

Hubungan *Loneliness* dengan *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Perantau

Sry Natalia Haloho¹, Dhani Irmawan^{2*}

Universitas Mercu Buana

Email: [1Srynataliahloho@gmail.com](mailto:Srynataliahloho@gmail.com), 2dhani.irmawan@gmail.com

*Corresponding Author

Abstract. This study aims to determine the relationship between loneliness and smartphone addiction in migrant students. This study uses a quantitative approach. The population in this study were migrant students and the sample taken was 100 migrant students in Jakarta. The sampling technique used was the accidental technique. The measuring instruments used to collect data were the UCLA Loneliness Scale Version 3 developed by Russel (20 valid items, $\alpha = 0.869$) and the Smartphone Addiction Scale (SAS) developed by Kwon (30 valid items, $\alpha = 0.898$). Data analysis used Pearson correlation analysis. The results of the data analysis showed that there was a positive and significant relationship between loneliness and smartphone addiction ($r = 0.409$; $p = 0.000$). The results showed that the higher the loneliness, the higher the smartphone addiction. The aspect of emotion loneliness has the strongest correlation with the aspect of daily life disturbance. This means that if migrant students feel lonely emotionally, the higher their desire to use smartphones will be, which can disrupt daily activities such as the loss of previously planned work.

Keywords: *Loneliness, Smartphone Addiction, Migrant Students*

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Big Five Personality Traits terhadap kepuasan pernikahan dan untuk mengetahui dari kelima dimensi kepribadian big five personality traits yang manakah yang berpengaruh secara positif terhadap kepuasan pernikahan pada fase dewasa madya. Penelitian ini memiliki satu variabel bebas, yaitu big five personality traits dan satu variabel terikat, yaitu kepuasan pernikahan. Subjek penelitian ini adalah 182 responden laki-laki dan perempuan menikah berusia antara 40 tahun sampai dengan 60 tahun yang berdomisili di DKI Jakarta. Alat pengumpulan data menggunakan EMS untuk mengukur kepuasan pernikahan dan BFI untuk mengukur kepribadian big five personality traits. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepribadian big five personality traits berpengaruh secara signifikan sebesar 12,5% terhadap kepuasan pernikahan. Dimensi extraversion dan openness to experience adalah dua dari lima dimensi yang berpengaruh secara positif terhadap kepuasan pernikahan.

Kata kunci: *Loneliness, Smartphone Addiction, Mahasiswa Perantau*

Unggah:	Revisi:	Diterima:
25-02-2021	19-03-2021	28-04-2021

Pendahuluan

Sebagian besar fasilitas yang disediakan *smartphone* dalam mengakses informasi membuat penggunanya seolah-olah menjadi ketergantungan terhadap *smartphone* mereka dan cenderung asyik dengan kehidupan dunia maya mereka. Di samping itu karena terlalu fokus pada kehidupan dunia maya, merekapun cenderung mengabaikan kehidupan nyata sehingga komunikasi secara langsung atau *face to face* menjadi semakin berkurang dibandingkan komunikasi yang dibangun lewat akun-akun media sosial yang ada pada *smartphone*. Perilaku seperti ini seakan membuat pengguna *smartphone* menjadi tidak peduli dengan keadaan yang terjadi pada lingkungan sekitarnya (Agusta, 2016).

Smartphone memiliki fitur-fitur yang canggih seperti SMS (*Short Message Service*), telepon dan layanan *internet* yang membuat para penggunanya dapat terhubung dan berkomunikasi setiap saat tanpa batas ruang dan waktu (Dewi, 2017 dalam Mulyati & NRH, 2018). Selain itu, *smartphone* lebih fleksibel untuk dibawakemanapun dan kapanpun sehingga memudahkan penggunanya dalam menggunakan aplikasi yang ada di dalamnya serta penggunaan jaringan internet secara konstan menjadikan individu lebih terikat dengan *smartphone* dibanding dengan teknologi yang lain (Subagio & Hidayati, 2017).

