

PENGARUH PROBLEMATIC INTERNET USE TERHADAP RUMINASI PADA DEWASA AWAL PENGGUNA SOSIAL MEDIA DI SURABAYA

THE INFLUENCE OF PROBLEMATIC INTERNET USE ON RUMINATION IN EARLY ADULTHOOD SOCIAL MEDIA USERS IN SURABAYA

Bimayuda Annajma Nalendra*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: bimayuda.22152@mhs.unesa.ac.id

Yohana Wuri Satwika

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: yohanasatwika@unesa.ac.id

Abstrak

Penggunaan internet yang semakin intens pada dewasa awal, khususnya melalui media sosial, berpotensi memunculkan pola penggunaan yang maladaptif dan berdampak pada kesehatan mental. Salah satu dampak psikologis yang dapat muncul adalah ruminasi, yaitu kecenderungan berpikir berulang mengenai masalah tanpa diikuti upaya penyelesaian yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Problematic Internet Use* (PIU) terhadap ruminasi pada individu dewasa awal pengguna aktif media sosial di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Sampel penelitian terdiri atas 303 individu dewasa awal yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Problematic Internet Use Questionnaire-Revised* (PIUQ-R) untuk mengukur tingkat PIU dan *Rumination Response Scale* (RRS) untuk mengukur tingkat ruminasi. Analisis data dilakukan menggunakan regresi *robust* untuk menguji pengaruh PIU terhadap ruminasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa PIU berpengaruh signifikan terhadap ruminasi dengan koefisien regresi sebesar 0,236 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Meskipun besarnya pengaruh tergolong lemah, temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan perilaku penggunaan internet yang bermasalah tetap berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan ruminasi pada dewasa awal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa PIU merupakan salah satu faktor yang berperan dalam munculnya ruminasi pada pengguna media sosial. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi upaya pencegahan dan intervensi psikologis terkait penggunaan internet yang sehat pada dewasa awal.

Kata kunci : *Problematic internet use*, ruminasi, dewasa awal

Abstract

The increasing intensity of internet use among early adults, particularly through social media, has the potential to foster maladaptive usage patterns that negatively affect mental health. One psychological consequence that may arise is rumination, defined as repetitive thinking about problems without engaging in effective problem-solving efforts. This study aimed to examine the effect of *Problematic Internet Use* (PIU) on rumination among early adult active social media users in Surabaya. This research employed a quantitative approach with a causal associative design. The sample consisted of 303 early adult participants selected using *purposive sampling* techniques. Data were collected using the *Problematic Internet Use Questionnaire-Revised* (PIUQ-R) to measure levels of problematic

internet use and the Rumination Response Scale (RRS) to assess rumination. Data analysis was conducted using robust regression to test the effect of PIU on rumination. The results indicated that PIU had a significant effect on rumination, with a regression coefficient of 0.236 and a significance value of $p < 0.001$. Although the magnitude of the effect was classified as weak, the findings demonstrate that higher levels of problematic internet use contribute to an increased tendency toward rumination among early adults. This study concludes that PIU represents a contributing factor to rumination in social media users. These findings have important implications for psychological prevention and intervention efforts aimed at promoting healthier internet use among early adults..

Keywords : *Problematic internet use, Rumination, Early adulthood*

Article History	*corresponding author
<p>Submitted : 15-01-2026</p> <p>Final Revised : 20-01-2026</p> <p>Accepted : 20-01-2026</p>	<div data-bbox="1002 645 1278 719" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="831 757 1342 784">This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p data-bbox="831 806 1374 853">Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara individu berinteraksi, bekerja, dan memperoleh informasi, disertai tuntutan untuk senantiasa terhubung melalui internet dan media sosial. Fenomena ini sangat menonjol pada kelompok dewasa awal di wilayah perkotaan seperti Surabaya. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet nasional telah mencapai 80,66%, dengan Jawa Timur menyumbang sekitar 16% dari total pengguna internet nasional (APJII, 2025). Selain itu, survei KedaiKOPI (2025) melaporkan bahwa tingkat penetrasi internet pada generasi Milenial dan Gen Z mencapai 92,7%, yang mencerminkan intensitas penggunaan internet dan media sosial yang sangat tinggi pada kelompok dewasa awal.

