini diobservasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian dilakukan mulai dari bulan April hingga bulan Mei 2022.

Populasi merupakan subjek atau objek yang memenuhi kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini populasinya adalah mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjumlah 1.315 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian yaitu *purposive sampling*, Teknik pengambilan

sampel dengan rumus slovin dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 103 responden.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Gambaran Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Kategori kecanduan media sosial	Frekuensi (F)	Presentase (%)
kecanduan media sosial rendah	10	9,7
kecanduan media sosial sedang	68	66
kecanduan media sosial tinggi	25	24,3

Berdasarkan tabel diatas, hasil kuesioner kecanduan media sosial pada mahasiswa FIKES sebagian besar responden mengalami kecanduan media sosial tingkat sedang sebanyak 68 orang dengan persentase 66%.

Tabel 2. Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Kategori stres akademik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Normal	8	7,8
Ringan	21	20,4
Sedang	30	29,1
Berat	26	25,2
Sangat Berat	18	17,5

Berdasarkan tabel diatas, hasil kuesioner stres akademik pada mahasiswa FIKES sebagian besar responden mengalami stres akademik tingkat sedang sebanyak 30 orang dengan persentase 29.1%.

Tabel 3. Gambaran Kesepian Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Kategori kesepian	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak Kesepian	6	5,8
Kesepian Ringan	16	15,5
Kesepian Sedang	46	44,7
Kesepian Berat	35	34,0

Berdasarkan tabel diatas, hasil kuesioner kesepian pada mahasiswa FIKES sebagian besar responden mengalami kesepian tingkat sedang sebanyak 46 orang dengan persentase 44,7%.

Tabel 4. Gambaran Kontrol Diri Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Kategori kontrol diri	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Rendah	27	26,2
Sedang	55	53,4
Tinggi	21	20,4

Berdasarkan tabel diatas, hasil kuesioner kontrol diri pada mahasiswa FIKES sebagian besar responden mengalami kontrol diri tingkat sedang sebanyak 55 orang dengan persentase 53,4%.

Analisa Bivariat

Tabel 5. Uji Normalitas Kecanduan Media Sosial, Stres Akademik, Kesepian, dan Kontrol Diri Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Kecanduan Media Sosial	0,200	Normal
Stres Akademik	0,168	Normal
Kesepian	0,200	Normal
Kontrol Diri	0,092	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diatas menunjukkan bahwa semua variabel penelitian mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Linearitas Kecanduan Media Sosial, Stres Akademik, Kesepian, dan Kontrol Diri Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Kecanduan Media Sosial --> Stres Akademik	0,694	Linear
Kecanduan Media Sosial --> Kesepian	0,214	Linear
Kecanduan Media Sosial --> Kontrol Diri	0,395	Linear

Berdasarkan tabel diatas, nilai Deviation from linearity didapatkan hasil 0,694 > 0,05. Artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel kecanduan media sosial dengan stres akademik, kesepian dan kontrol diri.

Tabel 7. Uji Korelasi Rank Spearman Kecanduan Media Sosial dan Stres Akademik Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Variabel	Nilai Korelasi	Signifikasi	Hasil
Stres Akademik --> Kecanduan media sosial	0,400	0,000	Terdapat hubungan yang sedang

Berdasarkan tabel diatas, nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecanduan media sosial dan stres akademik. Angka koefisien korelasi pada tabel diatas sebesar 0,400 sehingga disimpulkan bahwa tingkat hubungan variabel kecanduan media sosial dan stres akademik masuk dalam kategori sedang. Selain itu, angka koefisien korelasi bernilai positif yang berarti hubungan kedua variabel bersifat searah. Dengan demikian dapat diartikan apabila tingkat kecanduan media sosial tinggi, maka tingkat stres akademik tinggi.