Hasil survey *Salesforce* (2014) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* lebih banyak dilakukan oleh usia 18 sampai 24 tahun dengan rata-rata 5,2 jam sehari. Usia tersebut merupakan fase dimana seseorang sedang duduk dibangku perkuliahan atau biasa disebut dengan mahasiswa. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa mahasiswa adalah salah satu pengguna *smartphone* yang paling aktif (Chiu, 2014 dalam Cahyati, 2013).

Menggunakan *smartphone* secara berlebihan dapat menimbulkan adiksi bagi orang yang menggunakannya (Kwon, Kim, Cho, & Yang 2013). Salah satu penyebab adiksi *smartphone* adalah masalah sosial berupa masalah intrapersonal seperti merasa harga dirinya rendah atau kemampuan untuk berkomunikasinya juga rendah, dan salah satu masalah intrapersonal lainnya adalah kesepian (Young 2015, dalam Subagio & Hidayati, 2017).

Kesepian sebagai salah satu penyebab *smartphone addiction* dikarenakan individu menggunakan *smartphone* sebagai *coping* dari masalah yang dihadapi, salah satunya yaitu kesepian itu sendiri (Subagiyo & Hidayati, 2017).

Pada tahun 2010, Mental Health Foundation melakukan survey di Inggris yang menunjukkan bahwa responden berusia 18-34 tahun mengalami *loneliness* lebih tinggi dari peserta yang berusia diatas dari 55 tahun yang berarti bahwa dibandingkan dengan orang dewasa, kesepian lebih banyak terjadi dikalangan anak muda (*Mental Health Foundation, 2010*).

Hidayati (2016) menyatakan bahwa timbulnya perasaan kesepian salah satunya disebabkan oleh suatu keadaan dimana ketika seseorang harus pergi meninggalkan kampung halaman serta terpisah dari orangtua, keluarga maupun sahabat-sahabatnya. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Baron, 2005 (dalam Nurayni & Supradewi, 2017) yang menyatakan bahwa perpindahan ke lokasi baru atau tempat tinggal yang baru dapat membuat seseorang mengalami kesepian, hal tersebut dirasakan juga oleh mahasiswa perantau dimana mahasiswa perantau rentan mengalami *loneliness* karena pergi merantau meninggalkan rumah dan jauh dari orang-orang yang disayangnya.

Mahasiswa perantau menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2015) adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di suatu universitas yang letaknya berada jauh dari daerah asalnya, sehingga membuat orang tersebut harus meninggalkan rumah demi menyelesaikan pendidikannya dalam kurun waktu tertentu. Salah satu alasan mahasiswa merantau dikarenakan kualitas pendidikan pada setiap wilayah Indonesia belum merata, hal ini dikarenakan perguruan-perguruan tinggi yang berkualitas masih didominasi oleh perguruan tinggi di Pulau Jawa (*"PT Berkualitas Belum Merata"*, 2008).

Data dari Badan Pusat Statistik (2015) menunjukkan bahwa pada periode 2013/2014 Jakarta merupakan provinsi dengan mahasiswa terbanyak dengan jumlah keseluruhan mahasiswa di perguruan tinggi negeri maupun swasta sebanyak 1.154.966 mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 3 orang mahasiswa perantau di Jakarta terlihat bahwa mahasiswa perantau kerap kali merasa sendiri, mengerjakan semua hal sendiri, tidak ada teman ngobrol, tidak ada tempat curhat, sehingga mereka menjadi sangat kesepian. Persoalan utama mahasiswa perantau merasa kesepian adalah karena jauh dari orangtua dan juga keadaan lingkungan kost yang tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan, dimana jarang sekali terjadi interaksi sesama anak kostan sehingga tingkat kesepian yang mereka rasakan menjadi semakin bertambah. Untuk mengisi

kekosongannya biasanya mahasiswa perantau mencari hiburan dengan menggunakan *smartphone* dengan bermain *games*, membuka media sosial seperti *instagram* dan *youtube*. Dalam satu hari mereka biasanya akan menghabiskan waktu lebih dari 8 jam dalam menggunakan *smartphone* karena mereka merasa sudah sangat nyaman menggunakan *smartphone* dan tidak bisa apabila tanpa *smartphone*. Penggunaan *smartphone* itu sendiri sangat berdampak bagi kehidupan mereka sehari-hari seperti menjadi sering menunda-nunda pekerjaan, sering lupa waktu, pola tidur menjadi tidak teratur sehingga badan menjadi lemas, dan menjadi gampang bosan.

