

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi saat ini sudah semakin maju, dengan menawarkan banyak kemudahan yang bisa diakses oleh setiap individu. Adanya kemudahan seperti ini membuat individu menghemat waktu dalam menjalankan aktivitasnya sehingga produktivitasnya akan semakin meningkat. Khususnya perkembangan internet di Indonesia, salah satunya adalah media sosial. Media sosial adalah media untuk terkoneksi dengan banyak orang tanpa terhalang waktu & tempat (Pello, Adiningsih & Soebarniati, 2016). Jumlah pengguna internet di seluruh dunia dari 2009 hingga 2019, berdasarkan wilayah semakin meningkat dari tahun ke tahun. ("Number of internet users in selected countries", 2018).

Hal ini dapat dilihat dari data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia yang disingkat APJII (2018), bahwa pengguna internet di Indonesia, yaitu mencapai 171,17 juta jiwa sepanjang tahun lalu. Angka ini naik 10,12% dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 143,26 juta jiwa. Hal tersebut berarti bisa dikatakan sudah ada 64,8% penduduk Indonesia sudah mengakses internet. Berbicara soal umur pengguna internet, APJII (2019) Penggunaan internet Indonesia didominasi milenial, milenial merupakan kelompok orang yang lahir pada awal tahun 1980-an hingga awal 2000-an. Usia milenial lainnya yang merajai posisi teratas lainnya soal pengguna internet RI ini, yaitu 20-24 tahun dengan penetrasi 88,5%. APJII (2019) juga menjelaskan kontribusi pengguna internet di Jawa Barat ternyata yang paling tinggi dengan memberikan sumbangan hingga 16,6%. Berikutnya diikuti Jawa Tengah (14,3%), Jawa Timur (13,5%), Banten dan DKI Jakarta (4,7%), dan Yogyakarta (1,5%). Pengguna menyebutkan rata-rata waktu yang dibutuhkan dalam sehari untuk menggunakan internet dikuasai oleh mereka yang menjawab sekitar 3-4 jam sehari 14,1%, APJII (2018).

Menurut data Radar Surabaya, 78 persen pelajar di Surabaya ternyata memanfaatkan teknologi digital, online dan internet bukan untuk mencari referensi tentang ilmu pengetahuan, tapi mereka malah lebih memilih mengakses

media sosial (Satria, 2019). Region Jawa Timur mencatat selama pemberlakuan bekerja dari rumah atau *work from home* (WFH) dalam upaya pencegahan penyebaran virus *corona* (Covid-19) telah meningkatnya penggunaan data seluler di Jawa Timur sekitar 13% dengan intensitas penggunaan internet selama sekitar 6-8 jam. Jika dikategorikan berdasarkan daerah, secara berurutan Mojokerto, Malang, Surabaya, dan Jombang mengalami peningkatan penggunaan internet tertinggi di Jawa Timur (Amrozi A, 2020).

Profil pengguna internet terbagi menjadi tiga berdasarkan kategorisasi Young (dalam Hardie dan Tee, 2007), yakni (1) pengguna internet rata-rata, (2) pengguna berlebih yang bermasalah, dan (3) pengguna yang adiktif secara patologis. *Problematic internet use* merupakan sebuah sindrom multidimensi yang melibatkan simptom-simtom kognitif, perilaku, dan emosional sehingga menimbulkan masalah dalam pengelolaan hidupnya di dunia nyata (Davis dalam Casale, Primi, dan Fioravanti; 2016). PIB sesuai dengan namanya menimbulkan masalah dalam kehidupan individu, seperti kecemasan dan rendahnya keterampilan sosial (Caplan, 2005). PIB merupakan fenomena yang perlu diperhatikan agar tidak menyebar dan berdampak buruk pada perkembangan mahasiswa. Penggunaan internet yang berlebihan juga bisa berdampak secara negatif, baik secara fisik ataupun psikologis. Misalnya, internet dapat menurunkan minat belajar mahasiswa (Miskahuddin, 2017).

