

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN STRES AKADEMIK
DENGAN *SMARTPHONE ADDICTION*
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi



Oleh:

Aprilia Kusumaningrum
2000013211

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2024**

PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN STRES AKADEMIK
DENGAN *SMARTPHONE ADDICTION*
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA**

Yang disusun oleh:

Aprilia Kusumaningrum
2000013211

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dan
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

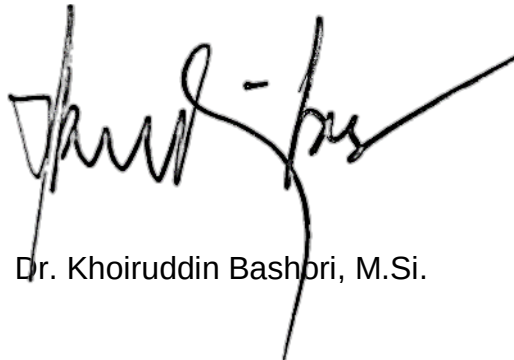
17 Oktober 2024

Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan

Pada Tanggal

19 November 2024

Pembimbing,



Dr. Khoiruddin Bashori, M.Si.

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN STRES AKADEMIK
DENGAN *SMARTPHONE ADDICTION*
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA**

Aprilia Kusumaningrum¹, Khoiruddin Bashori²

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Jalan Kapas No.9 Semaki Yogyakarta 55166

1apriliah2000013211@webmail.uad.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah menguji hubungan antara kesepian dan stress akademik dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan instrumen penelitian berupa skala, yaitu skala *smartphone addiction* memodifikasi MPAI (*Mobile Phone Addict Index*) dari Leung (2007), skala kesepian memodifikasi UCLA-LS3 (*University of California Los Angeles Loneliness Scale Version 3*) oleh Russel (1996), dan skala stres akademik memodifikasi ESSA (*Educational Stress Scale for Edolescents*) oleh Sun et al. (2011). Penelitian ini melibatkan sampel penelitian sebanyak 95 mahasiswa dengan teknik sampel, *simple random sampling*. Hasil penelitian: (a) ada peran bersama-sama yang sangat signifikan antara kesepian dan stress akademik dengan *smartphone addiction*, taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) dan $F = 10,434$; (b) ada peran yang sangat signifikan pada kesepian untuk meningkatkan *smartphone addiction*, nilai *Standardized Beta* 0,351 (positif), nilai $t = 3,723$ dan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$); (c) ada peran yang signifikan pada stress akademik untuk meningkatkan *smartphone addiction*, nilai *Standardized Beta* 0,229 (positif), nilai $t = 2,432$ dan taraf signifikansi 0,017 ($p < 0,05$). Sumbangan efektif kesepian dan stress akademik terhadap *smartphone addiction* sebesar 18,5%. Dapat disimpulkan, kesepian dan stress akademik perlu dicegah agar tidak meluas pada permasalahan *smartphone addiction*.

Kata Kunci: kesepian, *smartphone addiction*, stress akademik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND
ACADEMIC STRESS WITH SMARTPHONE ADDICTION
AMONG PSYCHOLOGY FACULTY STUDENTS AT
AHMAD DAHLAN UNIVERSITY, YOGYAKARTA**

Aprilia Kusumaningrum¹, Khoiruddin Bashori²

Faculty of Psychology Universitas Ahmad Dahlan

Jalan Kapas No. 9 Semaki Yogyakarta 55166

[¹apriliah2000013211@webmail.uad.ac.id](mailto:apriliah2000013211@webmail.uad.ac.id)

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the relationship between loneliness and academic stress with smartphone addiction among Psychology Faculty Students at Ahmad Dahlan University, Yogyakarta. The research method used is quantitative research method with research instruments in the form of scales, namely the smartphone addiction scale modifying the MPAI (Mobile Phone Addict Index) from Leung (2007), the loneliness scale modifying the UCLA-LS3 (University of California Los Angeles Loneliness Scale Version 3) by Russel (1996), and the academic stress scale modifying the ESSA (Educational Stress Scale for Edolescents) by Sun et al. (2011). This study involved a research sample of 95 students with a sample technique, simple random sampling. Results: (a) there is a very significant joint role between loneliness and academic stress with smartphone addiction, the significance level is 0.000 ($p < 0.01$) and $F = 10.434$; (b) there is a very significant role in loneliness to increase smartphone addiction, Standardized Beta value 0.351 (positive), t value = 3.723 and significance level $p = 0.000$ ($p < 0.01$); (c) there is a significant role in academic stress to increase smartphone addiction, Standardized Beta value 0.229 (positive), t value = 2.432 and significance level 0.017 ($p < 0.05$). The effective contribution of loneliness and academic stress to smartphone addiction is 18.5%. It can be concluded, loneliness and academic stress need to be prevented so as not to extend to the problem of smartphone addiction.

Keywords: academic stress, loneliness, smartphone addiction

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi telah memudahkan terwujudnya komunikasi jarak jauh maupun jarak dekat. Komunikasi dengan orang lain dapat berlangsung melalui alat yang saat ini sudah umum digunakan. Alat ini yang biasa kita gunakan yaitu *smartphone*. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan, alih fungsi *smartphone* mulai terasa. Tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, namun sebagai sarana pemenuhan kebutuhan hidup yang dapat diakses secara mudah, cepat, dan nyaman.

