

# Kesepian dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa

Andrea Christine Santoso\*, Christiana Hari Soetjningsih   
Universitas Kristen Satya Wacana  
 [andreachristinesantoso@gmail.com](mailto:andreachristinesantoso@gmail.com)

Submitted:  
2021-08-08

Revised:  
2021-08-19

Accepted:  
2021-09-09

Copyright holder:  
© Santoso, A. C., & Soetjningsih, C. H. (2022)

This article is under:



How to cite:

Santoso, A. C., & Soetjningsih, C. H. (2022). Kesepian dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.331>

Published by:  
Kuras Institute

Journal website:  
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:  
2656-1050

**ABSTRACT:** *This research is quantitative research that aims to acknowledge the relationship between loneliness and nomophobia for Psychology students from Satya Wacana Christian University. The population in this research are both male and female students from batch 2018 to 2021. The participants were taken randomly, a total of 76 participants. The researcher applied incidental sampling in taking the sample for this research. There are two measurement tools in this research. The first measurement tool is UCLA Loneliness Scale Version 3, which was developed by Russell and the second is Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) scale which was developed by Yildirim and Correia. Based on the result of the analysis using the product-moment Pearson correlation, it was found that there is a significantly positive relationship between loneliness and nomophobia for students of the Psychology study program from Satya Wacana Christian University. It can be inferred that a higher loneliness level leads to a higher chance of nomophobia, and vice versa, lower loneliness leads to a lower chance of nomophobia. The result of this research can be used as a reference in trying to decrease loneliness and increase the effectiveness of smartphone usage to avoid nomophobia.*

**KEYWORDS:** *Nomophobia, Loneliness, Psychology Students.*

## PENDAHULUAN

Perubahan zaman yang berkembang dengan pesat, membuat teknologi informasi dan komunikasi berkembang semakin canggih. Salah satu bentuk perkembangan teknologi komunikasi ialah *smartphone*. Menurut Daeng (2017) *Smartphone* telah memungkinkan setiap orang untuk terhubung satu sama lain tanpa terbatas apapun dan sebanyak 61% masyarakat Indonesia rata-rata memiliki *smartphone*. *Smartphone* yang kini dirancang sedemikian rupa dengan berbagai macam kecanggihan didalamnya, dapat membuat pengguna atau individu semakin tertarik untuk menggunakan dan memilikinya. Tingginya penggunaan *smartphone* pada era modern ini, dapat menjadi masalah karena penggunaannya tidak dibatasi dalam batas waktu yang akan berdampak kepada ketergantungan (Ramaita et al., 2019). Pengguna *smartphone* pada akhirnya mencapai “titik kritis” dimana individu tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* dari konsekuensi negative penggunaan berlebih (Divya et al., 2019). Hasil survei pada tahun 2016 menyebutkan bahwa penetrasi pengguna internet tertinggi di Indonesia berdasarkan pekerjaan adalah mahasiswa, dimana presentasi yang ditunjukkan sebesar 87,7% dari 10.300.000 populasi mahasiswa di Indonesia (APJII,

2016). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan merupakan salah satu indikator yang mempengaruhi terjadinya *nomophobia*.

*Nomophobia* juga sering disebut dengan *No Mobile Phone Phobia*, berkaitan dengan adanya rasa takut dan kecemasan yang muncul karena jauh dari *smartphone*. *Nomophobia* membuat perasaan individu menjadi merasa tidak nyaman, gelisah, sedih, khawatir yang disebabkan karena tidak dapat berhubungan dengan *smartphone* (Dasiroh, 2017). Individu dengan *nomophobia* juga akan merasa cemas atau gelisah ketika berjauhan dengan *smartphone*, kehabisan baterai atau kurangnya jangkauan, bahkan membawa *smartphone* ke tempat tidur dan tidak akan pernah meninggalkan *smartphone*-nya walaupun hanya sekejap. Yildirim (2014), menyebutkan bahwa hasil survey menunjukkan terdapat 66% responden mengatakan bahwa mereka tidak dapat hidup tanpa *smartphonena*. Sebanyak 77% responden mengalami kecemasan dan ketakutan jika jauh dari *smartphone*. Fenomena *nomophobia* semakin marak ditemukan didalam kehidupan sehari-hari, terlebih pada individu berusia 18-25 tahun yang berada pada status mahasiswa. Dari data *The Royal Society for Public Health*, terdapat banyak individu berusia 18-25 tahun sangat cenderung mengalami *nomophobia* karena usia mereka tidak memiliki pekerjaan atau semacam rutinitas lainnya, sehingga mereka lebih banyak menggunakan waktunya dengan bermain *smartphone* (Aguilera-Manrique et al, 2018). Pengidap *nomophobia* usia 18-24 tahun adalah mahasiswa (Park dan Lee, 2014). Individu dengan *nomophobia* memiliki hambatan dalam berinteraksi secara langsung dengan orang lain secara nyata, karena ia lebih nyaman mengakses *smartphonena*. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi terjadinya *nomophobia* pada individu, seperti yang dijelaskan oleh Yuwanto (2010) bahwa terdapat faktor situasional seperti kesepian dan adanya faktor sosial yaitu keinginan untuk membangun interaksi dengan individu lain, yang mana termasuk dalam faktor pemicu munculnya *nomophobia*. Kesenian sebagai salah satu penyebab *nomophobia* yang sering dialami oleh manusia pada masa mahasiswa berkisar 19-24 tahun (Bragazzi, 2014).