Dengan berbagai kemudahan yang ditawarkan internet, tidak mengherankan apabila hampir semua mahasiswa menggunakan internet. Adanya internet dapat memudahkan kebutuhan mahasiswa, baik untuk komunikasi, hiburan, maupun mencari informasi. Berbagai kemudahan tersebut tentunya harus diiringi dengan penggunaan internet dengan cerdas dan sehat, yakni dengan kemampuan mengelola dan memanfaatkan internet dengan bijak sesuai kebutuhan dan tidak melanggar etika serta kode etik berinternet (Hutabarat, 2016, 4 Juni). Diomidious et al., (2016) menambahkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan memburuknya hubungan dengan teman dan keluarga, kurangnya minat dalam kehidupan sehari-hari, pengabaian tugas rumah tangga, akademik, dan profesional.

Mahasiswa tidak hanya menggunakan internet untuk kebutuhannya saja, melainkan juga untuk melepaskan diri dari masalah yang dimiliki (Dewiratri & Kartini, 2014). Davis (2002) yang mengungkapkan bahwa individu dengan tekanan psikologis cenderung untuk menggunakan internet sebagai sarana untuk mengurangi atau melepaskan diri dari masalah yang dimiliki. Mahasiswa yang sedang memiliki masalah menggunakan internet secara terus menerus hingga dirinya terhibur dan suasana hatinya menjadi lebih baik. Penggunaan internet sebagai regulasi emosi dapat membuat individu menggunakan internet secara berlebihan sehingga menimbulkan *Problematic internet use* (Caplan, 2010).

Salah satu masalah yang dialami mahasiswa tentunya memiliki keterkaitan di bidang akademik. Tuntutan akademik yang ada tak jarang membuat mahasiswa merasa tidak mampu dalam menghadapi *stressor* yang ada sehingga menimbulkan Stres Akademik (Wilks, 2008). Mahasiswa yang mengalami stres akademik merasa bahwa dirinya tidak mampu menghadapi *stressor* yang ada karena sumber daya yang dimilikinya lebih kecil daripada *stressor* yang sedang dihadapi. Watchers (Suryaningsih, Karini & Karyanta, 2016) menjelaskan bahwa stres muncul ketika tidak adanya dukungan sosial pada seseorang atau ketika seseorang merasa asing tanpa memiliki satu orang pun sebagai tempat bercerita yang bisa memahami. Kemudian, menurut Cacioppo (Pijpers, 2017) kesepian menyebabkan individu merasa stres, gelisah, marah dan menurun harga dirinya.

Beragam penelitian yang dikemukakan oleh Young yakni terdapat garis besar yang menunjukkan bahwa sekitar 13 hingga (18,41%) populasi mahasiswa di berbagai negara menjadi populasi yang paling besar risikonya dalam mengalami ketergantungan baik dari segi fisik maupun mental terhadap penggunaan internet (Young J. E., 2011). Pertumbuhan orang-orang yang menggunakan internet di Indonesia sangat melonjak tinggi sehingga banyak menimbulkan berbagai permasalahan baru yang nantinya dapat menimbulkan efek negatif seperti, ketergantungan dalam penggunaan internet (LaRose, 2009). Berbagai macam fungsi dari internet mengenai pencarian informasi serta mempunyai berbagai peranan yang cukup penting dalam perkembangan di era globalisasi, nantinya dapat menimbulkan setidaknya kepuasan bagi para pengguna

yang berlanjut dalam membentuk suatu perilaku yang baru dalam mencari kesenangan atau rasa puas melalui internet.

