

Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Di Yogyakarta

Clara Argita Candra Kusuma, A. Setyandari

Universitas Sanata Dharma, Indonesia



igtclarack@gmail.com setyandari@usd.ac.id

Submitted: 20-07-2026

Revised: 05-08-2026

Accepted: 11-08-2026

ABSTRACT:

This study aimed to determine: (1) the level of social media use intensity among university students in Yogyakarta; (2) the level of loneliness among university students in Yogyakarta; and (3) the relationship between social media use intensity and loneliness among university students in Yogyakarta. This study was motivated by the increasing intensity of social media use among university students, which may affect their psychological condition, particularly the emergence of feelings of loneliness amid social life that has increasingly shifted into the digital realm. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The participants were 82 active university students aged 18–25 years who lived in Yogyakarta and were selected using purposive sampling. Data were collected using a social media use intensity scale consisting of 30 items with a Cronbach's alpha reliability index of 0.749 and a loneliness scale consisting of 20 items with a Cronbach's alpha reliability index of 0.303, both of which had undergone validity and reliability testing. The data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test, linearity test, and Spearman's Rho correlation hypothesis test. The results showed that: (1) social media use intensity was categorized as moderate (38%), high (33%), low (22%), very high (4%), and very low (4%); (2) loneliness was categorized as moderate (49%), low (34%), very low (13%), high (4%), with no students in the very high category (0%); and (3) there was a significant negative relationship between social media use intensity and loneliness, with a Spearman's rho correlation coefficient of -0.219 and a significance value of $p = 0.048$ ($p < 0.05$). These results indicate that the higher the intensity of social media use, the lower the level of loneliness among university students in Yogyakarta in this study.

KEYWORDS: *Intensity of social media use, loneliness, university students*

Copyright holder:

© Kusuma, C, A, A., Setyandari, A (2026).

Published by:

Scidacplus

Journal website:

<https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/>

E-ISSN:

This article is under:



How to cite:

Kusuma, C, A, A., Setyandari (2026). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Di Yogyakarta. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(1).

PENDAHULUAN

Di era digital yang berkembang pesat, penggunaan teknologi dan internet telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam kehidupan mahasiswa. Perkembangan teknologi memberikan kemudahan bagi individu dalam melakukan berbagai aktivitas, seperti memperoleh informasi, berkomunikasi, mengikuti kegiatan pendidikan, hingga membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari adalah media sosial. Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan individu untuk berkomunikasi, berbagi informasi, serta membangun interaksi dengan orang lain tanpa terbatas oleh jarak dan waktu. Kehadiran media sosial

telah mengubah pola interaksi sosial individu, yang sebelumnya lebih banyak dilakukan secara langsung, menjadi semakin banyak dilakukan melalui ruang digital.

Media sosial memiliki peranan penting dalam kehidupan mahasiswa karena dapat mendukung berbagai kebutuhan akademik maupun sosial. Mahasiswa menggunakan media sosial untuk memperoleh informasi, berkomunikasi dengan teman dan keluarga, mengikuti perkembangan terkini, serta mencari hiburan. Berbagai platform seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, YouTube, Facebook, X, Telegram, dan platform lainnya dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Kemudahan akses terhadap media sosial membuat individu dapat menggunakannya kapan saja dan di mana saja. Namun, penggunaan media sosial yang dilakukan secara berlebihan dan dalam intensitas yang tinggi dapat menimbulkan berbagai permasalahan dalam kehidupan individu. Intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat melalui seberapa sering individu mengakses media sosial, lamanya waktu yang digunakan, serta keterlibatan emosional individu ketika menggunakan media sosial.

Fenomena tingginya penggunaan internet di Indonesia menunjukkan bahwa media digital telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2025, penggunaan internet dalam sehari menunjukkan bahwa sebanyak 9,22% pengguna mengakses internet kurang dari satu jam, 33,90% selama 1–3 jam, 35,75% selama 4–6 jam, 13,47% selama 7–10 jam, dan 7,66% selama lebih dari 10 jam. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna internet menghabiskan waktu beberapa jam dalam sehari untuk melakukan berbagai aktivitas secara daring. Tingginya durasi penggunaan internet tersebut menunjukkan bahwa ruang digital, termasuk media sosial, telah menjadi bagian dari rutinitas masyarakat dan berpotensi memengaruhi pola kehidupan serta interaksi sosial individu.