Ramaita et al. (2019) menambahkan bahwa *nomophobia* terjadi karena individu menggunakan *smartphone* sebagai pengalihan dari adanya rasa kesepian. Kemudian peneliti melakukan pra-penelitian pada 14 mahasiswa yang merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana dengan menggunakan kuesioner yang dibantu oleh *google form* dan wawancara. Hasil dari pra-penelitian menunjukkan bahwa 50% mahasiswa menggunakan *smartphone* lebih dari 10 jam dan merasa cemas ketika berjauhan dengan *smartphone*, selain itu waktu mereka juga didominasi oleh *smartphone*. Ketika individu merasa kesepian mereka akan sering mengecek *smartphone*, menghabiskan banyak waktu bermain media sosial, dsb. Hal tersebut menjadi cara individu menyembuhkan perasaan kesepian yang mereka alami, karena adanya perasaan lekat, dimana individu menjadi tidak rela berjauhan dengan *smartphone* karena kecanggihannya dapat memberikan individu bentuk sosialisasi atau apapun yang individu inginkan (Darcin, 2016). Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Saripah (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dan *nomophobia*. Selain itu, penelitian yang dilakukan Subagio (2017) membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan *smartphone*. Namun, hal tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Asih (2017) bahwa tidak ada hubungan antara kesepian dengan *nomophobia*.

Kesepian (*loneliness*) merupakan salah satu masalah utama yang dihadapi oleh mahasiswa (Dacey, 1997). Kesepian didefinisikan sebagai perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidak-sesuaiaan antara jenis hubungan sosial yang kita inginkan dan jenis hubungan

sosial yang kita miliki (Peplau, 1981). Faktor-faktor yang mempengaruhi *loneliness* salah satunya yaitu faktor psikologis yang mengakibatkan adanya perasaan hampa dan terisolasi dari lingkungan sosial. Individu yang merasa kesepian karena kurang memiliki keterampilan sosial dalam berinteraksi dengan orang lain dapat mengalihkan diri dengan menggunakan *smartphone* untuk bersosialisasi dengan keluarga dan kerabat, termasuk sahabat melalui fitur yang dimiliki *smartphone* itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh North (2014) pada mahasiswa menemukan bahwa alasan pertama mahasiswa menggunakan *smartphone* adalah untuk bersosialisasi. Apabila individu merasa kesepian, ia akan cenderung mengalihkan dirinya untuk menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk bersosialisasi dengan teman-teman lainnya, misalnya melalui media sosial atau aplikasi *chatting*, ia akan cenderung menggunakan *smartphone* terus-menerus sehingga dapat menyebabkan individu mengalami *nomophobia*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional untuk menguji hubungan antara kesepian dengan *nomophobia*. Partisipan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana pada jenjang S1 angkatan 2018 hingga 2021 dengan kriteria menggunakan *smartphone* >8jam per hari. Partisipan diperoleh dengan menggunakan Teknik *sampling incidental*. Menurut Sugiyono (2016) *Sampling Incidental / Accidental Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang kebetulan tersedia dan dapat dijangkau peneliti jika responden tersebut sesuai sebagai sumber data. Partisipan berjumlah 76 mahasiswa yang diperoleh dari mahasiswa yang mengisi kuesioner melalui *google form* dari tanggal 18 Juni – 25 Juni 2022, sebaran partisipan penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Penelitian ini menggunakan skala sebagai alat ukur, skala disusun dalam bentuk kuesioner yang memuat pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Jenis skala yang digunakan yaitu dengan menggunakan Skala Likert dengan 4 pilihan jawaban. Pada penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu *No Mobile Phone Phobia Questionnaire* (NMP-Q) scale yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia (2015) dan *UCLA Loneliness version 3* yang dikembangkan oleh Russell, Peplau dan Ferguson (1978). Pada skala pertama terdapat pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS), sedangkan pada skala kedua terdapat pilihan jawaban Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-Kadang (KK), dan Selalu (S). Berdasarkan hasil uji coba alat ukur pada variable *nomophobia*, seluruh item memiliki daya diskriminasi yang baik sehingga tidak ada item yang gugur.

