

HUBUNGAN *LONELINESS* DENGAN PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA SISWA SMA NEGERI 1 TULUNGAGUNG

Nailis Sangadah¹⁾, Wikan Galuh Widyarto²⁾

¹⁾UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia

²⁾UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia

Email: nailissangadah810@gmail.com¹⁾

Abstrak : Tujuan adanya penelitian yaitu, untuk mengetahui tingkat *loneliness*, tingkat *Fear Of Missing Out* dan hubungan antara *Loneliness* dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Tulungagung berjumlah 276 siswa yang terdiri dari siswa kelas XI, jumlah sampel yang diambil adalah 55 siswa yang diambil melalui teknik *simple random sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket dengan skala Likert sebagai skala pengukurannya. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi sederhana dan uji t, dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 20.0 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Loneliness* pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung yaitu “Sedang”. Dan tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) adalah “Sedang” dari hasil uji hipotesis nilai r sebesar 0,398 dan nilai signifikan > 0,05 yang menandakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *Loneliness* dan *Fear Of Missing Out* (FoMo) pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung.

Kata Kunci : *Loneliness, Fear Of Missing Out, Siswa*

Abstract: This research aims to discover the level of loneliness, the level of Fear of Missing Out (FOMO), and the relationship between Loneliness and Fear of Missing Out (FOMO) in students at SMA Negeri 1 Tulungagung. This study uses a quantitative approach to the type of correlational research. The population in this study was 276 students of SMA Negeri 1 Tulungagung, consisting of students from class XI. The number of samples taken was 55 students, taken through a simple random sampling technique. The data collection method in this study uses a questionnaire with a Likert scale as the measurement scale. The analysis technique used in this study is simple correlation and t-test, using the SPSS 20.0 for windows application. The study results show that the level of loneliness in SMA Negeri 1 Tulungagung students is "Medium." And the level of Fear of Missing Out (FOMO) in SMA Negeri 1 Tulungagung students is "Medium." From the results of the hypothesis test, the value of r is 0.398 and a significant value > 0.05, which indicates that there is a positive relationship between Loneliness and Fear of Missing Out (FOMO) on students of SMA Negeri 1 Tulungagung.

Keywords : *Loneliness, Fear of Missing Out, Students*

A. Pendahuluan

Perkembangan remaja adalah perkembangan dimana remaja mulai mengalami berbagai rintangan baru atau tugas perkembangan baru, yaitu perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Dimasa remaja mengalami perubahan perubahan, ada empat perubahan yang terjadi yaitu meningkatnya emosi, yang pada tingkat perubahan fisik dan psikologi yang terjadi, yang mana awal priode dan akhir masa remaja, kedua perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, ketiga adalah perubahan minat dan pola perilaku maka pemikiran akan berubah, keempat remaja menginginkan kebebasan, meragukan kemampuan diri dalam mengatasi masalah¹. Ada beberapa kategori usia remaja, yaitu remaja awal adalah remaja usia 13-17 tahun dan masa remaja akhir usia 17-18 tahun², Dengan rentang usia ini, remaja menempuh Pendidikan SMA.

Menurut Asrori, ada beberapa tugas perkembangan yang harus dilakukan oleh remaja adalah menyesuaikan diri dengan lingkungannya seperti halnya cara berteman dengan teman sebaya, cara berkomunikasi maupun cara bersosialisasi dengan lawan jenis.³ Bahkan tidak semua remaja yang mampu untuk beradaptasi dengan lingkungannya, sehingga menyebabkan remaja merasa kurang percaya diri, memiliki konsep diri yang rendah, merasa terkucilkan, hal ini akan terjadi jika tidak memenuhi standar dari lingkungan, sehingga akan mengalami penolakan dan merasakan kesepian.⁴

Penelitian dilakukan oleh Newport Academy (2020) menyatakan bahwa sebanyak 73% generasi Z (lahir tahun 1996-2010) selalu merasa kesepian, dikarenakan ketidak mampuan, remaja untuk mengatasi perubahan sosial dan kurang mampu memperoleh hubungan sosial seperti yang diharapkan⁵. *Loneliness* menurut Bruno sendiri dapat diartikan kondisi mental dan emosi yang terlihat dengan perasaan terasingkan dan minimnya hubungan bermakna jika terus menerus terjadi maka akan menyebabkan cemas, putus asa, depresi, ketidakpuasan dalam meraih masa depan⁶. Dengan perasaan remaja yang cemas, takut tertinggal akan informasi ini mengakibatkan remaja mengalihkan interaksi sosialnya pada sosial media, karena ia menganggap sosial media adalah tempat yang cocok dan bisa menerima ia, sehingga remaja akan lebih mengandalkan sosial media dari pada berinteraksi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. juga akan merasa takut ketinggalan informasi, inilah yang sering disebut dengan *Fear of Missing Out*.

