

HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN *SELF DISCLOSURE* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI PADANG ANGKATAN 2022 YANG MENGGUNAKAN SOSIAL MEDIA INSTAGRAM

Nurul Hidayah¹, Afifah Nur Hasanah², Dita Pratiwi³, Harashta Mumtaz⁴, Hanik Faizatul Mahbubah⁵, Muhammad Ikhsan Irianto⁶, Lilis Oktarisna Waruwu⁷

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang
Email: nurulhidayah252711@gmail.com

Abstract

This study investigated the relationship between loneliness and self-disclosure among 130 Psychology students at Universitas Negeri Padang (class of 2022) who use Instagram. Using a quantitative cross-sectional design and purposive sampling, data were collected via the UCLA Loneliness Scale ($\alpha = 0.868$) and the Revised Self-Disclosure Scale ($\alpha = 0.855$). Spearman's correlation showed a significant negative relationship ($r = -0.435$; $p < 0.001$), indicating that higher self-disclosure is linked to lower loneliness. Most participants experienced situational loneliness and moderate self-disclosure. The findings suggest that social media self-disclosure may help reduce loneliness and inform campus psychological support.

Keywords : Self-Disclosure; Loneliness; Instagram; College Students; Social Media

Abstrak

Penelitian ini mengkaji hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri pada 130 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2022 yang menggunakan Instagram. Dengan desain kuantitatif cross-sectional dan teknik purposive sampling, data dikumpulkan menggunakan UCLA Loneliness Scale ($\alpha = 0.868$) dan Revised Self-Disclosure Scale ($\alpha = 0.855$). Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan hubungan negatif yang signifikan ($r = -0.435$; $p < 0.001$), yang berarti semakin tinggi pengungkapan diri, semakin rendah tingkat kesepian. Mayoritas partisipan mengalami kesepian situasional dan memiliki tingkat pengungkapan diri sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa pengungkapan diri di media sosial dapat membantu mengurangi kesepian dan menjadi dasar pengembangan dukungan psikologis di lingkungan kampus.

Kata kunci : Self Disclosure; Loneliness; Instagram; Mahasiswa; Media Sosial

PENDAHULUAN

Masa Perkuliahan merupakan proses yang harus dialami oleh individu dimana individu mulai beradaptasi dari jenjang sekolah atas menuju cita-cita atau keinginan yang lebih tinggi. Dalam prosesnya, individu tidak jarang menghadapi berbagai macam dinamika seperti tekanan

akademik, tuntutan sosial dan perubahan lingkungan yang dimana mahasiswa harus bisa beradaptasi dengan tantangan yang terjadi sehingga rentan mengalami perasaan subjektif bahwa kebutuhan koneksi emosional tidak terpenuhi. Menurut Weis (Resmadewi, 2018), dalam berinteraksi sosial ada proses yang dimana merasa gagal dalam menjalin relasi dengan orang lain yang mengakibatkan seseorang merasa terisolasi dan kesepian. Kegagalan tersebut, banyak individu yang memilih untuk melakukan interaksi melalui sosial media.

Kemajuan teknologi informasi telah membawa transformasi besar dalam cara individu berkomunikasi dan membangun relasi sosial. Salah satu hasil dari kemajuan ini adalah hadirnya media sosial, yaitu platform digital yang memungkinkan penggunaanya untuk berinteraksi, berbagi informasi, bekerja sama, dan membentuk hubungan sosial secara virtual. Di era digital saat ini, media sosial tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga telah menjadi bagian penting dari kehidupan sosial, akademik, dan bahkan profesional, terutama di kalangan generasi muda saat ini sehingga meningkatnya keterlibatan generasi muda dalam berbagai aktivitas di media sosial seperti mendapatkan teman melalui media sosial dan mampu mendapatkan informasi dengan mudah (Amelia, 2024).