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti menduga adanya hubungan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* khususnya pada mahasiswa yang merantau. Karena dalam kondisi merantau, seseorang rentan mengalami *loneliness* sehingga *smartphone* bisa menjadi jawaban bagi mereka yang merasa kesepian. Oleh karena itu penulis mengambil rumusan masalah sesuai dengan latar belakang yang dipaparkan yaitu apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa perantau di Jakarta? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa perantau, terutama yang berpindah dari daerah kelahirannya ke perkotaan yang sama sekali baru.

Landasan Teori

Menurut Soetjipto (2007), *addiction* merupakan suatu gangguan yang bersifat kronis dan dilakukan secara berulang-ulang, hal tersebut dapat dilihat dengan perbuatan kompulsif yaitu walaupun sudah merugikan diri sendiri dan orang lain, perbuatan itu masih saja tetap dilakukan berulang kali oleh seseorang demi mendapatkan kepuasan pada suatu aktifitas.

Smartphone Addiction

Menurut Kwon (2013), *smartphone addiction* adalah suatu bentuk kecanduan ataupun keterikatan seseorang terhadap penggunaan *smartphone* secara berlebihan yang dapat mengakibatkan timbulnya masalah sosial yang membuat seseorang menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan dalam mengerjakan tugas ataupun aktifitas setiap harinya, dan sebagai gangguan kontrol impuls pada diri individu.

Kwon (2013) juga telah menjabarkan *smartphone addiction* terdiri dalam enam aspek yaitu:

Daily-life disturbance

Yaitu gangguan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari seperti hilangnya pekerjaan yang sudah direncanakan sebelumnya, kesulitan berkonsentrasi baik pada saat proses belajar di kelas maupun pada saat sedang bekerja, terasa nyeri di belakang leher dan pergelangan tangan, penglihatan menjadi buram dan menjadi sulit tidur.

Positive anticipation

Yaitu menganggap *smartphone* sebagai solusi untuk menghilangkan stress sehingga merasa bersemangat pada saat menggunakan *smartphone* dan akan merasa hampa apabila tidak dapat menggunakan *smartphone*.

Withdrawal

Yaitu menarik diri dari kebersamaan dengan orang lain demi menggunakan *smartphone*, adanya perasaan gelisah dan tidak sabar untuk selalu menggunakan *smartphone*, merasa tidak sanggup apabila tidak menggunakan *smartphone*, selalu memikirkan *smartphone* saat sedang tidak menggunakannya, dan mudah tersinggung apabila diganggu saat menggunakan *smartphone*.

Cyberspace-oriented relationship

Yaitu merasa bahwa pertemanan yang terjalin melalui aplikasi pada *smartphone* jauh lebih akrab dibandingkan dengan hubungan pertemanan di kehidupan nyata dan apabila sedang tidak menggunakan *smartphone*, akan timbul perasaan kehilangan yang tidak terkendali sehingga sangat perlu untuk memeriksa *smartphone* setiap saat.

Overuse

Yaitu tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone*, lebih suka mencari tahu sesuatu menggunakan aplikasi pada *smartphone* daripada bertanya langsung pada orang lain di sekitarnya, selalu membawa pengisi daya *smartphone* kemanapun pergi, dan selalu ada dorongan untuk menggunakan *smartphone* kembali walaupun baru saja berhenti menggunakannya.

Tolerance

Yaitu adanya keinginan untuk mengurangi penggunaan *smartphone* namun tidak bisa sehingga semakin lama kecanduan akan penggunaan *smartphone* pun semakin parah.

