



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan antara Kesepian dengan *Nomophobia* pada Pelajar SMA

SHAFI PUTRI RAMADHANI & ILHAM NUR ALFIAN

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Nomophobia telah dilaporkan mengalami tren peningkatan pada pelajar, salah satu alasan yang menjadi penyebabnya adalah pelajar yang memanfaatkan *smartphone* nya untuk melakukan pencarian terkait kebutuhan akademik melalui internet dan lebih menyukai interaksi secara daring melalui media sosial daripada berinteraksi secara langsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesepian dengan *nomophobia* pada pelajar SMA. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah partisipan 177 orang remaja usia 15-18 tahun. Pengumpulan data menggunakan alat ukur *NMP-Q* dan alat ukur *Loneliness*. Uji korelasi menggunakan uji parametrik dengan teknik *Pearson's Correlation* melalui *Jamovi 2.4.11 for Windows*. Hasil uji korelasi dari dua variabel menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan dan berkekuatan lemah ($r(177)=0.152$ df [175]; $p<0.043$).

Kata kunci: (*kesepian, nomophobia, remaja*)

ABSTRACT

Nomophobia has been reported to have an increasing trend in students, one of the reasons that causes it is students who use their smartphones to search for academic needs via the internet and prefer online interactions through social media rather than interacting in person. This study aims to determine the relationship between loneliness and nomophobia in high school students. This study used a quantitative method with 177 participants aged 15-18 years. Data collection used the NMP-Q scale and the Loneliness scale. The correlation test used a parametric test with Pearson's Correlation technique through Jamovi 2.4.11 for Windows. The correlation test results of the two variables showed that there was a significant positive relationship and weak strength ($r(177)=0.152$ df [175]; $p<0.043$).

Keywords: (*loneliness, nomophobia, adolscent*)

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp, doi:

Dikirimkan: Diterima: Diterbitkan

Editor:

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: ilham.nuralfian@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Smartphone saat ini menjadi hal utama yang diperlukan individu karena berbagai macam kegunaan yang ditawarkan seperti memiliki akses pada jaringan internet, melakukan kegiatan komunikasi, hingga menemani waktu bersantai dengan berbagai hiburan di dalamnya (Fajri & Karyani, 2021). Survei pada tahun 2021-2022 yang dilaporkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan pengguna *smartphone* maupun tablet mencapai 89,03% penduduk Indonesia (APJII, 2022). Penemuan Schweiger & Ladwig (2018) yang menunjukkan 91% pengguna *smartphone* dan 69% pengguna *tablet* adalah Gen Z (Saripah & Pratiwi, 2020). Menurut Singh & Dangmei (2016) hal ini terjadi karena Gen Z mengalami masa perkembangan yang bersamaan dengan meningkatnya teknologi digital, jaringan, hingga *smartphone* (Saripah & Pratiwi, 2020). Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia mengenai pengguna internet dengan perangkat *smartphone* tahun 2021-2022 pada usia 13-18 tahun mencapai 90,61% (APJII, 2022). Aurelia & Ningsih (2021) melakukan penelitian pada pelajar sekolah menengah atas di Bukittinggi dan menemukan bahwa pelajar kerap kali memanfaatkan *smartphone* nya ketika proses belajar di kelas, pertemuan organisasi, dan di berbagai kondisi.

Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada tahun 2019-2020 memaparkan bahwa dalam satu hari penduduk Indonesia berselancar di internet dengan durasi lebih dari 8 jam sebanyak 19,5% (APJII, 2020). *Screening* yang dilakukan di Universitas Mulawarman Samarinda pada tahun 2020 memaparkan 78% pemakai *smartphone* yang menjadi responden saat itu mengoperasikan *smartphone* nya yakni 4 jam dari 24 jam dalam sehari (Aprilia, 2020). Menurut Gezgin, dkk (2017) hal ini mengkhawatirkan karena pengoperasian *smartphone* durasi diatas 3 jam dalam satu hari dapat menimbulkan kecanduan *smartphone* (Aprilia, 2020). Pada penelitian Kalaskar (2015) disebutkan bahwa 80% responden memakai *smartphone* nya dalam durasi di atas 6 jam sehari (Asih & Fauziah, 2014).

