

PERAN FAKTOR KEPERIBADIAN EXTRAVERSION, NEUROTICISM PERSONALITY TRAIT TERHADAP PROBLEMATIC SOSIAL MEDIA USE PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA TWITTER

Fatma Nurbaiti, Andi Tenri Faradiba, Aisyah

Universitas Pancasila

6018210064@univpencasila.ac.id, atenri.frd@gmail.com, aisyah.syihab@gmail.com

ABSTRACT

Excessive use of social media has been associated with problematic behavior which caused by several factors such as personality trait. This study aims to investigate whether extraversion or neuroticism personality factors possess the role to problematic social media use (PSMU) who were at the late adolescence stage. The samples consisted of Twitter users aged 18-22 years (N=284) domiciled in Jakarta, and were collected by using opt-in panels online techniques via g-form. Instrument that used in this study is Social Media Use Questionnaire (SMUQ) (Xanidis & Brignell, 2016) to measure components of PSMU and Big Five Inventory-2 (Soto & John, 2017) to measure extraversion and neuroticism personality factors, and the analysis technique used is multiple linear regression. Finally, the results of this study acquired that neuroticism personality factor possess the significant role to compulsion dimension of problematic social media use. Then, the results also show that extraversion personality factor does not having a significant role to withdrawal and compulsion dimension of problematic social media use on late adolescence Twitter users. Another result of this study, shows that the use of Twitter in late adolescence is declared problematic, if the duration of using it 4- 5 or more than 5 hours (per-day).

Keywords: *extraversion, neuroticism personality factor, problematic social media use, Twitter, late adolescence*

ABSTRAK

Penggunaan media sosial secara berlebihan, berkaitan dengan beberapa faktor seperti tipe kepribadian. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah faktor kepribadian *extraversion*, *neuroticism* memiliki peran terhadap *problematic social media use* (PSMU) pada remaja akhir pengguna Twitter. Responden yang berpartisipasi pada penelitian ini merupakan individu usia remaja akhir 18-22 tahun (N=284) pengguna Twitter yang berdomisili di Jakarta, yang dikumpulkan dengan menggunakan teknik *opt-in panels online*, menggunakan instrumen *Social Media Use Questionnaire* (SMUQ) (Xanidis & Brignell, 2016) untuk mengukur *problematic social media use* yaitu *withdrawal* (reliabilitas item=0,85), serta *compulsion* (reliabilitas item=0,81), *Big Five Inventory-2* (Soto & John, 2017) untuk mengukur faktor kepribadian *extraversion* (reliabilitas item=0,83) dan faktor kepribadian *neuroticism* (reliabilitas item=0,80). Teknik analisis data yang digunakan adalah *multiple linear regression*, menggunakan model SEM. Hasil penelitian didapatkan bahwa faktor kepribadian *neuroticism* memiliki peran yang signifikan terhadap dimensi *compulsion* dalam *problematic social media use* pada remaja akhir pengguna Twitter. Kemudian, didapatkan pula hasil penelitian bahwa faktor kepribadian *extraversion* tidak memiliki peran yang signifikan terhadap dimensi *withdrawal* dan *compulsion* dalam *problematic social media use* pada remaja akhir pengguna Twitter.

Kata Kunci: *faktor kepribadian extraversion, neuroticism, problematic social media use, Twitter, remaja akhir*

PENDAHULUAN

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2020) dalam rentang tahun 2019-2020 memaparkan bahwa sejumlah 196,71 juta orang penduduk Indonesia menggunakan internet. Lebih lanjut, APJII (2020) menjelaskan bahwa Jakarta, sebagai kota dengan penduduk terpadat, dilaporkan menduduki peringkat ke-5 pengguna internet tertinggi per-provinsi di wilayah Jawa dan secara otomatis menjadikannya sebagai salah satu kota dengan pengguna media sosial paling banyak.

