

Hubungan Keterampilan Sosial dan Kesepian Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Siswa SMP

Wafa' Tsabita¹, Erni Agustina Setiowati²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

Corresponding Author:

erniagustina@unissula.ac.id

Abstrak

Penggunaan media sosial telah menjadi rutinitas bagi setiap individu, teruma di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterampilan sosial dan kesepian dengan intensitas penggunaan media sosial pada siswa SMP. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Islam Terpadu H Kota Semarang dengan total 124 sampel. Pengambilan sampel menggunakan teknik cluster random sampling. Pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu Social Networking Activity Intensity Scale ($\alpha = 0,818$), skala keterampilan sosial ($\alpha = 0,892$), serta UCLA versi 3 ($\alpha = 0,883$). Data dianalisis menggunakan teknik analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang simultan antara keterampilan sosial dan kesepian dengan intensitas penggunaan media sosial, ditunjukkan dari nilai R sebesar 0,054 dan F sebesar 4,543 dengan signifikansi sebesar 0,013 ($p < 0,05$). Selanjutnya, tidak terdapat korelasi yang signifikan antara keterampilan sosial dan intensitas penggunaan media sosial dengan mengendalikan variabel kesepian, selain itu juga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan intensitas penggunaan media sosial dengan mengendalikan variabel keterampilan sosial.

Kata Kunci: keterampilan sosial, kesepian, media sosial

Abstract

The use of social media has become an integral part of daily routines for individuals, especially among adolescents. This study aims to examine the relationship between social skills and loneliness in relation to the intensity of social media use among junior high school students. The population consisted of students from an Integrated Islamic Junior High School H in Semarang City, with a total sample of 124 participants. The sampling technique employed was cluster random sampling. Data were collected using three instruments: the Social Networking Activity Intensity Scale ($\alpha = 0.818$), a social skills scale ($\alpha = 0.892$), and the UCLA Loneliness Scale ($\alpha = 0.883$). The data were analyzed using multiple regression and partial correlation techniques. The results indicated a significant simultaneous relationship between social skills and loneliness and the intensity of social media use, as shown by an F value of 4.543 and a significance level of 0.013 ($p < 0.05$), although the R value was relatively low ($R = 0.054$). The analysis revealed that there was no significant correlation between social skills and the intensity of social media use

when controlling for loneliness. Similarly, no significant relationship was found between loneliness and the intensity of social media use when controlling for social skills.

Keywords: Social skills, loneliness, social media

1. PENDAHULUAN

Mengakses media sosial telah menjadi rutinitas bagi mayoritas individu di seluruh dunia (Yadzani dkk., 2022). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2024) diketahui bahwa penduduk dengan kepemilikan telepon seluler di Indonesia terus meningkat sejak tahun 2020 (62,84%) hingga 2022 (67,88%), dan mengalami penurunan pada tahun 2023 (67,29%). Salah satu tujuan utama pengguna dalam mengakses internet di antaranya, yaitu mendapatkan hiburan (80,26%), informasi atau berita (76,08%), dan mengakses media sosial (76,04%).

Peningkatan kepemilikan telepon seluler diiringi dengan peningkatan penduduk yang mengakses internet mencapai 69,21% pada tahun 2023. Penduduk dengan persentase tertinggi dalam mengakses internet berasal dari kalangan siswa dengan persentase 84,58%. Apabila ditinjau berdasarkan klasifikasi usia, rentan usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun merupakan kelompok usia dengan akses internet terendah dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, dengan masing-masing persentase yaitu 6,39% dan 7,24% (Badan Pusat Statistik, 2024).

