

Virtual Environment : Tinjauan Psikologi pada Kehidupan di Ruang Digital

Ermida Simanjuntak

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Email : mida@ukwms.ac.id

Recieved:20 Agustus 2025; Revised:22 September 2025; Published:22 Oktober 2025

Abstract

The virtual environment is a cyberspace formed by the internet and is widely accessed by young people in Indonesia, particularly individuals in the developmental stages of adolescence and emerging adulthood. Internet access among youth has the potential to give rise to several challenges including : problematic internet use, online disinhibition, parasocial interaction, and media multitasking. Recommendations that can be provided to minimize the negative impacts of internet use include : conducting proper self-evaluation before engaging in media multitasking, identifying the root causes of individuals' internet dependency behaviours, implementing gadget-based interventions to regulate internet use, applying digital detox programs, providing education on media literacy, and applying parental monitoring for internet use.

Keywords : Virtual Environment, Problematic Internet use, Online Disinhibition, Parasocial Interaction, Media Multitasking

Abstrak

Virtual environment adalah lingkungan dunia maya yang dibentuk oleh internet dan banyak diakses oleh kaum muda di Indonesia khususnya individu di tahap perkembangan remaja dan *emerging adulthood*. Akses internet yang dilakukan oleh kaum muda berpotensi menimbulkan beberapa tantangan antara lain :

problematic internet use, online disinhibition, parasocial interaction dan *media multitasking*. Rekomendasi yang dapat diberikan untuk meminimalkan dampak negatif dari penggunaan internet antara lain : melakukan evaluasi diri yang tepat sebelum melaksanakan *media multitasking*, mengenali akar masalah dari perilaku ketergantungan internet yang dialami oleh individu, menerapkan intervensi pada *gadget* untuk mengendalikan penggunaan internet, menerapkan program *digital detox*, edukasi mengenai literasi media dan penerapan *parental monitoring* untuk penggunaan internet.

Kata Kunci: Virtual Environment; Problematic Internet use; Online Disinhibition; Parasocial Interaction; Media Multitasking

1. Pendahuluan

Internet merupakan inovasi teknologi yang memberikan dampak yang sangat besar bagi perilaku manusia saat ini ¹. Pada awalnya individu dapat mengakses teknologi internet melalui *personal computer* (PC) dengan perangkat yang lebih kompleks, namun seiring dengan inovasi teknologi khususnya pada *smartphones* dan *android* maka individu dapat melakukan akses internet dengan lebih mudah dan cepat ². Kemudahan dalam akses internet tersebut melalui *smartphones* menjadikan internet sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari individu saat ini sehingga pola perilaku manusia juga mengalami perubahan ³.

Berkaitan dengan internet maka salah satu aspek perilaku manusia yang berubah adalah proses komunikasi antar individu. Individu bukan hanya menjadi pihak yang pasif dalam dunia maya tetapi juga aktif berkontribusi dalam membentuk dunia maya seperti dalam konsep *networked individualism* bahwa setiap orang dapat terhubung serta berkomunikasi sesuai dengan keinginannya ⁴. Situasi dunia maya yang mengandung unsur anonimitas menimbulkan kenyamanan bagi individu untuk bebas mengekspresikan dirinya serta bebas dalam menjalin kontak dengan siapapun sesuai dengan keinginannya ⁵.

¹ Geng-Feng Niu et al., "Cue-Induced Craving for Internet among Internet Addicts," *Addictive Behaviors* 62 (November 2016): 1–5, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.06.012>.

² Antti Oulasvirta et al., "Habits Make Smartphone Use More Pervasive," *Personal and Ubiquitous Computing* 16, no. 1 (January 16, 2012): 105–14, <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>.

³ Chao Li et al., "Does the Internet Bring People Closer Together or Further Apart? The Impact of Internet Usage on Interpersonal Communications," *Behavioral Sciences* 12, no. 11 (October 31, 2022): 425, <https://doi.org/10.3390/bs12110425>.

⁴ Lee Rainie and Barry Wellman, "The New Social Operating System," 2012.

⁵ Marshall McLuhan, *Understanding Media : The Extensions of Man* (California: Gingko Press, Inc, 2013).

Kebebasan tanpa adanya batasan ruang dan waktu ini menyebabkan banyak orang tetap ingin terhubung dengan dunia maya di internet.

Keterhubungan individu dengan internet terlihat dari hasil data survei yang dilakukan oleh lembaga survei⁶ yang menunjukkan bahwa sebanyak 5,56 milyar orang di dunia telah terhubung ke internet dan sebanyak 63,9% adalah pengguna media sosial. Merujuk pada keadaan di Indonesia maka survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Layanan Internet (APJII) menunjukkan bahwa pada tahun 2024 terdapat 221 juta penduduk Indonesia yang telah terhubung ke internet dan terdapat 34,4% dari total pengguna internet di Indonesia adalah orang muda atau Gen Z yang lahir antara 1997 – 2012⁷. Indonesia juga merupakan negara posisi keempat tertinggi pengguna media sosial setelah China, India dan Amerika Serikat⁸. Siswa sekolah menengah dan mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan remaja dan dewasa awal merupakan pihak yang paling banyak melakukan akses internet⁹. Hal ini semakin mempertegas situasi saat ini bahwa kaum muda di Indonesia merupakan pihak yang paling banyak melakukan akses internet.

Akses internet yang dilakukan oleh kaum muda tidak terlepas dari kondisi kaum muda saat ini yang umumnya adalah seorang *digital natives*. Individu yang lahir setelah tahun 1980 disebut sebagai *digital natives* karena penggunaan internet yang lebih tinggi dibandingkan generasi-generasi sebelumnya¹⁰. Istilah *digital natives* ini muncul untuk menunjukkan perbedaan perilaku dalam penggunaan teknologi khususnya internet antara generasi kelahiran setelah tahun 1980 dengan generasi sebelumnya. Perilaku penggunaan teknologi yang tampak dari para *digital natives* ini adalah frekuensi akses internet yang cukup intensif mulai dari bangun tidur, beraktivitas rutin sampai tidur kembali¹¹.

⁶ Statista (2025)

⁷ APJII, "APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang," 2024, <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>.

⁸ Tempo, "5 Negara Pengguna Media Sosial Terbanyak, Indonesia Termasuk," 2024, <https://www.tempo.co/digital/5-negara-pengguna-media-sosial-terbanyak-indonesia-termasuk-36700>.

⁹ Rizki Aprilia, Aat Sriati, and Sri Hendrawati, "Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja," *Journal of Nursing Care* 3, no. 1 (June 23, 2020), <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>.

