

**INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KESEPIAN
TERHADAP *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan

Memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

Aelicia Goldy Purnama

(30701800004)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG 2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KESEPIAN TERHADAP NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Aelicia Goldy Purnama
30701800004

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi, Psikolog

18 Juni 2022

Semarang, 18 Juni 2022

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KESEPIAN TERHADAP NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Aelicia Goldy Purnama
Nim: 30701800004

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 01 Juli 2022

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
2. Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psikolog
3. Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 18 Juli 2022

Mengetahui



Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Aelicia Goldy Purnama dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/ diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 19 Juli 2022

Yang menyatakan,



METERAI
TEMPEL
376A.IX542259020

Aelicia Goldy Purnama

30701800004

MOTTO

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

(Q.S Al-Baqarah: 216)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5)

“Jangan menjelaskan dirimu kepada siapa pun, karena yang menyukaimu tidak butuh itu. Dan yang membencimu tidak percaya itu.”

(Ali bin Abi Thalib)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Penulis persembahkan karya ini kepada:

Allah SWT Yang Maha Pegasih lagi Maha Penyayang.

Mama dan Papaku tercinta, Eddy Purnomo dan Wahyuni yang selalu memberikan do'a, kasih sayang, dukungan serta motivasi disetiap saat.

Adeku Jerico Ashdiqy Purnomo.

Ananda Afif Nur Adnan Fauzan selalu memberikan semangat dan motivasi sehingga skripsi ini cepat terselesaikan

Almamaterku Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Dosen pembimbingku ibu Inhasnuti Sugiasih S.Psi., M.Psi., Psikolog yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Sahabat serta teman-teman yang selalu memberikan semangat dan keceriaan mewarnai hari-hari ku selama masa perkuliahan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayah dan karunia-Nya kepada penulis sehingga karya yang sederhana ini mampu penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita kelak mendapatkan syafa'at beliau di hari akhir.

Penulis sadar bahwa dalam proses penulisan ini banyak terdapat kendala dan rintangan maupun kekurangan yang ada, namun berkat bantuan serta dukungan dan motivasi yang diberikan oleh seluruh pihak secara moril maupun materil, semua hal yang terasa berat menjadi lebih ringan untuk dijalani. Pada akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA sekaligus selaku dosen wali yang senantiasa telah membantu dalam memberikan saran dan perhatian kepada penulis baik dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Inhasnuti Sugiasih S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan membimbing dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengalaman kepada penulis yang akan menjadi bekal yang bermanfaat untuk kini dan nanti.
4. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakawan Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam proses pengurusan administrasi hingga skripsi ini selesai.
5. Mama dan Papa ku tercinta, Wahyuni dan Eddy Purnomo yang tidak pernah berhenti memberikan curahan do'a dan kasih sayang, memberikan dukungan dan harapan, motivasi, yang telah dengan sabar mendidik dan menasihati hingga dapat sampai pada tahap ini.
6. Adekku Jerico Ashidiqy Purnomo yang memberikan semangat serta dukungannya.

7. Subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan bekerjasama serta berkontribusi untuk mengisi skala penelitian.
8. Sahabat terdekat saya Ananda Afif Nnur Adnan Fauzan, Ainaya Alifia Salsabil, Kirana Parameswari, Novfan Maghreza Aziz, Arifda Zulfania, Dinda Destia Ramadani, Dina Pitaloka, Angelina Yulia yang telah memberikan warna baru di kehidupan saya, memberikan semangat, motivasi, serta dukungannya.
9. Sahabat saya Alam Arya Mahendra, Arsyita Maulida Mufti, Ahmad Fauzi, Choirul Huda Pradipa, Febtina Hendianisa Puti selalu memberikan kesan masa- masa perkuliahan beragam dan ceria.
10. Pengurus Organisasi Leviosa Periode 2018-2019 dan 2019-2020 yang telah berbagi suka, duka dan pengalaman dalam berorganisasi serta memberikan suasana kekeluargaan.
11. Teman- teman kelas A angkatan 2018 yang sangat kompak dan luar biasa.
12. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, saya mengucapkan banyak terimakasih dan saya selalu mendoakan serta menyerahkan kepada Allah SWT agar mendapatkan balasan yang setimpal baik di dunia maupun di akhirat.
Aamiin.

Peneliti menyadari bahwa karya ini sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna penyempurnaan skripsi ini. Semoga dengan ketidaksempurnaan yang ada, dapat memberikan manfaat dan pelajaran bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi dan semua pihak yang membutuhkan.