Syah dkk. (2023) melaporkan bahwa 42,2% siswa SMP N 3 Parigiri menunjukkan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Penelitian oleh Dewi dkk. (2023) menunjukkan bahwa 40,91% siswa kelas VII SMPN 7 Muaro Jambi memiliki intensitas penggunaan media sosial TikTok yang tinggi. Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 13-23 Agustus 2025 kepada 174 siswa dari lima SMP Islam Terpadu (IT) yang ada di Kota Semarang, yaitu SMPIT H (48 siswa), SMPIT C (23 siswa), SMPIT M (25 siswa), SMPIT I (50 siswa), dan SMPIT B (28 siswa), diketahui bahwa mayoritas siswa menghabiskan waktu lebih banyak untuk mengakses media sosial pada hari libur daripada hari aktif sekolah. Pada hari sekolah, 88 (51,2%) siswa menghabiskan waktu kurang dari 3 jam, 39 (22,7%) siswa selama 3-4 jam, dan 34 (19,8%) siswa lebih dari 5 jam untuk mengakses media sosial setiap harinya. Sedangkan pada hari libur, sebanyak 82 (47,4%) siswa menghabiskan waktu lebih dari 5 jam, 46 (26,6%) siswa 3-4 jam, dan 38 (22%) siswa kurang dari 3 jam untuk mengakses media sosial. SMPIT H memiliki jumlah murid dengan durasi penggunaan media sosial tinggi yang lebih banyak dari SMPIT lainnya, yaitu 28 (59,6%) siswa di hari libur dan 12 (25,5%) siswa di hari aktif sekolah.

Penggunaan media sosial lebih dari 3 jam dalam sehari, berpotensi memunculkan gejala-gejala depresi yang lebih tinggi, seperti kurang tidur, rendah diri, intimidasi online, dan citra tubuh negatif (Kelly dkk., 2018). Selain itu, penggunaan media sosial berlebihan pada remaja dapat mengganggu aktivitas belajar baik di sekolah maupun di rumah, seperti waktu belajar yang kurang, keterlambatan dalam pengumpulan tugas sekolah, dan keacuhan lainnya terhadap tanggung jawab sebagai seorang pelajar.

Dampak negative lain yang mungkin muncul pada remaja, seperti *cyberbullying*, penurunan moral, dan penarikan diri dari kehidupan sosial (Aprilia dkk., 2020).

Siswa SMP umumnya berada pada rentang usia 12 hingga 15 tahun, yang menurut teori perkembangan psikososial Erikson masuk ke tahap “Identitas vs Kebingungan peran”. Periode ini ditandai dengan remaja melakukan eksplorasi diri dan mencari peran mereka di masyarakat (Groff, 2018). Tahap ini mendorong remaja untuk lebih banyak berinteraksi dan menjalin hubungan dengan teman sebaya yang dapat memenuhi kebutuhan eksplorasi identitas (Carvalho & Veiga, 2022). Menjalinkan dan berinteraksi sosial dibutuhkan keterampilan social yang memadai untuk menentukan penerimaan sosial di lingkungan sekitar (Gresham & Elliott, 1993). Namun, remaja dengan keterampilan social yang kurang menjadikan media sosial sebagai kompensasi (Marino dkk., 2016), karena media sosial memungkinkan pengguna untuk dapat berinteraksi dimanapun dan kapanpun tanpa harus bertatap muka (Boyd & Ellison, 2007). Selain itu, remaja menggunakan media sosial untuk memperbaiki keterampilan sosial (Barker, 2009). Remaja yang kesepian, menjadikan media sosial sebagai sarana mengurangi kesepian yang dialami (Cauberghe dkk., 2021). Media sosial menjadi alternatif untuk mencari koneksi dan berinteraksi bagi remaja yang kesepian (Huang, 2023).

Keterampilan sosial merupakan kemampuan individu dalam menjalin hubungan sosial yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain dengan cara dan nilai yang dapat diterima oleh lingkungan sekitar (Gresham, 1981). Keterampilan sosial sangat penting bagi remaja karena dapat menentukan penerimaan teman sebaya yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri di sekolah (Gresham & Elliott, 1993)

Majorsy dkk. (2013) mengungkapkan bahwa keterampilan sosial berhubungan negatif dengan kecanduan media sosial. Selanjutnya, temuan Istri & Asyanti (2017) menunjukkan bahwa remaja dengan keterampilan sosial yang kurang beresiko kecanduan internet dengan sumbangan efektif 23,6%. Penelitian oleh Steinsbeek dkk. (2024) menunjukkan hasil yang berbeda, disebutkan bahwa penggunaan media sosial tidak mempengaruhi penurunan maupun peningkatan keterampilan sosial. Namun, pada individu dengan gejala kecemasan menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial berkaitan dengan penurunan keterampilan sosial.