¹⁰ Penny Thompson, "The Digital Natives as Learners: Technology Use Patterns and Approaches to Learning," *Computers & Education Education*, 2013, <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.12.022>.

¹¹ Bernard R. McCoy, "Digital Distractions in the Classroom Phase II : Student Classroom Use of Digital Devices For Non-Class Related Purposes," *Journal of Media Education* 7, no. 1 (2016): 5–32.

Penggunaan teknologi internet memiliki beberapa sisi positif bagi kaum muda. Sisi positif antara lain : internet dapat mengurangi kecemasan sosial dan kesepian bagi remaja karena memberikan kesempatan bagi remaja untuk dapat terhubung dengan keluarga dan teman. Selain itu, internet juga membantu proses belajar yang ada di perkuliahan dengan membuka kesempatan bagi mahasiswa untuk dapat mengakses materi-materi belajar sehingga dapat mengembangkan kompetensi mahasiswa dalam penguasaan materi kuliah¹². Hal positif lain pada penggunaan internet adalah memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk dapat mengekspresikan pendapatnya serta berbagi informasi kepada orang lain¹³. Di samping itu, internet juga dapat mengembangkan empati kaum muda dengan mendorong kaum muda untuk memberikan pertolongan secara *online*¹⁴.

Individu yang menggunakan internet berpotensi mendapatkan sisi-sisi positif internet seperti yang dikemukakan di atas yaitu : meminimalkan kesepian, mengurangi kecemasan sosial, kesempatan mengekspresikan pendapat, meningkatkan kompetensi penguasaan materi belajar serta mengembangkan empati dengan memberi pertolongan secara *online*. Selain hal-hal positif tersebut, individu juga berhadapan dengan beberapa tantangan penggunaan internet seperti *problematic internet use* yaitu permasalahan individu pada aspek kognitif dan perilaku akibat penggunaan internet yang berlebihan¹⁵. Internet juga memicu perubahan gaya hidup menjadi *sedentary lifestyles* yaitu pola hidup yang tidak banyak bergerak di luar waktu tidur sehingga menyebabkan beberapa gangguan fisik seperti obesitas¹⁶.

Permasalahan lain yang juga muncul adalah penilaian diri yang negatif mengenai kondisi tubuh (*negative body image*) sehingga menimbulkan harga diri

¹² Oberiri Destiny Apuke and Timothy Onosahwo Iyendo, "University Students' Usage of the Internet Resources for Research and Learning: Forms of Access and Perceptions of Utility," *Heliyon* 4, no. 12 (December 2018): e01052, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e01052>.

¹³ Thierry Massaro and Ermida Simanjuntak, "Social Anxiety Dan Online Self-Disclosure Pada Mahasiswa Pengguna TWITTER/X," *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia* 12, no. 1 (June 2024): 103–14, <https://doi.org/10.33508/exp.v12i1.5546>.

¹⁴ Huiying Liu et al., "Correlation Study on Undergraduates' Internet Altruistic Behavior, Self-Concept and Inter-Personal Relation," *Advances in Applied Sociology* 04, no. 04 (2014): 128–33, <https://doi.org/10.4236/aasoci.2014.44016>.

¹⁵ Scott E. Caplan, "Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use: A Two-Step Approach," *Computers in Human Behavior* 26, no. 5 (September 2010): 1089–97, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>.

¹⁶ Mochamad Zulfikar Assagaf, Syahrul Ramadhan, and Septa Indra Puspikawati, "Literature Review: Hubungan Kejadian Sedentary Lifestyle Dengan Obesitas Di Masa Pandemi Covid-19," *Media Gizi Kesmas* 12, no. 2 (November 30, 2023): 1117–24, <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.1117-1124>.

yang rendah dan *well-being* yang rendah pada remaja¹⁷. Terkait dengan fisik maka remaja sering menjadikan media sosial sebagai standar acuan terkait kesempurnaan fisik. Standar kesempurnaan fisik ini dapat berdampak pada perilaku makan yang tidak sehat demi mendapatkan bentuk tubuh sesuai dengan standar di media sosial¹⁸. Berkaitan dengan hal tersebut maka pemahaman mengenai konsep-konsep Psikologi yang berhubungan dengan akses internet dan dunia virtual dibutuhkan untuk meminimalisir dampak-dampak negatif dari akses internet sekaligus memaksimalkan dampak-dampak positif penggunaan internet yang dapat mengembangkan potensi individu.

2. Telaah Literatur

2.1. *Problematic Internet Use*

Problematic internet use (PIU) adalah bentuk penggunaan internet yang maladaptif dan kesulitan mengontrol penggunaan internet yang menyebabkan dampak negatif pada aspek akademik dan sosial¹⁹. Pada kondisi ini, individu mengalami ketergantungan dengan internet sehingga sulit untuk mengontrol akses internet yang dilakukannya. Aspek-aspek yang menandai adanya *problematic internet use* antara lain adalah *mood regulation*, *preference for online social interaction*, *deficient self-regulation* dan *negative outcome*.

Remaja yang mengalami *problematic internet use* umumnya mengalami kesulitan dalam mengatur emosi sehingga internet merupakan sarana untuk mengatasi perasaan-perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan oleh remaja²⁰. Aspek *preference for online social interaction* menggambarkan bahwa individu lebih menyukai interaksi *online* daripada *offline* karena memberikan rasa aman sehingga individu dapat lebih mengeskpresikan dirinya dengan bebas. Adapun *deficient self-regulation* menunjukkan kesulitan individu untuk mengatur diri dan mengendalikan keinginan untuk terus menerus melakukan akses pada internet. Seseorang yang melakukan akses internet untuk kesenangan secara terus menerus seperti bermain *online game* mengalami penurunan volume jaringan otak

¹⁷ Irene Vincente-Benito and María del Valle Ramírez-Durán, "Influence of Social Media Use on Body Image and Well-Being Among Adolescents and Young Adults: A Systematic Review," *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services* 61, no. 12 (December 2023): 11–18, <https://doi.org/10.3928/02793695-20230524-02>.

¹⁸ Kim Rounsefell et al., "Social Media, Body Image and Food Choices in Healthy Young Adults: A Mixed Methods Systematic Review," *Nutrition & Dietetics* 77, no. 1 (February 3, 2020): 19–40, <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12581>.

¹⁹ Caplan, "Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use: A Two-Step Approach."

²⁰ Frode Stenseng et al., "'Calming Y'r Nerves on Instagram?' Social Media Escapism in Light of Neuroticism and Emotion Regulation.," *Psychology of Popular Media* 14, no. 4 (October 2025): 623–28, <https://doi.org/10.1037/ppm0000581>.

