

STUDI TERHADAP TINGKAT KESEPIAN REMAJA SEKOLAH MENENGAH DI JAKARTA

Stephanie Gabriela¹, Gracia Emmanuelle Venezia Kaseger², Kevin Nistleroy³, Nathanael Timothy⁴ & Ninawati⁵

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: stephanie.705200075@stu.untar.ac.id

²Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: gracia.705200238@stu.untar.ac.id

³Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: kevin.705200213@stu.untar.ac.id

⁴Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: nathanael.705200084@stu.untar.ac.id

⁵Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: ninawati@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

During adolescence, people actively socialize to find an environment that suits them. However, studies have found that adolescents who feel lonely generally have few friends and tend to withdraw from their surroundings. This study used the UCLA Loneliness Scale to determine the level of loneliness in adolescents aged 10-18 years in Jakarta with a total of 125 participants. The analysis was conducted using an independent sample t-test to see the level of adolescent loneliness by examining it from the aspects of age group, gender, hobbies, and participation in organizations inside or outside school. The normality test divided the level of loneliness into 3 categories with the majority of participants (65.6%) being at a moderate level. Based on the test results, there is no significant difference between the loneliness variable and the available aspects.

Keywords: Loneliness, mental health, adolescent

ABSTRAK

Pada masa remaja, manusia aktif bersosialisasi untuk menemukan lingkungan yang sesuai dengan mereka. Namun, studi menemukan bahwa remaja yang merasa kesepian umumnya memiliki teman yang minim serta cenderung menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Penelitian ini menggunakan UCLA Loneliness Scale untuk mengetahui tingkat kesepian pada remaja berusia 10-18 tahun di Jakarta dengan total 125 partisipan. Analisis dilakukan menggunakan uji perbedaan *independent sample t-test* untuk melihat tingkat kesepian remaja berdasarkan aspek kelompok usia, jenis kelamin, hobi, serta keikutsertaan dalam organisasi di dalam atau luar sekolah. Hasil uji normalitas membagi tingkat kesepian menjadi 3 kategori dengan mayoritas partisipan (65.6%) berada dalam tingkat sedang. Hasil uji menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antara variabel kesepian dengan aspek-aspek yang tersedia.

Kata Kunci: Kesepian, kesehatan mental, remaja

1. PENDAHULUAN

Istilah “manusia merupakan makhluk sosial” menekankan bahwa manusia hidup berdampingan dengan individu lain. Jika dipelajari lebih dalam, makhluk sosial merupakan gambaran kebutuhan dasar seorang manusia dalam hidup. Lebih lanjut, Baumeister dan Leary (1995, dalam Sundqvist & Hemberg, 2021) bahwa manusia pada hakikatnya memiliki keinginan untuk dimiliki (*need to belong*). Hal ini juga didukung oleh teori *hierarchy of needs* dari Maslow (1970, dalam Feist & Feist, 2009) di mana kebutuhan *love and belongings* berada pada posisi hirarki ketiga. Kedua teori ini mendukung istilah “manusia merupakan makhluk sosial” karena menunjukkan kebutuhan dasar seorang manusia yaitu terhubung dengan individu lain.

Meskipun *love and belongings* merupakan kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk hidup, masih ada individu yang belum dapat memenuhi kebutuhan *love and belongings* secara utuh. Menurut Myers dan Twenge (2015) ketika kebutuhan *love and belongings* belum terpenuhi atau

diperoleh individu dalam suatu hubungan, ada peluang munculnya emosi seperti stres yang merujuk kepada perilaku merugikan diri sendiri (*self-defeating behavior*). Salah satu kondisi yang dapat terjadi yaitu kesepian atau *loneliness*. Peplau dan Perlman (1982, dalam Heinrich & Gullone, 2006) menyebutkan bahwa *loneliness* merupakan perasaan tertekan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara ekspektasi dengan realita hubungan sosial yang diinginkan Hawkey dan Cacioppo (2010) juga berpendapat bahwa kesepian ini merupakan perasaan sedih yang disebabkan karena tidak terpenuhinya ekspektasi *needs* dalam suatu hubungan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas.