Menurut laporan terbaru dari lembaga riset We Are Social pada Januari 2024, sebanyak 66,5% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 185,3 juta jiwa telah mengakses internet. Dari jumlah tersebut, sekitar 139 juta jiwa atau 49,9% merupakan pengguna aktif media sosial. Salah satu platform media sosial yang populer di kalangan anak muda, termasuk mahasiswa, adalah Instagram. Instagram menawarkan berbagai fitur visual dan interaktif seperti unggahan foto, video, cerita singkat (*stories*), serta pesan pribadi (*direct message*) yang memudahkan penggunaanya dalam mengungkapkan diri mereka secara kreatif, berinteraksi dengan pengguna lain, dan menjalin hubungan sosial melalui media sosial (Sawaki dkk., 2025)

Penggunaan media sosial secara langsung memengaruhi kualitas interaksi sosial mahasiswa. Mahasiswa yang aktif berinteraksi dengan lingkungan sosialnya sering kali menunjukkan prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengarah pada penurunan kualitas interaksi sosial serta berpotensi menimbulkan perasaan terisolasi, kesepian, atau kecemasan (Cahyono, 2016). Kondisi psikologis yang muncul pada mahasiswa meliputi menurunnya motivasi, peningkatan stres, dan perasaan tidak diterima dalam lingkungan sosialnya.

Selain itu, perasaan kesepian mendorong mahasiswa untuk melakukan *self disclosure*, baik secara langsung maupun melalui media sosial. *Self disclosure* adalah proses pengungkapan

informasi pribadi yang disembunyikan dan diberikan kepada orang yang dipercaya untuk mencapai hubungan yang lebih dekat (Surya, 2023). Namun demikian, bentuk dan kedalaman pengungkapan diri di media sosial tidak selalu mencerminkan keterbukaan yang sebenarnya dalam kehidupan nyata. Melalui keterbukaan diri ini, individu dapat membangun hubungan pertemanan sekaligus melepaskan rasa takut, khawatir, dan rasa bersalah.

Di sisi lain, perkembangan penggunaan media sosial memunculkan fenomena psikologis baru, salah satunya adalah meningkatnya rasa kesepian (*loneliness*). Kesepian merupakan pengalaman subjektif yang dialami individu, dimana terdapatnya kesenjangan antara apa yang diinginkan dengan apa yang dirasakan dalam hubungan sosial. Russell (1996) menjelaskan bahwa kesepian ditandai oleh tingginya kesadaran diri, perasaan malu yang besar, ketidakberpihakan, isolasi diri dari lingkungan sosial, harga diri yang cenderung rendah, *altruisme* yang kurang, serta sedikitnya penerimaan kepada orang lain.

Mahasiswa, terutama yang sedang berada dalam masa transisi dari remaja ke dewasa awal sering mengalami tekanan akademik, tuntutan sosial, serta pencarian jati diri yang menjadi faktor pemicu timbulnya perasaan kesepian. Berdasarkan hasil pra-studi yang dilakukan dengan lima responden, tiga diantaranya merasa terbantu dalam mengekspresikan diri melalui media sosial namun merasa kesulitan terhubung secara sosial dengan orang lain di dunia nyata. Selain itu, mahasiswa angkatan 2022 Universitas Negeri Padang, mengalami tahun-tahun awal kuliah di masa pandemi COVID-19, di mana interaksi tatap muka dibatasi dan sebagian besar aktivitas perkuliahan dilakukan secara daring. Situasi ini secara tidak langsung mengurangi kesempatan mereka untuk membangun relasi sosial secara langsung dengan teman sebaya maupun lingkungan kampus. Akibatnya, banyak mahasiswa yang mencari alternatif interaksi sosial melalui media sosial seperti Instagram.

Penelitian dari Akbar & Abdullah (2021) menunjukkan terdapat hubungan antara kesepian dengan *self disclosure* pada mahasiswa pengguna Instagram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan *self disclosure* di media sosial, khususnya Instagram. Fenomena yang diamati dalam kalangan mahasiswa ini ditemukan bahwa beberapa yang mengalami kesepian ditandai dengan subjek cenderung merasa tidak diterima oleh lingkungan dan sering kali merasa sendirian di tengah keramaian (Warella & Pratikto, 2021).