We Are Social Hotsuite Indonesia (2021), sejumlah 86,7% dari populasi yang menggunakan internet merupakan pengguna aktif media sosial, dengan media sosial yang paling banyak digunakan secara berurutan adalah Youtube, Whatsapp, Instagram, Facebook, dan Twitter. Maka, Twitter sebagai salah satu dari lima besar media sosial, menjadi bagian dari platform berbasis internet yang paling banyak digunakan. Berdasarkan data yang disajikan oleh Itworks.Id (2019), Twitter didominasi oleh usia remaja akhir 18-24 tahun, sejumlah 42%.

Santrock (2010) menyatakan masa remaja merupakan periode perkembangan yang cukup sulit karena mengalami perubahan baik secara kognitif, biologis dan sosio-emosional. Maka dari itu, selama

masa perkembangannya, individu usia remaja cenderung mengalami pencarian identitas diri dalam kaitannya dengan perubahan kehidupan sosial yang terjadi dalam hubungannya dengan keluarga dan teman sebaya (Santrock, 2010).

Sehubungan dengan hal di atas, dapat dikatakan bahwa penggunaan Twitter pada remaja, cenderung dijadikan sebagai bagian dari pembentukan identitas diri. Padahal pada kenyataannya, individu usia remaja akhir belum tentu begitu memahami terkait dampak positif dan negatif dari penggunaan media sosial (Ekasari & Dharmawan, 2012). Dampak positif dari penggunaannya yaitu salah satunya dapat digunakan sebagai peralihan atensi bagi remaja akhir yang merasa terasingkan dari kelompok sosialnya (Moreno, Parks, Zimmerman, Brito & Christakis, 2009). Namun, bila individu pada usia remaja akhir tidak mampu mengontrol penggunaan Twitter, maka akan menimbulkan dampak negatif.

Woods & Scott (2016) menjelaskan bahwa dampak negatif yang diberikan karena ketergantungan akan media sosial, bisa menimbulkan buruknya *mental health* yang kemudian memicu adanya kecemasan (*anxiety*), rendahnya kualitas tidur (*sleep quality*), dan gejala atau bahkan mengalami depresi (*depression*). Dampak tersebut, diakibatkan oleh intensitas durasi yang

lama untuk menggunakan media sosial, yang akhirnya menimbulkan adanya kesulitan dalam mengalihkan aktivitas menggunakannya dan berujung pada kecenderungan penggunaan media sosial bermasalah.

Windarwati, Raharjo & Choiriyah (2020) pada penelitiannya mendapatkan hasil bahwa individu usia remaja akhir dilaporkan berada pada prevalensi kategori tinggi, dengan rata-rata intensitas waktu mengakses media sosial 5 jam atau lebih per-harinya. Zanah & Rahardjo (2020) dalam penelitiannya menyatakan, bahwa penggunaan media sosial dalam durasi 2-6 Jam hingga lebih per-harinya, maka akan semakin besar pula tingkat kemungkinan penggunaan media sosial secara berlebih. Oleh karenanya, istilah dalam psikologi yang dapat menjelaskan fenomena tersebut adalah *Problematic Social Media Use* (PSMU).

Problematic social media use disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, fungsi hidup akan kebutuhan sosial (*social connectedness*) yang merujuk pada tingkat keinginan dari diri individu untuk terhubung dengan suatu kelompok yang distimulasi oleh penggunaan media sosial (Winstone, Mars, Haworth & Kidger, 2021). Kedua, faktor kontekstual yaitu kurangnya aktivitas fisik (*lack of physical activity*) dimana individu sama sekali tidak

melakukan kegiatan olahraga, meskipun hanya gerakan kecil-kecilan menggerakkan kaki dan tangan sebagai bekal mempunyai *mental health* yang baik (Kanyinga & Lewis, 2015). Terakhir, faktor yang juga menyebabkan adanya PSMU adalah *personality trait* (factor kepribadian) (Alonso & Romero, 2018).

Kepribadian, merupakan prototipe dinamis yang berbeda-beda antar individu dari sistem psikofisik yang melekat dan berkembang menjadi sebuah skema yang membedakan dirinya dengan orang lain (Allport, 1937). Salah satu teori kepribadian adalah *Big Five Personality Traits*, yang terdiri dari 5 struktur utama yaitu *Extraversion*, *Openness to Experience*, *Agreeableness*, *Conscientiousness* dan *Neuroticism* (McCrae & Costa, 1997). Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa faktor kepribadian *extraversion* dan *neuroticism* pada remaja pengguna media sosial cenderung mengalami PSMU.