(*orbitofrontal gray matter*) yang mengatur motivasi dan emosi sehingga hal ini semakin membuat mereka sulit untuk mengontrol keinginannya dalam akses²¹. Selain itu, aspek *problematic internet use* juga menunjukkan adanya *negative outcome* yaitu adanya masalah terkait akademik dan sosial pada individu.

Permasalahan *problematic internet use* juga dipengaruhi oleh konsep *escapism* yaitu kecenderungan seseorang untuk melarikan diri dari dunia nyata (*escape*) dan mencari ketenangan serta kenyamanan di dunia maya²². Individu yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan dunia nyata akan berusaha *escape* dan mencari dukungan sosial dalam dunia maya seperti pada permainan *game online*²³. Ketika dukungan dan rasa lega tersebut didapatkan maka hal ini cenderung akan membuat individu ingin terus menerus berada dalam lingkungan virtual dibandingkan lingkungan nyata. Bila ditinjau dari *operant conditioning theory* yang dikemukakan oleh Skinner maka perilaku *online* ini mendapatkan penguat (*reinforcement*) berupa rasa lega dan nyaman sehingga membuat individu akan mengulangi perilaku tersebut²⁴. Akses internet seperti *scrolling* di media sosial (contoh : *Tiktok*) merupakan perilaku dengan usaha kecil (*low effort*) tetapi mendatangkan *reward* yang cepat dan instan yaitu rasa menyenangkan bagi individu (*pathological reinforcer*) sehingga hal ini akan diulangi terus menerus oleh individu²⁵. Individu akan terbiasa memilih aktivitas *scrolling* media sosial karena *reward* yang instan dan cepat dibandingkan melakukan kegiatan-kegiatan yang membutuhkan konsentrasi dan fokus seperti belajar materi kuliah karena adanya *delay reward* (*reward* yang tertunda).

2.2. Online Disinhibition

Online disinhibition adalah perilaku-perilaku yang tidak ditampilkan di dunia nyata oleh individu namun karena situasi dunia maya yang anonim menyebabkan individu merasa lebih nyaman sehingga menampilkan perilaku tersebut atau dengan kata lain menampilkan perilaku yang berbeda antara dunia nyata dan

²¹ Feng Zhou et al., “Orbitofrontal Gray Matter Deficits as Marker of Internet Gaming Disorder: Converging Evidence from a Cross-sectional and Prospective Longitudinal Design,” *Addiction Biology* 24, no. 1 (January 23, 2019): 100–109, <https://doi.org/10.1111/adb.12570>.

²² Stenseng et al., “‘Calming Y’r Nerves on Instagram?’ Social Media Escapism in Light of Neuroticism and Emotion Regulation.”

²³ Lucas M. Marques et al., “Escaping through Virtual Gaming—What Is the Association with Emotional, Social, and Mental Health? A Systematic Review,” *Frontiers in Psychiatry* 14 (November 8, 2023), <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1257685>.

²⁴ Matthew H. Olson and B.R. Hergenhahn, *An Introduction to Theories of Learning*, 9th ed. (London: Routledge-Taylor & Francis, 2013).

²⁵ Samuel F. Acuff et al., “Reinforcer Pathology of Internet-Related Behaviors among College Students: Data from Six Countries.,” *Experimental and Clinical Psychopharmacology* 30, no. 5 (October 2022): 725–39, <https://doi.org/10.1037/pha0000459>.

dunia maya²⁶. Beberapa contoh perilaku *online disinhibition* seperti *toxic inhibition* yaitu mengatakan kata-kata yang kasar, kemarahan, ancaman di dunia maya dan juga *benign inhibition* berupa hal-hal baik yang akan ditampilkan di dunia maya seperti pujian dan dukungan yang dilakukan oleh individu tetapi tidak dilakukan saat berinteraksi secara nyata²⁷.

Beberapa aspek yang berkaitan dengan *online disinhibition* antara lain adalah *dissociative anonymity*, *invisibility*, *asynchronicity*, *solipsistic introjections*, *dissociative imagination* dan *minimization of status and authority*. *Dissociative anonymity* adalah kecenderungan seseorang untuk menilai bahwa ia dapat menyembunyikan identitasnya di lingkungan virtual sehingga mereka merasa bebas melakukan hal-hal yang tidak berani dilakukan di dunia nyata. *Invisibility* adalah individu merasa tidak terlihat secara fisik oleh orang lain sehingga mereka dapat melakukan perilaku-perilaku yang tidak mereka tampilkan di dunia nyata. *Asynchronicity* adalah persepsi individu bahwa mereka dapat menunda respon yang ingin mereka berikan pada relasi yang terjadi secara virtual. *Solipsistic introjections* adalah individu membayangkan respon lawan bicara karena tidak semua relasi *online* tampil secara fisik yang terlihat dari layar. *Dissociative imagination* adalah persepsi individu bahwa lingkungan virtual adalah sebuah dunia imajinasi yang tidak terhubung dengan realita. *Minimization of status and authority* adalah persepsi individu bahwa pihak otoritas memiliki kendali yang minim atas lingkungan virtual sehingga individu beranggapan bahwa penegakan aturan cenderung tidak seketat dunia nyata.

Teori psikologi yaitu Psikoanalisa menggambarkan bahwa individu melalui komponen ego akan menekan *id* (dorongan impuls) dan berusaha bertindak berdasarkan superego (norma-norma). Kondisi lingkungan virtual yang anonim dan minim tampilan fisik membuat individu merasa lebih bebas dalam mengekspresikan dirinya sehingga individu dapat melakukan hal-hal yang berbeda di lingkungan virtual²⁸.

2.3. Parasocial Interaction

²⁶ Christy M.K. Cheung, Randy Yee Man Wong, and Tommy K.H. Chan, "Online Disinhibition: Conceptualization, Measurement, and Implications for Online Deviant Behavior," *Industrial Management & Data Systems* 121, no. 1 (October 22, 2020): 48–64, <https://doi.org/10.1108/IMDS-08-2020-0509>.

²⁷ Jessica Mueller-Coyne, Claire Voss, and Katherine Turner, "The Impact of Loneliness on the Six Dimensions of Online Disinhibition," *Computers in Human Behavior Reports* 5 (March 2022): 100169, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100169>.

²⁸ John Suler, "The Online Disinhibition Effect," *CyberPsychology & Behavior* 7, no. 3 (June 2004): 321–26, <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>.