Penelitian yang dilakukan Fajrina & Alfiandi (2021) di SMA Negeri 3 Banda Aceh mendapatkan hasil bahwa dari 233 subjek penelitian terdapat 58 pelajar dengan durasi 5-8 jam pemakaian *smartphone* dalam sehari dan terdapat 168 pelajar yang memanfaatkan *smartphone* nya untuk melakukan pencarian terkait kebutuhan akademik melalui internet. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum & Sary (2019) di SMA Negeri yang berada di kota Padang menghasilkan bahwa pelajar yang sedang dalam masa remaja tersebut kerap kali mengalami rasa cemas apabila berjauhan dengan *smartphone* nya. Pada pra penelitian yang peneliti lakukan di SMA Negeri X Madiun, sebanyak 46,9% pelajar dari total 64 responden menggunakan *smartphone* dengan durasi lebih dari 6 jam per hari. Ibrahim (2014) menyebutkan bahwa salah satu yang memicu individu mengalami kecemasan ketika tidak mampu mengakses *smartphone* nya (*nomophobia*) karena kebutuhan pada masa kini yakni berfungsi untuk tetap terhubung satu sama lain tanpa terhalang jarak dan waktu (Rahayuningrum & Sary, 2019).

O'Bannon & Thomas (2014) juga menyebutkan bahwa pemakaian *smartphone* pada pelajar menghambat situasi belajar dan mengajar di kelas yang efisien hingga memicu distraksi pada pelajar (Erlinasari & Makin, 2020). Selain performa akademik yang menurun, penelitian Ayar & Bektas (2021) juga menemukan bahwa beberapa permasalahan dialami remaja akibat pemakaian *smartphone* yang tak terkendali yakni komunikasi yang buruk hingga hubungan yang kurang harmonis dengan teman dan memicu keinginan bunuh diri karena remaja tersebut menurut Rotondi dkk., (2017) terlalu asyik dengan *smartphone* nya dan memiliki intensitas yang rendah dalam berinteraksi dengan teman-temannya (Fitria dkk., 2022). Erlinasari & Makin (2020) melakukan penelitian di SMA Muhammadiyah

I Yogyakarta menemukan bahwa pemakaian *smartphone* di sekolah memiliki dampak positif yakni membantu pengerjaan tugas sekolah dengan berselancar di internet. Namun, dampak negatifnya adalah beberapa pelajar mengakses *smartphone* di luar kebutuhan akademik untuk mengecek pemberitahuan yang masuk dari aplikasi media sosial. Sehingga, dampak negatif dari pemakaian *smartphone* di sekolah ini dikhawatirkan memicu hilangnya fokus pelajar ketika belajar.

Gezgin dkk., (2018) menyebutkan pada kehidupan sehari-hari saat ini remaja lebih menyukai berkomunikasi secara daring melalui *smartphone* daripada melakukan percakapan secara tatap muka. Qualter dkk., (2013) & van Roekel dkk., (2011) menemukan bahwa masa remaja memiliki kerentanan yang tinggi mengalami kesepian (Verhagen dkk., 2023). Kürtüncü dkk., (2021) melakukan penelitian yang menghasilkan bahwa pemakaian *smartphone* yang tidak terkendali dapat menyebabkan menurunnya kesepian pada pelajar sekolah menengah. Gezgin, Cakir, dan Yildirim (2018) menyebutkan bahwa pada penelitiannya menghasilkan terdapat hubungan positif antara kesepian dan *nomophobia* (Kara dkk., 2021). Kemudian, penelitian lainnya yang dilakukan Ozdemir, Cakir, dan Hussain (2018) menjabarkan bahwa dari beberapa pemicu *nomophobia* yang memiliki dampak paling besar adalah kesepian (Kara dkk., 2021). Penelitian yang dilakukan Apriliani & Indrawati (2023) terhadap 258 pelajar SMP Negeri 195 Jakarta ditemukan bahwa kesepian dan *nomophobia* memiliki hubungan yang positif dan signifikan.

Yildirim dan Correia (2015) mendefinisikan *nomophobia* sebagai rasa takut dan cemas pada individu apabila tidak dapat mengakses *smartphone*. Hal tersebut sesuai dengan studi King dkk. (2010) yang menyebutkan bahwa *nomophobia* merupakan ketakutan individu apabila tidak dapat menggunakan *smartphone* maupun komputer hingga fitur maupun aplikasi di dalamnya (Yildirim dan Correia, 2015). King dkk. (2010) juga memaparkan bahwa individu dengan *nomophobia* mengalami perasaan cemas, jantung berdebar lebih cepat, hingga *panic attack* saat tidak dapat menjangkau *smartphone* nya (Fahira dkk., 2021). Kesepian menurut Perlman dan Peplau (1981) merupakan perasaan yang mengganggu yang dialami individu akibat relasi sosial yang rendah baik dalam kualitas relasinya maupun kuantitasnya. Gierveld, Tilburg dan Dykstra (2006) menjabarkan bahwa individu yang mengalami relasi sosial tidak memuaskan dan gagal untuk menjadi bagian dari relasi sosial yang diharapkan disebut dengan kesepian (Suryadi, 2022).