Alonso dan Romero (2018) dalam penelitiannya menunjukkan, bahwa individu pada usia remaja akhir dengan faktor kepribadian *extraversion* dan *neuroticism* cenderung mengalami PSMU. Alhabash, Tosuntas & Griffiths (2018) serta Hawi dan Samaha (2018) penelitiannya mengungkapkan bahwa faktor kepribadian *extraversion* tidak

memiliki pengaruh yang signifikan terhadap PSMU. Lebih lanjut, faktor kepribadian *neuroticism* cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan, dengan rata-rata usia tertinggi yang mengalami PSMU ada pada usia remaja akhir (Kircaburun, Alhabash, Tosuntas & Griffiths, 2018; Hawi & Samaha, 2018).

Sheldon, Antony & Sykes (2020) pada penelitiannya tentang hubungan *big five personality trait* dengan PSMU pada media sosial Facebook, Instagram dan Snapchat, menunjukkan bahwa *big five personality trait* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan PSMU.

Berdasarkan yang sudah dijabarkan sebelumnya, kecenderungan tingginya skor faktor kepribadian *extraversion* dan *neuroticism* pada remaja pengguna media sosial cenderung mengalami PSMU (Alonso & Romero, 2018). Serta, peran faktor kepribadian *extraversion* dan *neuroticism* dengan PSMU menjadi penting untuk dibahas karena riset-riset sebelumnya mengungkapkan adanya inkonsistensi pada faktor kepribadian *extraversion* dengan PSMU, dan yang secara konsisten berpengaruh terhadap PSMU adalah faktor kepribadian *neuroticism*.

Merujuk dari segala permasalahan dan pendapat, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah

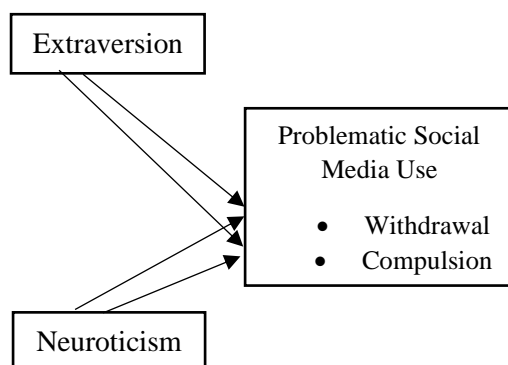
terdapat peran antara faktor kepribadian *extraversion* dan *neuroticism* terhadap *problematic social media use* pada remaja akhir pengguna Twitter, serta sejauh mana nilai peran kedua faktor kepribadian tersebut terhadap PSMU.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian regresi linear berganda. Berdasarkan jumlah keterlibatan dengan partisipan, penelitian ini menggunakan *cross-sectional study design* karena penelitian ini hanya dilakukan satu kali ukur saja dan untuk mengetahui prevalensi dari suatu fenomena dengan mengambil bagian dari sebuah populasi (Kumar, 2011).

Variabel perilaku menggunakan media sosial bermasalah yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *problematic social media use*, yaitu perubahan suasana hati yang cepat dari positif menjadi negatif pada diri seseorang ketika tidak bisa terhubung dengan media sosial, yang diukur berdasarkan skor total pada *Social Media Use Questionnaire* (SMUQ). Lalu, variabel faktor kepribadian yang dimaksud dalam penelitian ini adalah faktor kepribadian *extraversion* dan *neuroticism*, yang diukur berdasarkan skor total pada *Big Five Inventory-2* (BFI-2) pada komponen *extraversion* dan *neuroticism* saja.

Selanjutnya, dimensi atau indikator masing-masing variabel yang dapat dirinci sebagai berikut. Dimensi *problematic social media use* yaitu, *withdrawal* dan *compulsion*. Sedangkan pada *personality trait* yaitu, *extraversion* dan *neuroticism*. Adapun peranan antar variabel penelitian yang dapat ditampilkan dalam kerangka berpikir sebagai berikut.