Kesepian adalah ketidakpuasan individu terhadap jumlah pertemanan yang dimiliki dan yang diharapkan dimiliki (Russell dkk., 2012). Individu dengan perasaan kesepian cenderung memilih untuk menjalin pertemanan melalui media sosial (Prambayu, 2018). Individu yang mengalami kesepian cenderung memiliki keinginan untuk memiliki hubungan pertemanan yang luas namun pada kenyataannya individu merasa tidak cukup dengan teman yang dimiliki (Russell dkk., 2012).

Remaja yang kesepian menggunakan media sosial untuk menjalin pertemanan yang tidak dapat terpenuhi di dunia nyata (Cauberghe dkk., 2021). Penelitian oleh Song dkk. (2014) menunjukkan bahwa individu yang kesepian menjadikan FaceBook sebagai alternatif. Selain itu, Zhang dkk. (2022) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak normal dan pasif berkorelasi positif terhadap kesepian. Namun, dalam penelitian Latief & Retnowati (2019) menunjukkan bahwa kesepian tidak mempengaruhi kecanduan internet pada remaja.

Penelitian mengenai hubungan keterampilan sosial dan kesepian dengan intensitas penggunaan media sosial secara simultan pada siswa SMP masih sedikit. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keterampilan sosial dan kesepian dengan intensitas penggunaan media sosial.

Meningkatnya intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja terutama siswa SMP, menjadi perhatian penting untuk mengetahui hal yang melatarbelakangi peningkatan intensitas penggunaan media sosial. Mengetahui faktor yang melatarbelakangi peningkatan intensitas penggunaan media sosial di kalangan siswa SMP dapat menjadi langkah awal untuk melakukan pencegahan dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Beberapa penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa keterampilan sosial dan kesepian berkorelasi terhadap meningkatnya intensitas penggunaan media sosial. Namun, terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa keterampilan sosial dan kesepian tidak memiliki korelasi terhadap meningkatnya intensitas penggunaan media sosial. Oleh karena itu, menguji kembali hubungan keterampilan sosial dan kesepian dengan intensitas penggunaan media sosial pada siswa SMP diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai faktor yang mempengaruhi terjadinya perbedaan hasil penelitian pada variabel yang sama.

Terdapat tiga hipotesis dalam penelitian ini, pertama, bahwa terdapat hubungan antara variabel keterampilan sosial dan kesepian dengan intensitas penggunaan media sosial. Selanjutnya, terdapat hubungan negatif antara variabel keterampilan sosial dan intensitas penggunaan media sosial, dengan mengontrol variabel kesepian. Terakhir, terdapat hubungan positif antara variabel kesepian dan intensitas penggunaan media sosial, dengan mengontrol variabel keterampilan sosial.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif cross sectional. Populasi dan sampel dalam penelitian adalah siswa SMP Islam Terpadu (IT) H di Kota Semarang. Karakteristik sampel penelitian, yaitu merupakan siswa SMP dan pengguna media sosial. Sampel dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Partisipan penelitian berjumlah 124 siswa yang terdiri dari kelas 7 sampai kelas 9

Variabel intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan *Social Networking Activity Intensity Scale* (SNAIS) yang dikembangkan oleh Li dkk. (2016) dan telah diadaptasi oleh Tarnoto dkk. (2023). Uji coba dilakukan dengan melibatkan 75 siswa SMPIT H untuk mengetahui daya beda dan reliabilitas item. Uji daya beda item menggunakan korelasi item total terkoreksi, dengan $r \geq 0,30$ sebagai acuan. Sebanyak 3 item dinyatakan gugur dan 11 item digunakan untuk penelitian dengan reliabilitas $\alpha = 0,818$. Contoh item antara lain: “*Saya mengirim pesan kepada teman melalui jejaring sosial online*” dan “*Saya membalas komen teman melalui jejaring sosial*”.