Kesepian merupakan suatu kondisi negatif yang perlu dilewati, terlebih jika perasaan tersebut sudah mempengaruhi kesehatan fisik serta mental seseorang. Seemann (2022) mengungkapkan bahwa perasaan kesepian dipengaruhi oleh faktor lingkungan (*environmental*) dan/atau kondisi psikologis (*psychological*). Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa perasaan kesepian dapat timbul tergantung dengan pandangan dan pengalaman seseorang terhadap status hubungan atau interaksi sosial.

Melansir dari The BBC Loneliness Experiment Survey yang dilakukan oleh The University of Manchester dan British Broadcasting Corporation (BBC) pada Oktober 2018, 33% data dari total 55.000 partisipan menunjukkan sering atau sangat sering merasakan kesepian. Persentase tertinggi sebanyak 40% partisipan ditunjukkan pada rentang usia 16-24 tahun. Hal ini menjadi kekhawatiran bahwa kesepian dapat mempengaruhi perkembangan sosial remaja karena berada pada rentang usia remaja aktif bersosialisasi. Mengutip dari American Psychological Association (2002) usia remaja ditunjukkan dengan rentang usia 10 sampai 18 tahun. Menurut Pedersen et al. (2007, dalam Wedaloka & Turnip, 2019), remaja yang sering merasa kesepian umumnya memiliki teman yang minim, cenderung menarik diri dari lingkungan atau tidak bersosialisasi secara aktif dalam ruang lingkup yang besar. Mengutip dari Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), kesepian merupakan sebuah kondisi yang perlu diperhatikan karena menjadi salah satu kontributor terbesar dari lahirnya gangguan kepribadian (American Psychiatric Association, 2013). Kesepian dianggap mampu menjadi faktor penyumbang karena dapat berakibat kepada gangguan yang membutuhkan penanganan klinis serius apabila tidak segera diperhatikan dan ditangani (Heinrich & Gullone, 2006).

Berlandaskan hal tersebut, peneliti mengangkat topik *loneliness* untuk menyalurkan informasi seputar *loneliness* dan *mental health* guna meningkatkan *awareness* masyarakat mengenai *loneliness* dengan menghasilkan produk berupa poster dan buku panduan berjudul “If Only You Could Look Closer”, serta *social media campaign*.

Rumusan masalah adalah bagaimana gambaran tingkat kesepian remaja sekolah menengah di Jakarta dan apakah terdapat perbedaan pada tingkat kesepian remaja sekolah menengah di Jakarta dilihat dari aspek usia, jenis kelamin, hobi, dan keikutsertaan dalam organisasi di dalam atau luar sekolah?

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif *non-experimental*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan kategori *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *online* menggunakan Google Form kepada siswa/i Sekolah Menengah dan remaja komunitas Gereja. Data dikumpulkan selama sekitar 2 minggu sejak 27 April 2023. Kuesioner terdiri dari lima bagian, yaitu: (a) informasi penelitian dan *informed consent*; (b) informasi

pribadi partisipan (seperti inisial, jenis kelamin, usia, hobi, tingkatan sekolah, dan keaktifan dalam organisasi di dalam atau di luar sekolah); (c) item alat ukur; dan (d) penutup.

Penelitian ini melibatkan 125 partisipan. Kriteria partisipan adalah remaja yang saat ini tengah menempuh jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan/atau Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat di Jakarta. Partisipan terdiri dari 48 laki-laki dan 77 perempuan dengan rentang usia 10 hingga 18 tahun. Partisipan terbagi menjadi dua kelompok berdasarkan jenjang pendidikan yaitu siswa SMP (12-15 tahun) dan SMA (16-18 tahun). Selain itu, partisipan juga diklasifikasikan berdasarkan hobi serta keaktifan dalam kegiatan organisasi di dalam maupun luar sekolah. Kuesioner tersebut lalu dibagikan secara *online* menggunakan Google Form. Adapun pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *convenience sampling*.