¹ Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi Kelima (Jakarta: Erlangga, 1980).

² M Hidayati, Bariyah Farid, "Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja," *Jurnal Psikologi Indonesia* vol 5, no. 02 (2016): 137–44.

³ Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi Kelima (Jakarta: Erlangga, 1980).

⁴ Keyda Sara Risdyanti, Andi Tenri Faradiba, and Aisyah Syihab, "Peranan Fear of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 3, no. 1 (2019): 276, <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3527>.

⁵ Eko Wibowo, "Self Compassion Dan Loneliness," *JIPT* 151, no. 01 (2015): 10–17.

⁶ Dyah Fitrotun Nisa Auliya, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Loneliness Pada Anak Tunggal Dewasa Awal" (Prodi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah, Tulungagung, 2022).

Fear Of Missing Out (FOMO) menurut Przybylski adalah perasaan takut akan kehilangan kesempatan atau momentum sosial sehingga menjadikan individu untuk terus memantau atau melihat media sosial agar selalu *up to date* mengenai berita terbaru dari teman-temannya maupun lingkungannya⁷. Menurut Bayens perasaan ketakutan, khawatir dan kecemasan mampu menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menguasai lingkungan sekitar menjalanin hubungan yang harmonis dan positif dengan orang disekitarnya dan menerima apa adanya. Survei yang dilakukan oleh organisasi psikologi Australia, didapatkan hasil bahwa remaja memiliki rata-rata penggunaan media sosial 2,7 jam dan proporsi perilaku FoMo pada remaja sekitar 50%, sedangkan pada dewasa sekitar 25%.⁸ Hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2022 di SMA Negeri 1 Tulungagung, gejala yang terjadi pada siswa adalah ketika berada di lingkungan sekolah beberapa siswa tidak memiliki kedekatan dengan dengan teman maupun guru, siswa merasa canggung dan jarang berinteraksi dengan teman, siswa merasa bahwa orang-orang disekitarnya tidak ada yang dapat memberikan kebahagiaan atau timbal balik yang siswa inginkan sehingga siswa merasa terkucilkan dari lingkungannya. Individu menginginkan untuk dihargai dalam lingkungan, individu memilih untuk diam dan tidak bergabung dengan teman lainnya.

Dari hasil observasi ini dapat diartikan bahwa individu belum mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Dengan ini diperlukan adanya kesadaran diri untuk beradaptasi dengan lingkungannya, sebab salah satu tugas perkembangan remaja adalah beradaptasi dengan kelompok sosial dan lingkungannya.⁹ Observasi dan wawancara selanjutnya dilakukan pada tanggal 12 Oktober 2022, dari data siswa yang ditemukan dalam observasi pertama, peneliti mewawancarai dan mengobservasi pada siswa yang telah diteliti sebelumnya, individu mengalami kecemasan, kekawatiran jika tidak mendapatkan informasi-informasi terkini khususnya di lingkungan sekolahnya, selalu mencari tau kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh teman-temannya, siswa juga menginginkan untuk dianggap atau diperhatikan oleh teman-temannya. Dengan adanya hal ini cara individu untuk terus terhubung dengan lingkungan dan teman-temannya adalah dengan mencari tau di media sosial dan mengunggah segala kegiatan yang dilakukan agar mendapat perhatian dari teman-temannya, siswa yang mengalami ini memiliki rentang penggunaan media sosial yang cukup lama yaitu lebih dari 5 jam sehari. Hal ini yang melatar belakangi penulis untuk meneliti mengenai hubungan *loneliness* dengan *Fear of Missing Out* pada Siswa SMA Negeri 1 Tulungagung.

⁷ Risdyanti, Faradiba, and Syihab, "Peranan Fear of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use."

⁸ Fikrotul Jauhariyah, "Hubungan Antara Fear of Missing Out (Fomo) Dengan Minfulness Pada Siswa SMAN 1 Driyorejo" (Prodi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022).

⁹ Hurlock." Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan"(Jakarta:Erlangga) 1980

B. Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, jenis penelitian yang dipakai adalah kolerasional. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menitik beratkan pada numerik (angka) yang kemudia diolah dan dianalisis dengan metode statistik¹⁰. penelitian ini menggunakan kuersioner sebagai Teknik pengumpulan data. Dalam sebuah penelitian membutuhkan populasi dan sampel, populasi merupakan suatu kelompok yang memiliki karakteristik yang sama, populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Tulungagung kelas XI, diamana populasi tersebut berjumlah 267 siswa. Sedangkan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*, yaitu pengambilan sampel denagn acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi, seluruh anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel¹¹.