Semarang, 26 Mei 2022



Aelicia Goldy Purnama

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. <i>Nomophobia</i>	8
1. Pengertian <i>Nomophobia</i>	8
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i>	9
3. Aspek- Aspek dalam <i>Nomophobia</i>	13
4. Ciri-Ciri <i>Nomophobia</i>	14
B. Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	17
1. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial	17
2. Aspek- Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial	18
C. Kesepian	19
1. Pengertian Kesepian	19
2. Aspek- Aspek Kesepian	21

C. Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kesenian terhadap <i>Nomophobia</i>	23
D. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
B. Definisi Operasional.....	26
1. <i>Nomophobia</i>	26
2. Intensitas Penggunaan Media Sosial	27
3. Kesenian	27
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	27
1. Populasi	27
2. Sampel.....	28
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	28
D. Metode Pengumpulan Data.....	29
1) Skala <i>Nomophobia</i>	29
2) Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	30
3) Skala Kesenian	30
E. Validitas, Uji Beda Aitem Dan Estimasi Alat Ukur.....	31
1. Validitas.....	31
2. Uji Daya Beda Aitem	31
3. Reliabilitas Alat Ukur.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	34
1. Orientasi Kacah Penelitian	34
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	35
B. Pelaksanaan Penelitian.....	42
C. Analisis Data Hasil Penelitian.....	44
D. Deskripsi Variabel Penelitian.....	47
1. Deskripsi Data Skor <i>Nomophobia</i>	47
2. Deskripsi Data Skor intensitas Penggunaan Media Sosial	48
3. Deskripsi Data Skor Kesenian.....	49

E. Pembahasan.....	50
F. Kelemahan Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	64



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
Tabel 2. Blue Print Nomophobia	29
Tabel 3. Blue Print Intensitas Penggunaan Media Sosial	30
Tabel 4. Blue Print Kesepian	31
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala <i>Nomophobia</i>	37
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	38
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Kesepian	38
Tabel 8. Data Mahasiswa yang Menjadi Subjek Uji Coba	39
Tabel 9. Sebaran Aitem Skala <i>Nomophobia</i>	40
Tabel 10. Sebaran Aitem Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	40
Tabel 11. Sebaran Aitem Skala Kesepian.....	41
Tabel 12. Sebaran Aitem Penomoran Ulang Skala Nmophobia	41
Tabel 13. Sebaran Aitem Penomoran Ulang Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	42
Tabel 14. Sebaran Aitem Penomoran Ulang Skala Kesepian	42
Tabel 15. Sebaran Data Demografi Subjek Penelitian.....	43
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 17. Norma Kategorisasi Skor	47
Tabel 18. Deskripsi Skor Skala <i>Nomophobia</i>	47
Tabel 19. Kategorisasi Subjek Pada Skala <i>Nomophobia</i>	48
Tabel 20. Deskripsi Skor Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	49
Tabel 21. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Intesitas Penggunaan Medsos ...	49
Tabel 22. Deskripsi Skor Skala Kesepian	50
Tabel 23. Kategorisasi Skor Subjek Skala Kesepian	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Subjek Pada Skala <i>Nomophobia</i>	48
Gambar 2. Kategorisasi Subjek Pada Skala Intensitas Penggunaan Medsos	49
Gambar 3. Kategorisasi Subjek Pada Skala Kesepian	50



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A SKALA UJI COBA.....	65
LAMPIRAN B TABULASI SKALA UJI COBA	89
LAMPIRAN C Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba	121
LAMPIRAN D SKALA PENELITIAN	128
LAMPIRAN E TABULASI DATA SKALA PENELITIAN.....	151
LAMPIRAN F ANALISIS DATA	192
LAMPIRAN G SURAT IZIN DAN DOKUMENTASI PENELITIAN.....	202



INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KESEPIAN TERHADAP *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA

Oleh:

Aelicia Goldy Purnama

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: aeliciapurnama13@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesepian terhadap *nomophobia*. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Kesehatan Lingkungan dan Manajemen Universitas Dian Nuswantoro Semarang yang berjumlah 324. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala. Skala *nomophobia* terdiri dari 25 aitem dengan koefisien realibilitas 0,922, skala intensitas penggunaan media sosial terdiri dari 16 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,853, skala kesepian terdiri dari 17 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,908. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan nilai $R = 0,427$ dan $F_{hitung} = 119,661$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), yang artinya terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kesepian terhadap *nomophobia* pada mahasiswa. Hasil uji hipotesis kedua diperoleh nilai $r_{x1y} = 0,619$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang artinya terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Hasil uji hipotesis ketiga diperoleh $r_{x2y} = 0,099$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,029 ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan ketiga hipotesis yang diajukan diterima.