Tabel 8. Uji Korelasi Rank Spearman Kecanduan Media Sosial dan Kesepian Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Variabel	Nilai Korelasi	Signifikasi	Hasil
Kesepian --> Kecanduan media sosial	0,662	0,000	Terdapat hubungan yang kuat

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel

kecanduan media sosial dan kesepian. Angka koefisien korelasi pada tabel diatas sebesar 0,662 sehingga disimpulkan bahwa tingkat hubungan variabel kecanduan media sosial dan kesepian masuk dalam kategori kuat. Selain itu, angka koefisien korelasi bernilai positif, hal ini berarti hubungan kedua variabel bersifat searah (memiliki hubungan searah). Dengan demikian dapat diartikan apabila tingkat kecanduan media sosial tinggi, maka tingkat kesepian tinggi.

Tabel 9. Uji Korelasi Rank Spearman Kecanduan Media Sosial dan Kontrol Diri Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Variabel	Nilai Korelasi	Signifi kasi	Hasil
Kontrol diri -- > Kecanduan media sosial	-0,607	0,000	Terdapat hubungan yang kuat

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecanduan media sosial dan kontrol diri. Angka koefisien korelasi pada tabel diatas sebesar -0,607 sehingga disimpulkan bahwa tingkat hubungan variabel kecanduan media sosial dan kontrol diri masuk dalam kategori kuat. Selain itu, angka koefisien korelasi bernilai negatif, hal ini berarti hubungan kedua variabel bersifat tidak searah. Dengan demikian dapat diartikan apabila tingkat kecanduan

media sosial tinggi, maka tingkat kontrol diri rendah.

PEMBAHASAN

A. Gambaran Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 103 mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, mayoritas responden mengalami kecanduan media sosial tingkat sedang sebanyak 68 orang (66%), kecanduan media sosial tingkat tinggi sebanyak 25 orang (24,3%), dan kecanduan media sosial tingkat rendah sebanyak 10 orang (9,7 %).

Mahasiswa yang termasuk dalam kecanduan media sosial tingkat sedang mempunyai intensitas menengah, tetapi bisa berubah menjadi tingkat tinggi maupun rendah. Young (2004) menjelaskan bahwa, mahasiswa yang mempunyai kecanduan media sosial memiliki berbagai tanda gejala yang muncul seperti perasaan bahagia saat menggunakan media sosial, muncul juga perasaan tidak bahagia, kecemasan, dan merasa sepi jika tidak dapat menggunakan media sosial. Hal ini bisa mengakibatkan munculnya permasalahan pada kehidupan nyata seperti telat dalam tugas kuliah dan tidak fokus dalam memahami pelajaran

(Hartinah et al., 2019). Selain itu penggunaan media social seperti Instagram meningkatkan harga diri seseorang (Hasanah dkk, 2021)

Responden yang sebagian besar berada pada tingkat sedang ini memiliki dampak negatif sehingga perlu adanya penanganan yang sesuai dengan tingkat kecanduan yang dialami.

B. Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 103 mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, mayoritas responden mengalami stres akademik tingkat sedang sebanyak 30 orang (29,1%), tidak stres atau normal sebanyak 8 orang (7,8%), stres akademik tingkat ringan sebanyak 21 orang (20,4%), stres akademik tingkat berat sebanyak 26 orang (25,2%), dan stres akademik tingkat sangat berat sebanyak 18 orang (17,5%).

Stres normal adalah hal yang alami dalam hidup dan hampir semua orang merasakannya yang perlu adanya adaptasi dalam mengatasi stresor. Stres ringan terjadi selama beberapa menit sampai beberapa jam. Stres normal sering muncul dikeseharian dan bisa membuat seseorang bersikap waspada dan bisai menghindari berbagai kemungkinan yang terjadi. Stres

ringan tidak membuat fungsi fisiologis seseorang terganggu. Dalam segi psikis, seseorang dapat merasa bisa mengatasi pekerjaannya dibandingkan biasanya. Namun, secara tidak sadar energi cadangan tubuh mulai menipis. Pada stres tingkat sedang terjadi selamai beberapa jami sampai beberapa hari. Stresor ini memiliki berbagai tanda gejala yang muncul seperti mudah lelah, kesulitan istirahat, cemas, dan mudah tersinggung. Stres tingkat berat adalah stres yang terjadi selama beberapa minggu. Persepsi seseorang menurun sehingga perlu banyak petunjuk. Stres tingkat sangat berat adalah keadaan yang bersifat kronis dan terjadi selama beberapa bulan sampai beberapa waktu yang tidak bisa ditentukan. Stres pada tingkat ini gejala yang muncul yaitu kondisi yang pasrah dan tidak semangat hidup. Stres sangat berat biasanya bisa memiliki depresi yang berat kedepannya (Rahmawati et al., 2019).