Pada penelitian ini, gambaran kesepian diukur menggunakan alat ukur UCLA Loneliness Scale Version 3 yang dikembangkan oleh Daniel W. Russell dan sudah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Fatriani (2019, dalam Harlendea & Kartasasmita, 2021). Instrumen ini terdiri dari 20 butir, kombinasi dari 11 butir kesepian (*favorable*) dan 9 butir non kesepian (*unfavorable*). Skala ukur menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan, Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-kadang (KK), dan Sering (S). Tingkat kesepian diperoleh melalui hasil penjumlahan seluruh respon jawaban, dimana total skor berbanding lurus dengan tingkat kesepian individu. Kemungkinan skor total berkisar antara 20 hingga 80 poin. UCLA Loneliness Scale Version 3 sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Russel (1996) melaporkan nilai koefisien Cronbach Alpha UCLA Loneliness Scale pada partisipan mahasiswa sebesar 0,92 dan menunjukkan tingkat reliabilitas yang memadai.

Seluruh data yang diperoleh dianalisis menggunakan *software* SPSS. Hasil data partisipan disaring dan melalui tahap *coding* untuk diproses dalam IBM SPSS versi 20. Pertama, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk mengkonfirmasi distribusi data. Peneliti kemudian melakukan analisis deskriptif untuk mengetahui frekuensi partisipan pada setiap tingkatan. Selanjutnya, peneliti juga menghitung signifikansi data berdasarkan informasi pribadi partisipan yaitu jenis kelamin, jenjang pendidikan, hobi serta keaktifan dalam kegiatan organisasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menggambarkan aspek-aspek pribadi partisipan yang terdiri dari jenis kelamin, usia, hobi, tingkat sekolah, dan keaktifan dalam organisasi. Mayoritas partisipan merupakan remaja perempuan (61.6%), berusia 17 tahun (36%), memiliki minat atau hobi di bidang seni musik (32.8%), siswa tingkat SMA (79.2%), serta siswa yang tidak aktif dalam kegiatan organisasi (59.2%).

Tabel 1
Aspek Pribadi Partisipan

Aspek Partisipan	Kategori	N (=125)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	48	38.4
	Perempuan	77	61.6
Usia Partisipan (tahun)	12	3	2.4
	13	5	4.0
	14	11	8.8
	15	13	10.4
	16	22	17.6
	17	45	36.0
	18	26	20.8
Hobi Partisipan	Olahraga	35	28
	Seni Musik	41	32.8
	Seni Gerak	4	3.2
	Seni Rupa	7	5.6
	Seni Sastra	6	4.8
	Menonton	14	11.2
	Memasak	6	4.8
	<i>Traveling</i>	9	7.2
<i>Others</i>	3	2.4	
Tingkatan Sekolah	SMP	26	20.8
	SMA	99	79.2
Keaktifan Organisasi	Ya	51	40.8
	Tidak	74	59.2

Analisis Data

Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai 1.097 dengan signifikansi .18 ($p > .05$). Hal ini dapat dikatakan bahwa data terdistribusi dengan normal.

Tabel 2

Descriptives Statistics

Aspek-aspek	N	Min	Max	Mean	SD
Jenis Kelamin Partisipan	125	1.00	2.0	1.86	2.06
Usia Partisipan	125	1.00	2.00	1.78	0.42
Hobi Partisipan	125	1.00	6.00	1.59	0.50
Tingkat Sekolah	125	1	2	2.00	1.26
Keaktifan Organisasi	125	1.00	2.00	1.85	0.37
Total	125	39.00	58.00	48.06	3.97

Berdasarkan data pada Tabel 2 diketahui berbagai aspek-aspek pribadi setiap partisipan. Lalu, pengkategorisasian tingkat *loneliness* sebagaimana rata-rata *loneliness* dalam penelitian ini berada pada kategori sedang (M = 48.06), dengan skor minimum 39.00 dan skor maksimum adalah 58.00.