Arikanto menjelaskan cara untuk pengambilan sampel penelitian, yaitu jika populasi kurang dari 100 maka seluruh populasi digunakan untuk sampel, jika lebih dari 100 maka diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi¹², sehingga peneliti mengambil 20% dari 276 yang artinya berjumlah 55 untuk dijadikan responden penelitian. Peneliti menggunakan *skala likert*, *skala likert* digunakan untuk mengukur pendapat, sikap dan presepsi seseorang atau kelompok orang tertentu. Skala *likert* dalam penelitian ini terdiri dari 4 interval yaitu sangat, setuju, tidak Setuju dan sangat tidak setuju. Teknik analisis data ini menggunakan program computer SPSS 20.0 *For Windows*.

C. Temuan Data dan Diskusi

1. *Loneliness*

Aderson mengatakan Kesepian atau *loneliness* dapat disebut dengan emosi negative jika terus menerus dirasakan akan menyebabkan rasa cemas, putus asa, depresi, ketidakpuasandan putus asa dalam meraih masa depan dan menyebabkan rasa menyalahkan diri sendiri¹³. De Joung & Tilburg juga mengemukakan bahwa kesepian merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu, jumlah hubungan yang memuaskan lebih kecil dari yang diharapkan¹⁴. Peplau & Perlman mengatakan bahwa, dalam hal ini *loneliness* atau kesepian dapat dialami oleh individu Ketika berada di keramaian dan ada individu yang tidak

¹⁰ saiffudin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi Edisi 2* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017).

¹¹ Susilo Rahardjo and Gudnanto, *Pemahaman Individu Teknik Non Tes* (Kencana, 2013).

¹² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Bumi Aksara : Jakarta, 2010).

¹³ Laras Oktavia, “Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku Self Harm - CORE Reader” (Prodi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, 2019), <https://core.ac.uk/reader/324202740#related-papers>.

¹⁴Prabayu Ismail, *Pengaruh Gaya Pengasuhan, Keterampilan Sosial, Dan Kesepian Terhadap Kecenderungan Adiksi Internet Pada Remaja*, 2018.

mengalami kondisi kesepian walaupun sedang sendirian, sehingga dapat diartikan bahwa perasaan kesepian dapat muncul dari perasangka atau pemikiran individu itu sendiri¹⁵.

Aspek-Aspek Loneliness menurut De Jong Gierveld dan Tilburg dua aspek kesepian yaitu :

- a. Kesepian Emosional yaitu bentuk kesepian muncul jika seseorang tidak memiliki ikatan dan hubungan yang intim dengan orang lain, yang mana merasakan perasaan kekosongan yang mendalam serta perasaan tertinggalkan, dampak dari kesepian emosional yaitu rasa kesendirian, kecemasan, peka yang berlebihan, perasaan tertinggalkan.
- b. Kesepian Sosial
Menurut De Jong Gierveld & Tilbrug kesepian sosial merupakan ketiadaan jaringan sosial, seperti halnya hubungan antara teman dan lingkungan sekitar, sehingga akan menyebabkan perasaan kesepian. Kesepian sosial dapat menyebabkan depresi, terkucilkan

¹⁶.

2. Fear Of Missing Out

Fear Of Missing Out (FOMO) merupakan suatu keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain. Przyblyski mengatakan bahwa perasaan takut, tertinggal dan gelisah, apabila teman maupun orang lain mengalami suatu yang lebih dari kita, sehingga perasaan tersebut menyebabkan seorang individu begitu khawatir jika tertinggal informasi, tren yang sedang marak dikehidupan sosialnya¹⁷. FOMO ini dapat menyebabkan dampak bagi keseharian individu yaitu perasaan kehilangan, stress karena tidak mengetahui peristiwa penting yang dialami orang lain, hal ini akan mendorong penggunaan internet dan media sosial yang tinggi.