Kata kunci: *nomophobia*, intensitas penggunaan media sosial, kesepian

**THE INTENCITY OF SOCIAL MEDIA AND THE LONELINESS OF
NOMOPHOBIA IN COLLEGE STUDENTS**

By:
Aelicia Goldy Purnama
Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang
Email: aeliciapurnama13@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and the relationship between the intensity of social media use and the relationship between nomophobia. The population in this study was students of the Faculty of Environmental Health and Management, Dian Nuswantoro University Semarang, which amounted to 2,080. The sampling technique uses cluster random sampling. The measuring instrument in this study consists of three scales. The nomophobia scale consists of 25 aitem with a reliability coefficient of 0.922, the intensity scale of social media use consists of 16 aitem with a reliability coefficient of 0.853, the lonely scale consists of 17 aitem with a reliability coefficient of 0.908. The data analysis technique uses multiple regression analysis and partial correlation. The results of the first hypothesis test showed a value of $R = 0.427$ and $f_{count} = 119.661$ with a significance of 0.000 ($p < 0.01$), which means that there is a relationship between the intensity of social media use and loneliness to nomophobia in students. The results of the second hypothesis test obtained a value of $r_{x1y} = 0.619$ with significance of 0.000 ($p < 0.01$), which means that there is a relationship between the intensity of social media use and nomophobia in students of Dian Nuswantoro University Semarang. The results of the third hypothesis test were obtained $r_{x2y} = 0.099$ with a significance level of 0.029 ($p < 0.05$), meaning that there was a relationship between loneliness and nomophobia in students. Based on the results of the study, it shows that the three hypotheses proposed are accepted.

Keywords: *nomophobia, intensity of social media use, loneliness*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu cenderung berkemauan untuk berkomunikasi, berinteraksi serta bersosialisasi bersama individu lainnya, maka dari itu disebut dengan makhluk sosial. Semakin berkembangnya suatu zaman dengan mempermudah individu untuk saling berkomunikasi dengan orang yang jauh sekalipun tanpa diperlukannya tatap muka secara langsung. Perkembangan pada alat komunikasi yang pesat seperti telepon genggam atau saat ini sering disebut telepon pintar (*smartphone*).

Dilansir Kementerian Komunikasi dan Informatika menyatakan total pengguna *smartphone* di Indonesia 89% dari total penduduk Indonesia atau sebanyak 167 juta (Hanum, 2021). Kelebihan yang paling dirasakan oleh pengguna *smartphone* adalah adanya akses dari internet. *Smartphone* melahirkan media yang sangat diperlukan, sebab *smartphone* mempunyai bermacam aplikasi yang dibutuhkan setiap orang seperti menelusuri internet untuk mencari informasi (Y.-K. Lee dkk., 2014). Terciptanya akses internet ini membuat pengguna sangat dimanjakan hanya dengan menggerakkan satu jari, berbagai aktivitas pekerjaan yang diinginkan dapat dijangkau dengan hanya sebuah *smartphone*. Individu dapat bertukar informasi, mencari kesenangan dan memudahkan pengguna dalam melakukan berbagai aktivitas.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengungkapkan di tahun 2020 di kuartal 2 sebanyak 196,71 juta jiwa adalah pengguna internet, jumlahnya terus bertambah sebanyak 8,9% dari pengguna internet tahun 2018 yaitu hanya sebanyak 171,17 juta jiwa (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020). Dilansir oleh Adhitia (2018) APJII juga mengkategorikan pengguna internet sesuai rentang usia, 13-18 diangka 16,68%, kemudian pada usia 19-34 yang merupakan usia tertinggi terhadap penggunaan internet sebesar 49,52%, berikutnya sebesar 29,55% pada usia 35-54 dan usia diatas 54 tahun sebesar 4,24%. Artinya pengguna

smartphone aktif didominasi oleh individu yang beranjak dewasa awal, masa ini sendiri meliputi usia 18 hingga 40 tahun (Hurlock, 1999).