Smartphone dilengkapi dengan akses internet dan mudah dibawa kemanapun dan kapanpun sesuai kebutuhan (Youarti & Hidayah, 2018). Mudahnya akses informasi yang diperoleh dari berbagai negara membuat dunia terasa lebih kecil. Ini terjadi karena melalui *smartphone* kita bisa mengetahui fenomena dan situasi di berbagai negara tanpa pergi ke negara tersebut.

Selain kemudahan yang ada pada *smartphone*, jika digunakan secara berlebihan maka akan menimbulkan kecanduan atau biasa disebut sebagai *smartphone addiction*. *Smartphone addiction* adalah penggunaan *smartphone* terkait dengan setidaknya beberapa aspek disfungsional, seperti merasa cemas ketika jauh dengan *smartphone*, atau mengabaikan aktivitas lain saat menggunakan *smartphone* (Shon et al., 2019, Bianchi & Phillips, 2005; Kwon et al., 2013). Hal ini sejalan dengan Q.S. Al-Qiyaamah: 20-21 yang artinya “sekali-kali janganlah demikian. Sebenarnya kamu (hai manusia) mencintai kehidupan dunia, dan

meninggalkan (kehidupan) akhirat”. Makna dari ayat tersebut yaitu banyak individu saat ini lebih intens seharian dengan *smartphone* nya daripada membaca al-Qur’an atau berdiri untuk sholat sebentar saja, sehingga rentan terjadi *smartphone addiction*.

“*Smartphone addiction*”, “*Problematic smartphone usage*”, “*problematic mobile phone use*”, dan “*mobile phone addiction*”, istilah yang dipergunakan untuk menggambarkan keadaan dengan kategori lebih kurang sama, yaitu keadaan di mana individu menjadi begitu sibuk menggunakan *smartphone* hingga meninggalkan aktivitas yang menunjang kehidupan (Al-Barashdi et al., 2015). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *smartphone addiction* lebih cenderung dialami oleh kalangan mahasiswa, karena beban dari sumber stres yang diterima lebih besar (Karuniawan & Cahyanti, 2013). Dilihat dari data penggunaan internet di Indonesia, tingkat penetrasi internet pelajar dan mahasiswa sebesar 95,92% pada tahun 2024 (APJII, 2024).

Secara umum, jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia terus meningkat dari tahun sebelumnya ke tahun setelahnya. Tahun 2015, sebesar 28,6% populasi di Indonesia menggunakan *smartphone*, tahun 2018 meningkat lebih dari setengah populasi yang ada di Indonesia yaitu 56,2%. Tahun 2019 meningkat dari 56,2% menjadi 63,3% pengguna *smartphone* dan diprediksi hingga tahun 2025 pengguna *smartphone* meningkat setidaknya 89,2% (Pusparisa, 2020).

Hasil penelitian terdahulu pada mahasiswa keperawatan di salah satu perguruan tinggi kesehatan di Yogyakarta membuktikan bahwa taraf penggunaan *smartphone* mencapai 24 jam penuh kecuali individu tersebut tidur malam, dorongan yang kuat dalam menggunakan *smartphone* dan cemas ketinggalan berita, dan selalu membawa *charger smartphone* dimanapun berada (Yuliyani & Sumiyarini, 2022).

Ada peristiwa *smartphone addiction* pada mahasiswa psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Peneliti melakukan wawancara terhadap 5 mahasiswa psikologi angkatan 2021 dan 5 mahasiswa psikologi angkatan 2022. Wawancara ini dilakukan dengan media *voice call WhatsApp* pada tanggal 14 Oktober 2023 untuk mahasiswa psikologi angkatan 2021 dan tanggal 15 Oktober 2023 untuk mahasiswa psikologi angkatan 2022. Berdasarkan hasil wawancara, penggunaan *smartphone* dari 10 mahasiswa, ada 1 mahasiswa yang menggunakan *smartphone* selama kurang lebih 6 jam, 2 mahasiswa menggunakan *smartphone* kurang lebih selama 7 jam, 3 mahasiswa menggunakan *smartphone* kurang lebih selama 8 jam, 3 mahasiswa menggunakan *smartphone* kurang lebih selama 9 jam, dan 1 mahasiswa menggunakan *smartphone* kurang lebih selama 10 jam dalam kesehariannya.

Aktivitas yang dilakukan oleh 10 mahasiswa tersebut menggunakan *smartphone* untuk hiburan melalui media sosial seperti instagram, tik tok, youtube, threads saat mengalami marah, sedih, gelisah, dan kesepian. Sepuluh mahasiswa tersebut rata-rata mempunyai platform

media sosial instagram dan tik tok sebagai hiburan. Selain sebagai hiburan, kegiatan yang dilakukan pada *smartphone* mereka yaitu untuk berkomunikasi dengan orang sekitarnya melalui *WhatsApp*, mengakses perkuliahan melalui *WhatsApp* dan web, mengedit konten berupa video atau poster melalui aplikasi yang ada di *smartphone*.