Loneliness

Russel (1996) menyebutkan bahwa *loneliness* adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa hubungan sosialnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan termasuk di dalamnya perasaan tertekan, gelisah, dan persepsi kurangnya hubungan sosial pada diri seseorang.

Weiss (Peplau & Pelman, 1982) membagi kesepian menjadi dua tipe, yaitu:

(1) Kesepian emosional

terjadi ketika individu merasa kehilangan sosok figur *attachment* yang intim, seperti kehilangan kasih sayang orang tua kepada anak ataupun merasa kehilangan sosok teman dekat. Perpisahan dengan figur *attachment* ini membuat seseorang menjadi kesepian karena merasa kehilangan. Seseorang yang mengalami jenis kesepian ini akan tetap merasa kesepian bahkan ketika sedang melakukan interaksi dengan orang-orang disekitarnya.

(2) Kesepian sosial

terjadi saat individu tidak dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar dan tidak adanya keterlibatan terhadap kegiatan yang diselenggarakan oleh teman-teman, tetangga, ataupun rekan kerjanya. Seseorang yang mengalami jenis kesepian ini biasanya akan merasa bosan, terpinggirkan, merasa bahwa dirinya bukanlah bagian dari sebuah kelompok, dan menganggap bahwa dirinya tidak memiliki teman yang dapat diandalkan pada saat dirinya sedang berada dalam situasi yang sulit.

Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau di Jakarta dengan karakteristik subjek penelitian yaitu mahasiswa perantau (yang berasal dari luar Jabodetabek) yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Jakarta, usia 17-25 tahun, tinggal sendiri (kost), dan belum menikah. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental*. Sampel penelitian yang diperoleh adalah sebanyak 100 responden yang sesuai dengan kriteria.

Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russel (20 item valid, $\alpha = 0,869$) dan *Smartphone Addiction Scale (SAS)* yang dikembangkan oleh Kwon yang terdiri dari 30 item valid, $\alpha = 0,898$. Peneliti mengadaptasi terjemahannya dari Jalaludin (2019).

Analisis data menggunakan analisis korelasi pearson. Hasil analisis data menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* ($r = 409$; $p = 0,000$). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis korelasi *pearson*. Proses analisa data pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 25 *for windows*.

Pembahasan

Tabel 1.
Deskripsi Subjek Berdasarkan Lama Penggunaan *Smartphone* Dalam Sehari

Waktu	Jumlah	Persentase (%)
< 1 Jam	2	2%
1 - 6 Jam	52	52%
7 - 12 Jam	24	24%
> 12 Jam	22	22%
Total	100	100%

Dari data yang diperoleh waktu penggunaan *smartphone* paling lama dilakukan 1 - 6 Jam dalam satu hari dengan persentase sebesar 52% .

Tabel 2.
Deskripsi subjek berdasarkan aplikasi yang paling sering digunakan

Aplikasi	Jumlah	Persentase (%)
Media Sosial	66	66%
<i>Browsing</i>	13	13%
Telepon	2	2%
<i>Games, dll</i>	19	19%
Total	100	100%

Dari data yang diperoleh aplikasi yang paling sering digunakan adalah aplikasi media sosial dengan persentase sebesar 66%.

Uji normalitas menggunakan *shapiro wilk* dikatakan berdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$ (Sujarweni, 2019). Dari hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi pada variabel *loneliness* yaitu 0,107 dan nilai signifikansi pada variabel *smartphone addiction* yaitu 0,060 yang artinya lebih dari 0,05 sehingga dapat diartikan bahwa distribusi data normal.

Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan grafik *scatterplot*. Berdasarkan hasil grafik *scatterplot* di atas, terlihat titik-titik plot data membentuk pola garis lurus dari kiri

bawah naik ke kenan atas yang berarti terdapat hubungan yang linear dan positif antara variabel *loneliness* dengan *smartphone addiction* (Nisfiannoor, 2009).

Tabel 3.
Uji Hipotesis

Variabel	R	Sig. (2-tailed)
<i>Loneliness</i>		
<i>Smartphone Addiction</i>	,409**	0,000

Uji hipotetis menggunakan teknik analisis korelasi *pearson*. Terdapat korelasi antar variabel apabila $p < 0,05$ (Sujarweni, 2019) dan besar hubungannya dapat dilihat dari nilai r .