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan *self disclosure* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2022 yang menggunakan

media sosial Instagram. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan analisis yang lebih jelas mengenai dinamika psikologis mahasiswa dalam era digital, serta menjadi dasar dalam merancang intervensi psikologis dan edukatif guna mendukung pengembangan hubungan sosial yang sehat di lingkungan perguruan tinggi, baik dalam interaksi secara langsung maupun online.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif asosiatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner berbasis skala *Likert*. Populasi penelitian terdiri dari 421 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2022, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* (non-probability). Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh jumlah minimal 81 responden, namun data yang terkumpul mencapai 130 responden. Kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif Psikologi UNP angkatan 2022, memiliki akun *Instagram* aktif, dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Instrumen penelitian terdiri dari alat ukur loneliness menggunakan UCLA *Loneliness Scale* (Russell, 1996) yang telah diterjemahkan dan diuji coba ke 30 responden, terdiri dari 20 aitem dengan satu aitem gugur, yaitu aitem 9, dan memiliki reliabilitas ($\alpha = 0,868$). Sementara itu, alat ukur *self-disclosure* dikembangkan oleh Leung (2002), juga telah diterjemahkan dan diuji coba, terdiri dari 19 aitem dengan tiga aitem gugur, yaitu aitem 4, 9, dan 14 dengan reliabilitas ($\alpha = 0,855$). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman melalui *software* JASP versi 0.19.3.0 untuk mengetahui hubungan antara tingkat *loneliness* dan *self-disclosure* pada mahasiswa pengguna Instagram.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas pada variabel *Loneliness* menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,933. Karena nilai ini lebih besar dari 0,7, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen pengukuran *Loneliness* tergolong reliabel dan mampu mengukur konstruk secara konsisten.

Begitu juga dengan variabel *Self Disclosure* yang memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,860. Nilai tersebut juga melebihi batas minimum 0,7, sehingga instrumen *Self Disclosure* dinyatakan reliabel dan konsisten dalam mengukur konstruk yang dimaksud.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabel

Variabel	R	R ²	Unstandarized <u>Coeffient</u> B
<i>Loneliness</i>	0,934	0,872	0,934
<i>Self Disclosure</i>	0,879	0,773	0,897

2. Uji Validitas

Hasil uji validitas terhadap instrumen *Loneliness* dan *Self Disclosure* menunjukkan bahwa sebagian besar item pada kedua skala memiliki korelasi yang kuat dan signifikan terhadap total skor. Pada skala *Loneliness*, seluruh 19 item menunjukkan nilai korelasi (Pearson's r) di atas 0,3 dengan signifikansi $p < 0,001$. Nilai korelasi tertinggi terdapat pada item 13 ($r = 0,776$), diikuti oleh item 12 dan 14, yang menunjukkan kontribusi besar terhadap konstruk. Meskipun nilai terendah tercatat pada item 2 ($r = 0,356$), angka ini tetap berada dalam batas yang dapat diterima. Dengan demikian, seluruh item dinyatakan valid.

Sementara itu, pada skala *Self Disclosure*, seluruh item juga menunjukkan nilai korelasi terhadap total skor di atas 0,3 dan p -value di bawah 0,05. Nilai korelasi tertinggi diperoleh pada item 10 ($r = 0,702$) dan yang terendah pada item 18 ($r = 0,361$). Semua item terbukti memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan skor total, sehingga dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian ini.

3. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk, diperoleh nilai $p = 0.001$ (< 0.05), baik untuk multivariat maupun bivariat. Hal ini menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis korelasi dilakukan menggunakan metode non-parametrik, yaitu *Spearman's rho*.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistik Shapiro-Wilk	p-value
<i>Loneliness – Self Disclosure</i>	0.963	0.001

4. Uji Korelasi

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Loneliness* dan *Self Disclosure* dengan nilai koefisien korelasi Spearman sebesar -0.435 dan

nilai $p < 0.001$. Artinya, semakin tinggi skor *Self Disclosure*, maka cenderung semakin rendah skor *Loneliness*. Korelasi ini berada pada kategori sedang dan signifikan secara statistik.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Spearman's rho	p-value
<i>Loneliness – Self Disclosure</i>	-0,435	< 0,001