Dalam pemanfaatan internet individu akan dihadapkan dengan dampak yang ditimbulkan dari pemanfaatan internet, baik itu dampak positif maupun negatif. Dampak positif yang dapat diambil dari pemanfaatan internet diantaranya adalah mudahnya berbagi informasi pada jaringan yang lebih luas, mudahnya akses informasi yang tak terbatas (Zach & Lissitsa, 2016), dan mudahnya berhubungan dengan orang lain dalam jarak jauh (Chang & Hung, 2012). Selain dampak positif, internet juga menyumbang dampak negatif bagi penggunanya, diantaranya adalah membuat pengguna menjadi lupa waktu, melakukan penundaan tugas karena terlalu nyaman beraktivitas *online* (Chong, dkk., 2014), berkurangnya interaksi sosial secara nyata, menurunnya kesehatan (Chang & Hung, 2012), dan lain sebagainya. Selain itu, masalah fisik seperti sakit punggung, ketegangan pada mata, dan *carpal tunnel syndrome* juga dapat terjadi pada pengguna internet yang menghabiskan waktunya untuk online lebih dari 18 jam sehari (Chang & Hung, 2012).

Penggunaan internet yang tidak sehat atau bermasalah adalah penggunaan yang tidak disertai dengan kemampuan mengelola dan memanfaatkan internet sesuai kebutuhan. Beard & Wolf (2001) mengungkapkan bahwa individu yang menggunakan internet dengan tidak sehat akan mengalami permasalahan dalam bidang sosial, sekolah, dan psikologis. Shapira, dkk. (2000) mengungkapkan bahwa individu yang menggunakan internet dengan tidak terkendali, menyita waktu, dan berdampak buruk di kehidupan atau hasil dari masalah sosial, pekerjaan, serta keuangan disebut sebagai individu yang mengalami *Problematic internet use* .

Problematic internet use dapat terjadi kepada semua pengguna internet pada berbagai lapisan usia. Hal tersebut bergantung pada bagaimana cara mereka dalam mengatur penggunaan internet. Niemz (2005) mengungkapkan bahwa onset *Problematic internet use* adalah individu yang berusia 12-33 tahun. Dalam rentang usia tersebut, siswa SMA dan mahasiswa memiliki persentase mengalami penggunaan internet bermasalah lebih besar yakni sebesar 85 persen (Niemz,

2005). Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami *Problematic internet use* karena mereka memiliki jadwal yang tidak terstruktur sehingga memiliki banyak waktu luang dan difasilitasi oleh akses internet yang mudah, tak terbatas, dan tak berbayar di kampus (Frangos, dkk., 2011). Li, dkk. (2016) mengungkapkan bahwa apabila dibandingkan dengan kelompok usia lain, usia mahasiswa memiliki resiko lebih besar untuk mengalami *Problematic internet use*.

Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa difasilitasi oleh akses internet di kampus dan cenderung mendapatkan kebebasan dari pengawasan orangtua karena tinggal jauh dari rumah. Terdapat beberapa mahasiswa yang jarak antara tempat tinggal dan kampusnya jauh sehingga mengharuskannya untuk bertempat tinggal jauh dari rumah. Di Indonesia, hampir semua Universitas ternama memberikan fasilitas akses internet gratis bagi mahasiswanya ("Free hotspot", 2019, Juni).

Chang dan Hung (2012) mengungkapkan bahwa anak muda, termasuk mahasiswa memanfaatkan waktu luangnya dengan mengakses internet, seperti untuk menonton film, mendengarkan musik, dan bermain *game online*. O'Brien, dkk. (2016) mengungkapkan bahwa individu yang menggunakan internet setidaknya 25 jam per minggu diluar untuk kepentingan pendidikan maupun pekerjaan rentan mengalami *Problematic internet use*.

Wardanie & Kartika (2013) melakukan penelitian terhadap mahasiswa mengenai makna internet bagi individu dengan *Problematic internet use*. Hasil dari penelitian tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa tersebut memaknai internet sebagai bagian terpenting dari kehidupan mereka. Sebagian besar mahasiswa menjadikan internet sebagai alat fungsional untuk menggali informasi terkait akademik dan juga untuk berinteraksi dengan orang lain (Bashir, dkk., 2008). Kecanggihan yang dimiliki internet mampu membantu mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan dalam hal akademik, komunikasi, dan juga hiburan. Selain itu, mahasiswa menggunakan internet sebagai sarana untuk menghindari atau melepaskan diri dari masalah, menghibur diri, berbagi dan menghabiskan waktu untuk berkenalan dengan orang baru (Ceyhan, 2011). Hal tersebut

menunjukkan bahwa saat ini mahasiswa menganggap internet sebagai hal yang penting dan mengintegrasikannya kedalam semua aspek kehidupan yang meliputi sekolah, pekerjaan, dan waktu senggang.