Fenomena yang dimiliki *smartphone* yaitu mewujudkan seseorang menjadi lebih sensitif akan *smartphone* nya dibandingkan dengan lingkungan sekitarnya, hasil itu sepaham jika dikaitkan dengan yang telah diteliti (Prasetya, 2016) membuktikan kebiasaan memeriksa *smartphone* secara berulang dan berlebihan yang pada akhirnya menyebabkan seseorang menjadi *compulsive* dalam mempergunakan *smartphone*. Diungkapkan oleh Yildirim (2014) keadaan dimana dalam pemakaian *smartphone* yang berlebihan serta *kompulsive* mendekati pada gangguan kecemasan dinamakan *nomophobia*. Pada penelitian terdahulu, ditemukan bahwa umumnya seseorang memeriksa *smartphone* sebanyak 34 kali dalam satu hari bukan bertujuan mengecek *email* atau aplikasi akan tetapi sudah menjadi kebiasaan untuk menyingkirkan rasa tidak nyaman yang dirasakannya (Y.-K. Lee dkk., 2014). Pada penelitian Uys (dalam Pranatha dkk., 2016) rata-rata siswa memeriksa laman jejaring sosial mediana untuk memulai aktivitas hariannya selama 5 jam per hari dengan *smartphone* dimilikinya. Perasaan ketergantungan kepada *smartphone* yang membuat penggunanya merasa takut berlebihan bila benda tersebut tidak berada didekatnya atau memegangnya, hal ini disebut *nomophobia* (Hanika, 2015).

Nomophobia merupakan kependakan “*no mobile phone phobia*”, penyebutan *nomophobia* pada awalnya hadir setelah penelitian pada tahun 2008 oleh *Uk Post Office* yang menelaah mengenai kecemasan pada pengguna *smartphone* (SecurEnvoy, 2012). Menurut King dkk. (2014) *nomophobia* disebabkan tidak adanya keterlibatan atas ponselnya yang menyebabkan penggunanya merasa cemas. Seorang yang mengalami *nomophobia* bukan hanya dikatakan cemas disebabkan tidak membawa ponselnya, tetapi ketakutan dan kecemasan disebabkan berbagai macam keadaan, seperti kehabisan baterai, kehabisan kuota, tidak ada jangkauan internet dan lain-lain (Ussa’adah, 2019). Bahkan penderita *nomophobia* dapat terlihat dari perilakunya yang melampau batas yakni sulit untuk mematikan *smartphone*

dalam jangka yang lama, merasa khawatir disaat kehabisan daya baterai *smartphone*, selalu menatap layar *smartphone* nya, memeriksa pesan, panggilan, dan jejaring sosial media secara terus menerus dan memungkinkan mengikutsertakan *smartphone* nya sampai toilet karena merasa cemas. Akibat dari ketergantungan teknologi pada kehidupan modern saat ini, membuat penggunaannya merasakan ketidaknyamanan, kecemasan serta kegugupan (King dkk, 2014). Berikut kutipan wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa di Universitas Dian Nuswantoro Semarang :

“...sehari kurang lebih bisa sampai 7 jam buat megang hp, biasanya medsos sih, terlebih whatsapp, instagram, twitter sama tiktok....biasanya kalo waktu luang lebih main ke medsos daripada main game....pokonya hp selalu on data biar notif tetep masuk....beberapa kali ke kamar mandi sambil dengerin musik” (AL/ 22 Oktober 2021, 21th)

“...sering banget main hp biasanya 8 jam dalam sehari, seringnya medsos sama nonton film si tiktok, youtube sama instagraman...buat main hp sambil di charger itu sering sih sama kalo lagi bab di kamar mandi biasanya bawa hp buat main medsos buat ngusir kebosanan...soalnya sekarang kayaknya mending ketinggalan dompet sih daripada hp...” (A / 25 Oktober 2021, 21th)

“ ...sering banget buat pegang hp apalagi main medsos, sehari bisa 6-8 jam, medsosnya biasanya twitter sama instagram..... waktu ngerjain tugas aja jg nyambil- nyambil buka medsos gitu.... hp tu penting banget mba, apalagi waktu ga bawa hp rasanya hampa, gabisa buka medsos biasanya bisa untuk hiburan juga dikala gabut, khawatir juga karena gatau update aktifitas orang- orang lain.... sering juga mba ngecek layar hp padahal hpnya baru aja ditaruh kayak ngerasa gelisah sama cemas... (KM/ 25 Okober 2021, 20th).

“... sering banget kak pegang hp apalagi selama kuliah online ini jadi lebih sering megang hp.... akses medsos dalam sehari bisa sering sih kak, kalo gaada tugas dan gabut banget behh gak bisa itung bolak-balik medsos apalagi ditambah sinyal lancar, ya kira- kira 7-8 jam kak.... instagram, tiktok,wa, twitter lebih sering....kalo lagi senggang main medsos sih kak, karena beberapa hari penat akan tugas ya hiburanya cuma main medsos.... pernah ketinggalan hp juga kak rasanya sebel, bosen gak mood berasa kek pacar kalo ketinggalan kayak hampa.... sering juga baru geletak hp tiba-tiba udah ambil hp lagi kayak candu ga bisa jauh-jauh... (M/ 26 Oktober 2021, 20th).