Terdapat berbagai tingkatan stres yang dialami oleh mahasiswa pada penelitian ini mulai dari stres normal hingga stres sangat berat. Kemampuan tiap mahasiswa untuk beradaptasi menyebabkan adanya perbedaan atau keberagaman tingkat stres.

C. Gambaran Kesepian Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 103 mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, mayoritas responden mengalami kesepian tingkat sedang sebanyak 46 orang (44,7%), tidak kesepian sebanyak 6 orang (5,8%), kesepian ringan sebanyak 16 orang (15,5%), dan kesepian berat sebanyak 35 orang (34,0%).

Kesepian menurut Margalit (2010) adalah pengalaman seseorang yang tidak menyenangkan saat hubungan sosialnya secara kualitas ataupun kuantitas lebih rendah secara signifikan. Menurut Heinrich & Gullone (2006), kesepian terjadi karena persepsi seseorang pada hubungan nya dibandingkan banyaknya teman yang dimiliki (Rinaldi, 2021).

Kesepian yang dialami responden pada penelitian ini bervariasi dari yang tidak merasa kesepian hingga kesepian berat. Kesepian yang dialami partisipan tersebut dipengaruhi oleh interaksi sosial.

D. Gambaran Kontrol Diri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 103 mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, mayoritas responden mengalami kontrol

diri tingkat sedang sebanyak 55 orang (53,4%), kontrol diri tingkat rendah sebanyak 27 orang (26,2%), dan kontrol diri tingkat tinggi sebanyak 21 orang (20,4%).

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam melihat kondisi diri, lingkungan, dan mengelola perilaku agar sesuai dengan situasinya (J. Y. Harahap, 2017). Kontrol diri yang rendah ditandai dengan perilaku impulsif sehingga seseorang biasanya tidak bisa menahan godaan perilaku menyimpang karena tidak mampu mengantisipasi hal-hal yang merugikan secara jangka panjang. Namun, seseorang yang kontrol dirinya tinggi dapat menahan godaan karena mereka sadar bahwa tindakan yang impulsif bisa menyebabkan kerugian jangka panjang (Arifin & Milla, 2020).

Kontrol diri yang dialami responden pada penelitian ini berbeda-beda dari yang kontrol diri rendah hingga kontrol diri tinggi. Kontrol diri yang dialami partisipan tersebut tergantung dengan cara dan persepsi dalam mengatasi situasi yang terjadi.

E. Hubungan stres akademik dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *rank spearman*,

bertujuan untuk melihat ada hubungan atau tidak antara variabel independen stres akademik dengan variabel dependen kecanduan media sosial pada mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hasil uji statistik didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,400 dan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat hubungan secara signifikan antara stres akademik dengan kecanduan media sosial.

Pattayakorn (2012) menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai beban akademik tinggi dan tugas yang banyak bisa membuat seseorang stres sehingga berimbas kepada perilaku kecanduan internet. Menurut Chao & Hsiao (2014), hal ini mengakibatkan intensitas dalam mengakses internet berlebih dan tidak terkontrol. Menurut Bian dan Louis (2014), seseorang yang melepas perasaan stresnya bisa disalurkan dengan mengakses internet dan biasanya aktif dalam media sosial sebagai cara untuk melampiaskan keluh kesah (Anggreani, 2018)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anggreani (2018), terdapat hubungan yang positif dan signifikan terkait stres akademik dengan kecanduan media sosial. Nilai r sebesar 0,355 dan

signifikansi sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$).

Ketika seseorang mengalami stres akademik, maka akan mempengaruhi perilakunya sehingga mengalami kecanduan media sosial. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel stres akademik terhadap variabel kecanduan media sosial Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hubungan yang dimiliki kedua variabel ini bersifat positif, sehingga hubungan kedua variabel stres akademik dan kecanduan media sosial bersifat searah (memiliki hubungan yang searah). Dengan demikian, dapat diartikan apabila tingkat stres akademik tinggi, maka tingkat kecanduan media sosial menjadi tinggi.