Dari hasil uji korelasi diketahui bahwa nilai korelasi yang didapat sebesar 0,409 dengan nilai signifikansi 0,000 atau $r = 0,409$ dan $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction*.

Adanya hubungan *loneliness* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa perantau ini menunjukkan bahwa *loneliness* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* bagi mahasiswa perantau. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Young, 2015 (dalam Subagio & Hidayati, 2017) yang menyatakan bahwa salah satu penyebab *smartphone addiction* adalah masalah intrapersonal, salah satunya adalah kesepian. Karena ketika masalah interpersonal seseorang terganggu maka hal tersebut mengakibatkan hubungan yang dimiliki individu semakin lama akan memburuk dan membuat orang tersebut kurang terlibat secara sosial dan dapat menimbulkan perasaan *loneliness*.

Tabel 4.
Jenis Loneliness

	Emotion Loneliness	Social Loneliness
Loneliness	$r = ,882^{**}$	$r = ,975^{**}$
	$p = 0,000$	$p = 0,000$

Berdasarkan dari hasil penelitian, diketahui bahwa berdasarkan tipe *loneliness*, *social loneliness* memiliki signifikansi yang lebih besar dibandingkan dengan *emotion loneliness* dimana nilai $r = 0,975$ yang berarti mahasiswa perantau kebanyakan merasa kesepian karena mereka tidak dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya serta tidak adanya

keterlibatan terhadap kegiatan yang diselenggarakan di lingkungan sosialnya sehingga ia merasa bukanlah bagian dari kelompok, merasa terpinggirkan, dan merasa bahwa tidak ada teman yang dapat diandalkan ketika ia sedang merasa kesepian.

Tabel 5
Analisa Korelasi Antardimensi

ASPEK/DIMENSI	Emotion Loneliness	Social Loneliness
Daily-Life Disturbance	$r = ,485^{**}$ $p = 0,000$	$r = ,424^{**}$ $p = 0,000$
Positive Anticipation	$r = 0,174$ $p = 0,084$	$r = 0,117$ $p = 0,247$
Withdrawal	$r = ,374^{**}$ $p = 0,000$	$r = ,329^{**}$ $p = 0,001$

Tabel di atas menunjukkan bahwa aspek *emotional loneliness* memiliki signifikansi tertinggi atau memiliki keeratan hubungan yang paling kuat terhadap aspek *daily-life disturbance* pada *smartphone addiction* dengan nilai $r = ,485^{**}$ dan $p = 0,000$. Hal ini berarti semakin tinggi kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau yang didorong oleh *emotional loneliness*, maka semakin tinggi pula keinginan seseorang untuk menggunakan *smartphone* sehingga mengakibatkan terganggunya pekerjaan sehari-hari seperti hilangnya pekerjaan yang sudah direncanakan sebelumnya, kesulitan berkonsentrasi, terasa nyeri di belakang leher dan pergelangan tangan, penglihatan menjadi buram dan menjadi sulit tidur.

Sementara itu, *positive anticipation* pada aspek *smartphone addiction* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan aspek *loneliness* yang berarti seseorang menggunakan *smartphone* bukan karena ingin menghilangkan stress semata akan tetapi karena adanya faktor-faktor lain seperti sifat *sensation seeking* yang tinggi akan tetapi *self esteem* dan juga kontrol dirinya rendah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,409 dengan nilai signifikansi 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang positif antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa perantau yang dapat diartikan

bahwa semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi *smartphone addiction*, sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah *smartphone addiction*. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Daftar Pustaka