Variabel keterampilan sosial diukur menggunakan skala keterampilan sosial yang dikembangkan oleh Rudiana dkk. (2025). Uji coba dilakukan dengan melibatkan 77 siswa SMPIT H. Uji daya beda item menggunakan korelasi item total terkoreksi,

dengan $r \geq 0,30$ sebagai acuan. Dari 25 item, 24 item digunakan untuk penelitian dengan reliabilitas $\alpha = 0,892$. Contoh item antara lain: *"Saya berani berbicara di depan teman-teman"* dan *"Saya menggunakan kata-kata yang sopan saat berbicara"*.

Variabel kesepian diukur menggunakan UCLA versi 3 yang telah diadaptasi oleh Fatriani (2019, dalam Gabriela dkk. 2023). Uji coba dilakukan dengan melibatkan 76 siswa SMPIT H. Uji daya beda item menggunakan korelasi item total terkoreksi, dengan $r \geq 0,30$ sebagai acuan. Terdiri dari 20 item dengan reliabilitas $\alpha = 0,883$. Contoh item antara lain: *"Seberapa sering anda merasa tidak ada seorang pun yang dapat anda andalkan?"* dan *"Seberapa sering anda merasa menjadi bagian dari kelompok?"*.

Data dianalisis menggunakan Teknik analisis berganda dan korelasi parsial untuk mengetahui hubungan variabel tergantung dan variabel bebas dengan mengontrol variabel bebas lainnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Usia siswa sekolah menengah pertama merupakan masa transisi individu dari masa kanak-kanak menuju remaja (Martono dkk., 2021). Pada tahap ini, remaja mulai mencari peran mereka di masyarakat (Groff, 2018). Melakukan eksplorasi, seperti mengikuti kegiatan sosial, komunitas, ekstrakurikuler, atau kegiatan yang melibatkan interaksi sosial, dapat membantu remaja dalam membangun identitas diri yang sesuai dengan dirinya. Media sosial membantu individu untuk memperluas maupun menjaga hubungan sosial dimanapun dan kapanpun secara *real-time* maupun asinkron (Boyd & Ellison, 2007).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara keterampilan sosial dan kesepian dengan intensitas penggunaan media sosial pada siswa SMP. Berdasarkan analisis data hipotesis pertama, diperoleh skor $R=0,054$ dan $F=4,543$ dengan signifikansi sebesar $0,013 (< 0,05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keterampilan sosial dan kesepian secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan intensitas penggunaan media sosial. Selain itu, R^2 menunjukkan bahwa sumbangan efektif keterampilan sosial dan kesepian terhadap intensitas penggunaan media sosial sebesar 5,4%. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima, karena adanya hubungan antara keterampilan sosial dan kesepian dengan intensitas penggunaan media sosial.

Menurut teori *Uses and Gratification*, individu menggunakan media sosial didasarkan oleh kebutuhan dan kepuasan. Kebutuhan dapat bersifat psikologis, sosial, maupun informasi. Sedangkan kepuasan dapat berupa hiburan, informasi, interaksi sosial, atau penguatan identitas pribadi (Kasirye, 2022). Individu dengan keterampilan sosial yang rendah cenderung menggunakan media sosial sebagai kompensasi sosial. Sedangkan individu dengan keterampilan sosial yang baik, menggunakan media sosial sebagai media penguatan keterampilan sosialnya (Zywica & Danowski, 2008). Temuan oleh Huang (2023) menunjukkan bahwa remaja yang kesepian menjadikan media sosial sebagai alternatif. Penggunaan media sosial secara aktif, seperti saling bertukar pesan dapat mengurangi perasaan kesepian. Penggunaan media sosial yang

terus meningkat diikuti memburuknya perasaan kesepian dapat terjadi apabila interaksi yang didapat kurang memuaskan. Selain itu, konsumsi konten secara pasif juga dapat memperburuk perasaan kesepian.