Steinberg & Morris (2001) mengungkapkan bahwa usia remaja merupakan masa transisi yang memiliki dampak perubahan pada aspek sosial individu. Hal ini terjadi karena adanya kematangan pada alat reproduksi dan otak sehingga remaja semakin siap untuk berinteraksi di lingkungan sosial lebih dalam (Cooper et al., 2021). Heinrich & Gullone (2006); Qualter dkk., (2013) juga memaparkan bahwa pada masa remaja rasa khawatir mengenai status sosial individu semakin tinggi karena dipicu oleh ekspektasi yang meningkat pada relasi pertemanan (van Roekel et al., 2015). Heinrich & Gullone (2006) memaparkan bahwa kesepian mayoritas dialami oleh remaja (Kara et al., 2021). Padahal, menurut Erikson (1968) pada masa perkembangan remaja, terdapat tahap perkembangan psikososial yang harus dilalui, yakni identitas versus kebingungan peran. Identitas yang berhasil digapai pada masa remaja akan membantu individu mengatasi tiga permasalahan, yakni (1) opsi pekerjaan yang sesuai; (2) opsi nilai kehidupan yang akan diterapkan; (3) berkembangnya identitas seksual. remaja yang dapat melalui krisis ini maka akan terbentuk kesetiaan dalam dirinya. Kesetiaan yang dimaksud adalah rasa tulus saat berinteraksi sosial dan rasa percaya memiliki orang-orang terdekat seperti keluarga, kekasih, maupun teman dekat. Kesetiaan yang muncul pada remaja setelah melewati krisis identitas juga hasil dari rasa percaya yang didapatkan ketika bayi telah berhasil melewati masa *mistrust* (Papalia et al., 2013).

Remaja pada masa perkembangannya diharuskan dapat menemukan keunikan yang ada di dalam dirinya tanpa memaksakan perbedaan antara dirinya dengan orang lain. Remaja yang terlalu memaksakan perbedaan yang ada pada dirinya dengan orang lain maka akan menimbulkan rasa kesepian dan diasingkan karena merasakan ketidakcocokan (Slater & Bremner, 2017). Sebaliknya, apabila remaja terlalu memaksakan kesamaan dengan orang lain agar diterima dalam lingkungan sosial maka akan memicu terhambatnya otonomi diri remaja (Slater & Bremner, 2017). Sehingga, menurut William Kay pada masa perkembangan ini remaja diharapkan dapat mengasah kemampuan berinteraksi sosial, memiliki penerimaan diri yang baik, dan memiliki sosok panutan yang menjadi bagian dari identitasnya (Jahja, 2011).

METODE

Desain Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan survei daring Google Form. Tujuan penelitian ini adalah menguji hipotesis korelasi variabel kesepian dan *nomophobia* pada pelajar SMA.

Penentuan sampel *non probability sampling* dipilih karena besarnya peluang sampel yang dipilih dalam populasi tidak diketahui (Azwar, 2022). Teknik pengambilan sampel yang dipilih adalah *quota sampling* karena pengambilan sampel didasarkan kuota yang dapat menggambarkan karakteristik dari populasi (Azwar, 2022). Kriteria partisipan adalah pelajar aktif kelas 11 SMA Negeri X Madiun dan pemakai *smartphone* aktif. Jumlah partisipan adalah 177 orang dengan persentase 73 pelajar laki-laki (41%) dan 104 pelajar perempuan (59%).

Pengukuran

Alat ukur *nomophobia* ini merupakan adaptasi instrumen penelitian berdasarkan indikator *nomophobia* (Yildirim & Correia, 2015) oleh Fathoni & Asiyah (2021). Jumlah aitem pada skala *nomophobia* yakni 23 aitem. Realibilitasnya mengacu pada Cronbach's Alpha yakni 0,901. Tersedia 4 opsi pilihan jawaban berskala likert. Alat ukur kesepian ini merupakan adaptasi instrumen penelitian berdasarkan aspek-aspek kesepian (Perlman & Peplau, 1981) oleh Fathoni & Asiyah (2021). Jumlah aitem pada skala kesepian yakni 27 aitem. Realibilitasnya mengacu pada Cronbach's Alpha yakni 0,945. Tersedia 4 opsi pilihan jawaban berskala likert.