- Agusta, D. (2016). Fakto-Faktor Resiko kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 86-94. Diunduh dari <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/1021>
- Ambarwaty. (2018). Pengaruh Kontrol Diri, Kesepian Dan Sensation Seeking Terhadap Kecanduan Smartphone pada Remaja. (skripsi), Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Diunduh dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/46399/1/USNI%20DWI%20AMBARWATY-FPSI.pdf>
- Azwar, S. (2017). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ericsson Mobility Report. (2013, November). Ericsson mobility report: On the pulse of the networked society. Diunduh dari <https://www.ericsson.com/assets/local/news/2014/11/ericsson-mobility-report-november-2014.pdf>
- Griffin, J. (2010). The Lonely Society. *Mental Health Foundation*. Diunduh dari https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/the_lonely_society_report.pdf
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-162. Diunduh dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2136>
- Hulukati, H., & Djibrani. M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73-114. Diunduh dari <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/1787/pdf>
- Iqbal, M., Nurdiani, G. (2016). Is smartphone addiction related to loneliness. *Science Arena Publications Specialty Journal of Psychology and Management*, 2(2), 1-6. Diunduh dari <https://sciarena.com/en/article/is-smartphone-addiction-related-to-loneliness>
- Khalaf, S. (April 22, 2014). The Rise of the Mobile Addic. *Flurry Analytics Blog*. Diunduh dari <https://www.flurry.com/post/115191945655/the-rise-of-the-mobile-addict>
- Kibona, L., & Mgya, G. (2015). Smartphone's effects on academic performance of higher learning students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2 (4), 777-784. Diunduh dari <http://www.jmest.org/wp-content/uploads/JMESTN42350643.pdf>
- Krisnawati, E., & Soetjningsih. H. S. (2017). Hubungan Antara Kesepian dengan Selfie-Liking pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 122-127. DOI: 10.14710/jp.16.2.122-127
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction: Development and validation of a short version for adolescents (SAS-SV). *Plos One*. 8(12), 1-7. Diunduh dari <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Miura, P., & Rukmini, E. (2016). Adiksi Smartphone dan faktor-Faktor yang Mempengaruhinya pada Penumpang Transjakarta. *Jurnal Perkotaan*, 8(1), 1-6. Diunduh dari <http://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/perkotaan/article/view/272>

- Mulyana, S., & Afriani. (2017). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Smartphone Addiction pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 102-111. Diunduh dari <http://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/499>
- Mulyati, T., & NRH, F. (2018). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152-161. Retrieved From <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/23438/21404>
- Nisfiannoor. (2009). Pendekatan statistika modern untuk ilmu sosial. Jakarta : Salemba Humanika
- Nurayni, & Supradewi, R. (2017). Dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 12(2), 35-42. Diunduh dari <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/2818>
- Nurdiani, A.F. (2014). Uji validitas konstruk alat ukur ucla loneliness scale version 3. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 3(4), 1-10. Diunduh dari <http://journal.uinjt.ac.id/index.php/jp3i/article/view/9322/pdf>
- Pinasti, D. A., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara empati adiksi smartphone pada mahasiswa fakultas ilmu budaya dan fakultas sains dan matematika Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 183-188. Diunduh dari <https://www.neliti.com/id/publications/183150/hubungan-antara-empati-dengan-adiksi-smartphone-pada-mahasiswa-fakultas-ilmu-bud>
- Poushter, J. (2016). Smartphone ownership and internet usage continues to climb in emerging economies. Diunduh dari <https://www.pewresearch.org/global/2016/02/22/smartphone-ownership-and-internet-usage-continues-to-climb-in-emerging-economies/>
- Russel, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. Diunduh dari https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan stress dan kecanduan smartphone pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*, 6(4), 52-66. Diunduh dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19988>
- Soetjipto. (2007). Berbagai Macam Adiksi dan Penatalaksanaannya. *Anima, Indonesia Psychological Journal*, 23(1), 84-91. Diunduh dari <http://www.anima.ubaya.ac.id/index.php?menu=articles&eid=1371781753&actsub=yes&eidsub=1371792039>
- Sujarweni, V. W. (2019). SPSS untuk penelitian. Yogyakarta: Pustaka baru press
- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E.
Dinamika kecanduan telepon pintar (*smartphone*) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi. Seurune, *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 84-97. Diunduh dari <http://jurnal.unsyiah.ac.id/seurune/article/view/>