Aspek-Aspek *Fear Of Missing Out* menurut Przblylski ada dua yaitu :

- a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *relatedness*.
Kebutuhan *relatedness* ini berkaitan dengan kebutuhan akan perasaan individu yang ingin bergabung dengan individu atau orang lain, hubungan yang positif dan hangat akan menimbulkan hubungan yang memuaskan, jika tidak terpenuhi maka muncul perasaan emosi, cemas, takut, khawatir jika tidak dengan orang lain, salah satu tandanya dengan sering mengecek media sosial¹⁸.
- b. Tidak Terpenuhinya akan kebutuhan psikologi akan *self* (diri sendiri)
Kebutuhan akan *self* (diri sendiri) berkaitan antara individu maupun kelompok, penurunan tingkat suasana hati dan kepuasan hidup secara signifikan mengenai *fear of missing out*

¹⁵ Achmad Fathoni, "Hubungan Kontrol Diri Dan Kesepian Dengan Nomophobia Pada Remaja" (Prodi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021).

¹⁶ Gea Lukita Sari and Farida Hidayati, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kesepian Pada Remaja (Studi Korelasi Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 2 Semarang)," *Jurnal EMPATI* 4, no. 2 (2015): 163–68, <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14910>.

¹⁷ Risdyanti, Faradiba, and Syihab, "Peranan Fear of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use."

¹⁸ Salwa Nafisa et al., "Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau," 2021.

(FOMO) ¹⁹. Jika tidak terpenuhi maka individu akan berusaha mencari tau berbagai informasi mengenai orang lain melalui media sosial.

3. Hubungan antara *Loneliness* dan *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Survei yang dilakukan oleh majalah *Psychology Today* menunjukkan persentase remaja yang mengalami *Loneliness* sebesar 79% sekitar usia 12-22 tahun, terjadi akibat kurangnya hubungan yang memuaskan dan ketidak mampunya remaja dalam bersosialisasi ²⁰. Dengan rasa ketidak puasan ini, maka remaja akan merasa terkucilkan, cemas dan ketakutan jika tertinggal informasi dari orang lain, sehingga menyebabkan perilaku *Fear Of Missing Out*, mengalihkan interaksi sosialnya ke media sosial agar tidak merasakan terkucilkan maupun terabaikan oleh lingkungan. Whiteman berpendapat media sosial sering dijadikan tempat untuk mengungkapkan suatu pengalaman, mengetahui suatu hal, curah hati yang mana akan diketahui oleh halayak umum ²¹.

Setelah dilakukan perhitungan uji validas dan reabilitas terhadap dua angket, yaitu *Loneliness* dengan *Fear Of Missing out*. Maka item-item yang tidak valid tidak dipergunakan untuk penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini adalah Terdapat Hubungan *Loneliness* dengan *Fear Of Missing Out* dan Tidak terdapat hubungan antara *Loneliness* dengan *Fear Of Missing Out* Hasil keputusan yang diambil dari penelitian ini adalah nilai signifikan <0,05 maka Ha diterima, dan Ho ditolak, Jika signifikan >0,05 maka Ha ditolak dan Ho di terima.

Uji kategorisasi tingkat *loneliness* pada penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 3.1 Kategorisasi Tingkat *loneliness*

Rumus	Kriteria	Interval	Frekuensi	Interval %
$X < M - 1,5SD$	Sangat Rendah	$X < 63$	0	0%
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,05SD$	Rendah	$63 < X \leq 75$	11	10%
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang	$75 < X \leq 81$	20	18%
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Tinggi	$81 < X \leq 87$	17	15%
$M + 1,5SD < X$	Sangat Tinggi	> 87	7	6%
	Total		55	

¹⁹ Nafisa et al. *Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau*. Psikologi, Universitas Islam Riau, 2021

²⁰ Zona Febriani, “Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin” 5 (2021): 7032–37.

²¹ Rizky Virnanda, “Hubungan Antara Kesepian Dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna Instagram Di Samarinda,” *Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 4 (2020): 671–83, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>.

Siswa SMA Negeri 1 Tulungagung, yang mana didapatkan hasil siswa yang memiliki tingkat *loneliness* “rendah” sebanyak 11 siswa, tingkat *loneliness* “Sedang” sebanyak 20 siswa, tingkat *loneliness* “Tinggi” sebanyak 17 siswa, tingkat *loneliness* “Tinggi” sebanyak 7 siswa.

Tabel 3.2 Kategorisasi Tingkat *Fear Of Missing Out*.

Rumus	Kriteria	Interval	Frekuensi	interval %
$X < M - 1,5SD$	Sangat Rendah	$X < 65$	1	1%
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,05SD$	Rendah	$65 < X \leq 69$	11	10%
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang	$69 < X \leq 74$	28	25%
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Tinggi	$74 < X \leq 79$	11	10%
$M + 1,5SD < X$	Sangat Tinggi	> 79	4	4%
	Total			55

Didapatkan hasil siswa yang memiliki tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) “Sangat rendah” sebanyak 1 siswa, tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) “rendah” sebanyak 11 siswa, tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) “Sedang” sebanyak 28 siswa, tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) “Tinggi” sebanyak 11 siswa, tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) “Tinggi” sebanyak 4 siswa.