Wright (Shannon, Bradley & Terese, 1999) menyatakan bahwa pada masa perkuliahan, mahasiswa mendapatkan berbagai tekanan, seperti ujian dari dosen, tes dan tugas makalah yang harus dikerjakan hampir setiap minggu. Selain itu mahasiswa juga harus berjuang untuk mencapai tujuan akhir mereka, yaitu menyelesaikan perkuliahan pada masa yang telah ditentukan. Mahasiswa tidak hanya menggunakan internet untuk kebutuhannya saja, melainkan juga untuk melepaskan diri dari masalah yang dimiliki (Dewiratri & Kartini, 2014). Davis (2002) yang mengungkapkan bahwa individu dengan tekanan psikologis cenderung untuk menggunakan internet sebagai sarana untuk mengurangi atau melepaskan diri dari masalah yang dimiliki. Mahasiswa yang sedang memiliki masalah menggunakan internet secara terus menerus hingga dirinya terhibur dan suasana hatinya menjadi lebih baik. Penggunaan internet sebagai regulasi emosi dapat membuat individu menggunakan internet secara berlebihan sehingga menimbulkan *Problematic internet use* (Caplan, 2010).

Hirsch dan Ellis (Shannon, Bradley & Teresa, 1999) kemudian menambahkan mengatakan bahwa tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa selain dari proses perkuliahan juga keinginan untuk mendapatkan nilai bagus dan mendapatkan gelar yang terbaik. Masalah-masalah tersebut bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi bisa dianggap sebagai tantangan atau hambatan yang akan mengarah pada stres akademik.

Stres akademik menurut Govaerts dan Gregoire (2004) adalah keadaan individu yang mengalami tekanan yang merupakan hasil persepsi dan penilaian terhadap stressor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Gupta Dn Khan (Sarita & Sonia, 2013) menyatakan bahwa stres akademik adalah tekanan mental sehubungan dengan beberapa frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan kesadaran akan kemungkinan kegagalan tersebut.

Rawson, Bloomer, & Kendall (1999) melaporkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik lebih tinggi ketika persiapan dan pelaksanaan ujian, kompetisi kelas, tuntutan menguasai sejumlah silabus dalam kurun waktu yang pendek. Khan (2013) menemukan bahwa mahasiswa yang berada di semester akhir memiliki stres akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang berada di semester awal. Hal tersebut mungkin dipengaruhi oleh tuntutan untuk segera lulus dan mendapatkan kerja. Selain itu, hambatan-hambatan yang dihadapi mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi juga menambah stres akademik yang dirasakan. Hambatan tersebut dapat meliputi hubungan dengan dosen pembimbing yang kurang baik, adanya responden yang mundur di tengah-tengah penelitian, kurangnya literatur mengenai topik yang dibahas, dan hambatan lainnya. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa stres akademik tidak hanya dapat dialami oleh mahasiswa semester awal saja, namun juga bisa dialami oleh mahasiswa semester pertengahan dan juga akhir.

Menurut *General Strain Theory*, individu yang mengalami stres akan menimbulkan adanya emosi negatif yang kemudian akan membuatnya mengalami permasalahan perilaku karena berusaha untuk melepaskan diri dari emosi negatif yang sedang dihadapi (Agnew, 1992). Mahasiswa yang mengalami stres, termasuk stres akademik akan mengalami emosi negatif karena stres tersebut sehingga membuatnya melakukan suatu strategi untuk melepaskan diri dari emosi negatif yang dihadapi. Strategi yang dilakukan tersebut dapat membuatnya mengalami permasalahan perilaku seperti *Problematic internet use*. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa menggunakan internet untuk melepaskan diri dari masalah yang dimiliki (Dewiratri & Kartini, 2014).