Pada tahap dewasa awal, individu dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan, seperti membangun hubungan intim yang sehat, mencapai kemandirian emosional dan ekonomi, serta menata jalur karier, sehingga diperlukan kemampuan regulasi emosi yang adaptif (Hurlock, 2011). Dewasa awal juga dipandang sebagai masa pengaturan, di mana individu mencoba berbagai strategi untuk memenuhi kebutuhan emosional dan sosial serta menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan profesional yang kerap menimbulkan stres (Paputungan, 2023). Ketidakmampuan memenuhi tuntutan tersebut dapat mendorong individu mencari pelarian untuk menghindari ketidakpastian dan kecemasan dalam kehidupan nyata (Fani Budianto, 2023).

Penggunaan internet sebagai sarana pelarian dari stres dan pemenuhan kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi dapat berkembang menjadi *Problematic Internet Use* (PIU). Caplan (2010) mendefinisikan PIU sebagai pola penggunaan internet yang maladaptif, di mana individu memanfaatkan aktivitas daring sebagai strategi coping untuk menghindari atau meredakan perasaan negatif. Pada dewasa awal, PIU dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan psikologis dan meningkatnya kesepian (Dalton & Cassidy, 2021), serta distress psikologis yang dimediasi oleh kesepian dan kecemasan (Sari, 2022). Selain itu, PIU juga berhubungan dengan kontrol diri yang rendah, harga diri yang buruk, dan disfungsi hubungan dengan orang tua (Rini dkk., 2020; Zakiyyah & Latifah, 2022).

Keyakinan bahwa interaksi daring lebih aman, nyaman, dan efektif dibandingkan interaksi tatap muka, disertai kelemahan regulasi emosi, mendorong individu menggunakan internet untuk meredakan afek negatif (Caplan, 2003). Aktivitas daring yang digunakan secara

berulang sebagai kompensasi suasana hati disfungsi dapat membentuk konteks kognitif yang mendukung munculnya proses berpikir repetitif atau ruminasi (Gioia dkk., 2021; Wang dkk., 2022). Ruminasi didefinisikan sebagai respons pasif dan berulang terhadap stres yang berfokus pada masalah, penyebab, dan konsekuensi negatif tanpa disertai upaya pemecahan masalah yang efektif (Nolen-Hoeksema dkk., 2008). Pola berpikir ini bersifat sulit dikendalikan, didominasi konten negatif, dan mencerminkan strategi regulasi emosi yang maladaptif (Spinhoven dkk., 2018).

Dalam konteks penggunaan media sosial, ruminasi dapat dipicu oleh paparan konten emosional dan perbandingan sosial yang berulang, yang mempertahankan fokus individu pada masalah tanpa solusi (Bağatlarhan & Siyez, 2022). Individu dengan kecemasan sosial dan kesulitan regulasi diri cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan, sehingga meningkatkan risiko PIU (Yıldız Durak, 2020). Ruminasi juga dilaporkan berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kecanduan internet dengan berbagai konsekuensi negatif, seperti kualitas tidur yang buruk melalui prokrastinasi sebelum tidur (You dkk., 2021), serta peningkatan risiko gangguan psikologis serius, termasuk ide bunuh diri (Valderrama dkk., 2022).

Meskipun literatur internasional dan nasional telah banyak mengkaji PIU dalam kaitannya dengan aspek emosional dan sosial, kajian yang menempatkan ruminasi sebagai aspek kognitif yang dipengaruhi oleh PIU masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks Indonesia (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016; Wang dkk., 2022). Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *Problematic Internet Use* terhadap ruminasi pada individu dewasa awal pengguna aktif media sosial di Surabaya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal yang bertujuan untuk menguji pengaruh *Problematic Internet Use* terhadap ruminasi pada individu dewasa awal pengguna aktif media sosial di Surabaya. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menguji hubungan antar variabel secara objektif melalui analisis statistik berdasarkan data numerik yang diperoleh dari responden.