Uji korelasi menggunakan uji parametrik dengan teknik *Pearson's Correlation*. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan diketahui bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikansi > 0.05 dan uji linieritas diketahui bahwa data linier karena nilai signifikansi < 0.05 melalui *Jamovi 2.4.11 for Windows*.

Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel dengan menggunakan uji korelasi. Uji korelasi menggunakan uji parametrik dengan teknik *Pearson's Correlation* melalui *Jamovi 2.4.11 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif Sampel Penelitian

Hasil analisis deskriptif menunjukkan dari total 177 partisipan dengan usia 15-18 tahun ditemukan nilai minimum pada variabel *nomophobia* sebesar 39 dan variabel kesepian sebesar 27. Kemudian, nilai maksimum pada variabel *nomophobia* sebesar 91 dan variabel kesepian sebesar 102. Adapun standar deviasi pada variabel *nomophobia* sebesar 9,20 dan variabel kesepian sebesar 15,4.

Uji Korelasi

Uji korelasi menggunakan uji parametrik dengan teknik *Pearson's Correlation* melalui *Jamovi 2.4.11 for Windows*. Hasil uji korelasi dari dua variabel menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan dan berkekuatan lemah ($r(177)=0.152$ df [175]; $p<0.043$).

DISKUSI

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang dirumuskan yakni terdapat hubungan positif yang signifikan dan berkekuatan lemah, dengan kata lain semakin tinggi tingkat kesepian, maka tingkat *nomophobia* juga akan tinggi dan begitu pula sebaliknya. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian Gezgin, Cakir, dan Yildirim (2018) bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dan *nomophobia* (Kara dkk., 2021). Penelitian yang dilakukan pada pelajar SMA di Surabaya juga menghasilkan adanya hubungan positif kesepian dan *nomophobia* (Fathoni & Asiyah, 2021). Penelitian yang dilakukan Apriliyani & Indrawati (2023) terhadap 258 pelajar SMP Negeri 195 Jakarta ditemukan bahwa kesepian dan *nomophobia* memiliki hubungan yang positif dan signifikan.

Dixit dkk., (2010) mengungkapkan kehidupan sehari-hari individu yang memiliki perilaku *nomophobia* merasakan gangguan pada psikologis, sosial, dan kecemasan ketika tidak dapat menjangkau *smartphone* nya (Durak, 2018). Sehingga, individu khususnya remaja yang masih berstatus pelajar telah mengalami *nomophobia* berada pada kategori tinggi, maka akan memiliki pengaruh buruk pada performa akademik, dorongan dalam belajar, hingga relasi dengan keluarga dan teman (Durak, 2018).

van Roekel dkk., (2013) juga menyebutkan bahwa remaja yang mengalami kesepian akan berpengaruh dengan cara individu menanggapi secara negatif lingkungan sosial yang negatif dan begitu pula sebaliknya (van Roekel et al., 2018). Hawkley, Burleson, Berntson, & Cacioppo (2003) juga memaparkan remaja yang kesepian merasa kegiatan sehari-hari mereka tidak menyenangkan dan menakutkan (van Roekel dkk., 2018). Duck, Pond, & Leatham (1994) juga menemukan bahwa remaja yang kesepian merasa interaksi sosial dengan orang lain tidak terlalu baik (van Roekel dkk., 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa subjek pada penelitian ini adalah pelajar mengalami *nomophobia* kategori sedang dan kesepian kategori sedang. Namun, durasi pemakaian *smartphone* terhitung tinggi. Kemudian, ditemukan hubungan yang signifikan antara kesepian dengan *nomophobia*. Hubungan kedua variabel adalah positif, yakni apabila kesepian rendah, maka *nomophobia* akan rendah dan sebaliknya apabila kesepian tinggi, maka *nomophobia* akan tinggi. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengambil data secara merata yang meliputi jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian pada variabel lain yang dapat berkontribusi dalam variabel kesepian dan variabel *nomophobia*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden dan kepada tim penguji atas saran yang diberikan sehingga dapat menyempurnakan penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Shafa Putri Ramadhani tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

APJII. (2020). *Survei Internet APJII 2019-2020 (Q2)*. Survei Internet APJII 2019-2020 (Q2).