Penggunaan media sosial yang intensif juga berkaitan dengan kebutuhan individu untuk memperoleh hubungan dan dukungan sosial. Mahasiswa sebagai individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal memiliki kebutuhan untuk membangun hubungan interpersonal dan memperoleh penerimaan sosial dari lingkungan. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata, individu dapat menggunakan media sosial sebagai alternatif untuk memperoleh interaksi sosial. Media sosial memberikan kesempatan bagi individu untuk berkomunikasi dengan orang lain, bergabung dalam komunitas, serta memperoleh perhatian dan dukungan sosial. Meskipun demikian, penggunaan media sosial sebagai pengganti interaksi sosial secara langsung dapat menjadi permasalahan apabila individu semakin bergantung pada interaksi melalui media sosial.

Salah satu kondisi psikologis yang berkaitan dengan kebutuhan interaksi sosial adalah *loneliness*. *Loneliness* merupakan pengalaman subjektif yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan individu dengan hubungan sosial yang sebenarnya dimiliki. McCourt et al. (2001) menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan pengalaman subjektif individu mengenai perasaan kehilangan yang dilihat berdasarkan apa yang diinginkan dan dirasakan individu dalam hubungan personalnya. Dengan demikian, *loneliness* tidak hanya berkaitan dengan jumlah hubungan sosial yang dimiliki

seseorang, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana individu mempersepsikan kualitas dan pemenuhan kebutuhan dalam hubungan tersebut.

Weiss (dalam Santrock, 2006) membagi *loneliness* ke dalam dua dimensi, yaitu *social loneliness* dan *emotional loneliness*. *Social loneliness* berkaitan dengan kurangnya hubungan sosial atau jaringan pertemanan yang dapat memberikan rasa memiliki dan kebersamaan, sedangkan *emotional loneliness* berkaitan dengan tidak adanya hubungan dekat atau keterikatan emosional yang dibutuhkan individu. Kondisi *loneliness* dapat mendorong individu untuk mencari berbagai cara dalam memenuhi kebutuhan sosial dan emosionalnya. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan penggunaan media sosial sebagai sarana untuk berkomunikasi dan memperoleh hubungan sosial.

Penelitian Cahyanti dan Neviyarni (2022) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kesepian yang tinggi cenderung lebih sering menggunakan media sosial sebagai pengganti interaksi sosial secara langsung. Ketika individu mengalami keterbatasan dalam menjalin hubungan sosial di dunia nyata, media sosial dapat menjadi sarana untuk memperoleh komunikasi, hiburan, dan rasa terhubung dengan orang lain. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Schwartz (2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara *loneliness* dan penggunaan media sosial. Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu yang mengalami *loneliness* dapat memiliki kecenderungan untuk meningkatkan penggunaan media sosial sebagai upaya memenuhi kebutuhan interaksi sosialnya.