Penggunaan internet yang tidak sehat atau bermasalah adalah penggunaan yang tidak disertai dengan kemampuan mengelola dan memanfaatkan internet sesuai kebutuhan. Beard & Wolf (2001) mengungkapkan bahwa individu yang menggunakan internet dengan tidak sehat akan mengalami permasalahan dalam bidang sosial, sekolah, dan psikologis. Menurut penelitian yang dilakukan Caplan (dalam Hapsari dan Ariani, 2015) secara teoritis ciri-ciri yang dimiliki seperti kemampuan persepsi yang negatif mengenai ketrampilan sosial yang kurang, akan

cenderung menggunakan internet secara berlebihan untuk menghindari interaksi sosial secara langsung. Oleh karena itu, internet menjadi salah satu penyebab dalam masalah penggunaan internet yang berlebihan.

Individu dengan *Problematic internet use* selain kurang memiliki kontrol dalam penggunaan internetnya, lama individu menggunakan internet berakibat pada berkurangnya interaksi langsung secara tatap muka. Santrock (2003) menyebutkan terdapat beberapa strategi yang bisa dilakukan untuk mengatasi kesepian. Salah satu cara seseorang mengatasi kesepian adalah dengan menggunakan internet sebagai media pelarian. Shaw dan Gant (dalam Erdogan, 2008) mengungkapkan bahwa meningkatnya penggunaan internet dapat mengurangi tingkat kesepian. Hal ini dikarenakan internet menyediakan dukungan, informasi, dan kegiatan yang menyenangkan.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Kim, La Rose, dan Peng (2009) mengatakan bahwa kesepian dapat menjadikan individu cenderung memilih komunikasi secara tidak langsung dan memakai internet terus menerus atau kompulsif yang mengarah pada PIB. Dari sekian banyaknya faktor salah satu faktor penting yang mempengaruhi PIB yaitu kemampuan individu dalam meregulasi emosinya (Schreiber, Grant, & Odlaug, 2012) (Yu, Kim, & Hay, 2013). Hatice Odaci (2013) juga melakukan penelitian dengan menginvestigasi pengaruh antara kesepian, malu, narsisme, agresi dan persepsi diri. Hasil penelitiannya menunjukkan yakni *Problematic internet use* memiliki pengaruh positif antara *Problematic internet use* , *shyness*, dan *agression*.

Seseorang yang mengalami kesepian dilihat dari dua aspek menurut Peplau (1988) diantaranya, a) kesepian sosial, yang mana kesepian sosial terjadi ketika seseorang tidak memiliki kepuasan dan tidak diterima dalam lingkungan sosial sehingga menimbulkan rasa bosan dalam hubungan sosialnya (Moustakas, 2016), b) kesepian emosional didasarkan pada tidak adanya sosok pelengkap seperti orangtua maupun teman pada kehidupannya, sehingga menyebabkan seseorang menggunakan internet sebagai tempat mendapatkan apa yang tidak didapat dalam kehidupan nyata mereka. Berdasarkan hal tersebut seseorang membutuhkan dukungan dari orangtua maupun teman untuk menjadi dirinya

sendiri (Stauffer, 2015). Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan individu yang merasa kesepian lebih menghabiskan waktu menggunakan internet untuk mengurangi kesepian mereka. Maka dari itu, kesepian berkaitan dengan meningkatnya penggunaan internet yang menjadi berlebihan (Skues, Williams, Oldmeadow, & Wise, 2016).

Hasil penelitian Chou (dalam Yellowlees & Marks, 2007) menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki penggunaan internet berlebihan cenderung memiliki tingkat ketidakhadiran dalam kelas dan saat ujian yang lebih tinggi, walaupun tahu bahwa mereka dapat gagal dalam suatu mata kuliah. Penelitian lain dari Young (dalam Yellowlees & Marks, 2007) menyebutkan bahwa setengah dari individu yang memiliki masalah dalam penggunaan internet juga memiliki masalah besar dalam bidang pekerjaan atau akademik mereka yang dikarenakan waktu yang mereka habiskan untuk berselancar di internet, sehingga mereka memilih untuk menunda dalam pengerjaan tugas hingga menit terakhir.