Tabel 1. Partisipan Penelitian

No.	Angkatan	Jumlah	Persentase
1.	2018	19	25%
2.	2019	18	23,6%
3.	2020	23	30,3%
4.	2021	16	21,1%
Jumlah		76	100%

Sumber data: Data Primer

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpha	Kriteria Cronbach Alpha	Ket	N of items
<i>Nomophobia</i>	0,934	0,70-1.00	Reliabel	20
Kesepian	0,878	0,70-1.00	Reliabel	16

Sumber: Data Primer

Hal ini dapat dilihat dengan pengujian  $r$  hitung  $> 0.3$ . Sedangkan hasil dari uji coba alat ukur variable kesepian, terdapat satu item yang dinyatakan tidak memiliki daya diskriminasi yang baik, yaitu item nomor 1. Sehingga masih terdapat 16 item yang memiliki daya diskriminasi baik.

Berdasarkan hasil perhitungan Uji reliabilitas pada penelitian ini diukur dengan menggunakan koefisien alpha (*Alpha Cronbach*) dan dihitung dengan bantuan program *statistic SPSS version 21*. Nilai reliabilitas yang mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2014). Semakin nilai koefisien reliabilitas dapat mendekati angka 1.00 maka pengukuran semakin reliabel. Angka 0.700 – 0.900 sudah dapat dikatakan Reliabel-Sangat Reliabel. Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada instrument penelitian ini diperoleh nilai *Cronbach alpha*, dapat dilihat pada tabel 2. Pada penelitian ini Metode analisis data yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian ini untuk mencari hubungan antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa maka peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan Teknik *Correlation Product Moment* dari Karl Pearson. Peneliti menggunakan *Product Moment Pearson*. Data dianalisis dengan menggunakan bantuan program *Statistical Packages for Social Sciene (SPSS)* versi 21.0. Sebelum menguji hipotesis dengan uji korelasi yang tepat, peneliti melakukan uji asumsi, berupa uji normalitas dan linearitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini mengacu pada rumusan masalah dan tujuan penelitian dimana peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Data di dapatkan dari menyebarkan kuesioner secara *online* dengan menggunakan bantuan *google form* yang dilakukan pada tanggal 18 Juni hingga 25 Juni dan mendapatkan partisipan sebanyak 76 mahasiswa. Hasil dari data yang kuesioner dapatkan kemudian dilakukan pengolahan data dan uji korelasi antara variabel  $x$  dan  $y$  dengan bantuan program *SPSS 21*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan koefisien korelasi kesepian dengan *nomophobia* sebesar  $r = 0,308$  dengan signifikansi sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, sehingga semakin tinggi tingkat kesepian pada mahasiswa, maka makin tinggi pula peluang *nomophobia*, dan begitu juga sebaliknya makin rendah tingkat kesepian pada mahasiswa, semakin rendah pula peluang munculnya *nomophobia*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti diterima. Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian seperti penelitian yang dilakukan oleh Saripah (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dan *nomophobia*, lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Individu yang memiliki perasaan kesepian dan menunjukkan *nomophobia* akan menggunakan *smartphon*nya secara berlebihan (Tan, Pamuk, dan Donder, 2013). Hal tersebut dikarenakan adanya beberapa komponen dari perasaan kesepian seperti perasaan takut yang dimiliki individu terhadap

Tabel 3. Uji Korelasi Pearson

		Kesepian	Nomophobia
Kesepian	<i>Pearson Correlation</i>	1	.308 <sup>**</sup>
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		.003
Nomophobia	<i>Pearson Correlation</i>	.308 <sup>**</sup>	1
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	.003	

orang asing (*trait loneliness*), lalu individu merasa tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan (*social desirability*) sehingga dapat mengganggu perasaan dan menimbulkan tekanan dalam diri individu seperti perasaan tidak berharga, murung, terasingkan, dsb (*depression loneliness*). Bragazzi (2016) menyatakan bahwa ciri individu yang mengalami *nomophobia* lebih banyak berkomunikasi melalui *smartphone* dibanding interaksi secara langsung. Yuwanto (2011) mengungkapkan bahwa salah satu dampak negative dari *nomophobia* adalah individu merasa terisolasi dari orang lain. Hal tersebut membuat individu tidak dapat bersosialisasi secara langsung dengan baik dan akan merasa kesepian. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin tinggi mengalami *nomophobia*. Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Gezgin et.al (2018) yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan *nomophobia*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Durak (2018) juga menemukan ada hubungan antara kesepian dengan *nomophobia*. Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka perilaku *nomophobia* akan cenderung muncul.