Pengujian hipotesis kedua untuk mengetahui apakah terdapat hubungan negatif antara keterampilan sosial dengan intensitas penggunaan media sosial. Hasil hitung parsial, diperoleh r_{x1y} sebesar 0,137 dengan signifikansi (2-tailed) 0,130 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan antara keterampilan sosial dengan intensitas penggunaan media sosial, sehingga hipotesis kedua ditolak.

Teori media sosial sebagai kompensasi kurangnya keterampilan sosial tidak terbukti pada siswa SMP. Temuan ini sejalan dengan pandangan Valkenburg & Peter (2011) yang menyatakan bahwa media sosial telah menjadi kebutuhan integral remaja dalam mencapai tahap perkembangan psikososialnya. Tujuan penggunaan remaja untuk eksplorasi identitas diri, menjalin hubungan yang intim, dan seksualitasnya. Hubungan yang tidak signifikan kemungkinan disebabkan oleh normalisasi digital di kalangan remaja. Berdasarkan wawancara tertulis yang dilakukan, mayoritas siswa menggunakan media sosial sebagai alat untuk tetap terhubung dengan teman sebaya. Beberapa juga menjadikan sebagai media hiburan. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat variabel-variabel lain yang menjadi pemicu meningkatnya intensitas penggunaan media sosial.

Selanjutnya, pengujian hipotesis ketiga untuk mengetahui apakah terdapat hubungan positif antara kesepian dengan intensitas penggunaan media sosial. Korelasi parsial menghasilkan nilai r_{x2y} sebesar -0,156 dengan signifikansi (2-tailed) 0,086 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan tidak ada hubungan antara kesepian dengan intensitas penggunaan media sosial, maka disimpulkan bahwa hipotesis ketiga ditolak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Latief & Retnowati (2019) yang menunjukkan bahwa kesepian tidak mempengaruhi kecanduan internet. Penelitian oleh Dariyo & Widiyanto (2013) menunjukkan bahwa secara parsial, kesepian tidak memiliki hubungan dengan penggunaan internet yang kompulsif. Kraut dkk. (2002) mengungkapkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang kuat cenderung menggunakan media sosial untuk menjaga dan memperkuat pertemanan yang sudah dimiliki di dunia nyata. Selain itu, penggunaan untuk menambah pertemanan dengan orang baru secara online cenderung kurang.

Kelemahan dalam penelitian ini, antara lain posisi duduk subjek yang saling berkelompok karena *layout* kelas, memunculkan risiko untuk memilih jawaban yang serupa dengan teman sekitarnya dan berdiskusi jawaban, serta suasana kelas yang kurang kondusif.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan simultan yang signifikan antara keterampilan sosial dan kesepian dengan intensitas penggunaan media sosial. Selanjutnya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan sosial dan intensitas penggunaan media sosial dengan mengendalikan variabel kesepian. Selain itu juga, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

keseharian dengan intensitas penggunaan media sosial dengan mengendalikan variabel keterampilan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- A Yadzani, D. M. N., Abir, T., Qing, Y., Ahmad, J., Al Mamun, A., Zainol, N. R., Kakon, K., Agho, K. E., & Wang, S. (2022). Social media addiction and emotions during the disaster recovery period—The moderating role of post-COVID timing. *PLOS ONE*, 17(10), e0274898. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274898>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). *Tingkat kecanduan media sosial pada remaja*. 3(1).
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik telekomunikasi indonesia 2023*. 12.
- Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 209–213. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0228>
- Boyd, danah m., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Carvalho, N. A. de, & Veiga, F. H. (2022). Psychosocial development research in adolescence: a Scoping review. *Trends in Psychology*, 30(4), 640–669. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00143-0>
- Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How adolescents use social media to cope with feelings of loneliness and anxiety during COVID-19 lockdown. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 250–257. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>
- Dariyo, A., & Widiyanto, M. A. (2013). Pengaruh kesepian, motif persahabatan, komunika online dan terhadap penggunaan internet kompulsif pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 45.
- Dewi, R., Yulianti, Y., & Rahman, K. A. (2023). Pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial tiktok pada siswa di SMP negeri 7 Muaro Jambi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 121–131. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.14925>
- Gabriela, S., Kaseger, G. E. V., Nistleroy, K., Timothy, N., & Ninawati. (2023). Studi terhadap tingkat kesepian remaja sekolah menengah di Jakarta. *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, 1(2), 208–216. <https://doi.org/10.24912/jssh.v1i2.27828>
- Gresham, F. M. (1981). Social skills training with handicapped children: A review. *Review of Educational Research Spring*, 51(1), 139–176. <https://doi.org/https://doi.org/10.3102/00346543051001139>

- Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (1993). Social skills intervention guide: Systematic approaches to social skills training. *Special Services in the Schools*, 8(1), 137–158. https://doi.org/10.1300/J008v08n01_07
- Groff, M. (2018). Identity development across adolescence. *Honors Projects and Presentations: Undergraduate*. 6.
- Huang, Z. (2023). Investigating on the relationship between social media use and adolescent loneliness. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 13(1), 296–303. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/13/20230917>
- Istri, D., & Asyanti, S. (2017). Hubungan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan internet pada siswa SMK. *Prosding SEMNAS Psikologi UMS*. <http://hdl.handle.net/11617/9266>
- Kasirye, F. (2022). The importance of needs in use and gratification theory. *Advace*.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK millennium cohort study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49–74. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>
- Latief, N. S. Abd., & Retnowati, E. (2019). Loneliness and self esteem as predictor of internet addiction in adolescents. *Proceedings of the 3rd International Conference on Current Issues in Education (ICCIE 2018)*. <https://doi.org/10.2991/iccie-18.2019.65>
- Li, J., Lau, J. T. F., Mo, P. K. H., Su, X., Wu, A. M. S., Tang, J., & Qin, Z. (2016). Validation of the social networking activity intensity scale among junior middle school students in China. *PLOS ONE*, 11(10), e0165695. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0165695>
- Majorsy, U., Kinasih, A. D., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan situs jejaring sosial pada masa dewasa awal. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, 5.
- Marino, C., Vieno, A., Pastore, M., Albery, I. P., Frings, D., & Spada, M. M. (2016). Modeling the contribution of personality, social identity and social norms to problematic facebook use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 63, 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.07.001>
- Martono, E. P., Solihatun, S., & Prasetyaningtyas, W. E. (2021). Pengaruh keterampilan sosial terhadap kepercayaan diri siswa terisolir. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(2), 167–174. <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i2.5262>
- Prambayu, I. (2018). *Pengaruh gaya pengasuhan, keterampilan sosial, dan kesepian terhadap kecenderungan adiksi internet pada remaja*.
- Rudiana, H., Ardiansyah Purba, M., & Hendrawan, J. H. (2025). Pengaruh pendekatan quantum learning berbasis multiple intelligences terhadap keterampilan sosial dan

-
- prestasi belajar IPS di SMP negeri 23 Bandung. *JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 01(05), 1547–1552.
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone? *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146(1–2), 7–22. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.589414>
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446–452. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.011>
- Steinsbekk, S., Bjørklund, O., Valkenburg, P., Nesi, J., & Wichstrøm, L. (2024). The new social landscape: Relationships among social media use, social skills, and offline friendships from age 10–18 years. *Computers in Human Behavior*, 156. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108235>
- Syah, L. O. M. N. A. R., Yusran, S., & Ahmad, L. O. A. I. (2023). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental di SMP N 3 Parigi Kabupaten Muna tahun 2023. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 4(3), 203–208. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/winsjo>
- Tarnoto, N., Yuniawati, R., Wijayanti, R. D., & Herdian, H. (2023). Social media use and various factors affecting indonesian mental health during the COVID-19: A pathway to remember. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 12(4), 1694. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i4.22390>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Zhang, L., Li, C., Zhou, T., Li, Q., & Gu, C. (2022). Social networking site use and loneliness: A meta-analysis. *The Journal of Psychology*, 156(7), 492–511. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2101420>
- Zywica, J., & Danowski, J. (2008). The faces of facebookers: Investigating social enhancement and social compensation hypotheses; predicting facebookTM and offline popularity from sociability and self-esteem, and mapping the meanings of popularity with semantic networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(1), 1–34. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.01429.x>