O'Brien, dkk. (2016) juga mengungkapkan bahwa individu dengan *Problematic internet use* rentan permasalahan fisik atau psikososial yang diakibatkan karena penggunaan internet. Masalah fisik dan psikososial tersebut dapat meliputi gangguan kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, obesitas, dan lain lain; gangguan kesehatan mental, seperti gejala depresi, kesepian, kecemasan, kecemasan sosial, *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD), dan lain lain; gangguan perilaku, seperti penyalahgunaan zat, agresi, perilaku membahayakan diri sendiri, perilaku bunuh diri, dan lain lain; Gangguan fungsi sosial, seperti konflik interpersonal, kehilangan pekerjaan, penurunan produktivitas kerja, penurunan nilai akademik, dan lain lain.

Penggunaan internet yang tidak lagi sesuai kebutuhan berpotensi menimbulkan beberapa permasalahan yang seringkali disebut sebagai *Problematic internet use* (PIB). Terdapat juga beberapa faktor yang mempengaruhi *Problematic internet use* menurut Li, dkk. (2009) diantaranya adalah faktor psikopatologis dan karakteristik personal. Contoh faktor psikopatologis yang dimaksud adalah kesepian (Kim dkk, 2009), depresi (Ceyhan & Esra 2008), dan kecemasan. Ketika mahasiswa terus menerus berada dalam

kondisi *Problematic internet use* (PIB), maka akan sedikit waktu dan energi yang secara aktif dihabiskan untuk melakukan interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari dan hal ini akan meningkatkan resiko untuk mengalami faktor tersebut, Dutta dan Chye (2017) menemukan faktor lain yang mungkin berperan dalam *Problematic internet use* yakni *psychological well-being* yang ditunjukkan oleh tingkat kesepian, depresi, dan stres akademik.

Berdasarkan fenomena diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik sering terjadi akibat mengalami emosi negatif dikarenakan stres sehingga membuatnya melakukan suatu strategi untuk melepaskan diri dari emosi negatif yang dihadapi dari perasaan kesepian ketika seseorang tidak memiliki kepuasan dan tidak diterima dalam lingkungan sosial sehingga menimbulkan rasa bosan dalam hubungan sosialnya dan lebih memilih untuk mengakses internet yang termasuk hal paling menyenangkan bagi dirinya. Kecenderungan untuk mengakses internet yang bermasalah ini adalah hasil dari keadaan individu yang mengalami tekanan yang merupakan hasil persepsi dan penilaian terhadap stres akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan, kemudian berkurangnya rasa sosial kemudian muncul keinginan untuk terus mengakses internet. Oleh karena itu dibutuhkan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh stres akademik dan tingkat kesepian terhadap *Problematic internet use* pada mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas. pertanyaan penelitian yang di rumuskan adalah apakah ada pengaruh stres akademik dan tingkat kesepian terhadap *Problematic internet use* pada mahasiswa Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh stres akademik dan tingkat kesepian terhadap *Problematic internet use* pada mahasiswa pengguna internet di Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian.

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi sosial dan perkembangan mengenai dan *Problematic internet use*
2. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan penambahan informasi, pembaruan wawasan, dan pengembangan penelitian selanjutnya yang sejenis

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan mengenai pengaruh stres akademik dan tingkat kesepian terhadap *Problematic internet use* sehingga mahasiswa mampu mengarahkan stres yang dirasakannya kepada hal yang lebih positif dan dapat menggunakan internet dengan sehat agar terhindar dari *Problematic internet use* .
2. Bagi Peneliti Selanjutnya, Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi atau sumber acuan terutama untuk penelitian yang tertarik menggunakan variabel yang serupa yaitu stres akademik, kesepian, dan *Problematic internet use* .