F. Hubungan kesepian dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji rank spearman, bertujuan untuk melihat ada hubungan atau tidak antara variabel independen kesepian dengan variabel dependen kecanduan media sosial pada mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hasil uji statistik didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,662 dan nilai

signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat hubungan secara signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial.

Young, Pistner, O'Mara, & Buchanan (1999), menjelaskan bahwa kesepian yang dialami oleh seseorang menjadi faktor psikis yang disebabkan karena kurang atau hilangnya interaksi sosial sehingga seseorang akan mengatasi perasaan sepi dengan meningkatnya pengaksesan internet seperti mengakses media sosial (Ariani et al., 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh F. Harahap & Miftahurrahmah, (2020), terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial dengan nilai signifikansi 0,001 yang berarti kurang dari 0,05.

Ketika seseorang mengalami kesepian, maka akan mempengaruhi perilakunya sehingga mengalami kecanduan media sosial. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel kesepian terhadap variabel kecanduan media sosial Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hubungan yang dimiliki kedua variabel ini bersifat positif, sehingga hubungan kedua variabel

kesepian dan kecanduan media sosial bersifat searah (memiliki hubungan yang searah). Dengan demikian, dapat diartikan apabila tingkat kesepian tinggi, maka tingkat kecanduan media sosial menjadi tinggi.

G. Hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *rank spearman*, bertujuan untuk melihat ada hubungan atau tidak antara variabel independen kontrol diri dengan variabel dependen kecanduan media sosial pada mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hasil uji statistik didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar -0,607 dan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat hubungan secara signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial.

Kim., Hong., Lee., dan Hyun (2017) menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri buruk akan berakibat munculnya perilaku yang bermasalah dan kontrol diri yang tinggi perlu untuk mengatasi perilaku yang bermasalah seperti kecanduan internet (Irawan et al., 2020). Remaja yang tidak

mampu dalam kontrol diri menjadi penyebab mengalami kecanduan media sosial (Rahimaniar & Nuryono, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyunindya et al., (2021), terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial dengan nilai signifikansi -0.469 dan $p = 0.001$. Data ini menerangkan adanya hubungan negatif yang berarti semakin tingginya kontrol diri seseorang maka kecanduan media sosial semakin rendah.

Ketika seseorang mengalami kontrol diri rendah, maka akan mempengaruhi perilakunya sehingga mengalami kecanduan media sosial. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel kontrol diri terhadap variabel kecanduan media sosial Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hubungan yang dimiliki kedua variabel ini bersifat negatif, sehingga hubungan kedua variabel kontrol diri dan kecanduan media sosial bersifat tidak searah (memiliki hubungan yang tidak searah). Dengan demikian, dapat diartikan apabila tingkat kontrol diri tinggi, maka tingkat kecanduan media sosial menjadi rendah.

KESIMPULAN

1. Responden berdasarkan tingkat kecanduan media sosial yang berada pada kategori rendah sebanyak 10 orang (9,7%), kecanduan media sosial tingkat sedang sebanyak 68 orang (66%), dan kecanduan media sosial tingkat tinggi sebanyak 25 orang (24,3%).
2. Ada hubungan secara signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
3. Ada hubungan secara signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
4. Ada hubungan secara signifikan antara stres akademik dengan kecanduan media sosial mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Adminuniv. 2021. *Pengertian Fakultas, dan Program Studi (Prodi)*. <https://feb.umsu.ac.id/pengertian-fakultas-dan-program-studi-prodi8021-2/>
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. 2021. *Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial*. Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi. 4(1): 86-106.
- Anggreani, N. 2018. *Hubungan Stres Akademik dan Self-Regulated Learning Dengan Kecanduan*