<https://survei.apjii.or.id/>

APJII. (2022). *Profil Internet Indonesia 2022*. Profil Internet Indonesia 2022.

https://apjii.or.id/download_survei/2feb5ef7-3f51-487d-86dc-6b7abec2b171

Aprilia, N. (2020). Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 294.

<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4908>

Apriliyani, A., & Indrawati, E. (2023). *Hubungan Kesepian dan Persepsi Authoritative Parenting dengan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMPN 195 Jakarta Saat Covid-19*. 3(1).

Asih, A. T., & Fauziah, N. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Psychology Research and Behavior Management*, 155. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>

Aurelia, C., & Ningsih, Y. T. (2021). Nomophobia dan Kepribadian Siswa SMA. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 52–59. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i2.635>

Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.

- Cooper, K., Hards, E., Moltrecht, B., Reynolds, S., Shum, A., McElroy, E., & Loades, M. (2021). Loneliness, Social Relationships, And Mental Health In Adolescents During The COVID-19 Pandemic. *Journal of Affective Disorders, 289*, 98–104. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.016>
- Durak, H. Y. (2018). What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 5*(3). <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>
- Erlinasari, N., & Makin, M. (2020). Hubungan School-Wide Positive Behavior Support dengan Nomophobia pada Siswa Kelas XI IPA 8 SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5*(1), 161–168. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i1.1200>
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 7*(2), 183. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>
- Fajri, F. V., & Karyani, U. (2021). Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri. *Jurnal Psikologi, 17*(1), 47. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.12191>
- Fajrina, N., & Alfiandi, R. (2021). *Hubungan Konsep Diri dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. 1.*
- Fathoni, A., & Asiyah, S. N. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja. *Indonesian Psychological Research, 3*(2), 63–74. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542>
- Fitria, D., Setyaningsih, T., Puspasari, J., Yeni, V., Suarti, N. M., & Rohmah, U. N. (2022). *Pengaruh Penarikan Smartphone Siswa Terhadap Nomophobia, Kecemasan, Dan Kesejahteraan Subjektif. 10*(4).

- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2), 358–374. <https://doi.org/10.21890/ijres.409265>
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan* (1st ed.). Prenadamedia Group.
- Kara, M., Baytemir, K., & Inceman-Kara, F. (2021). Duration Of Daily Smartphone Usage As An Antecedent Of Nomophobia: Exploring Multiple Mediation Of Loneliness And Anxiety. *Behaviour & Information Technology*, 40(1), 85–98. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1673485>
- Kürtüncü, M., Ayyıldız, T. K., & Kurt, A. (2021). An Examination Of Smartphone Addiction And Loneliness Among High School Students According To Various Variables: A Sample From Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 941–947. <https://doi.org/10.1111/ppc.12639>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2013). *Human Development* (2nd ed.). Salemba Humanika.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In *Personal Relationships* (pp. 31–56). Academic Press.
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). *Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia)*. 1.
- Saripah, A. N., & Pratiwi, L. (2020). *Hubungan Kesepian Dan Nomophobia pada Mahasiswa Generasi Z*. 35–46.
- Slater, A., & Bremner, G. (2017). *An Introduction to Developmental Psychology* (3rd ed.). The British Psychological Society and John Wiley & Sons Ltd.
- Suryadi, D. (2022). Hubungan Antara Harga Diri dengan Kesepian pada Remaja Akhir di Jabodetabek Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 1(2), 169. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.17894>

van Roekel, E., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., Goossens, L., & Verhagen, M. (2015). Loneliness in the Daily Lives of Adolescents: An Experience Sampling Study Examining the Effects of Social Contexts. *The Journal of Early Adolescence*, 35(7), 905–930.

<https://doi.org/10.1177/0272431614547049>

van Roekel, E., Verhagen, M., Engels, R. C. M. E., Scholte, R. H. J., Cacioppo, S., & Cacioppo, J. T. (2018). Trait and State Levels of Loneliness in Early and Late Adolescents: Examining the Differential Reactivity Hypothesis. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(6), 888–899.

<https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1146993>

Verhagen, M., Derks, M., Roelofs, K., & Maciejewski, D. (2023). Behavioral inhibition, negative parenting, and social withdrawal: Longitudinal associations with loneliness during early, middle, and late adolescence. *Child Development*, 94(2), 512–528.

<https://doi.org/10.1111/cdev.13874>

Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015). Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Development And Validation Of A Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>