Tabel 3

Kategori Loneliness

Kategori	N	Persentase
Rendah	27	21.6
Sedang	82	65.6
Tinggi	16	12.8
Valid N (listwise)	125	100

Kategorisasi norma didasarkan pada pengukuran *Z-Score* dan membagi kategorisasi menjadi 3 tingkat, yaitu rendah (21.6%), sedang (65.6%), dan tinggi (12.8%). Frekuensi setiap kategori dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 4

Independent Samples Test Berdasarkan Jenis Kelamin Partisipan

		N	Mean	SD			
Norma <i>Loneliness</i>	Laki-laki	48	1.86	0.59			
	Perempuan	77	1.95	0.59			
			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Norma <i>Loneliness</i>	<i>Equal variance assumed</i>		0.538	0.465	-0.876	0.123	0.383
	<i>Equal variance not assumed</i>				-0.876	99.794	0.383

Berdasarkan data pada Tabel 4 ditunjukkan bahwa variasi data jenis kelamin partisipan bersifat homogen dengan nilai $F = 0.538$, $p = 0.465 > 0.05$ sehingga nilai $t = -0.876$, $p = 0.383 > 0.05$ yang berarti terima H_0 , tidak ada perbedaan yang signifikan pada data yang ditampilkan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Febriani (2021) yang meneliti terkait perbedaan tingkat kesepian remaja berdasarkan jenis kelamin. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kesepian berdasarkan dari jenis kelamin.

Tabel 5
Independent Samples Test Berdasarkan Usia Partisipan

		N	Mean	SD			
Norma <i>Loneliness</i>	Remaja Awal	20	1.86	0.67			
	Remaja Akhir	105	1.93	0.57			
			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Norma <i>Loneliness</i>	<i>Equal variance assumed</i>		1.820	0.180	-0.518	0.123	0.605
	<i>Equal variance not assumed</i>				-0.463	24.433	0.648

Berdasarkan data pada Tabel 5 ditunjukkan bahwa variasi data usia partisipan bersifat homogen dengan nilai $F = 1.820$, $p = 0.180 > 0.05$ sehingga nilai $t = -0.518$, $p = 0.605 > 0.05$ yang berarti terima H_0 , tidak ada perbedaan yang signifikan pada data yang ditampilkan.

Tabel 6
Cross Tabulation Test Berdasarkan Hobi Partisipan

		Seni	OR	Nonton	Travel	Masak	Lain	Total
Norma <i>Loneliness</i>	Rendah	11	9	4	0	1	2	27
	Sedang	38	23	10	7	4	0	82
	Tinggi	10	3	0	2	1	0	16
Total		59	35	14	9	6	2	125

Berdasarkan data pada Tabel 6 dengan menggunakan analisis *crosstabs* dihasilkan data hobi partisipan memiliki nilai $\chi^2 = 14.15$, $p = 0.166 > 0.05$ yang berarti terima H_0 , dengan demikian tidak ada asosiasi antara data yang ditampilkan.

Tabel 7

Independent Samples Test Berdasarkan Tingkat Sekolah Partisipan

		N	Mean	SD						
Norma <i>Loneliness</i>	SMP	27	1.82	0.62						
	SMA	98	1.94	0.57						
					F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	
Norma <i>Loneliness</i>	<i>Equal variance assumed</i>					1.640	0.203	-0.979	0.123	0.329
	<i>Equal variance not assumed</i>							-0.932	38.895	0.357

Berdasarkan data pada Tabel 7 ditunjukkan bahwa variasi data tingkat sekolah partisipan bersifat homogen dengan nilai $F = 1.640$, $p = 0.203 > 0.05$ sehingga nilai $t = -0.979$, $p = 0.329 > 0.05$ yang berarti terima H_0 , tidak ada perbedaan yang signifikan pada data yang ditampilkan