Menurut hasil wawancara yang telah dilaksanakan, diperoleh informasi penggunaan *smartphone* pada mahasiswa psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta angkatan 2021 dan 2022 memenuhi aspek-aspek *smartphone addiction* yang dikemukakan oleh Leung (2007), yaitu *inability to control craving, anxiety and feeling lost, withdrawal and escape*, dan *productivity loss*. Aspek *inability to control craving* ditunjukkan dengan perilaku mahasiswa yang tidak dapat mengendalikan keinginan mereka untuk menggunakan *smartphone*, bahkan salah satu dari mahasiswa tersebut menggunakan *smartphone* untuk hiburan saat perkuliahan berlangsung. Aspek *anxiety and feeling lost* pada mahasiswa terjadi ketika merasa cemas, gelisah, dan merasa kehilangan saat tidak menggunakan *smartphone*. Aspek *withdrawal and escape* dibuktikan dengan *smartphone* yang digunakan sebagai *coping* saat merasa kesedihan dan kesepian. Aspek *productivity loss* ditunjukkan dengan kebiasaan mereka menggunakan *smartphone* saat tidak ada aktivitas sampai melupakan waktu berharga untuk aktivitas lainnya.

Penelitian Chib et al. (2013) yang dilakukan di Singapura pada pekerja migran, membuktikan bahwa pekerja migran wanita memakai *smartphone*

untuk memperoleh motivasi sosial dan menurunkan stres, sehingga tingkat pemakaian *smartphone* oleh pekerja migran wanita tersebut tinggi.

Stres akademik berasal dari tekanan tugas, teori perkuliahan yang sangat banyak dan sukar dipahami, hal ini menjadi faktor penyebab mahasiswa untuk menghilangkan stres yang dirasakan. Pemuas stres yang cenderung dilakukan mahasiswa adalah menggunakan *smartphone* (Wang et al., 2021). Beberapa data tersebut dapat disimpulkan *smartphone addiction* sudah marak terjadi dan harus segera diatasi. Selain itu, peneliti tertarik meneliti terkait kesepian, stres akademik, dan *smartphone addiction* karena belum banyak penelitian yang mengkaji keterkaitan ketiga variabel ini.

Smartphone addiction merupakan ketidakmampuan individu dalam mengelola perilaku yang berkaitan dengan *smartphone* sehingga timbul masalah sosial seperti menarik diri dari lingkungan dan timbul masalah psikologis seperti kesulitan menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tertib dan cemas saat jauh dari *smartphone* (Nufus, 2021; Velthoven et al., 2018; Cha et al., 2018; Kwon et al., 2013; Irham et al., 2005).

Menurut Leung (2007) terdapat ciri-ciri atau aspek-aspek *mobile phone addict (smartphone addiction)* yaitu *inability to control craving*, berkaitan dengan individu yang tidak mampu mengatur keinginan dalam menggunakan *smartphone*. Kedua, *anxiety and feeling lost* artinya merasa cemas dan merasa kehilangan jika tidak menggunakan *smartphone*. Ketiga, *withdrawal and escape* diartikan sebagai menarik diri

dan melarikan diri, maksudnya *smartphone* digunakan untuk *coping* saat mengalami masalah seperti kesepian dan stres akademik. Keempat, *productivity loss* yaitu Individu kehilangan waktu yang berharga karena terlalu sering menggunakan *smartphone*.

Terdapat empat faktor *smartphone addiction* menurut Yuwanto, (2010), antara lain: Faktor Internal, terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu. Pertama, tingkat *sensation seeking* yang tinggi, biasa disebut pencarian sensasi, dibuktikan dengan tindakan yang dilakukan sesuai dengan kebutuhannya; misalnya mendengarkan lagu, mengakses media sosial, atau bermain *game*. Kedua, *self-esteem* yang rendah. Individu dengan *self-esteem* yang rendah memiliki tingkat kepercayaan diri dan kontrol diri yang rendah. Ketiga, kepribadian ekstrasversi yang tinggi yaitu individu dengan kepribadian ekstrasversi cenderung suka berteman, membutuhkan komunikasi dengan orang lain, dan tidak menyukai aktivitas sendiri sehingga menjalin hubungan dengan orang lain bersifat penting baginya dengan menjangkaunya melalui *smartphone*. Keempat, kontrol diri yang rendah, individu dengan kontrol diri yang rendah sulit untuk mengatasi kebiasaan penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Faktor selanjutnya yaitu faktor situasional, merupakan faktor-faktor yang menyebabkan *smartphone* berperan membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Faktor situasional ini terdiri dari stres akademik, yang

merupakan reaksi individu terhadap berbagai tekanan atau tuntutan yang berkaitan dengan akademik (Oktasari, 2022). Salah satu pelampiasan stres yang banyak dilakukan mahasiswa adalah mengakses *smartphone* (Wang et al., 2021). Faktor situasional kedua, kesedihan yang merupakan gambaran perasaan tidak menyenangkan dialami oleh individu. Individu yang merasa sedih akan mencari sesuatu yang menghibur dirinya. Sesuatu yang menghibur diri kini sangat mudah ditemui melalui *smartphone*, sehingga kemungkinan besar kecanduan *smartphone* terjadi.

Faktor situasional ketiga, kesepian yaitu suatu keadaan yang terjadi dalam hubungan sosial, disebabkan oleh pengalaman subjektif dari perasaan tidak menyenangkan, ditandai dengan kurangnya keintiman pada hubungan tersebut sehingga merangsang kecemasan subjektif. Keempat, kecemasan yang didefinisikan sebagai pengalaman subjektif berhubungan dengan ketegangan mental, yang berkaitan dengan rasa gelisah dan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah dengan baik (Diana, Marethi & Pamungkas., 2020). Keenam, kejenuhan belajar yang merupakan perasaan bosan belajar ditandai dengan pikiran yang tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan (Oktasari, 2022). Ketika individu merasa bosan belajar, maka cenderung untuk menggunakan *smartphone* sebagai media relaksasi. Hal ini berpotensi menyebabkan kecanduan *smartphone*, sehingga untuk mengatasinya harus ada aktivitas yang dapat memuaskan individu secara psikologis.