Interaksi parasosial (*parasocial interaction*) adalah interaksi satu arah yang dialami oleh individu dengan tokoh idola atau tokoh fiksi di media serta mengalami perasaan kedekatan dengan tokoh idola atau tokoh fiksi tersebut²⁹. Kedekatan individu dengan idola tidak dapat dilepaskan pula dari paparan tentang idola secara terus menerus yang terjadi di media sosial³⁰. Para remaja khususnya remaja putri yang memiliki idola umumnya memandang bahwa idola mereka adalah *partner* mereka dalam interaksi parasosial³¹. Hal ini juga tidak terlepas dari tahap perkembangan di masa remaja yang mulai mengembangkan ketertarikan dengan lawan jenis³².

Interaksi parasosial yang semakin intensif terjadi di kalangan kaum muda juga berhubungan dengan meningkatnya minat kaum muda terhadap musik pop Korea (*K-Pop*). Para idola *K-Pop* kerap berinteraksi dengan para penggemar melalui media sosial seperti *Live IG*, *Live Youtube*, *Twitter (X)* dan media lainnya yang memungkinkan para penggemar mengikuti aktivitas idola serta berinteraksi langsung³³. Interaksi satu arah yang terus menerus terjadi melalui media sosial menimbulkan kelekatan emosi antara penggemar dengan idolanya sehingga memberikan efek kedekatan sebagai *partner* di dunia nyata meskipun idola tersebut tidak memberikan respon secara personal kepada setiap penggemar.

Fenomena interaksi parasosial ini juga terjadi pada *game-game* yang memberikan nuansa cerita romantis bagi para pemainnya seperti pada jenis *game otome* atau *romantic video games*³⁴. Salah satu contoh *game* ini adalah *Love and Deepspace* yang memberikan kesempatan pada *gamer* wanita untuk memilih karakter pria untuk berinteraksi dalam alur cerita yang dilakukan³⁵. Saat memainkan *game* tersebut para pemain seakan-akan memiliki interaksi nyata

²⁹ T. Hartmann, "Conceptualization of Parasocial Phenomena and Well-Being.," in *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being: International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects*, ed. L. Reinecke and M.B Oliver (New York: Routledge, 2016), 131–144.

³⁰ Roro Irene Marchellia and Chontina Siahaan, "Peranan Media Sosial Instagram Sebagai Media Komunikasi Remaja Penggemar KPOP". *JRK (Jurnal Riset Komunikasi)* 13, no. 1 (June 30, 2022): 65, <https://doi.org/10.31506/jrk.v13i1.14737>.

³¹ Sally A. Theran, Emily M. Newberg, and Tracy R. Gleason, "Adolescent Girls' Parasocial Interactions With Media Figures," *The Journal of Genetic Psychology* 171, no. 3 (July 12, 2010): 270–77, <https://doi.org/10.1080/00221325.2010.483700>.

³² J.W Santrock, *Life-Span Development*, 11th ed. (McGraw-Hill Publishing Company, 2011).

³³ Eka Putri Wardani and Rina Sari Kusuma, "Interaksi Parasosial Penggemar KPOP di Media Sosial (Studi Kualitatif Pada Fandom Army Di Twitter)," *Bricolage : Jurnal Magister Ilmu Komunikasi* 7, no. 2 (September 30, 2021): 243, <https://doi.org/10.30813/bricolage.v7i2.2755>.

³⁴ (Wu et al., 2024)

³⁵ I. Hana, "Love and Deepspace: Pelajari Kunci Kesuksesan Digital Marketing Dalam Game Otome," 2025, <https://purwadhika.com/blog/love-and-deepspace-pelajari-kunci-kesuksesan-digital-marketing-dalam-game-otome>.

dengan karakter-karakter yang ada di *game* sehingga hal ini juga menimbulkan kedekatan secara emosional antara pemain dengan karakter *game* yang dimainkan³⁶. Tinjauan psikologi dapat dilakukan pada teori Psikoanalisa yang menekankan akan peran alam bawah sadar pada perilaku manusia dalam bertindak³⁷. Adanya interaksi antara dorongan kasar (*id*) dalam diri manusia, peran ego sebagai penyeleksi *id* dan juga *superego* sebagai bagian dari moral yang membuat keinginan-keinginan dalam *id* yang tidak selalu terwujud di dunia nyata. Pada konteks *romantic game* memberikan kesempatan pada para pemain untuk dapat mewujudkan keinginan-keinginan dan fantasi-fantasi hubungan romantis yang sulit diwujudkan di dunia nyata. Para pemain *romantic video game* mengembangkan *romantic belief* yang tidak realistis sehingga dapat mempengaruhi perilaku mereka dalam menjalin relasi dengan orang lain³⁸. Saat individu memiliki *romantic belief* yang tidak realistis ketika bermain RVGs *game* maka individu akan beranggapan bahwa hubungan akan selalu bahagia, pasangan yang selalu memuja mereka dan pasangan akan selalu setuju pada saat berbeda pendapat³⁹.

2.4. Media Multitasking

Media multitasking adalah hal yang banyak dilakukan oleh kaum muda saat ini terkait dengan aktivitas dengan media sosial. *Media multitasking* berhubungan dengan konsep *multitasking* yaitu melakukan dua atau lebih aktivitas dalam satu rentang waktu tertentu⁴⁰. Bentuk-bentuk perilaku *media multitasking* yang umum dilakukan misalnya : perilaku *cyberslacking* akademik yaitu melakukan akses media sosial pada hal-hal yang tidak berhubungan dengan materi kuliah saat mengikuti perkuliahan⁴¹. Aktivitas *media multitasking* tidak

³⁶ Wen Song and Jesse Fox, "Playing for Love in a Romantic Video Game: Avatar Identification, Parasocial Relationships, and Chinese Women's Romantic Beliefs," *Mass Communication and Society* 19, no. 2 (March 3, 2016): 197–215, <https://doi.org/10.1080/15205436.2015.1077972>.

³⁷ R. S. Feldman, *Essentials of Understanding Psychology* (New York: McGraw-Hill, 2015).

³⁸ Qinyuan Lei et al., "A Game of Love for Women: Social Support in Otome Game Mr. Love: Queen's Choice in China," in *Proceedings of the CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (New York, NY, USA: ACM, 2024), 1–15, <https://doi.org/10.1145/3613904.3642306>.

³⁹ E. Pramono, "Hubungan Antara Parasocial Relationship Dan Romantic Beliefs Pada Wanita Dewasa Awal Yang Bermain Game Love and Deepspace" (Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, 2025).

⁴⁰ Dario D. Salvucci and Niels A. Taatgen, *The Multitasking Mind* (Oxford: Oxford University Press, 2011).