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa mahasiswa, diketahui bahwa subjek mengindikasikan adanya *nomophobia*. Kondisi tersebut ditunjukkan dengan subjek merasa khawatir jika tidak mendapat informasi terbaru, selalu membawa *smartphone* dimanapun, subjek merasa gelisah,

cemas dan bergantung pada *smartphone*. Mulyar (2016) menjelaskan bahwa individu yang cenderung selalu mengecek *smartphonenya* bahkan mengindikasikan rasa cemas, takut dan tidak dapat melepaskan pandangan dari *smartphone* nya yang diterapkannya dalam periode yang panjang dan berkali-kali atau disebut dengan *nomophobia*. Mahasiswa juga diketahui menggunakan *smartphonenya* dalam sehari rata-rata diatas 6 jam dan sebagian besar mengakses media sosial, hal ini membuktikan bahwa penggunaan media sosial disebut aktif apabila penggunaan dalam satu hari lebih dari 3 jam (Juditha, 2011). Mengakses media sosial bagi mereka sangat penting dan tidak bisa jauh dari *smartphone*.

Pemilihan variabel intensitas penggunaan media termasuk dalam faktor-faktor penyebab terjadinya *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yuwanto (2010) salah satunya yakni faktor *eksternal* yang muncul dari luar diri seseorang, tingginya pemaparan media. Sejalan dengan Agusta (2016) selain faktor *internal* terdapat juga faktor *eksternal* yang menyebabkan *nomophobia* yakni penggunaan media yang besar beserta dengan fasilitasnya, salah satunya adalah media sosial.

Media sosial berkembang begitu cepat dan melahirkan beragam aplikasi dan kemudahan untuk diakses. Kemudahan akses ini membuat individu menjadi kecanduan terhadap sosial media dan memunculkan perasaan tidak menyenangkan apabila tidak dapat menggunakan sosial media tersebut. Kecanduan sosial media merupakan bagian dari kecanduan internet. Menurut Moody (2001) tingkat penggunaan internet yang tinggi dengan menghabiskan sebagian besar waktu untuk *online* di media sosial sehingga memiliki sedikit waktu untuk berhubungan tatap muka, akan lebih memungkinkan individu untuk mengalami kesepian secara sosial.

Setiap individu pasti pernah merasakan kesepian baik yang berkomunikasi tatap muka secara langsung atau lewat media. Kesepian sendiri merupakan emosi negatif karena tidak adanya rasa yang memuaskan dalam hubungan diikuti dengan timbulnya gejala yaitu psikologi yang tertekan karena tidak terdapat hubungan yang nyata (Peplau & Perlman, 1982).

Penyebab dari kesepian yang dialami oleh individu menurut Hawari (dalam Sari & Listiyandini, 2015) dipengaruhi oleh kehidupan sosial karena sedikitnya jaringan pertemanan yang dimiliki. Kemudian, ketidakcocokan dengan lingkungan sekitar sehingga individu merasa kesepian ditengah keramaian. Beberapa kutipan wawancara yang telah peneliti lakukan terkait dengan kesepian pada mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro :

“....sering ngerasa kesepian mba biasanya gara- gara gaada yang bisa dijak bicara sih dan kayak biasanya langsung buka hp kan pasti aja ada yang bisa dilihat gitu kayak ngakses medsos karena banyak hiburan aja dan sebagai pelarian dikala jenuh sih... (KM/ 25 Okober 2021, 20th).

“....ngerasa kesepian kalo ga megang hp kak, kayak gaada yang di pegang kak... biasanya kalo ngerasa sepi gitu ya youtuban atau ga liat tiktok...(M/ 26 Oktober 2021, 20th).

“....pernah ngerasa kesepian apalagi pas mati lampu kan gak bisa ngapa- ngapain, terus kayak jenuh sama aktifitas, gaada temen yang bisa diajakin ngobrol...terus buat ngilangin kesepian buka hp trs akses sosial media kayak youtube buat ngelampiasinya...(A, 25 Oktober 2021,20th).

Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan bahwa mahasiswa merasakan kesepian dikarenakan hubungan pertemanan, merasakan kejenuhan dalam aktivitas sehingga mereka menggunakan *smartphonenya* untuk mengakses media sosial untuk mengusir rasa kesepianya. Berdasarkan paparan tersebut, kesepian memiliki peran penting dalam terjadinya *nomophobia* di kalangan mahasiswa. Selain intensitas penggunaan media, kesepian merupakan faktor yang dapat membuat seseorang menjadi *nomophobia* yang masuk kedalam faktor situasional.

Penelitian mengenai *nomophobia* pernah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Penelitian Fajri & Karyani (2021) “*Nomophobia Pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kontrol Diri*” menunjukkan hasil terdapat korelasi yang signifikan positif intensitas penggunaan media sosial serta kontrol diri pada *nomophobia*, serta tidak terdapat perbedaan *nomophobia* antara laki- laki dan perempuan. Perbedaan penelitian ini dengan yang dilakukan Fajri & Karyani (2021) yakni adanya pelibatan variabel bebas yang baru. Peneliti memakai variabel bebas

intensitas menggunakan media sosial dan kesepian, sedangkan penelitian Fajri & Karyani (2021) yaitu intensitas media sosial dan pengendalian diri. Penelitian serupa juga pernah diteliti Roseliyani (2019) yaitu “Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kesepian Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa” dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Perbedaan penelitian ini jika dibandingkan penelitian yang dilakukan Roseliyani (2019) berada di variabel bebas, lebih menekankan pada penggunaan sosial media pada mahasiswa yang aktif mengakses *smartphone*.

Berdasarkan paparan di atas peneliti akan mendalami hubungan penggunaan intensitas media sosial dan kesepian sebagai prediktor *nomophobia* pada mahasiswa.

B. Perumusan Masalah

Dilandasi oleh latar belakang yang disusun, rumusan penelitian yang akan dibahas dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan intensitas media sosial dan kesepian terhadap *nomophobia* pada mahasiswa.

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan intensitas media sosial dan kesepian terhadap *nomophobia* pada mahasiswa di Universitas Dian Nuswantoro Semarang.
2. Mengetahui hubungan intensitas media sosial terhadap *nomophobia* pada mahasiswa di Universitas Dian Nuswantoro Semarang.
3. Mengetahui hubungan kesepian terhadap *nomophobia* pada mahasiswa di Universitas Dian Nuswantoro Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Agar dapat meningkatkan khasanah keilmuan psikologi terkhusus pada bidang psikologi klinis, yang paling utama yakni mengenai *nomophobia*, intensitas sosial media dan kesepian.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat dijadikan petunjuk oleh pihak-pihak yang berhubungan, seperti tenaga pengajar, orang tua, dan *stakeholder* lainnya, terutama yang bernaung di Universitas Dian Nuswantoro Semarang, untuk meningkatkan kesehatan psikologis mahasiswa agar lebih mampu dan siap menghadapi padatnya kegiatan perkuliahan di Universitas



BAB II LANDASAN TEORI

A. *Nomophobia*

1. Pengertian *Nomophobia*

Yildirim (2014) mengartikan *nomophobia* sebagai suatu rasa takut jika tidak berdekatan dengan *smartphone* yang dimilikinya. *Nomophobia* diklaim menjadi fobia *modern* yang membuat penggunanya takut jika berada jauh dari ponsel dan imbas dari adanya hubungan sesama individu, teknologi informasi dan komunikasi terlebih pada *smartphone*. Penyebutan *nomophobia* ini awalnya muncul di tahun 2008 pada penelitian yang diteliti di Inggris oleh *Uk Post Office* untuk meneliti kecemasan yang diderita pada pengguna penggiat *mobile phone* (SecurEnvoy, 2012). Kepanjangan dari *nomophobia* adalah “*no mobile phone phobia*”. Selaras dengan *International Business Time* dalam Yildirim (2014) individu yang menderita *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) mengalami kecemasan ketika mereka tidak dapat menerima sinyal dari jaringan di *smartphone* nya, kehabisan daya, meninggalkan *smarthpone* mereka atau telepon yang tidak dapat mereka terima, pesan, atau *email* pada suatu periode.

Nomophobia menurut King dkk. (2014) tidak hanya pada ponsel namun termasuk perangkat komputer. Dalam penelitiannya *nomophobia* diartikan suatu jenis ketakutan di zaman modern disebabkan tidak bisa berkomunikasi lewat *smartphone* atau internet sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman, cemas atau gugup yang dirasakan. Selaras dengan penelitian Pavithra dkk. (2015) apabila individu tidak terhubung dengan *smartphonenya*, individu tersebut akan cenderung merasakan adanya rasa ketidaknyamanan, kegelisahan, kesedihan sampai dengan kekhawatiran. Individu yang mengalami *nomophobia* akan selalu membawa *smartphone* nya kemanapun dirinya pergi.