Faktor yang dikemukakan Yuwanto (2010) selanjutnya yaitu faktor sosial. Dalam hal ini individu selalu menggunakan *smartphone* untuk berinteraksi dan cenderung malas untuk berkomunikasi secara langsung dengan orang yang lain. Faktor ini terdiri dari *mandatory behavior*. Individu dapat berinteraksi dengan orang lain dengan *smartphonenya*, jika kebutuhan berinteraksi tinggi, maka penggunaan *smartphone* juga meningkat, sehingga individu tersebut memiliki kecenderungan kecanduan *smartphone*. Kedua, *connected presence* yang didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri, tujuannya untuk menjaga hubungan dengan orang lain.

Faktor eksternal juga dikemukakan oleh Yuwanto (2010) sebagai faktor -faktor penyebab *smartphone addiction*. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang *smartphone* dan keberagaman fasilitasnya. Hal ini mencerminkan bagaimana besarnya pengaruh media dalam mempengaruhi individu untuk memenuhi kebutuhan akan *smartphone*.

Adapun alasan peneliti memilih kesepian dan stres akademik sebagai faktor penyebab *smartphone addiction* karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu menguji hubungan kesepian dan stres akademik dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Kesepian merupakan suatu keadaan yang menggambarkan rendahnya kualitas hubungan sosial individu ditandai dengan kurangnya

keintiman hubungan karena pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan (Sonderby & Wagoner, 2013; Cosan, 2014; Sagita & Hermawan, 2020; Gierveld et al., 2006; Pettigrew & Michele, 2008; Heikkinen, 2010).

Russel (1996) menyatakan ada tiga aspek kesepian, yang pertama *personality* (kepribadian). Kesepian dapat dikaitkan dengan kepribadian dan suasana hati yang dapat mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Menurut Feist et al. (2018), menemukan bahwa introvert cenderung lebih banyak menghabiskan lebih banyak waktu untuk sendirian dan cenderung mempunyai hubungan sosial lebih kecil karena kurang menyukai sosialisasi. Hal ini dapat menyebabkan individu merasa kesepian. Kedua, *social desirability* (keinginan sosial), yang merupakan keinginan untuk memiliki kehidupan sosial yang memenuhi standar sosial dapat dikaitkan dengan kesepian. Misalnya, seseorang merasa kesepian jika mereka tidak memiliki cukup teman yang dianggap sesuai oleh masyarakat atau seseorang merasa kesepian jika mereka merasa sulit untuk terlibat dalam kegiatan sosial yang dianggap penting. Ketika mereka merasa bahwa mereka tidak memenuhi harapan masyarakat atau tidak mendapatkan persetujuan dari orang lain, mereka dapat merasa kesepian dan terasing.

Aspek ketiga kesepian yaitu *depression* (depresi). Kesepian terkait dengan kesedihan, depresi, tidak adanya antusiasme, sensasi tidak berguna dan penekanan pada kekecewaan yang dialami oleh orang

tersebut. Ketika seseorang merasa kesepian, mereka dapat merasa terisolasi, terasing, dan tidak memiliki kekuatan untuk berbagi kebahagiaan maupun kesedihan dengan orang lain, sehingga memberikan berbagai tekanan pada diri mereka yang dapat mengakibatkan depresi.

Stres akademik merupakan perasaan tertekan melebihi batas kemampuan yang dimiliki individu terkait tugas-tugas yang diperoleh, persiapan karir kedepan, dan tuntutan lingkungan sekitar yang mempengaruhi terhadap akademiknya (Sarafino & Smith, 2014; Jogaratnam & Buchanam, 2004; Rahmawati, 2016 & Calaguas, 2011; Yusuf & Yusuf ,2013). Menurut Sun et al. (2011), ada lima aspek dalam stres akademik, yang pertama tekanan dari kegiatan belajar. Stres akademik mahasiswa disebabkan oleh banyak tekanan belajar, baik yang diberikan oleh universitas, dosen, orang tua, dan tekanan untuk bersaing secara akademis dengan teman dan karir masa depan. Kedua, beban kerja atau tugas. Mahasiswa diberi terlalu banyak tugas, pekerjaan rumah, dan ujian untuk diselesaikan, yang dapat menyebabkan tekanan akademis bagi mereka.

Aspek stres akademik selanjutnya yaitu kekhawatiran terhadap nilai. Mahasiswa prihatin pada nilai mereka, karena nilai sebagai ukuran hasil belajar. Jika mahasiswa mendapatkan nilai rendah dibandingkan dengan teman-teman mereka, mahasiswa akan menjadi skeptis dan akan membuatnya mengalami stres akademik. Keempat, harapan terhadap diri sendiri, yaitu mahasiswa merasa di bawah tekanan sebagai

akibat dari keinginan mereka untuk mencapai hasil akademik setinggi mungkin. Aspek terakhir yaitu keputusan yang muncul dari ketidakpuasan karena tidak memiliki pilihan untuk memenuhi tujuan dalam hidup yang berhubungan dengan akademik.