⁴¹ Ermida Simanjuntak, Nur Ainy Fardana Nawangsari, and Rahkman Ardi, "Academic Cyberslacking: Why Do Students Engage in Non-Academic Internet Access During Lectures?," *Psychology Research and Behavior Management* Volume 15 (November 2022): 3257–73, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S374745>.

dapat dilepaskan dari keyakinan melakukan *media multitasking* yang disebut sebagai *media multitasking self-efficacy* ⁴². Saat individu yakin dengan kemampuannya melakukan dua aktivitas sekaligus dalam rentang waktu yang bersamaan maka individu akan melakukan aktivitas *media multitasking*. Di sisi lain, individu terkadang kurang menyadari kemampuan yang dimiliki sehingga salah satu tugas tidak akan berjalan dengan maksimal.

Ditinjau dari konsep teori mengenai *multitasking* maka perlu menjadi pertimbangan mengenai kondisi kemampuan seseorang dalam melakukan *media multitasking*. *Thread Cognition Theory* mengenai memori menyebutkan bahwa aktivitas *multitasking* akan berhubungan dengan 3 komponen kognitif yaitu : *perceptual-motor*, *declarative memory* dan *procedural memory*. Adapun *declarative memory* merupakan bagian memori yang menyimpan informasi mengenai pengetahuan faktual dan data-data sedangkan *procedural memory* adalah memori yang berhubungan dengan ketrampilan dalam melakukan suatu tugas. Adapun komponen *perceptual-motor* bertugas untuk menerima dan memproses rangsangan dari lingkungan untuk dilakukan menjadi tindakan nyata. Apabila individu telah menguasai satu tugas dengan baik maka untuk melakukan tugas tersebut ia tidak perlu melakukan akses pengetahuan dan fakta yang ada pada *declarative memory* melainkan langsung pada *procedural memory* sehingga akses pada *declarative memory* dapat dilakukan untuk pemenuhan tugas yang kedua. Dengan demikian, aktivitas *media multitasking* dapat memperoleh hasil yang optimal. Sebaliknya, bila kedua tugas masih membutuhkan akses pada *declarative memory* maka aktivitas *media multitasking* tidak dapat dilakukan dengan baik.

2.5. Teori Perkembangan Masa Remaja dan Masa *Emerging Adulthood*

Setiap manusia akan memiliki tugas-tugas perkembangan dalam setiap tahap perkembangan hidupnya. Adapun kaum muda pengguna media sosial terbanyak adalah pada tahap perkembangan remaja dan tahap dewasa awal yang memiliki ciri-ciri yang khas perilaku pada setiap tahap perkembangannya ⁴³.

Tahap perkembangan remaja ditandai dengan adanya perkembangan otak berupa area *prefrontal cortex* yaitu area *judgement* (penilaian) yang belum selesai berkembang dengan maksimal sehingga hal ini membuat remaja terkadang kurang matang dalam mempertimbangkan perilaku yang akan dilakukannya.

⁴² Jiun Yu Wu. "The Indirect Relationship of Media Multitasking Self-Efficacy on Learning Performance within the Personal Learning Environment: Implications from the Mechanism of Perceived Attention Problems and Self-Regulation Strategies." *Computers and Education*, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.10.010>.

⁴³ John W. Santrock, *Educational Psychology*, 6th ed. (New York: McGraw-Hill, 2018).

Selain itu bagian emosi di otak yaitu *amygdala* berkembang lebih cepat sehingga menyebabkan mudahnya terjadi perubahan suasana hati. Pada situasi ini, lingkungan virtual menawarkan kenyamanan secara emosi akibat adanya anonimitas sehingga remaja tidak takut untuk mengekspresikan dirinya⁴⁴. Di samping itu media sosial juga memberikan standar acuan pada banyak hal sehingga remaja yang masih dalam masa pencarian identitas diri serta berkelompok (*peer-group*) akan merasa lebih diterima di lingkungan virtual dibandingkan saat berada di lingkungan nyata yang memiliki lebih banyak batasan⁴⁵.

Pada tahap perkembangan *emerging adulthood* (transisi remaja menuju dewasa awal) maka salah satu tugas perkembangan adalah eksplorasi diri berkaitan dengan pekerjaan dan hubungan cinta. Masa ini adalah masa individu ingin mandiri dan mulai melepaskan diri dari orang tua. Namun, di masa ini juga muncul potensi ketidakstabilan pada pendidikan, karir dan hubungan cinta⁴⁶. Dengan kondisi ini maka individu menggunakan media internet untuk melakukan eksplorasi identitas dan mengurangi kemungkinan munculnya ketidakstabilan pada dunia digital⁴⁷. Lingkungan virtual menjadi tempat yang berpotensi bagi individu di masa dewasa awal untuk dapat mengeksplorasi diri secara lebih bebas dan terbuka dengan meminimalkan resiko yang mungkin akan ditanggung bila perilaku tersebut dilakukan secara *offline*⁴⁸.

2.6. *Virtual Environment*

Virtual environment atau lingkungan virtual muncul setelah adanya dunia maya yang ditandai dengan semakin mudahnya individu melakukan akses internet. Berkaitan dengan konsep lingkungan virtual ini maka hal ini dapat dikaji dari *Social Cognition Theory* Albert Bandura yang menyebutkan ada 3 komponen utama yaitu *Person* (P), *Behaviour/Perilaku* (B) dan *Environment* (E) yang berpengaruh pada perilaku manusia⁴⁹. *Person* (P) adalah kondisi internal individu

⁴⁴ Amber D. Dumford et al., "Social Media Usage in Relation to Their Peers: Comparing Male and Female College Students' Perceptions," *Computers and Education Open* 4 (December 2023): 100121, <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2022.100121>.

⁴⁵ Lucia Magis-Weinberg and Katie Davis, "Social Media Use," in *Encyclopedia of Adolescence* (Elsevier, 2024), 513–27, <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-96023-6.00105-6>.

⁴⁶ Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, Second ed (Oxford: Oxford University Press, 2015).

⁴⁷ Sarah M. Coyne, Laura Stockdale, and Kjersti Summers, "Problematic Cell Phone Use, Depression, Anxiety, and Self-Regulation: Evidence from a Three Year Longitudinal Study from Adolescence to Emerging Adulthood," *Computers in Human Behavior* 96 (July 2019): 78–84, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.014>.

⁴⁸ Cheung, Wong, and Chan, "Online Disinhibition: Conceptualization, Measurement, and Implications for Online Deviant Behavior."