Tabel 8

Independent Samples Test Berdasarkan Keaktifan dalam Organisasi

		N	Mean	SD						
Norma <i>Loneliness</i>	Ya	52	1.81	0.60						
	Tidak	73	1.99	0.57						
					F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	
Norma <i>Loneliness</i>	<i>Equal variance assumed</i>					3.395	0.068	-1.703	0.123	0.091
	<i>Equal variance not assumed</i>							-1.688	106.41	0.094

Berdasarkan data pada Tabel 8 ditunjukkan bahwa variasi data keaktifan partisipan dalam organisasi di dalam dan luar sekolah bersifat homogen dengan nilai $F = 3.395$, $p = 0.068 > 0.05$ sehingga nilai $t = -1.703$, $p = 0.091 > 0.05$ yang berarti terima H_0 , tidak ada perbedaan yang signifikan pada data yang ditampilkan.

Menganalisis dari hasil uji data terhadap 125 partisipan dengan rentang usia 10 sampai 18 tahun, ditemukan bahwa aspek-aspek pribadi partisipan tidak mempengaruhi tingkat kesepian secara signifikan. Hal ini memberikan pemahaman baru mengenai *loneliness* pada studi-studi yang telah dilakukan sebelumnya. Sebagaimana dalam penelitiannya, Pedersen et al. (2007, dalam Wedaloka & Turnip, 2019), mengemukakan bahwa pribadi yang kesepian cenderung tidak aktif dalam bersosialisasi dalam lingkup yang besar. Selain itu Seemann (2022) menjelaskan bahwa *loneliness* dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor lingkungan dan/atau tempat tinggal yang kurang mendukung terbentuknya interaksi sosial yang baik serta faktor psikologis. Dalam hal ini, individu dapat memiliki kecenderungan untuk menyendiri karena faktor rendahnya harga diri serta kurang diakuinya peran individu dalam masyarakat akibat faktor usia. Sejalan dengan teori *hierarchy of needs*, kurang terpenuhinya *love and belongs* dalam hubungan dapat membuat seseorang merasakan kesepian (Chipuer, 2001, dalam Heinrich & Gullone, 2006). Melihat dari hasil uji pada tabel 8, frekuensi partisipan yang menjawab “Tidak” dalam keaktifan organisasi

dalam atau luar sekolah berjumlah 73 partisipan, meskipun dengan hasil tersebut tidak memberikan perbedaan yang signifikan antara partisipan yang aktif dan tidak aktif dalam organisasi dengan tingkat kesepiannya.

Meskipun temuan dari berbagai data aspek-aspek pribadi partisipan tidak ditemukan pengaruh signifikan terhadap keadaan kesepian, namun dapat dilihat dari tingkat kesepian yang dihasilkan berdasarkan jawaban partisipan. Sebagaimana tabel 4 menjelaskan, tingkat kesepian yang dihasilkan memiliki hasil terbanyak pada kategori sedang (65.6%), selain itu pada kategori tinggi pada persentase 12.8% dengan jumlah 16 partisipan yang masuk ke dalam kategori tinggi. Hal ini dapat dinilai, meskipun tidak secara signifikan memberikan pengaruh, namun tidak menutup kemungkinan partisipan pada kategori sedang akan meningkat seiring berjalannya waktu untuk masuk pada kategori tinggi.