Tujuan penelitian ini untuk menguji apakah ada hubungan antara kesepian dan stres akademik dengan *smartphone addiction* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Adapun hipotesis mayor pada penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara kesepian dan stres akademik dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Sedangkan hipotesis minor pertama terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Hipotesis minor kedua, terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tiga skala. Skala *smartphone addiction* 15 aitem, skala kesepian 20 aitem, dan skala stress akademik 17 aitem. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta angkatan 2021 dan 2022 dengan subjek penelitian 95 mahasiswa. Teknik pengumpulan

data menggunakan kuesioner dan wawancara dengan teknik sampling yang digunakan *simple random sampling*. Analisis regresi linier berganda sebagai teknik analisis data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menguji hubungan antara kesepian dan stres akademik dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Hasil analisis data pada hipotesis penelitian ini, diperoleh.

Tabel 1

Hasil Analisis Regresi Linear Berganda (Hipotesis Mayor)

Varibel	<i>R</i> <i>Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i> <i>(p)</i>	Keterangan
Kesepian dan stres akademik dengan <i>smartphone addiction</i>	0,185	10,434	0,000	Sangat signifikan Hipotesis diterima

Tabel 2*Hasil Analisis Uji Regresi Linear Berganda Antar Variabel (Hipotesis Minor)*

Variabel	Standardized <i>Beta</i>	t	Sig.(p)	Keterangan
Kesepian dengan <i>smartphone addiction</i>	0,351	3,723	0,000	Sangat Signifikan (Hipotesis diterima)
Stres akademik dengan <i>smartphone addiction</i>	0,229	2,432	0,017	Signifikan (Hipotesis diterima)

Hasil penelitian membuktikan bahwa hipotesis mayor diterima, artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara kesepian dan stres akademik dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Kontribusi yang diberikan kesepian dan stres akademik kepada *smartphone addiction* sebesar 18,5%, sedangkan 81,5% memiliki korelasi dengan faktor di luar penelitian.

Menurut teori hierarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, ada lima kebutuhan manusia yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan akan kasih sayang, kebutuhan akan dihargai dan kebutuhan aktualisasi diri (Hambali & Jaenudin, 2015). Berdasarkan teori

hierarki kebutuhan diatas dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan wujud dari tidak terpenuhinya kebutuhan akan kasih sayang. Kurang terikat secara emosional dengan orang lain yang terjadi pada mahasiswa akan menimbulkan stres akademik karena tidak terpenuhinya dukungan sosial secara nyata di lingkungan sekitarnya. Hal ini mengakibatkan mahasiswa mencari solusi instan sementara melalui *smartphone* untuk mengatasi permasalahan kesepian dan stres akademik. Jika pemecahan masalah dengan menggunakan *smartphone* sudah menjadi kenyamanan, maka mahasiswa akan terus menerus melakukannya sehingga timbul permasalahan *smartphone addiction*.

Hasil penelitian pada uji hipotesis minor membuktikan bahwa hipotesis minor pertama diterima yang artinya ada hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Jolianda (2022), membuktikan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *loneliness* dengan kecenderungan *smartphone addiction*.

Hasil penelitian uji hipotesis minor kedua diterima, artinya ada hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamrat et al. (2019) bahwa terdapat pengaruh positif antara stres akademik terhadap kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan hasil perhitungan sumbangan efektif, besarnya sumbangan efektif kesepian terhadap *smartphone addiction* lebih besar dibandingkan sumbangan efektif yang diberikan oleh stres akademik. Ketika mahasiswa merasa kesepian, mereka cenderung mencari interaksi sosial atau hiburan secara virtual melalui media sosial, game *online*, atau aplikasi lainnya. Oleh sebab itu, mahasiswa yang merasa kesepian lebih rentan mengalami *smartphone addiction* karena *smartphone* menawarkan jalan pintas untuk mengatasi perasaan isolasi.

Berdasarkan hasil perhitungan sumbangan efektif, besarnya sumbangan efektif stres akademik terhadap *smartphone addiction* lebih kecil dari sumbangan efektif yang diberikan oleh kesepian. Hal ini terjadi karena stres akademik lebih umum dialami oleh setiap mahasiswa pada bangku perkuliahan walaupun tidak dapat dipungkiri mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung rentan terhadap kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan hasil kategorisasi, variabel *smartphone addiction* pada 95 mahasiswa menunjukkan bahwa 84 mahasiswa memiliki tingkat *smartphone addiction* yang sedang. Dapat disimpulkan dari hasil tersebut sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta mengalami *smartphone addiction*.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kesepian, dari 95 mahasiswa menunjukkan bahwa 77 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta merasakan kesepian dalam kategori sedang.

Mahasiswa yang mengalami kesepian merasa tidak nyaman berkomunikasi langsung dan mereka lebih nyaman melakukan komunikasi dengan orang lain secara *online* melalui *smartphone* (Bian & Leung, 2015).

Berdasarkan kategorisasi variabel stres akademik dari 95 mahasiswa menunjukkan bahwa 71 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta merasakan stres akademik dalam kategori sedang. Mahasiswa mempunyai kewajiban dalam akademik untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilannya.

Kekuatan pada penelitian ini terletak pada ketiga hipotesis yang diajukan terbukti, baik hipotesis mayor maupun hipotesis minor. Penelitian ini juga menggunakan teknik *simple random sampling* yang generalisasinya tergolong tinggi sehingga meminimalisir terjadinya bias penelitian.

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat keterbatasan dalam penyusunan penelitian seperti aitem-aitem pada skala kesepian ada yang tidak terwakili salah satu aspeknya yaitu aspek *depression*, sehingga peneliti melakukan penyesuaian dengan memasukkan kembali aitem-aitem yang sudah terbuang. Aitem-aitem yang dimasukkan tersebut memiliki rit lebih dari 0,3. Pada pembuatan aitem atau penambahan aitem, sebaiknya disamakan jumlah aitem di setiap aspek-aspek variabelnya, sehingga masing-masing aspek memiliki bobot yang sama.