Tabel 3.3 Hasil Output Pearson Corelation

		Correlations	
		loneliness	FOMO
Loneliness	Pearson Correlation	1	.398**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	55	55
FOMO	Pearson Correlation	.398**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	55	55

Diketahui bahwa nilai korelasi antara variabel *loneliness* dan *fear of missing out* dengan hasil 0,03 yang berarti $< 0,05$, maka dinyatakan berkorelasi. Dalam hasil uji ini nilai (r) yaitu 0,398 ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dan *fear of missing out*, dengan arah hubungan yang positif karena nilai r positif.

Tabel 3.4 Hasil Output (Uji t)

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	48.330	7.416		6.517	.000
Loneliness	.298	.094	.398	3.155	.003

Diketahui nilai nilai sig $.003 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa bahwa terdapat pengaruh antara variabel X *Loneliness* dengan variabel Y *Fear of Missing Out*.

D. Kesimpulan

Hasil analisis dan pembahasan pada penelitian hubungan *loneliness* dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat *loneliness* yang tergolong “sedang” sebanyak 20 responden dan yang memiliki golongan “tinggi” sebanyak 17 responden. Sedangkan untuk tingkat fear of missing out dengan golongan “sedang” sebanyak 28 responden, sedangkan untuk kategori “tinggi” sebanyak 11 responden. Hasil hitung dari penelitian variabel loneliness dengan fear of missing out nilai korelasi antara variabel *Loneliness* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan hasil 0,01 yang berarti $< 0,05$, maka dinyatakan berkorelasi. Dalam hasil uji ini nilai (r) yaitu 0,398 hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel *Loneliness* dan *Fear of Missing Out* (FOMO). Maka hipotesis diterima, terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung.

E. Daftar Kepustakaan

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta, (Bumi Aksara : Jakarta2010).
- Auliya, Dyah Fitrotun Nisa. “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Loneliness Pada Anak TunjgalDewasa Awal.” Prodi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah, Tulungagung, 2022.
- Azwar, saiffudin. *METODE PENELITIAN PSIKOLOGI EDISI 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2017.
- Fathoni, Achmad. “Hubungan Kontrol Diri Dan Kesepian Dengan Nomophobia Pada Remaja.” Prodi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Febriani, Zona. “Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin” 5 (2021): 7032–37.
- Hidayati, Bariyah Farid, M. “Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja.” *Jurnal Psikologi Indonesia* vol 5, no. 02 (2016): 137–44.
- Hurlock, Elizabeth B. *PESIKOLOGI PERKEMBANGAN : Suatu Pendekatan Sepanjang RentangKehidupan*. Edisi Keli. Jakarta: ERLANGGA, 1980.
- Ismail, Prabayu. *Pengaruh Gaya Pengasuhan, Keterampilan Sosial, Dan Kesepian Terhadap Kecenderungan Adiksi Internet Pada Remaja*, 2018.
- Jauhariyah, Fikrotul. “Hubungan Antara Fear of Missing Out (Fomo) Dengan Minfulness Pada Siswa SMAN 1 Driyorejo.” Prodi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik IbrahimMalang, 2022.
- Nafisa, Salwa, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, and Universitas Islam Riau. “Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau,” 2021.
- Oktavia, Laras. “Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku Self Harm - CORE Reader.” Prodi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, 2019. <https://core.ac.uk/reader/324202740#related-papers>.
- Rahardjo, Susilo, and Gudnanto. *PEMAHAMAN INDIVIDU TEKNIK NON TES*. Kencana, 2013.
- Risdyanti, Keyda Sara, Andi Tenri Faradiba, and Aisyah Syihab. “Peranan Fear of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use.” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 3, no. 1 (2019): 276. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3527>.
- Sari, Gea Lukita, and Farida Hidayati. “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kesepian Pada Remaja (Studi Korelasi Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 2 Semarang).” *Jurnal EMPATI* 4, no. 2 (2015): 163–68. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14910>.
- Virnanda, Rizky. “Hubungan Antara Kesepian Dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna Instagram Di Samarinda.” *Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 4 (2020): 671–83. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>.
- Wibowo, Eko. “Self Compassion Dan Loneliness.” *JIPT* 151, no. 01 (2015): 10–17.