Hasil analisis dapat diketahui bahwa kesepian pada mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana masuk dalam kategori sedang sebesar 66% (50 mahasiswa). Hasil analisis menunjukkan bahwa responden terkadang merasa tidak dianggap pada lingkungan sekitarnya dan tidak dekat dengan siapapun. Menurut Peplau, (2009) perasaan kesepian individu meliputi adanya ketidaknyamanan yang dirasakan ketika hubungan individu tersebut kurang erat. Berdasarkan hasil analisis kategorisasi mengenai *nomophobia* dapat diketahui bahwa sebagian besar persentase responden masuk dalam kriteria sedang sebesar 76% (58 mahasiswa). Hal tersebut dapat dikatakan bahwa dengan adanya perkembangan *smartphone* yang semakin canggih ternyata tidak hanya memberikan hal positif terhadap individu tetapi juga memberikan dampak negative seperti *nomophobia*. *Nomophobia* menunjukkan adanya dampak negative terkait dengan kecemasan atau kegelisahan karena penggunaan *smartphone* yang terlalu berlebihan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *smartphone* menggantikan keintiman antara hubungan manusia dengan manusia. Melainkan membuat individu tidak memiliki interaksi yang intim dan berkualitas dengan individu lain, sehingga meningkatkan perasaan kesepian. Sedangkan *nomophobia* memiliki hubungan dengan adanya perilaku adiksi. Alasan utama adalah bahwa *smartphone* telah menjadi pusat dalam komunikasi dan dianggap penting untuk dimiliki agar tetap dapat berhubungan dengan individu lain. Penggunaan *smartphone* yang berlebih sebagai sarana individu menyembuhkan perasaan kesepian karena *smartphone* dapat memberikan bentuk sosialisasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Hal ini ditunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian pada mahasiswa, maka makin tinggi *nomophobia*, dan begitu juga sebaliknya makin rendah tingkat kesepian pada mahasiswa, semakin rendah pula peluang munculnya *nomophobia*. Dengan demikian, hipotesa pada penelitian ini diterima. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata partisipan memiliki perasaan kesepian dan *nomophobia* pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., AlcarazCórdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PLoS ONE*, 13(8). 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202953>
- Asih, N. L. (2017). *Kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Malang* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang). [Google Scholar](#)
- APJII, P. (2014). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. *Jakarta: APJII*. [Google Scholar](#)
- Azwar, S. (2013). Metode penelitian (Edisi ke-1). *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*. [Google Scholar](#)
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 7, 155. <https://doi.org/10.2147%2FPRBM.S41386>
- Dasiroh, U., Miswaton, S., & Ilahi, Y. F. (2017). Fenomena Nomophobia Di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Univeritas Rau). *Jurnal ilmiah ilmu komunikasi universitas riau vol 6 no, 1*. [Google Scholar](#)
- Darcin, E. A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-525. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- Divya, M., Kiran, G. S., Hassan, S., & Selvin, J. (2019). Biogenic synthesis and effect of silver nanoparticles (AgNPs) to combat catheter-related urinary tract infections. *Biocatalysis and agricultural biotechnology*, 18, 101037. <https://doi.org/10.1016/j.bcab.2019.101037>
- Durak, H. Y. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1-15. [Google Scholar](#)
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2), 358-374. [Google Scholar](#)
- North, D., Johnston, K., & Ophoff, J. (2014). The use of mobile phones by South African university students. *Issues in informing science and information technology*, 11, 115-138. <https://doi.org/10.28945/1984>
- Peplau, L. A. (1982). Perspective on loneliness. *Loneliness: a sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley Inter Science. [Google Scholar](#)
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 289846. <https://dx.doi.org/10.35730/jk.v10i2.399>
- Russel DW, (1996). Russell. UCLA Loneliness Scale (Version 3): reliability, validity, and fracture structure. *J Pers Assess*, 66, 20-40. [Google Scholar](#)
- Saripah, A. N., & Pratiwi, L. (2020). Hubungan kesepian dan nomophobia pada mahasiswa generasi z. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 6(1), 35-46. [Google Scholar](#)
- Subagio, A. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara kesepian dengan adiksi smartphone pada siswa sma negeri 2 bekasi. *Jurnal empati*, 6(1), 27-33. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15106>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung, Alfabeta. [Google Scholar](#)
- Tan, Ç., Pamuk, M., & Dönder, A. (2013). Loneliness and mobile phone. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 103, 606-611. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.378>
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (Doctoral dissertation, Iowa State University). [Google Scholar](#)

- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015, August). Understanding nomophobia: A modern age phobia among college students. In *International Conference on Learning and Collaboration Technologies* (pp. 724-735). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-20609-7\\_68](https://doi.org/10.1007/978-3-319-20609-7_68)
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, *49*, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yuwanto, L. (2010). Causes of mobile phone addiction. *Anima Indonesian psychological journal*, *25*(3), 225-229. [Google Scholar](#)