Sampel / Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal pengguna aktif media sosial yang berdomisili di Surabaya. Sampel penelitian berjumlah 303 responden yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi individu berusia dewasa awal, aktif menggunakan media sosial, serta berdomisili di Surabaya. Jumlah sampel tersebut dinilai telah memenuhi persyaratan analisis statistik untuk penelitian kuantitatif dengan desain asosiatif kausal.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei dengan instrumen kuesioner. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Problematic Internet Use Questionnaire-Revised* (PIUQ-R) untuk mengukur tingkat *Problematic Internet Use* dan *Rumination Response Scale* (RRS) untuk mengukur tingkat ruminasi. Kuesioner disebarikan kepada responden secara daring. Seluruh responden diminta untuk mengisi kuesioner secara mandiri sesuai dengan kondisi dan pengalaman mereka terkait penggunaan internet dan pola berpikir ruminatif.

Analisis Data

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik regresi robust untuk menguji pengaruh *Problematic Internet Use* terhadap ruminasi. Analisis regresi robust dipilih karena mampu memberikan estimasi parameter yang lebih stabil dan tahan terhadap pelanggaran asumsi klasik, seperti adanya pencilan (*outliers*) atau heteroskedastisitas. Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 19.0 untuk memperoleh koefisien regresi dan tingkat signifikansi yang digunakan sebagai dasar penarikan kesimpulan penelitian.

Hasil

Berdasarkan karakteristik responden, penelitian ini melibatkan 303 individu dewasa awal pengguna aktif media sosial di Surabaya. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 243 orang (77,2%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 69 orang (22,8%). Ditinjau dari usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–22 tahun dengan jumlah 219 orang (72,2%), diikuti usia 23–25 tahun sebanyak 54 orang (17,8%), dan usia 18–19 tahun sebanyak 30 orang (9,9%).

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis Regresi Robust

Parameter	B	Robust Std. Error	T	Sig
Intercept	17,755	1,638	10,838	< ,001
PIU	0,236	0,025	9,543	< ,001

Sumber: Data primer yang diolah, 2026

Hasil uji hipotesis menggunakan regresi robust menunjukkan bahwa *Problematic Internet Use* berpengaruh signifikan terhadap ruminasi dengan koefisien regresi sebesar 0,236 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit skor PIU diikuti oleh peningkatan skor ruminasi sebesar 0,236 unit.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Aspek Brooding

Parameter	B	Robust Std. Error	T	Sig
Intercept	8,971	0,853	10,511	< ,001
PIU	0,112	0,13	9,534	< ,001

Sumber: Data primer yang diolah, 2026

Pengaruh PIU terhadap aspek brooding terlihat dari koefisien sebesar 0,122, yang mengindikasikan bahwa PIU berkontribusi sebesar 12,2% terhadap aspek brooding dalam mempengaruhi variabel ruminasi pada dewasa awal.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Aspek *Reflection*

Parameter	B	Robust Std. Error	T	Sig
Intercept	8,784	1,005	8,737	< ,001
PIU	0,114	0,15	7,422	< ,001

Sumber: Data primer yang diolah, 2026

Pengaruh PIU terhadap aspek reflection dapat dilihat dari koefisien sebesar 0,114, yang menunjukkan bahwa PIU memberikan kontribusi sebesar 11,4% terhadap aspek reflection dalam mempengaruhi variabel ruminasi pada dewasa awal.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Problematic Internet Use* (PIU) berpengaruh signifikan terhadap ruminasi pada individu dewasa awal pengguna aktif media sosial di Surabaya. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan internet yang maladaptif tidak hanya berdampak pada aspek emosional dan sosial, tetapi juga berkontribusi terhadap proses kognitif maladaptif berupa pola pikir berulang yang sulit dikendalikan. Meskipun besaran pengaruh PIU terhadap ruminasi tergolong lemah, signifikansi statistik yang diperoleh menunjukkan bahwa PIU tetap merupakan faktor yang relevan dalam menjelaskan kecenderungan ruminatif pada dewasa awal.

Secara deskriptif, mayoritas responden berada pada tingkat PIU moderat hingga tinggi, yang mencerminkan intensitas penggunaan internet yang cukup besar pada kelompok dewasa awal. Temuan ini sejalan dengan konsep *mood regulation* dalam model PIU Caplan (2010), yang menyatakan bahwa individu cenderung menggunakan internet sebagai strategi coping untuk meredakan afek negatif. Penggunaan internet sebagai pelarian emosional ini, dalam jangka panjang, justru berpotensi memperburuk kondisi psikologis individu dan mempertahankan pola penggunaan yang bermasalah.