Individu akan merasa nyaman dan tenang jika merasa dekat dengan *smartphone* dan dapat mengakse fitur yang ada didalamnya, sehingga membuat tingkat kepercayaan diri individu akan meningkat. Sejalan dengan penelitian

Lee dkk. (2015) penggunaan aplikasi dan terus *update* tren mengenai teknologi yang lebih berkembang di *smartphone* akan membuat individu mengalami kecanduan menggunakan *smartphone* jika digunakan secara berlebihan. Pemakaian *smartphone* yang intens dapat mengakibatkan gangguan kesehatan seperti turunnya fungsi penglihatan, kurangnya waktu tidur dan nyeri pada leher.

Berdasarkan pemaparan beberapa ahli yang sudah dipaparkan, *nomophobia* merupakan suatu gangguan yang berkaitan terhadap suasana hati seseorang yang ditandai dengan adanya perasaan takut, rasa tidak nyaman, serta kecemasan jika tidak terhubung dengan *smartphone*.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Yuwanto (2010) memaparkan beberapa faktor mempengaruhi munculnya *nomophobia*, yakni :

- a. Faktor internal mencirikan karakteristik individu sebagai berikut:
 - 1) Tingkat *sensation seeking*, individu yang tingkat *sensation seeking* tinggi akan cenderung menggunakan *smartphonanya* untuk mencari kegembiraan pribadi dengan memanfaatkan *smartphone* yang dimilikinya. Kondisi ini membuat individu untuk membuat suatu hal kemudian memperlihatkannya di akun media sosialnya untuk mendapatkan respon dari individu lain. Keinginan individu untuk mencari sensasi secara terus menerus untuk mendapatkan perhatian dari orang lain, akan membuat individu mengalami kecanduan *smartphone* yang berlebihan atau *nomophobia*. Penelitian terdahulu oleh Dwiasmara (2020) *sensation seeking* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap terjadinya *nomophobia* serta kondisi dimana individu dalam menciptakan pengalaman- pengalaman baru dan sensasi yang membuat dirinya luar biasa, serta bersedia mendapatkan resiko dari apa yang dilakukannya disebut *sensation seeking* menurut (Zuckerman dalam Roberti, 2004). Kemudian menyebabkan individu akan lebih mudah merasa bosan untuk mengerjakan kegiatan secara rutin.

- 2) Tingkat *self esteem* yang rendah, cenderung membuat seseorang mudah menilai negatif dirinya dan jika berbicara *secara face to face* bersama individu di sekitarnya yang dirasa adalah ketidaknyamanan. Individu akan menggunakan *smartphone* untuk membuat rasa amannya sebagai bentuk pelarian dari rasa ketidaknyamanannya.
- 3) Kepribadian Ekstraversi, individu yang memiliki kepribadian ekstraversi cenderung senang untuk mencari sensasi. Gufron & Suminta (2011) individu yang memiliki kepribadian ekstravert akan menunjukkan perilaku yang aktif saat situasi yang berubah dan selalu membutuhkan kondisi dimana hatinya harus selalu merasa senang sehingga cenderung periang dalam hal mengekspresikan emosinya. Individu yang memiliki tipe ini suka mengambil risiko, impulsif dan sangat membutuhkan kesenangan. Individu ini lebih rentan mengalami permasalahan dalam mempergunakan *smartphonenya*, dikarenakan mencari situasi sosial sehingga membuat individu memiliki lingkaran pertemanan dan jaringan sosial yang luas.
- 4) Kontrol diri yang rendah, individu yang terbiasa memainkan *smartphone* tidak menyadari dan cenderung mengabaikan lingkungan sekitarnya. Kail (2010) kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilaku dan menahan diri dari godaan. Pada penelitian sebelumnya oleh Asih & Fauziah (2017) bahwa kontrol diri merupakan faktor penyumbang maksimal terhadap *nomophobia* yang dialami mahasiswa. Rendahnya kemampuan kontrol dalam emosi dan dorongan dari dalam diri, membuat perasaan individu menjadi cemas jika tidak dapat berkomunikasi serta kehilangan akses internet pada *smartphonenya*. Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah dalam menggunakan *smartphonenya* akan mendapatkan kenyamanan dalam dirinya, sehingga membuat individu untuk terus menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk memudahkan dalam berinteraksi dengan orang lain serta mencari informasi (Yuwanto, 2010).