5. Deskripsi Statistik

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *UCLA Loneliness Scale* dan pendekatan kategorisasi dari Russell (1996), rata-rata skor *loneliness* mahasiswa adalah 44.162 dengan standar deviasi sebesar 10.767. Skor ini berada tepat di batas bawah kategori “*Situationally Lonely*”, yang mencakup rentang skor antara 44.162 hingga 54.929. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa dalam sampel mengalami kesepian dalam konteks situasional. Sementara itu, berdasarkan pengukuran *self-disclosure* menggunakan *Interpersonal Communication Questionnaire* (ICQ) yang dikembangkan dari *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) oleh Leung (2002), diperoleh rata-rata skor sebesar 48.815 dengan standar deviasi 10.982. Berdasarkan kategori yang dibentuk dari prinsip $\text{mean} \pm 1 \text{ SD}$, skor ini berada dalam rentang kategori “sedang” (37.834 – 59.797). Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung memiliki tingkat keterbukaan diri yang sedang, atau dengan kata lain, mereka belum menunjukkan sikap yang terlalu terbuka dalam berkomunikasi secara personal.

Tabel 4. Deskripsi Statistik

Variabel	Mean	SD	Min	Max
<i>Loneliness</i>	44,162	10.767	19	73
<i>Self Disclosure</i>	48.815	10.982	24	80

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesepian (*loneliness*) dengan pengungkapan diri (*self disclosure*) pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2022 yang menggunakan media sosial Instagram. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan individu, maka semakin rendah pula tingkat keterbukaan diri mereka di Instagram, dan sebaliknya. Temuan ini secara langsung menjawab tujuan penelitian, yaitu untuk mengkaji hubungan antara *loneliness*

dan self-disclosure pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram, di mana hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini berada dalam kategori kesepian situasional, yaitu kesepian yang muncul akibat kondisi atau situasi tertentu yang bersifat sementara (Russell, 2002), seperti masa transisi perkuliahan, adaptasi sosial di lingkungan kampus, atau dampak dari keterbatasan interaksi sosial pasca-pandemi. Kondisi ini menggambarkan bahwa meskipun mahasiswa tidak mengalami kesepian kronis, mereka tetap merasakan kekurangan dalam koneksi sosial yang bermakna. Di sisi lain, tingkat keterbukaan diri mahasiswa berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mereka belum sepenuhnya terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan pribadi, terutama di media sosial. Hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa mungkin memiliki kebutuhan untuk berelasi, tetapi belum merasa cukup nyaman atau aman untuk mengungkapkan dirinya secara mendalam. Hal ini merujuk pada pengukuran dimensi self-disclosure yang dikembangkan oleh Leung (2002), yang mencakup aspek kedalaman, akurasi, jumlah, valensi, dan intensi pengungkapan diri.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fauzi & Budiyan (2024), yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang kuat antara *self disclosure* dan *loneliness* pada dewasa awal. Mereka menyatakan bahwa individu dengan kemampuan mengungkapkan diri yang baik cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah karena dapat membangun hubungan sosial yang lebih bermakna.

Selain itu, penelitian dari Xu et al. (2020) juga mendukung hasil ini, bahwa *self disclosure* dapat berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan kesepian. Mereka menunjukkan bahwa pengguna media sosial yang terbuka cenderung merasa lebih terhubung secara sosial, sedangkan yang enggan mengungkapkan diri bisa tetap merasa kesepian meskipun aktif di media sosial. Selain itu, menurut Nuraini & Satwika (2023), remaja atau mahasiswa yang merasa kesepian belum tentu membuka diri secara aktif di media sosial; beberapa justru semakin tertutup dan menarik diri dari interaksi daring.

Namun, hasil dalam penelitian ini berlawanan dengan temuan Akbar & Abdullah (2021), yang menemukan adanya hubungan positif antara *loneliness* dan *self disclosure* pada mahasiswa pengguna Instagram yang mengindikasikan bahwa semakin kesepian seseorang, semakin besar kecenderungannya untuk melakukan pengungkapan diri secara daring.

Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh konteks sosial, usia partisipan, serta budaya penggunaan media sosial yang berbeda antar kelompok subjek penelitian.