Rata-rata skor ruminasi yang relatif tinggi pada responden menunjukkan kecenderungan dewasa awal untuk terjebak dalam pola berpikir repetitif terkait pengalaman atau perasaan negatif. Hal ini mendukung *response styles theory* yang dikemukakan oleh Nolen-Hoeksema dkk. (2008), bahwa ruminasi merupakan strategi regulasi emosi yang maladaptif karena mempertahankan fokus pada masalah tanpa diikuti upaya pemecahan yang konstruktif. Dalam konteks PIU, paparan konten emosional dan perbandingan sosial yang berulang di media sosial dapat memperkuat proses kognitif ruminatif.

Analisis aspek ruminasi menunjukkan bahwa PIU memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap aspek *brooding* dibandingkan *reflection*. Temuan ini mengindikasikan bahwa PIU lebih berkaitan dengan bentuk ruminasi yang pasif, evaluatif, dan berfokus pada kegagalan atau emosi negatif, sebagaimana dijelaskan oleh Treynor dkk. (2003). Ketergantungan pada aktivitas online sebagai sarana regulasi emosi meningkatkan paparan terhadap stimulus negatif yang memperkuat pola pikir berulang tanpa solusi, sehingga individu lebih rentan terjebak dalam *brooding*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Gioia dkk. (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat memperburuk kesepian, kecemasan, dan perbandingan sosial, yang selanjutnya berkontribusi terhadap ruminasi. Penelitian ini juga konsisten dengan Bağatarhan dan Siyez (2022), meskipun terdapat perbedaan posisi variabel. Jika pada penelitian tersebut ruminasi berperan sebagai mediator dalam hubungan adiksi

internet dan gangguan afektif pada remaja, penelitian ini menempatkan ruminasi sebagai konsekuensi kognitif dari PIU pada dewasa awal.

Perbedaan arah pengaruh juga terlihat jika dibandingkan dengan temuan Wang dkk. (2022), yang menemukan ruminasi sebagai mediator antara gangguan psikologis dan *problematic smartphone use*. Meskipun demikian, kedua penelitian menegaskan peran sentral ruminasi dalam dinamika penggunaan teknologi yang bermasalah. Temuan yang berbeda dari McNicol dan Thorsteinsson (2017) mengindikasikan bahwa hubungan antara PIU dan ruminasi bersifat kompleks dan dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti gaya coping dan dukungan sosial.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi dengan menyoroti ruminasi sebagai aspek kognitif maladaptif yang dipengaruhi oleh PIU pada dewasa awal pengguna aktif media sosial di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai dampak PIU tidak hanya pada aspek emosional dan sosial, tetapi juga pada proses kognitif yang berperan dalam mempertahankan masalah psikologis.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh PIU terhadap ruminasi pada individu dewasa awal pengguna aktif media sosial di Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PIU berpengaruh signifikan terhadap ruminasi, dengan arah pengaruh positif. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan internet yang maladaptif, semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk terlibat dalam pola pikir ruminatif. Meskipun besaran pengaruh yang diperoleh tergolong lemah, signifikansi statistik yang ditemukan menunjukkan bahwa PIU tetap merupakan faktor yang relevan dalam menjelaskan munculnya ruminasi pada dewasa awal. Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa pengaruh PIU lebih dominan pada aspek *brooding* dibandingkan aspek *reflection*, yang mengindikasikan kecenderungan individu untuk terjebak dalam bentuk ruminasi yang pasif dan berfokus pada emosi negatif. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan internet yang bermasalah tidak hanya berdampak pada aspek emosional dan sosial, tetapi juga berkaitan dengan proses kognitif maladaptif. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi upaya pencegahan dan intervensi psikologis pada dewasa awal, khususnya dalam meningkatkan regulasi emosi dan penggunaan media sosial yang lebih adaptif.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa *Problematic Internet Use* berpengaruh signifikan terhadap ruminasi pada individu dewasa awal pengguna aktif media sosial, disarankan adanya upaya preventif dan promotif untuk meningkatkan kesejahteraan digital (*digital well-being*). Instansi pemerintah maupun lembaga yang bergerak di bidang teknologi diharapkan dapat mengembangkan kebijakan dan kampanye literasi digital yang menekankan penggunaan internet secara sehat serta kesadaran terhadap dampak psikologis dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Pada konteks pendidikan, institusi pendidikan disarankan untuk memberikan edukasi mengenai regulasi emosi dan penggunaan media digital yang adaptif, sehingga individu dewasa awal mampu memanfaatkan teknologi tanpa terjebak dalam pola penggunaan yang maladaptif. Bagi individu pengguna media sosial, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap pola penggunaan internet serta mendorong pengelolaan waktu dan emosi yang lebih sehat untuk meminimalkan kecenderungan ruminasi. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi memoderasi atau memediasi hubungan antara *Problematic Internet Use* dan ruminasi, seperti strategi coping, dukungan sosial, atau kondisi afektif, serta menggunakan desain longitudinal guna memperoleh

pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak jangka panjang penggunaan internet yang bermasalah terhadap kesejahteraan psikologis.

Daftar Pustaka

- APJII. (2025). *Survei penetrasi internet dan perilaku penggunaan internet*.
- Bağatphan, T., & Siyez, D. M. (2022). Rumination and internet addiction among adolescents: The mediating role of depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 39(2), 209–218. <https://doi.org/10.1007/s10560-020-00715-y>
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Dalton, F., & Cassidy, T. (2021). Problematic internet usage, personality, loneliness, and psychological well-being in emerging adulthood. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 21(1), 509–519. <https://doi.org/10.1111/asap.12224>
- Fani Budianto, E. (2023). Perasaan inferior menjadi pemicu stres pada usia dewasa awal. *Jurnal Fenomena*, 32(1). <https://doi.org/10.30996/fn.32i1.8836>
- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry*, 18(1), 41–54. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20210104>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- KedaiKOPI. (2025). *Survei penggunaan internet di Indonesia 2025*.
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- McNicol, M. L., & Thorsteinsson, E. B. (2017). Internet addiction, psychological distress, and coping responses among adolescents and adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(5), 296–304. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0669>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik perkembangan masa dewasa awal. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1).
- Rini, E. S., Abdullah, M., & Rinaldi, M. R. (2020). Kesepian dan penggunaan internet bermasalah pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 11(2). <https://doi.org/10.24036/rapun.v11i2>

- Sari, C. (2022). Kesepian, kecemasan sosial, dan problematic internet use pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 67–78. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.4430>
- Spinhoven, P., Klein, N., Kennis, M., Cramer, A. O. J., Siegle, G., Cuijpers, P., Ormel, J., Hollon, S. D., & Bockting, C. L. (2018). The effects of cognitive-behavior therapy for depression on repetitive negative thinking: A meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 106, 71–85. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.04.002>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259.
- Valderrama, J., Macrynika, N., & Miranda, R. (2022). Early life trauma, suicide ideation, and suicide attempts: The role of rumination and impulsivity. *Archives of Suicide Research*, 26(2), 731–747. <https://doi.org/10.1080/13811118.2020.1828208>
- Wang, Y., Yang, H., Montag, C., & Elhai, J. D. (2022). Boredom proneness and rumination mediate relationships between depression and anxiety with problematic smartphone use severity. *Current Psychology*, 41(8), 5287–5297. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01052-0>
- Yıldız Durak, H. (2020). Modeling of variables related to problematic internet usage and problematic social media usage in adolescents. *Current Psychology*, 39(4), 1375–1387. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9840-8>
- You, Z., Mei, W., Ye, N., Zhang, L., & Andrasik, F. (2021). Mediating effects of rumination and bedtime procrastination on the relationship between internet addiction and poor sleep quality. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 1002–1010. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00104>
- Zakiyyah, A., & Latifah, M. (2022). Pengaruh kelekatan remaja–orang tua, harga diri, dan kontrol diri terhadap penggunaan internet bermasalah pada remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 15(3), 264–275. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.3.264>