Meskipun media sosial dapat membantu individu mempertahankan hubungan sosial, penggunaan dengan intensitas yang tinggi belum tentu dapat memenuhi kebutuhan sosial dan emosional secara optimal. Interaksi yang dilakukan melalui media sosial memiliki karakteristik yang berbeda dengan interaksi secara langsung. Individu dapat memperoleh banyak koneksi secara daring, tetapi belum tentu merasakan kedekatan, penerimaan, dan hubungan emosional yang dibutuhkan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* merupakan fenomena yang penting untuk dikaji, khususnya pada mahasiswa yang memiliki kebutuhan untuk membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa di Yogyakarta penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa di Yogyakarta. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai keterkaitan penggunaan media sosial dengan kondisi sosial dan psikologis mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi bidang bimbingan dan konseling dalam memahami pola penggunaan media sosial mahasiswa serta menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan layanan yang membantu mahasiswa membangun hubungan interpersonal dan mengelola penggunaan media sosial secara lebih seimbang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa di Yogyakarta. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel bebas dan *loneliness* sebagai variabel terikat. Partisipan penelitian merupakan mahasiswa aktif di Yogyakarta yang berusia 18–25 tahun dengan jumlah responden sebanyak 82 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner dengan skala Likert. Instrumen penelitian terdiri atas skala intensitas penggunaan media sosial yang mengukur frekuensi, durasi, dan keterlibatan emosional individu dalam menggunakan media sosial serta skala *loneliness* yang mengukur tingkat kesepian yang dialami individu. Data penelitian dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa di Yogyakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji asumsi, data kedua variabel berdistribusi normal dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,572 untuk intensitas penggunaan media sosial dan 0,150 untuk *loneliness* ($p > 0,05$), tetapi tidak memenuhi asumsi linearitas. Oleh karena itu, uji hipotesis dilakukan menggunakan Spearman's rho. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,219 dengan nilai signifikansi $p = 0,048$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa di Yogyakarta. Nilai korelasi tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah tingkat *loneliness*, dengan kekuatan hubungan yang tergolong rendah.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

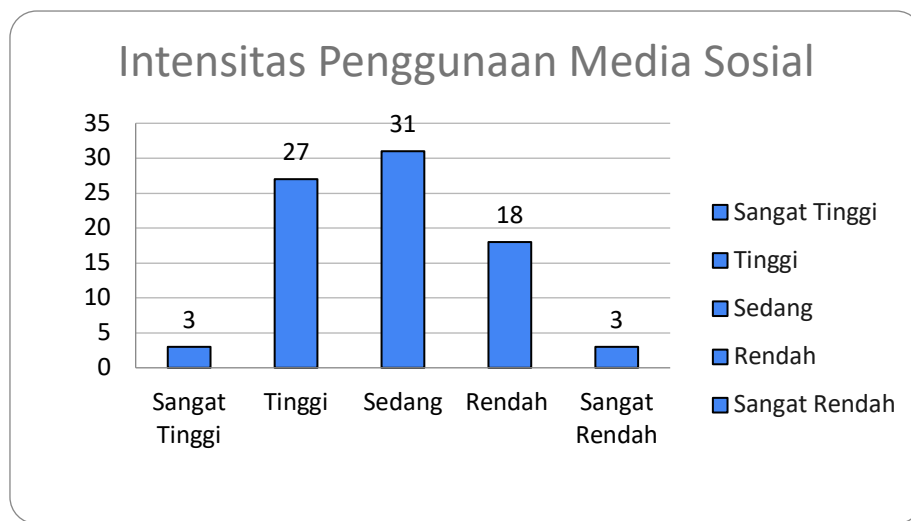
Variabel	P-value	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0.572	Normal
<i>Loneliness</i>	0.150	Normal

Table 2. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Loneliness*

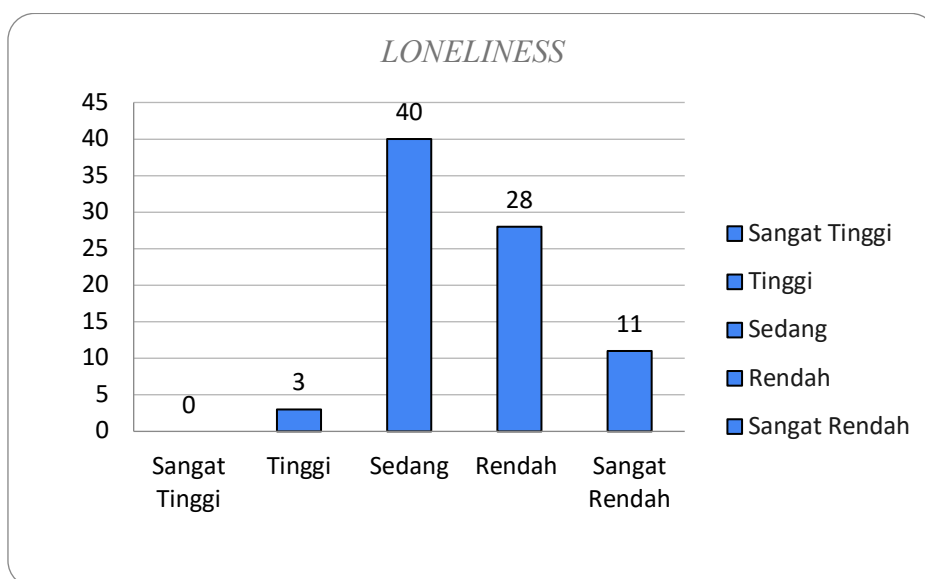
Variable	Spearman's rho	p-value
Intensitas Penggunaan Media Sosial dan <i>Loneliness</i>	-0.219	.048