⁴⁹ Olson and Hergenhahn, *An Introduction to Theories of Learning*.

misalnya kepribadian, suasana hati, kondisi psikologis yang bersumber dari dalam individu yang akan mempengaruhi tindakan individu. Adapun lingkungan *Environment* (E) adalah komponen yang dapat mempengaruhi *behaviour*/Perilaku (B) individu. Selain itu, teori *Observational Learning* dari Bandura juga menyebutkan bahwa individu cenderung meniru perilaku dari model yang ada di lingkungan⁵⁰.

Pada konteks dunia maya maka lingkungan tidak hanya sebatas lingkungan nyata tetapi juga lingkungan virtual sehingga *Environment* (E) terbagi menjadi 2 yaitu lingkungan nyata (E1) dan lingkungan virtual (E2). Seiring dengan semakin intensifnya kaum muda menggunakan media sosial maka lingkungan virtual (E2) memiliki pengaruh yang lebih kuat pada kaum muda daripada lingkungan nyata. Lingkungan nyata dan lingkungan virtual berjalan paralel dalam dimensi waktu sehingga pengaruhnya tidak dapat dihindari pada perilaku⁵¹. Sebagai contoh : tren musik yang ada di negara Korea mempengaruhi perilaku beberapa kaum muda saat ini di Indonesia lewat gaya hidup berupa cara bicara, gaya berpakaian dan lainnya. Peniruan yang dilakukan oleh para remaja ini juga terjadi akibat adanya acuan model di media sosial terkait suatu perilaku, contoh : ketika remaja melihat temannya memberikan *hate comments* di media sosial seseorang dan tidak mendapatkan konsekuensi apapun maka hal ini akan mendorong remaja untuk melakukan hal yang sama kepada seseorang di dunia maya. Dengan demikian, lingkungan virtual seseorang menjadi hal yang perlu mendapatkan perhatian agar juga dapat memberikan pengaruh positif pada individu.

3. Implikasi Praktis

Berkaitan dengan pengaruh ruang virtual pada perilaku individu dari sisi tinjauan psikologis maka beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan untuk lebih meminimalkan dampak negatif ruang virtual antara lain :

- a. Pada kegiatan *media multitasking* maka individu perlu melakukan penilaian apakah salah satu kegiatan sudah dikuasai dengan maksimal mengingat aktivitas *multitasking* sulit dilakukan dengan maksimal apabila kedua hal yang ingin dilakukan merupakan hal yang baru. Selain itu, individu juga perlu melakukan evaluasi mengenai kemampuannya dalam melakukan *media multitasking* mengingat kemampuan *multitasking* yang berbeda pada setiap individu.

⁵⁰ Feldman, *Essentials of Understanding Psychology*.

⁵¹ Anastasia Kononova and Yi-Hsuan Chiang, "Why Do We Multitask with Media? Predictors of Media Multitasking among Internet Users in the United States and Taiwan," *Computers in Human Behavior* 50 (September 2015): 31–41, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.052>.

- b. Mengenali akar masalah dari perilaku ketergantungan pada internet (contoh : stres, kesepian, rendahnya harga diri/*low self-esteem*). Apabila akar masalah telah ditemukan maka dapat diberikan pendampingan pada individu terkait akar masalah yang dialami sehingga penggunaan internet menjadi lebih terkontrol. Pada konteks ini menemui tenaga profesional untuk konsultasi juga dapat dilakukan apabila ketergantungan telah berada pada tingkat yang mengganggu kehidupan akademik dan sosial individu.
- c. Intervensi pengendalian penggunaan *gadget* seperti melakukan *disable non-essential notification* (misalnya : mengubah mode menjadi hening untuk grup) sehingga tidak membuat individu untuk langsung melakukan pengecekan, mengubah *display gadget* menjadi abu-abu (*greyscale*) sehingga mengurangi waktu penggunaan *gadget* karena tampilan layar yang tidak berwarna, menggunakan *reminder* (peringat) tentang waktu penggunaan *gadget* melalui aplikasi *digital well-being & parental control* sehingga dapat mengontrol waktu penggunaan *gadget*. Hal lain yang juga dapat dilakukan adalah menyembunyikan *icon* aplikasi atau menghapus sementara aplikasi yang sering digunakan saat sedang menyelesaikan hal-hal yang penting. Selain itu, meletakkan *gadget* di tempat yang sulit dijangkau saat menjelang jam tidur akan membantu individu mengontrol waktu penggunaan *gadget* dan memiliki pola tidur yang lebih sehat.
- d. Melakukan program *digital detox* yaitu usaha sadar yang dilakukan individu untuk mengurangi penggunaan perangkat digital (mis : *smartphone*, tablet dan komputer). *Digital detox* dapat dilakukan misalnya dengan mengganti aktivitas digital dengan aktivitas fisik seperti olahraga atau kegiatan di luar ruangan (*outdoor*). Selain itu, menerapkan area-area dalam rumah yang bebas dari perangkat digital juga dapat membantu proses *digital detox* (mis : tidak menggunakan *gadget* di meja makan).
- e. Memberikan program literasi digital pada kaum muda terkait penggunaan internet. Hal ini dapat dilakukan di sekolah dan komunitas kaum muda sehingga kemampuan literasi digital dapat meningkat. Materi literasi digital antara lain : *media knowledge*, kemampuan berpikir kritis terhadap konten-konten di media sosial dan *netiquette* (etiket penggunaan internet).
- f. *Parental monitoring* yaitu pengawasan yang diberikan oleh orang tua kepada individu terkait waktu penggunaan internet. Selain itu, orang tua dan keluarga diharapkan dapat memantau kebutuhan-kebutuhan psikologi anak sehingga anak tidak melarikan diri ke internet (*escapism*) untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan psikologisnya. Mendengarkan remaja dengan empati tanpa menghakimi saat remaja menceritakan masalahnya akan membantu meminimalkan potensi remaja melakukan *escapism* pada internet.