- Jejaring Sosial*. Psikoborneo. 6(2): 158–164.
- APJII. 2020. *Laporan Survei Internet APJII 2019-2020*. <https://apjii.or.id/survei>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. 2020. *Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja*. JNC. 3(1): 41–53.
- Ariani, M. D., Supradewi, R., Syafitri, U. 2019. *Peran Kesepian dan Pengungkapan Diri Online Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir*. Proyeksi. 14(1): 12–21.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. 2020. *Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia*. Jurnal Psikologi Sosial. 18(2): 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Arini, D. P. 2021. *Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21*. Jurnal Ilmiah Psyche. 15(1): 11–20.
- Azwar, S. 2016. *Metode Penelitian*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- B, H., & Hamzah, R. 2020. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika*. Indonesian Journal for Health Sciences. 4(2): 59–67.
- BPS. 2022. *Jenis Kelamin*. <https://sirusa.bps.go.id/sirusa/index.php/variabel/33>
- Darmawan, F. H. 2020. *Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan (D-3) Sebagai Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Di Era Pandemi, Mungkinkah?* Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat II “Tantangan Dan Inovasi Kesehatan Di Era Society 5.0” PIN-LITAMAS II, 2(1), 146–157. <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/PLT/article/view/27/33>
- Du, J., Kerkhof, P., & van Koningsbruggen, G. M. 2021. *The Reciprocal Relationships Between Social Media Self-Control Failure, Mindfulness and Wellbeing: A Longitudinal Study*. PLoS ONE, 16(8 August), 1–25. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255648>
- Duryat, M., Abdurohim, S., & Permana, A. 2021. *Mengasah Jiwa Kepemimpinan: Peran Organisasi Kemahasiswaan*. Penerbit Adab.
- Ginting, R., & Yulistiyono, A. 2021. *Etika Komunikasi Dalam Media Sosial: Saring Sebelum Sharing*. Penerbit Insani.
- Gita, B., Arimbawa, A., & Arifin, M. 2020. *Analisa Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi*. 2(1). <http://jurnal.icjambi.id/index.php>
- Hakim, S. N., Raj, A. A., & Prastiwi, D. F. C. 2017. *Remaja dan Internet*. Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi, 2008, 311–319. https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/9290/Siti_Nurina_Hakim.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Harahap, F., & Miftahurrahmah, H. 2020. *Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa*. Acta Psychologia. 2, 153–160.

- Harahap, J. Y. 2017. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan*. Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling. 3(2): 131.
- Hariyanti, N. R. 2020. *Metodologi Penelitian Karya Ilmiah*. Jakarta: Graniti.
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. 2019. *Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran*. Jurnal Keperawatan BSI, VII(1). <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Hasanah, U., Pratiwi, R. D., Marsiwi, A. R., Ardi, N. B., & Nabillah, Y. (2021, January). The Correlation Between Instagram Social Media and Self-Esteem in Adolescents of Grade Xii Culinary Art Department of State Vocational High School 2 Depok. In *The 1st International Conference on Research in Social Sciences and Humanities (ICoRSH 2020)* (pp. 748-751). Atlantis Press.
- Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. 2019. *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan Statcal : Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan*. Yayasan kita menulis.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. 2018. *Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo*. 3, 73–80.
- Indra, I. made, & Cahyaningrum, I. 2019. *Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Irawan, E., Tania, M., & Pratami, A. S. R. 2020. *Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di Sman 11 Bandung*. Jurnal Keperawatan BSI, 8(2).
- Khairun, D. Y., Hakim, I. Al, Fakultas, K., & Pendidikan, I. 2021. *Pengembangan Instrumen Adiksi Media Sosial Instagram Remaja*. Jurnal Hermeneutika. 7(1): 1–9.
- Kuswantoro. 2020. *Pendidikan Profetik untuk Anak di Era Digital: Upaya Menangani Kecanduan Gadget pada Anak*. 2(1), 87–99. <https://id.theasianparent.com/kasus-anak-kecanduan-gadget>,
- Masturoh, I., & Anggita, N. 2018. *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK) Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pusat Pendidikan SDM Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan.
- Mulyati, T. 2018. *Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang*. Jurnal Empati. 7(4): 1307-1316.
- Napitupulu, D., Windarto, A. P., Wanto, A., Simarmata, J., Purmomo, A., Bachtiar, E., Abdilah, L. A., Sinambela, M., Kusuma, A. H. P., Muharlisiani, L. T., Ramadhani, Y. R., & Norfriansyah, D. 2020. *Menulis Artikel Ilmiah Untuk Publikasi*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Nurfadilah, S. 2021. *Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta.
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., & Sulastri, A. 2021. *Indonesian Adaptation Of The*