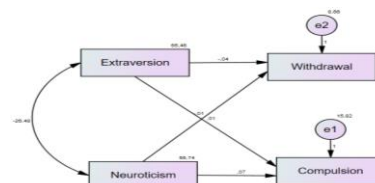
Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja pengguna Twitter domisili Jakarta, dan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu seluruh remaja akhir pengguna aktif Twitter usia 18-22 tahun, dengan jumlah partisipan yang digunakan yaitu N= 284. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *non-probability sampling* karena tidak semua orang di dalam populasi penelitian mendapatkan kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel penelitian. Pada penelitian ini juga menggunakan survei internet *opt-in panels*, yaitu dengan cara pengumpulan data

penelitian melalui akses *online*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambar 2. Hasil Uji Regresi Berganda



Tabel 1. Regression Weight

<i>Regression Weight</i>			<i>c.r.</i>	<i>p-value</i>
Compulsion	<-	Neuroticism	1,977	,048
Withdrawal	<-	Extraversion	1,456	,145
Withdrawal	<-	Neuroticism	-,297	,767
Compulsion	<-	Extraversion	,223	,823

Tabel 2. Standardized Regression Weight

<i>Standardized regression Weight</i>			<i>Estimate</i>
Compulsion	<---	Neuroticism	,130
Withdrawal	<---	Extraversion	-,096
Withdrawal	<---	Neuroticism	-,020
Compulsion	<---	Extraversion	,015

Berdasarkan hasil uji regresi berganda menggunakan SEM (*Structural Equation Modeling*) AMOS pada Tabel 1 *Regression Weight*. Peranan faktor kepribadian *neuroticism* terhadap dimensi *compulsion* memiliki nilai *p-value* < 0,05 yang berarti peranan faktor independen signifikan.

Pada Tabel 1 diketahui nilai C.R.

antara *neuroticism* terhadap dimensi *compulsion* pada *problematic social media use* adalah sebesar 1,977 dengan signifikansi $p=0,048$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dilihat pada Tabel 2 menjelaskan bahwa terdapat peran secara signifikan dengan arah positif antara faktor kepribadian *neuroticism* terhadap *problematic social media use* pada dimensi *compulsion*. Selanjutnya, diketahui nilai C.R antara *neuroticism* terhadap dimensi *withdrawal* pada *problematic social media use* adalah sebesar -0,297 dengan signifikansi $p=0,767$ ($p > 0,05$). Dengan demikian, dilihat pada Tabel 4.9 menjelaskan bahwa tidak terdapat peran secara signifikan dengan arah negatif antara faktor kepribadian *neuroticism* terhadap *problematic social media use* pada dimensi *withdrawal*.

Pada Tabel 1 juga diketahui bahwa tidak terdapat peran secara signifikan dengan arah positif maupun negatif antara faktor kepribadian *extraversion* terhadap *problematic social media use* pada dimensi *withdrawal* dan *compulsion*.

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa variabel *extraversion* dan *neuroticism* yang dapat dijelaskan oleh dimensi *withdrawal* pada variabel *problematic social media use* sebesar 0,8% sedangkan 99,2% adalah variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Serta, variabel *extraversion* dan *neuroticism* yang dapat dijelaskan oleh dimensi *compulsion* pada variabel *problematic social media use* sebesar 1,5% sedangkan 98,5% adalah variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil dari pengujian regresi dan hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini, menyatakan bahwa faktor kepribadian yang memiliki nilai peran paling tinggi adalah *neuroticism* terhadap *problematic social media use* pengguna Twitter pada dimensi *compulsion*, dengan arah signifikansi yang positif. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat kepribadian *neuroticism* seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat *problematic social media use* dalam menggunakan Twitter, terlebih pada dimensi *compulsion* yaitu perasaan individu yang lebih dekat atau lebih dalam lagi dengan media sosialnya. Sedangkan yang memiliki nilai peran paling rendah adalah faktor kepribadian *neuroticism* terhadap *problematic social media use* pada dimensi *withdrawal* dengan arah signifikansi

Tabel 3. Squared Multiple Correlations

	<i>Estimate</i>
Withdrawal	,008
Compulsion	,015

negatif dan faktor kepribadian *extraversion* terhadap *problematic social media use* pengguna Twitter pada dimensi *compulsion* dengan arah signifikansi positif.