Keterbatasan pada teknik pengambilan sampel juga terjadi. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* yang memerlukan waktu cukup lama karena memerlukan alat pendukung dalam

menentukan sampel penelitian serta membutuhkan fokus dan kecermatan yang tinggi. Alat pendukung dalam penentuan sampel yang dapat digunakan seperti kertas undian, spin, *Microsoft Excel*, dan *SPSS for Windows*.

Selain itu, saat mengambil data penelitian, beberapa subjek penelitian yang dituju tidak merespon pesan *WhatsApp* personal peneliti dan tidak mengisi skala penelitian sehingga sampel penelitian yang dibutuhkan tidak sesuai target yang direncanakan. Peneliti juga tidak dapat mengawasi secara langsung bagaimana saat subjek penelitian melakukan pengisian skala dengan keadaan sungguh-sungguh dan fokus atau sebaliknya. Hal ini disebabkan oleh pengambilan data secara *online* melalui *google form* yang tidak dapat dideteksi secara langsung oleh peneliti. Beberapa keterbatasan pada penelitian ini, diharapkan dapat menjadi evaluasi untuk penelitian selanjutnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini ada hubungan kesepian dan stres akademik dengan *smartphone addiction* yang sangat signifikan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kesepian dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Ada hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas

Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Sumbangan efektif variabel kesepian sebesar 12,8% dan variabel stres akademik sebesar 5,7%.

Saran bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan faktor-faktor lain yang memungkinkan memiliki korelasi dengan *smartphone addiction* dan menggunakan teknik *sample* yang berbeda dari penelitian jika sampel dengan jumlah lebih banyak dan heterogen. Selain itu, subjek yang diteliti sebaiknya berbeda dari penelitian ini agar menambah keragaman subjek penelitian. Bagi mahasiswa mengalami kesepian dan stres akademik agar memperhatikan pemecahan masalah yang dilakukan lebih positif dan memberikan manfaat, tidak melampiaskan dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Bagi fakultas diharapkan untuk dapat menjadi bahan pendampingan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang mengalami *smartphone addiction* dalam kategori sedang sampai tinggi dengan mengatasi kesepian dan mengurangi stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan *smartphone* pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E.Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 3 Tahun Ke-5*, 3(5), 86–96. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/1021/909>

- Al-Barashdi, S.H., Bouazza, A., & Jabur, H. N. (2015). Smartphone addiction among university undergraduates: A literature review. *Journal of Scientific Research & Reports*, 4(3), 210 – 225. <https://scholar.google.com/scholar?hl=id&assdt=0%2C5&q=albarashdi&q=albaras>
- Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H. (2022). Smartphone addiction prevalence and its association on academic performance, physical health, and mental well-being among university students in UMM Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063710>
- Anugrah, E. R., Wulandari, R. S., & Putri, A. A. N. (2023). Pengaruh loneliness dan sensation seeking terhadap smartphone addiction pada remaja di Surabaya. *Journal of Education, Humaniora and Social Science (JEHSS)*, 5(3), 1825-1831. <https://doi.org/10.34007/ jehss.v5i3.1561>
- Arisanti, D., & Cahyani, L. N. (2024). Analisis kualitas pelayanan, harapan pelanggan, dan citra perusahaan terhadap kepuasan pelanggan pada PT Andalan Pacific Samudra. *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis (JIMBis)*, 3(1), 42–54. <https://doi.org/10.24034/jimbis.v3i1.6238>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). *Profil Pengguna Internet Indonesia*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). <https://survei.apjii.or.id/>
- Astuti, I., Wicaksono, L., Maryuni, S., & Putri, A. (2022). Identifikasi permasalahan pada mahasiswa Universitas Tanjungpura (studi penyusunan program layanan bimbingan dan konseling mahasiswa Universitas Tanjungpura). *Jurnal Education and Development*, 10(3), 643–649.
- Audina, W., & Firman. (2022). Fenomena perilaku phubbing dilingkungan masyarakat. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4, 12336–12341. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/10427/8006>
- Aulia, D. S. (2019). Faktor–faktor yang mempengaruhi adiksi smartphone pada remaja [Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta].
- Azwar, S. (1994). Analisis Item. *Buletin Psikologi*, 2, 26–33.

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (edisi ke-2). Pustaka Pelajar
- Awalinni, A., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan antara kesepian dan perilaku non-suicidal self-injury pada mahasiswa psikologi di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 43–59. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p43-59>
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578-593. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6501>
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi: Review literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology Behavior*, 8(1), 9-51. <https://www.academia.edu/2461464/Psychologicalpredictorsofproblemmobilephoneuse>
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyber Psychol Behav*, 8(1), 39 –51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>.
- Burhan, R., & Moradzadeh, J. (2020). Neurotransmitter dopamine (DA) and its role in the development of social media addiction. *Journal of Neurology & Neurophysiology*, 11(7), 1-2.
- Calaguas, G. M. (2011). The link between academic achievement and academic expectations stress. *Journal of Education and Vocational Research*, 1(3), 106–111. <https://doi.org/10.22610/je.vr.v1i3.16>
- Cha, S. S., & Seo, B. K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction

- in Middle School Students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*, 5(1), 1-15. <https://doi.org/10.1177/2055102918755046>
- Chib, A., Wilkin, H. A., & Hua, S. R. M. (2013). International migrant workers' use of mobile phones to seek social support in Singapore. *Research Article*, 9(4), 19–34.
- Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33-44.
- Cosan, D. (2014). An evaluation of loneliness. *In the European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*. 103–110. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2014.05.13>
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2015). *Psikologi sosial*. UMM Press.
- Devina, N. & Purwanto, S. (2018). Hubungan antara self-compassion dengan kesepian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dharmawan, F. P. (2020) Pengaruh kecanduan gadget terhadap perilaku sosial mahasiswa di Universitas Komputer Indonesia. [Other thesis, Universitas Komputer Indonesia]. <http://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/4298>
- Diana, P., Marethi, I., & Pamungkas, A. S. (2020). Kemampuan pemahaman konsep matematis siswa: Ditinjau dari kategori kecemasan matematik. *SJME (Supremum Journal of Mathematics Education)*, 4(1), 24-32. <https://doi.org/10.35706/sjme.v4i1.20.33>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Empati*, 4(4), 26-31.
- Fabio, A. F., Stracuzzi, A., & Faro, R. L. (2022). Problematic smartphone use leads to behavioral and cognitive self-control deficits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127445>
- Fakultas Psikologi UAD. (8 Juli 2024). *Sejarah Fakultas Psikologi UAD*. <https://fpsikologi.uad.ac.id/sejarah/>

- Feist, J., Feist, G., & Roberts, T. (2018). *Teori kepribadian 2* (edisi 8). Salemba Humanika.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Universitas Diponegoro.
- Gierveld, J. D. J., Tilburg, T. Van., & Dykstra, P. A. (2006). *Loneliness and social isolation*. In A. L. Vengelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 485–499). Cambridge University Press. doi:[10.1017 /CBO9780511606632.027](https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.027)
- Gierveld, D. J., & Tilburg, T. V. (2006). A 6-Item Scale for Overall, Emotional, and Social Loneliness. *Journal of Research on Aging*, 28 (5), 582–598. doi:10.1177/0164027506289723
- Hambali, A & Jaenudin, U. (2015). *Teori-teori kepribadian*. Pustaka Setia.
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13-19. <https://doi.org/10.29210/12.0192324>
- Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 40-46. <https://doi.org/10.33023/JIKEP.V5I1.217>
- Heikkinen, R. L. & Tiikkainen, P. (2010). Associations between loneliness, depressive symptoms and perceived togetherness in older people. *Journal of Aging & Mental Health*, 9(6), 526 – 534.
- Hidayati, D. S. (2019). Smartphone addiction and loneliness in adolescent. *Proceedings of the 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)*, 345–350. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.84>
- Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Sheffield, D. (2017). An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 378–386. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.052>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru. *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.

- Irham, S. S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2022). Hubungan antara kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(4), 318–332.
- Irnowaty, I., & Agustang, A. (2019). Smartphone addiction pada mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi*, 41-46.
- Jogaratnam, G., & Buchanan, P. (2004). Balancing the demands of school and work: stress and employed hospitality students. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 16(4), 237-245. <https://doi.org/10.1108/09596110410537397>
- Jolianda, C. A. F. (2022). Hubungan loneliness dengan kecenderungan smartphone addiction pada mahasiswa UIN Ar-Raniry pengguna smartphone. [Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry]. <http://repository.ar-raniry.ac.id/>
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*, 1(1), 53-73.
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16–21.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M.R. & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia : Dependency on virtual environments or social phobia. *Computer in Human Behavior*, 29(1), 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLOS ONE*, 8(2), 1-7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLOS ONE*, 8(12), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Leung, L. (2007). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 1-35.

- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. J., & Chen, S.H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLOS ONE*, 9(6), 1–5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Makbul, M., & Farida, N. A. (2023). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar teknik evaluasi pembelajaran mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Pendidikan Agama Dan Keagamaan Islam*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.35706/hw.v4i1.9351>
- Mathur, R., & Sharma, R. (2015). Academic stress in relation with optimism and resilience. *International Research Journal of Interdisciplinary & Multidisciplinary Studies*, 1(7), 129-134.
- Miftahurrahmah, H., & Harahap, F. (2020). Hubungan kecanduan sosial media dengan kesepian pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 153–160. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.34544>
- Misyaroh, A.D. (2016). Hubungan antara loneliness dengan mobile phone addict pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang. Skripsi: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/5579/1/12410121.pdf>
- Muhtadini, L. R. (2018). Ekspresive writing untuk menurunkan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Full Day School. Skripsi : Universitas Muhammadiyah Malang. <https://eprints.umm.ac.id/38244/1/SKRIPSI.pdf>
- Mulya, A. H. & Indrawati, S. E., (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Nufus, P.N. (2021). Pengembangan buku panduan untuk mengurangi problematic smartphone use dengan pendekatan cognitive-behavioral therapy. [Magister thesis, Universitas Negeri Jakarta]. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/16156>
- Nurul, Qamaria (2024) Hubungan kesepian dan stres akademik dengan kecanduan smartphone pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Andalas. [Diploma thesis, Universitas Andalas]. <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/472002>