Penelitian Ulfah & Aviani (2023) yang berfokus pada remaja pengguna Instagram di Bukittinggi juga menemukan hubungan signifikan antara kesepian dan *online self disclosure*. Mereka mengemukakan bahwa media sosial digunakan sebagai mekanisme coping dalam menghadapi perasaan kesepian, namun juga memperingatkan bahwa over-disclosure dapat menimbulkan risiko lain seperti *cyberbullying* atau pelanggaran privasi.

Dalam penelitian ini, hasil yang ditemukan pada mahasiswa Psikologi UNP dapat dijelaskan melalui perspektif perkembangan dewasa awal. Individu pada tahap ini menghadapi tuntutan sosial dan emosional yang kompleks, termasuk kebutuhan untuk membentuk hubungan intim yang sehat (Fauzi & Budiyan, 2024). Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka perasaan kesepian muncul, yang berpotensi menghambat keterbukaan diri karena individu merasa tidak aman secara emosional untuk membagikan informasi pribadinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, diperoleh pemahaman bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara loneliness dengan self-disclosure pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2022 yang menggunakan media sosial Instagram. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan individu, maka semakin rendah tingkat pengungkapan diri mereka di media sosial, dan sebaliknya. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui konteks perkembangan dewasa awal, di mana mahasiswa berada dalam tahap kehidupan yang membutuhkan koneksi sosial yang bermakna. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, perasaan kesepian dapat menghambat kemampuan individu untuk membuka diri secara emosional, termasuk dalam interaksi daring melalui media sosial.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi mahasiswa, diharapkan agar lebih memperhatikan kualitas hubungan sosial di kehidupan nyata dan tidak semata-mata menggantungkan koneksi sosial pada media sosial, terutama ketika mengalami perasaan kesepian.

2. Pihak kampus atau fakultas juga dapat menyediakan ruang diskusi atau layanan konseling untuk membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal.

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi self-disclosure di media sosial, seperti self-esteem, social support, atau penggunaan platform digital lainnya. Selain itu, penelitian lanjutan dapat memperluas sampel pada mahasiswa lintas fakultas atau universitas untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh dan membandingkan dinamika self-disclosure di antara kelompok sosial yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, S. K., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan *self disclosure* pada mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa yang menggunakan sosial media (Instagram). *Jurnal Tambora*, 5(3), 40-45.
- Amelia, C. (2024). Dramaturgi dalam Media Sosial: Second Account Instagram sebagai Self-Disclosure pada Mahasiswa Muslimah. *Jurnal Audiens*, 5(4), 591–606. <https://doi.org/10.18196/jas.v5i4.486>
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>
- Fauzi, M. R., & Budiyan, K. (2024). Hubungan antara Self Disclosure dengan Kesepian pada Dewasa Awal. *Prosiding Seminar Nasional*, 569-575.
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1–8.
- Leung, L. (2002). Loneliness, self-disclosure, and ICQ ("I seek you") use. *CyberPsychology & Behavior*, 5(3), 241–251. <https://doi.org/10.1089/109493102760147240>
- Nuraini, B. K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram di kota surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 861-873.
- Resmadewi, R. (2018). Hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswa prodi kebidanan poltekkes surabaya yang tinggal di asrama. *Psikosains*, 13(1), 122135.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Sawaki, M. R., Wahyuni, J., & Kom, M. I. (2025). *Analisis Self-Disclosure Pada Akun Kedua Instagram Di Kalangan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*. 9.
- Surya, R. (2023). *Penerapan Teori Self Disclosure Pada Generasi Milenial (Pemilik Second Account Instagram)*. 4.

- Ulfah, N. M., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan antara kesepian dengan online self-disclosure pada remaja yang menggunakan instagram di bukittinggi. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(2), 1448-1458.
- Warella, V. W., & Pratikto, H. (2021). Kesepian dan kecemasan sosial: Dapatkah menjadi prediktor kecanduan media sosial?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-13.
- We Are Social (2024). Digital in 2024 southeast asia
- Xu, X., Zhao, Y., & Zhu, Q. (2020, July). The effect of social media use on older adults' loneliness-the moderating role of self-disclosure. In International conference on human-computer interaction. *Cham: Springer International Publishing*, 131-145