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat *neuroticism* seseorang maka akan semakin tinggi juga tingkat *problematic social use* dalam dimensi *compulsion* pada remaja akhir penggunaan Twitter, begitupun sebaliknya.

Selanjutnya, hasil pengujian yang didapatkan pada penelitian ini yaitu, tidak terdapat peran secara signifikan baik dengan arah positif maupun negatif antara faktor kepribadian *extraversion* terhadap dimensi *withdrawal* dan *compulsion* pada variabel dependen (DV) *problematic social media use*, serta tidak memiliki peran secara signifikan dengan arah negatif antara faktor kepribadian *neuroticism* terhadap dimensi *withdrawal* pada variabel dependen (DV) *problematic social media use*.

Berdasarkan yang dijelaskan sebelumnya, maka timbulnya penggunaan media sosial yang bermasalah pada seseorang dengan faktor kepribadian *neuroticism* dikarenakan faktor kepribadian tersebut berkaitan dengan keadaan emosi seseorang (Rusting & Larsen, 1997). Dengan kata lain, Rusting & Larsen (1997) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa

faktor kepribadian *neuroticism* berkaitan dengan adanya pengaruh yang signifikan terhadap timbulnya emosi negatif yang dirasakan oleh seseorang. Maka, hasil pada penelitian ini menjelaskan bahwa rata-rata responden yang berpartisipasi dalam mengisi kuesioner penelitian, memiliki nilai atau skor yang tinggi pada faktor kepribadian *neuroticism*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kircaburun, Tosuntas & Griffiths (2018) yang menjelaskan bahwa, apabila individu memiliki nilai yang cukup tinggi atau dominan pada faktor kepribadian *neuroticism*, hal tersebut akan memberikan dampak yang cukup signifikan bagi kehidupan seperti memiliki pandangan hidup yang negatif.

Sehubungan dengan hal di atas, dimensi *compulsion* pada *problematic social media use* memiliki peran yang signifikan terhadap *neuroticism* dan memiliki kontribusi peran paling tinggi dengan PSMU pada remaja akhir pengguna Twitter. hal tersebut dikarenakan dimensi ini menggambarkan tentang perasaan individu yang lebih intim atau lebih personal antara dirinya dengan media sosial yang dimilikinya. Dengan kata lain, dimensi ini menggambarkan mengenai penggunaan secara berlebihan yang dialami oleh individu karena keinginannya untuk terus aktif dengan media sosial.

PENUTUP

Kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian ini telah menjawab rumusan masalah bahwa terdapat peran faktor kepribadian *neuroticism* terhadap *problematic social media use*. Lalu, tidak terdapat peran faktor kepribadian *extraversion* terhadap *problematic social media use*. Oleh karena itu, maka disimpulkan bahwa timbulnya penggunaan media sosial yang bermasalah pada seseorang dengan faktor kepribadian *neuroticism* dikarenakan faktor kepribadian tersebut berkaitan dengan keadaan emosi negatif seseorang (Rusting & Larsen, 1997).

Penelitian yang dilakukan oleh Kircaburun, Tosuntas & Griffiths (2018) yang menjelaskan bahwa, apabila individu memiliki nilai yang cukup tinggi atau dominan pada faktor kepribadian *neuroticism*, hal tersebut akan memberikan dampak yang cukup signifikan bagi kehidupan seperti memiliki pandangan hidup yang negatif.