Melihat dari penelitian yang dilakukan oleh Hemberg et al. (2021) kepada 15 remaja di Swedia memberikan pandangan bahwa keadaan kesepian tidak selalu memberikan dampak negatif kepada setiap individu khususnya remaja. Pandangan bahwa individu yang memilih untuk menyendiri atau hidup hanya seorang diri dinilai lebih mampu untuk menemukan dirinya serta mencintai setiap keunikan yang terdapat dalam dirinya. Berdasarkan hal tersebut, maka *loneliness* dapat memiliki dua pandangan, berdasarkan pemaknaan diri dan kehidupan setiap individu. Pandangan ini juga didukung dengan penelitian Kirichenko, S. et al. (2020) bahwa sebagian masyarakat menganggap keadaan sendiri atau kesendirian (*solitude*) sebagai kondisi positif, menunjukkan kenyamanan seseorang dengan dirinya sendiri. Hal ini, dapat memberikan pemahaman tidak ditemukannya signifikansi pengaruh pada hasil penelitian karena berbagai faktor dan pandangan pribadi akan kehidupannya. Meskipun begitu kondisi kesepian yang dialami remaja perlu segera diperhatikan dan ditangani untuk mencegah pengaruh negatif pada fisik maupun mental remaja yang dapat menghambat proses perkembangan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kesepian remaja Sekolah Menengah di Jakarta secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesepian dengan aspek kelompok usia, jenis kelamin, hobi serta keikutsertaan dalam organisasi. Melalui penelitian ini dapat memberikan gambaran serta peningkatan *awareness* terhadap kondisi kesepian yang terjadi pada remaja dapat dikembangkan. Gambaran ini membantu para remaja sekaligus masyarakat untuk mampu bekerja sama meningkatkan lingkungan yang mendukung proses pertumbuhan generasi muda. Apabila kondisi kesepian pada masa remaja ini tidak segera ditangani, maka proses pertumbuhan masa remaja akan terhambat melihat masa ini merupakan proses untuk menemukan jati diri untuk masa depannya.

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa aspek-aspek remaja tidak mempengaruhi tingkat kesepian seseorang secara signifikan. Meskipun demikian, diharapkan perkembangan studi ini dapat lebih memperdalam informasi terkait *loneliness* pada remaja. Bagi masyarakat, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sarana informasi seputar *loneliness* dan *mental health* guna meningkatkan *awareness* bagi diri sendiri serta orang lain. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan keterbatasan penelitian ini dapat diperbaiki dengan memperluas variabel penelitian serta memperdalam pembahasan seputar faktor-faktor pendukung melalui pengkajian lebih dalam terkait teori *hierarchy of needs* (faktor hubungan keluarga, faktor lingkungan sekolah atau pertemanan) dan fenomena sosial yang terjadi pada remaja seiring berkembangnya zaman.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses pembuatan artikel ini.

REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20%28%20PDFDrive.com%20%29.pdf
- American Psychological Association. (2002). *Developing adolescents: A reference for professionals*. <https://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf>
- Febriani, Z. (2021). Perbedaan tingkat kesepian pada remaja ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7032–7037. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2055>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2009). *Theories of Personality* (7th ed.). The McGraw-Hill Companies.
- Hammond, C. (2018, October). *The anatomy of loneliness - Who feels lonely? The results of the world's largest loneliness study*. BBC. <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study>
- Harlendea, C. Z., & Kartasasmita, S. (2021). The relationship between loneliness and problematic internet use among young adults who are social media users. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570, 365–370. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.210805.059>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2006.04.002>
- Hemberg, J., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Östman, L., Nyström, L., & Nyman-Kurkiala, P. (2021). Loneliness – two sides to the story: Adolescents' lived experiences. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 41–56. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1883075>
- Kiritchenko, S., Hipson, W. E., Coplan, R. J., & Mohammad, S. M. (2020). SOLO: A corpus of tweets for examining the state of being alone. *arXiv preprint arXiv:2006.03096*. <https://arxiv.org/abs/2006.03096>
- Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2015). *Social Psychology 12th Ed.* (12th ed.). Mc-Graw Hill Education.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Seemann, A. (2022). The psychological structure of loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1–12. <https://doi.org/10.3390/IJERPH19031061>
- Sundqvist, A., & Hemberg, J. (2021). Adolescents' and young adults' experiences of loneliness and their thoughts about its alleviation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 238–255. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1908903>
- Wedaloka, K. B., & Turnip, S. S. (2019). Gender differences in the experience of loneliness among adolescents in Jakarta. *Humanitas*, 16(1), 33–42. <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/11311>