Hasil Kategorisasi

Apabila dilihat melalui diagram, kategori intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* pada mahasiswa di Yogyakarta sebagai berikut:



Gambar 1. Presentase Intensitas Penggunaan Media Sosial



Gambar 2. Presentase *Loneliness*

Melalui table dan juga grafik di atas maka dapat di jelaskan bahwa tingkat intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa di Yogyakarta: terdapat 3 responden (4%) yang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial pada kategori sangat tinggi, 27 responden (33%) pada kategori tinggi, 31 responden (38%) pada kategori sedang, 18 responden (22%) pada kategori rendah, dan 3 responden (4%) pada kategori sangat rendah. Dengan demikian, sebagian besar responden memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial pada kategori sedang.

Melalui table dan juga grafik di atas maka dapat di jelaskan bahwa tingkat loneliness: tidak terdapat responden (0%) yang memiliki tingkat *loneliness* pada kategori sangat tinggi, 3 responden (4%) pada kategori tinggi, 40 responden (49%) pada kategori sedang, 28 responden (34%) pada kategori rendah, dan 11 responden (13%) pada kategori sangat rendah. Dengan demikian, sebagian besar responden memiliki tingkat *loneliness* pada kategori sedang.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat intensitas penggunaan media sosial, tingkat *loneliness*, serta hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa di Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness*. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi Spearman's rho yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,219 dengan nilai signifikansi $p = 0,048$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa di Yogyakarta dapat diterima. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dialami mahasiswa. Meskipun demikian, nilai korelasi menunjukkan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel tergolong rendah.

Berdasarkan hasil kategorisasi, tingkat intensitas penggunaan media sosial mahasiswa di Yogyakarta paling banyak berada pada kategori **sedang**, yaitu **38%**, diikuti kategori tinggi sebesar 33%, rendah sebesar 22%, serta sangat tinggi dan sangat rendah masing-masing sebesar 4%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang cukup dominan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, baik sebagai sarana komunikasi, pencarian informasi, maupun pemenuhan kebutuhan hiburan dan sosial. Sementara itu, tingkat *loneliness* mahasiswa paling banyak berada pada kategori **sedang sebesar 49%**, diikuti kategori rendah sebesar 34%, sangat rendah sebesar 13%, tinggi sebesar 4%, dan tidak terdapat mahasiswa pada kategori sangat tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu menjalin hubungan sosial yang cukup memadai dalam kehidupan sehari-hari, meskipun tidak seluruh mahasiswa merasakan kualitas keterhubungan emosional yang sepenuhnya memuaskan.

Hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* dapat dipahami karena mahasiswa yang lebih intens menggunakan media sosial cenderung memiliki lebih banyak kesempatan untuk menjalin interaksi sosial secara daring. Interaksi tersebut dapat membantu memenuhi kebutuhan akan keterhubungan sosial, terutama ketika interaksi secara langsung belum dapat terpenuhi. Hal ini sejalan dengan Amichai-Hamburger dan Ben-Artzi (2003) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung beralih kepada internet dan media sosial sebagai bentuk kompensasi atas kurangnya interaksi sosial di dunia nyata. Cahyanti dan Neviyarni (2022) juga menemukan bahwa individu dengan tingkat kesepian yang tinggi cenderung menggunakan media sosial untuk menggantikan interaksi sosial secara langsung. Selain itu, Pittman dan Reich (2016) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial berbasis visual seperti Instagram dan TikTok dapat membantu mengurangi perasaan kesepian karena interaksi visual dinilai mampu menciptakan rasa keterhubungan secara emosional.