Hasil selanjutnya yang didapatkan pada penelitian ini adalah, tidak terdapat peran baik secara positif maupun negatif antara faktor kepribadian *extraversion* terhadap *problematic social media use* pada dimensi *withdrawal* dan *compulsion*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kircaburun, Saleem & Tosuntas (2018)

yang menjelaskan bahwa individu dengan kepribadian *extraversion* menggunakan media sosial guna mempertahankan hubungan komunikasi yang dimiliki dengan teman-temannya, serta untuk menghabiskan waktu saja. Dikarenakan tipe kepribadian ini menggambarkan individu yang pandai bersosialisai, sekalipun dengan orang yang tidak dikenal. Serta, menggambarkan individu yang mudah bergaul, dan dalam hal ini dikaitkan dengan penggunaan Twitter.

Hasil berikutnya yang didapatkan dalam penelitian ini, diketahui pula bahwa hasil pengujian perbedaan antar durasi menggunakan Twitter per-harinya (dalam jam). Diketahui bahwa individu yang menggunakan Twitter per-harinya dengan durasi 4–5 jam dan > 5 jam dinyatakan mengalami *problematic social media use* (PSMU) khususnya remaja akhir pengguna Twitter pada dimensi *compulsion* dalam durasi menggunakan Twitter, dengan nilai rata-rata yang tinggi. Dengan kata lain, durasi individu menggunakan Twitter per-harinya 4 – 5 jam atau bahkan lebih dari 5 jam (> 5 jam) menimbulkan adanya perilaku *problematic social media use* dalam dimensi *compulsion*.

DAFTAR PUSTAKA

Alonso, C & Romero, E. (2018). Study of the domains *facets* of the five-factor model of personality in problematic

- social internet use in adolescents. *Int J Ment Health Addiction*, 18, 293–304.
<https://doi.org/10.1007/s11469-018-9960-2>
- Allport, W. G. (1937). *Personality: A psychological interpretation*.
- Andi (2021, November 2). Digital 2021 Indonesia. *We Are Social, Hootsuite*. https://andi.link/wp-content/uploads/2021/08/Hootsuite-We-are-Social-Indonesian-Digital-Report-2021_compressed.pdf
- Buletin APJII (2020, November 9). Siaran Pers: Pengguna Internet Indonesia Hampir Tembus 200 Juta di 2019 – Q2 2020 [Conference session]. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*.
<https://blog.apjii.or.id/index.php/2020/11/09/siaran-pengguna-internet-indonesia-hampir-tembus-200-juta-di-2019-q2-2020/>
- Hawi, N., & Samaha, M. (2018). Identifying commonalities and differences in personality characteristics of internet and social media addiction profiles: trait, self-esteem, and self-construal. *Behaviour & Information Technology*, 38(2), 110-119.
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1515984>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntas, B, S., & Griffiths, D. M. (2018). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: a simultaneous examination of the big five personality trait, social media platforms, and social media use motives. *Int J Ment Health Addiction*, 18, 525-547.
<https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American psychologist*, 52(5), 509.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.5.509>
- Rusting, C. L., & Larsen, R. J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences*, 22(5), 607–612. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(96\)00246-2](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(96)00246-2)
- Santrock, J, W. (2010). *Life-span development: Thirteenth Edition*. McGraw Hill.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality, and Behavior*. New York: Open University Press.

- Sheldon, P., Antony, M. G., & Sykes, B. (2021). Predictors of problematic social media use: personality and life-position indicators. *Psychological Reports*, 124(3), 1110-1133. <https://doi.org/10.1177/0033294120934706>
- Soto, J. C. & John, P. O. (2017). Short and extra-short forms of the big five inventory-2: The BFI-2-S and BFI-2-XS. *Journal of Research in Personality*, 68, 69-81. <https://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2017.02.004>
- Ulfah, D. M., & Nisa, Y. F. (2015). Pengaruh kepribadian, control diri, kesepian, dan jenis kelamin terhadap penggunaan internet kompulsif pada remaja. *Tazkiya Journal of Psychology*, 3(1), 112-132.
- Windarwati, H. D., Raharjo, R. V. & Choiriyah, M. (2020). "Penghayatan" merupakan parameter tertinggi intensitas penggunaan media sosial pada remaja sma. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 235-240.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55, 121-126. <https://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.004>
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286-301. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386>