4. Simpulan

Kaum muda sebagai generasi *digital natives* memiliki akses yang cukup intensif dengan internet. Interaksi kaum muda dengan internet menunjukkan keberadaan dan eksistensi kaum muda di lingkungan virtual (*virtual environment*). Ditinjau dari *Social Learning Theory* maka lingkungan virtual memiliki pengaruh yang sama kuat dengan dengan dunia nyata. Beberapa tantangan akses internet yang patut diwaspadai antara lain : *problematic internet use* yaitu penggunaan internet yang maladaptif dan adanya kesulitan mengontrol penggunaan internet sehingga berdampak negatif pada aspek akademik serta sosial, *online disinhibition* yaitu menampilkan perilaku yang berbeda antara dunia nyata dan dunia maya, *parasocial interaction* yaitu interaksi satu arah yang dialami individu dengan tokoh idola atau tokoh fiksi, *media multitasking* yaitu melakukan dua atau lebih aktivitas dengan media internet pada satu rentang waktu tertentu. Tahap perkembangan secara psikologi pada kaum muda yaitu tahap remaja dan *emerging adulthood* dengan tantangan yang berbeda di setiap tahap menyebabkan kaum muda melakukan akses internet untuk mengurangi ketidaknyamanan yang terjadi akibat tantangan yang ada di setiap tahap perkembangan. Implikasi praktis untuk menjawab tantangan penggunaan internet antara lain melakukan *media multitasking* secara bijak, mengenali masalah dari perilaku ketergantungan pada internet, melakukan intervensi pengendalian penggunaan *gadget*, melakukan program *digital detox*, pemberian program literasi media dan *parental monitoring* untuk waktu penggunaan internet.

5. Kepustakaan

- Acuff, Samuel F., Angelina Pilatti, Megan Collins, Leanne Hides, Nutankumar S. Thingujam, Wen Jia Chai, Wai Meng Yap, et al. "Reinforcer Pathology of Internet-Related Behaviors among College Students: Data from Six Countries." *Experimental and Clinical Psychopharmacology* 30, no. 5 (October 2022): 725–39. <https://doi.org/10.1037/pha0000459>.
- APJII. "APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang," 2024. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>.
- Aprilia, Rizki, Aat Sriati, and Sri Hendrawati. "Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja." *Journal of Nursing Care* 3, no. 1 (June 23, 2020). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>.
- Apuke, Oberiri Destiny, and Timothy Onosahwo Iyendo. "University Students' Usage of the Internet Resources for Research and Learning: Forms of Access and Perceptions of Utility." *Heliyon* 4, no. 12 (December 2018): e01052. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e01052>.

- Arnett, Jeffrey Jensen. *Emerging Adulthood : The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Second edi. Oxford: Oxford University Press, 2015.
- Assagaf, Mochamad Zulfikar, Syahrul Ramadhan, and Septa Indra Puspikawati. "Literature Review: Hubungan Kejadian Sedentary Lifestyle Dengan Obesitas Di Masa Pandemi Covid-19." *Media Gizi Kemas* 12, no. 2 (November 30, 2023): 1117–24. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.1117-1124>.
- Caplan, Scott E. "Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use: A Two-Step Approach." *Computers in Human Behavior* 26, no. 5 (September 2010): 1089–97. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>.
- Cheung, Christy M.K., Randy Yee Man Wong, and Tommy K.H. Chan. "Online Disinhibition: Conceptualization, Measurement, and Implications for Online Deviant Behavior." *Industrial Management & Data Systems* 121, no. 1 (October 22, 2020): 48–64. <https://doi.org/10.1108/IMDS-08-2020-0509>.
- Coyne, Sarah M., Laura Stockdale, and Kjersti Summers. "Problematic Cell Phone Use, Depression, Anxiety, and Self-Regulation: Evidence from a Three Year Longitudinal Study from Adolescence to Emerging Adulthood." *Computers in Human Behavior* 96 (July 2019): 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.014>.
- Dumford, Amber D., Angie L. Miller, C.H. Kevin Lee, and Adam Caskie. "Social Media Usage in Relation to Their Peers: Comparing Male and Female College Students' Perceptions." *Computers and Education Open* 4 (December 2023): 100121. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2022.100121>.
- Feldman, R. S. *Essentials of Understanding Psychology*. New York: McGraw-Hill, 2015.
- Hana, I. "Love and Deepspace: Pelajari Kunci Kesuksesan Digital Marketing Dalam Game Otome," 2025. <https://purwadhika.com/blog/love-and-deepspace-pelajari-kunci-kesuksesan-digital-marketing-dalam-game-otome>.
- Hartmann, T. "Conceptualization of Parasocial Phenomena and Well-Being." In *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being: International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects*, edited by L. Reinecke and M.B Oliver, 131–144. New York: Routledge, 2016.
- Kononova, Anastasia, and Yi-Hsuan Chiang. "Why Do We Multitask with Media? Predictors of Media Multitasking among Internet Users in the United States and Taiwan." *Computers in Human Behavior* 50 (September 2015): 31–41. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.052>.
- Lei, Qinyuan, Ran Tang, Hiu Man Ho, Han Zhou, Jingyi Guo, and Zilu Tang. "A Game of Love for Women: Social Support in Otome Game Mr. Love: Queen's Choice in China." In *Proceedings of the CHI Conference on Human*

- Factors in Computing Systems*, 1–15. New York, NY, USA: ACM, 2024. <https://doi.org/10.1145/3613904.3642306>.
- Li, Chao, Guangjie Ning, Yuxin Xia, Kaiyi Guo, and Qianqian Liu. “Does the Internet Bring People Closer Together or Further Apart? The Impact of Internet Usage on Interpersonal Communications.” *Behavioral Sciences* 12, no. 11 (October 31, 2022): 425. <https://doi.org/10.3390/bs12110425>.
- Liu, Huiying, Xueke Huang, Bian Du, and Pan Wu. “Correlation Study on Undergraduates’ Internet Altruistic Behavior, Self-Concept and Interpersonal Relation.” *Advances in Applied Sociology* 04, no. 04 (2014): 128–33. <https://doi.org/10.4236/aasoci.2014.44016>.
- Magis-Weinberg, Lucia, and Katie Davis. “Social Media Use.” In *Encyclopedia of Adolescence*, 513–27. Elsevier, 2024. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-96023-6.00105-6>.
- Marchellia, Roro Irene, and Chontina Siahaan. “PERANAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA KOMUNIKASI REMAJA PENGEMAR KPOP.” *JRK (Jurnal Riset Komunikasi)* 13, no. 1 (June 30, 2022): 65. <https://doi.org/10.31506/jrk.v13i1.14737>.
- Marques, Lucas M., Pedro M. Uchida, Felipe O. Aguiar, Gabriel Kadri, Raphael I. M. Santos, and Sara P. Barbosa. “Escaping through Virtual Gaming—What Is the Association with Emotional, Social, and Mental Health? A Systematic Review.” *Frontiers in Psychiatry* 14 (November 8, 2023). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1257685>.
- Massaro, Thierry, and Ermida Simanjuntak. “Social Anxiety Dan Online Self-Disclosure Pada Mahasiswa Pengguna TWITTER/X.” *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia* 12, no. 1 (June 2024): 103–14. <https://doi.org/10.33508/exp.v12i1.5546>.
- McCoy, Bernard R. “Digital Distractions in the Classroom Phase II : Student Classroom Use of Digital Devices For Non-Class Related Purposes.” *Journal of Media Education* 7, no. 1 (2016): 5–32.
- McLuhan, Marshall. *Understanding Media : The Extensions of Man*. California: Gingko Press, Inc, 2013.
- Mueller-Coyne, Jessica, Claire Voss, and Katherine Turner. “The Impact of Loneliness on the Six Dimensions of Online Disinhibition.” *Computers in Human Behavior Reports* 5 (March 2022): 100169. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100169>.
- Niu, Geng-Feng, Xiao-Jun Sun, Kaveri Subrahmanyam, Fan-Chang Kong, Yuan Tian, and Zong-Kui Zhou. “Cue-Induced Craving for Internet among Internet Addicts.” *Addictive Behaviors* 62 (November 2016): 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.06.012>.
- Olson, Matthew H., and B.R. Hergenhahn. *An Introduction to Theories of Learning*. 9th. ed. London: Routledge-Taylor & Francis, 2013.