- Oktasari, S. (2022). Hubungan antara loneliness dengan mobile phone addict pada mahasiswa UIN Suska Riau. Skripsi : Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/62610>
- Opas, K. (2020, Mei 7). Teknik sampling: Simple random sampling menggunakan excel. [Video]. Youtube. <https://youtu.be/gXPC5j7DxYI?si=YhHsnAzy0OML4ZoZ>.
- Pettigrew, S. & Michele, R. (2008). Addressing loneliness in later life. *Journal of Aging & Mental Health*, 12(3), 302 – 309.
- Pijpers, J. (2017). Loneliness among students in higher education: Influencing factors. A quantitative cross-sectional survey research. University Amsterdam.
- Pretorius, T. B. (2022). The applicability of the UCLA loneliness scale in South Africa: Factor structure and dimensionality. *African Journal of Psychological Assessment*, 4(0), 1–8. <https://doi.org/10.4102/ajopa.v4i0.63>
- Purnamasari, A., Widyowati, A., Damayanti, D., Pranungsari, D., Kinayung, D., Ardiyanti, D., Tentama, F., Widiana, S. H., Sholichah, M., & Utomo, U. H. N. (2021). *Pedoman penulisan proposal dan skripsi S1 metode kuantitatif revisi 3 tahun 2021*. Program Studi S1 Psikologi UAD.
- Purwati, M. & Rahmandani, A. (2018). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 456-466. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21664>
- Pusparisa, Y. (2020). *Pengguna smartphone diperkirakan mencapai 89% populasi pada 2025*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/09/15/pengguna-smartphone-diperkirakan-mencapai-89-populasi-pada-2025>
- Putri, M. S. (2019). *Pengaruh smartphone addiction terhadap empati pada generasi milenial*. Skripsi : Universitas Islam Riau.
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15-21.

- Rambe, A. R. R. (2010). Korelasi antara dukungan sosial orang tua dan self-directed learning pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, 37(2), 216-223.
- Rio., A. B. N. (2014). Hubungan antara sensation seeking dengan intensi melakukan cyberbullying pada remaja. Skripsi : Program Studi Psikologi FISIP Universitas Brawijaya.
- Rosdialena, R., Trinova, Z., Dewita, E., Deswila, N., & Maiseptian, F. (2021). Investigating students' academic stress on the transition to online learning during the covid-19 pandemic. *Al-Ta Lim Journal*, 28(3), 204–212. <https://doi.org/10.15548/jt.v28i3.676>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale Version-3: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian remaja pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 122-130. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1892>
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2014). *Health psychology: Biopsychology interactions*.
- Septi, A. H. (2013). Hubungan antara kontrol diri dan syukur dengan perilaku konsumtif pada remaja SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. Skripsi : Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Sohn, S., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Correction to: Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence (BMC Psychiatry (2019) 19 (356) DOI: 10.1186/s12888-019-2350-x). *BMC Psychiatry*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2393-z>
- Sonderby, L. C., & Wagoner, B. (2013). Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1–29. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=9865a61629811960b148cf3bc67ae90d580948ee>
- Subagio, A. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara kesepian dengan adiksi smartphone pada siswa SMA Negeri 2 Bekasi. *Jurnal Empati*, 6(1), 27-33.

- Sukma, D. M. (2019). Hubungan stres akademik dengan kecenderungan smartphone addiction pada mahasiswa Psikologi Mercu Buana Yogyakarta [Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta].
- Sukron, A. (2022, Desember 28). Analisis regresi linear berganda dengan spss. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/568Lhn1vaEq?si=yLM3wv8V B7Jksm6>.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Suryaningsih, F., Karini S.C., & Karyanta, A.N. (2016). Hubungan antara self-disclosure dengan stres pada remaja siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 4(4), 300-310. <https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/123>
- Tri, Y. (2020, 10 September). Data hipotetik dan empirik, serta kategorisasi. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/llr41M6Dx8A?si=iC5ndsjUCnTJI-1>.
- Tukel, Y. (2020). Investigation of the relationship between smartphone addiction and leisure satisfaction of university students. *International Journal of Technology in Education and Science*, 4(3), 218–226. <https://doi.org/10.46328/ijtes.v4i3.108>
- Ulfa, R. (2020). Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan. *Al-Fathonah: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 342-351. <https://jurnal.stitbb.ac.id/index.php/al-fathonah/article/download/44/29>
- Utomo, N. H. U., Ardiyanti, D., & Widiani, S.H. (2022). *Panduan praktikum konstruksi alat ukur psikologi revisi:II*. Cindo Publishing 2022 & Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan 2022.
- Velthoven, V. H. M., Powell, J., & Powell, G. (2018). Problematic smartphone use: Digital approaches to an emerging public health problem. 4,1-9. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2055207618759167>

- Wang, W., Mehmood, A., Li, P., Yang, Z., Niu, J., Chu, H., Qiao, Z., Qiu, X., Zhou, J., Yang, Y., & Yang, X. (2021). Perceived stress and smartphone addiction in medical college students: The mediating role of negative emotions and the moderating role of psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 12,1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660234>
- Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2021).“A cancer in the minds of youth?” a qualitative study of problematic smartphone use among undergraduate students. *International Journal of Mental Health and Addiction*,19(4), 934–946. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00204-z>
- Youarti, E. I., & Hidayah, N. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4,143–152. <https://doi.org/10.52657/jfk.v4i1.553>
- Yuliyani, A., & Sumiyarini, R. (2022). Kecanduan *smartphone* dan stres akademik di masa pandemi: Sebuah studi potong lintang. *Smart Society Empowerment Journal*, 2 (2). 57-65.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13 (02). 235-239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Yuwanto, L. (2010). Causes of mobile phone addict. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 225-229.