- Student-Life Stress Inventory: Psychometric Properties And Factor Structure*. Nursing Update. 12(3): 36–47.
- Putra, M. D. R. E., & Apsari, N. C. 2021. *Hubungan Proses Perkembangan Psikologis Remaja Dengan Tawuran Antar Remaja*. Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik. 3(1): 14–24.
- Qomusuddin, I. F. 2019. *Statistik Pendidikan: Lengkap dengan Aplikasi IBM SPSS Statistic 20.0*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rahimaniar, I., & Nuryono, W. 2021. *Studi Kepustakaan Tentang Faktor Penyebab dan Penanganan Kecanduan Media Sosial*. Jurnal BK UNESA. 12(2):185–196.
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. 2019. *Tingkat Stres dan Indikator Stres pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini*. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 5(1): 25–33.
- Resmadewi, R. 2019. *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kesenian Pada Mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya Yang Tinggal Di Asrama*. PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi). 13(2): 122.
- Rinaldi, M. R. 2021. *Kesenian pada Mahasiswa selama Pandemi COVID-19*. Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan. 11(3): 267–277.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. 2020. *Metode Riset Penelitian Kuantitatif: Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan, dan Eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish.
- Safitri, R. I., & Dewi, D. K. 2020. *Perbedaan Perceived Academic Stress Ditinjau dari Tahun Angkatan Pada Mahasiswa Fakultas X*. Jurnal Penelitian Psikologi. 7(2): 32–42.
- Sechan, A. S. 2021. *Hubungan Modal Psikologis dan Stres Akademik Pada Mahasiswa*. Skripsi. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.
- Siregar, M. H., Susanti, R., Indriawati, R., Hanaruddin, Y. P., Adhiwijaya, A., Akbar, H., Agustiawan, Nugraha, D. P., & Renaldi, R. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Banda Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Siyoto, S., & Sodik, A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi. Media Publishing.
- Social, W. are, & Hootsuite. 2022. *Digital 2022: Another Year of Bumper Growth*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>
- Solimun, Fernandes, A. A. R., & Nurjannah. 2017. *Metode Statistika Multivariat: Pemodelan Persamaan Struktural (SEM)*. UB Press.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. 2018. *Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa Dalam Berbagai Aspek Dan Faktor Yang Mempengaruhi*. Jurnal Komunikasi Pendidikan. 2(2), 115. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.114>
- Utami, Y. T. 2018. *Pengaruh Karakteristik Pasien Terhadap Kualitas Pelayanan Rawat Jalan di UPTD Puskesmas Penumpang Surakarta*. 8(1), 57–65.

- Wahyunindya, B. P., Silaen, S. M. J., & Diri, K. 2021. *Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out Terhadap Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara*. 5(1), 51–58.
- WeAreSocial, & KEPIOS. 2022. *Digital 2022: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>
- Welang, A., Pasiak, T., & Wongkars, D. 2018. *Gambaran Kinerja Otak Pada Adiksi Game Online Dengan Menggunakan Instrumen Isha*. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi*. 1(2): 1–5.
- Widyana, R., & Purnamasari, S. E. 2020. *Do Fear of Missing-out Mediated by Social Media Addiction Influence Academic Motivation Among Emerging Adulthood?*. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. 9(3): 259–275.
- Xu, S., Qiu, D., Hahne, J., Zhao, M., & Hu, M. 2018. *Psychometric properties of the short-form UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among Chinese adolescents*. *Medicine (Baltimore)*, 97(38), e12373. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000012373>
- Yunalia, E. M., Jayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. 2021. *Kecerdasan emosional dan mekanisme koping berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa*. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. 9(4): 869–878.
- Yusuf, A., PK, R. F., Nihyati, H. E., & Tristiana, R. D. 2019. *Kesehatan Jiwa: Pendekatan Holistik dalam Asuhan Keperawatan*. Bogor: Mitra Wacana Media.