- Oulasvirta, Antti, Tye Rattenbury, Lingyi Ma, and Eeva Raita. "Habits Make Smartphone Use More Pervasive." *Personal and Ubiquitous Computing* 16, no. 1 (January 16, 2012): 105–14. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>.
- Pramono, E. "Hubungan Antara Parasocial Relationship Dan Romantic Beliefs Pada Wanita Dewasa Awal Yang Bermain Game Love and Deepspace." Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, 2025.
- Rainie, Lee, and Barry Wellman. "The New Social Operating System," 2012.
- Rounsefell, Kim, Simone Gibson, Siân McLean, Merran Blair, Annika Molenaar, Linda Brennan, Helen Truby, and Tracy A. McCaffrey. "Social Media, Body Image and Food Choices in Healthy Young Adults: A Mixed Methods Systematic Review." *Nutrition & Dietetics* 77, no. 1 (February 3, 2020): 19–40. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12581>.
- Salvucci, Dario D., and Niels A. Taatgen. *The Multitasking Mind*. Oxford: Oxford University Press, 2011.
- Santrock, J.W. *Life-Span Development*. 11th ed. McGraw-Hill Publishing Company, 2011.
- Santrock, John W. *Educational Psychology*. 6th ed. New York: McGraw-Hill, 2018.
- Simanjuntak, Ermida, Nur Ainy Fardana Nawangsari, and Rahkman Ardi. "Academic Cyberslacking: Why Do Students Engage in Non-Academic Internet Access During Lectures?" *Psychology Research and Behavior Management* Volume 15 (November 2022): 3257–73. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S374745>.
- Song, Wen, and Jesse Fox. "Playing for Love in a Romantic Video Game: Avatar Identification, Parasocial Relationships, and Chinese Women's Romantic Beliefs." *Mass Communication and Society* 19, no. 2 (March 3, 2016): 197–215. <https://doi.org/10.1080/15205436.2015.1077972>.
- Statista. "Countries with the Largest Digital Populations in the World as of February 2025," 2025. <https://www.statista.com/statistics/262966/number-of-internet-users-in-selected-countries/#:~:text=As of February 2025%2C China ranked first among,States%2C with just around 322 million internet users>.
- Stenseng, Frode, Silje Skaug Stokke, Özge Selin Şahin, and Malik Zübeyir Kaya. "'Calming Y'r Nerves on Instagram?' Social Media Escapism in Light of Neuroticism and Emotion Regulation." *Psychology of Popular Media* 14, no. 4 (October 2025): 623–28. <https://doi.org/10.1037/ppm0000581>.
- Suler, John. "The Online Disinhibition Effect." *CyberPsychology & Behavior* 7, no. 3 (June 2004): 321–26. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>.
- Tempo. "5 Negara Pengguna Media Sosial Terbanyak, Indonesia Termasuk," 2024. <https://www.tempo.co/digital/5-negara-pengguna-media-sosial->

- terbanyak-indonesia-termasuk-36700.
- Theran, Sally A., Emily M. Newberg, and Tracy R. Gleason. "Adolescent Girls' Parasocial Interactions With Media Figures." *The Journal of Genetic Psychology* 171, no. 3 (July 12, 2010): 270–77. <https://doi.org/10.1080/00221325.2010.483700>.
- Thompson, Penny. "The Digital Natives as Learners: Technology Use Patterns and Approaches to Learning." *Computers & Education Education*, 2013. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.12.022>.
- Vincente-Benito, Irene, and María del Valle Ramírez-Durán. "Influence of Social Media Use on Body Image and Well-Being Among Adolescents and Young Adults: A Systematic Review." *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services* 61, no. 12 (December 2023): 11–18. <https://doi.org/10.3928/02793695-20230524-02>.
- Wardani, Eka Putri, and Rina Sari Kusuma. "INTERAKSI PARASOSIAL PENGEMAR K-POP DI MEDIA SOSIAL (Studi Kualitatif Pada Fandom Army Di Twitter)." *Bricolage : Jurnal Magister Ilmu Komunikasi* 7, no. 2 (September 30, 2021): 243. <https://doi.org/10.30813/bricolage.v7i2.2755>.
- Wu, Jiun Yu. "The Indirect Relationship of Media Multitasking Self-Efficacy on Learning Performance within the Personal Learning Environment: Implications from the Mechanism of Perceived Attention Problems and Self-Regulation Strategies." *Computers and Education*, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.10.010>.
- Wu, Yi-Ju, Corliss Outley, David Matarrita-Cascante, and Theresa Pesl Murphrey. "A Systematic Review of Recent Research on Adolescent Social Connectedness and Mental Health with Internet Technology Use." *Adolescent Research Review* 1, no. 2 (June 2, 2016): 153–62. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0013-9>.
- Wu, Yuehua, Weijia Cai, and Sandra Asantewaa Mensah. "'We Found Love': Romantic Video Game Involvement and Desire for Real-Life Romantic Relationships Among Female Gamers." *Social Science Computer Review* 42, no. 4 (August 23, 2024): 892–912. <https://doi.org/10.1177/08944393231217940>.
- Zhou, Feng, Christian Montag, Rayna Sariyska, Bernd Lachmann, Martin Reuter, Bernd Weber, Peter Trautner, Keith M. Kendrick, Sebastian Markett, and Benjamin Becker. "Orbitofrontal Gray Matter Deficits as Marker of Internet Gaming Disorder: Converging Evidence from a Cross-sectional and Prospective Longitudinal Design." *Addiction Biology* 24, no. 1 (January 23, 2019): 100–109. <https://doi.org/10.1111/adb.12570>.