Meskipun terdapat hubungan yang signifikan, kekuatan hubungan yang rendah menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial bukan satu-satunya faktor yang menentukan tingkat *loneliness* pada mahasiswa. Kondisi *loneliness* juga dapat berkaitan dengan kualitas hubungan interpersonal, dukungan sosial, serta karakteristik kepribadian individu. Dengan demikian, tingginya intensitas penggunaan media sosial tidak secara langsung menentukan rendahnya *loneliness*, tetapi menunjukkan adanya kecenderungan bahwa penggunaan media sosial dapat menjadi salah satu sarana bagi mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan keterhubungan sosial. Temuan ini juga menunjukkan pentingnya penggunaan media sosial secara sehat dan seimbang, dengan tetap membangun hubungan interpersonal yang bermakna dalam kehidupan nyata.

KESIMPULAN

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Loneliness* pada Mahasiswa di Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa di Yogyakarta. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Spearman's rho yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,219 dengan nilai signifikansi 0,048 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dialami mahasiswa. Meskipun demikian, kekuatan hubungan kedua variabel tergolong rendah.

Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa di Yogyakarta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa di Yogyakarta berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 31%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan media sosial dalam intensitas yang cukup, baik untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, hiburan, maupun memenuhi kebutuhan sosial.

Loneliness pada Mahasiswa di Yogyakarta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* pada mahasiswa di Yogyakarta berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 40%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari, tetapi belum seluruhnya merasakan keterhubungan emosional yang sepenuhnya memuaskan.

REFERENSI

- Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (2024). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Loneliness, Dan Insecure Pada Remaja. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 193–210. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.4911>
- Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behavior*, 19(1), 71–80. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00014-6](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00014-6)
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Survei Penetrasi dan Perilaku Penggunaan Internet Indonesia 2025*. Jakarta: APJII
- Astuti, S. W., & Yenny, Y. (2021). Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Kesepian dan Perilaku Perbandingan Sosial. *Jurnal Psikohumanika*, 13(1), 68–81. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v13i1.1243>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Bruno, F. J. (2008). *Conquer loneliness: Powerful strategies for breaking free from loneliness*. Macmillan.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Berntson, G. G. (2003). The Anatomy of Loneliness. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 71–74. <http://www.jstor.org/stable/20182842>
- Cahyanti, D., & Neviyarni, N. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Loneliness Pada Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 1998–2005. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.3246>
- Caplan, S. E. (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234–242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Departemen Pendidikan Nasional. (2011). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi keempat)*. Gramedia Pustaka Utama.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Hidayati, D. (2015). Self compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>

- Kotler, P., & Keller, K. (2016). *Marketing Management (15th ed.)*. Pearson Education.
- Leung, L. (2008). *Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, and addiction: Symptoms and patterns of cell phone use*. Mediated Interpersonal Communicati
- McCourt, A., & Fitzpatrick, J. (2001). The role of personal characteristics and romantic characteristics in parasocial relationships: A pilot study. *Journal of Mundane Behavior*, 2.
- Middleton, C., & Veenhof, B. (2010). *Intensity of Internet Use in Canada: Understanding Different Types of Users*.
- Ningsih, E. (2021). *Hubungan Loneliness Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa* [Universitas Islam Riau]. <https://repository.uir.ac.id/id/eprint/8790>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness : a sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley.
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155–167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence (9th ed.)*. McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2006). *Life-Span Development*. McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tubbs, S. L., & Moss, S. (2006). *Human Communication*. McGraw-Hill.
- Twenge, J. M. (2017). *IGen : why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy-- and completely unprepared for adulthood (and what this means for the rest of us)*. Atria Books.