- 5) Rutinitas penggunaan *smartphone* yang tinggi, tingginya kebiasaan penggunaan *smartphone* akan menjadi bermasalah dikarenakan penggunaannya tidak terbatas dalam waktu. Kebiasaan individu yang berlebihan dalam menggunakan *smartphone* seperti mencari informasi, mencari kesenangan dengan memanfaatkan *smartphone* yang dimilikinya. Penggunaan yang berlebihan akan menyumbangkan pengaruh terhadap kebiasaan kemudian menjadikan individu itu ketergantungan pada *smartphone* yang mengacu pada *kecanduan smartphone* (Kalaskar, 2015).
- 6) Kepuasan pribadi dan ekspektasi yang tinggi
- b. Faktor eksternal merupakan yang timbul lewat luar individu. Faktor eksternal mencakup tingginya pemaparan media mengenai *smartphone* serta berbagai fitur yang disediakan.
 - c. Faktor sosial, mencakup penyebab individu kecanduan *smartphone* untuk kegiatan interaksi dan komunikasi bersama orang lain. Faktor ini terbagi menjadi *connected pressence* dan *mandatory behaviour* yang tinggi. *Connected pressence* perilaku bersosialisasi bersama individu lain muncul dari dalam diri. Sedangkan *mandatory behaviour* mengacu pada perasaan untuk terus menuruti keinginan berinteraksi yang timbul dari orang sekitar.
 - d. Faktor situasional, terbagi menjadi faktor penyebab yang berdasar terhadap penggunaan *smartphone* yang menjadi sarana yang menyebabkan seseorang merasakan kenyamanan dari segi psikologis saat dihadapkan situasi tidak nyaman bagi dirinya. Tingkat stress yang tinggi, perasaan sedih, kesepian, kecemasan, kebosanan, serta tidak menemukan aktivitas di suatu kesemaptana.

Menurut Bianchi & Phillips (2005) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi *nomophobia* diantaranya:

- a. Jenis kelamin

Dalam hal penggunaan teknologi baru, ada perbedaan historis antara jenis kelamin pria dan wanita. Penelitian terdahulu yang diteliti oleh Bianchi & Phillips (2005), mendapatkan hasil bahwa laki- laki

memungkinkan mempunyai sikap positif terhadap komputer dibanding dengan perempuan karena pria lebih sering menggunakan komputer daripada wanita, secara logis mereka lebih mungkin menjadi sasaran pemakaian komputer dan internet yang bermasalah.

b. Usia

Pada penelitian Bianchi & Phillips (2005) menunjukkan orang yang lebih tua cenderung kurang menerima teknologi baru dibanding yang usianya jauh mudah darinya. Orang yang lebih tua memiliki pendapat yang negatif menanggapi teknologi dibandingkan yang lebih muda, terkadang tidak sering bagi mereka untuk memanfaatkan teknologi.

c. Harga diri

Harga diri adalah gambaran pada diri sendiri untuk dipertahankan seseorang mengenai dirinya serta cenderung menjadi penilaian atas nilai diri. Dalam situasi ini, ponsel dapat memainkan pengaruh yang signifikan dalam harga diri kelompok. Harga diri terkait dengan persepsi dan identitas diri seseorang. Seseorang dengan citra diri yang buruk akan mencari kepastian, dikarenakan ponsel sebagai bentuk pelarian dari situasi yang tidak disukai oleh pengguna untuk memungkinkan penggunaannya menjadi ketagihan.

d. Neurotis

Kecemasan, kekhawatiran, kemurungan, dan depresi adalah gejala neurotisisme tinggi. Orang dengan neurotis sangat emosional, merespons rangsangan dengan kuat dan sulit bersantai setelah mengalami pengalaman emosional. Neurotisisme akan menunjukkan penggunaan ponsel yang meningkat dan bermasalah. Individu dengan kepribadian neurotik yang tinggi akan menjadi khawatir jika mereka tidak dilibatkan individu lain, atau jika mereka tidak mampu memperoleh *update* terbaru lewat telepon mereka.

e. Ekstraversi

Karena tipe kepribadian ekstravert memiliki dorongan untuk menghasilkan sensasi, pengalaman baru dan bervariasi, ekstraversi berperan

dalam perilaku adiktif. Akibatnya, ekstrovert lebih cenderung mengambil risiko sosial dan fisik, serta memiliki masalah dengan penggunaan ponsel cerdas untuk menemukan situasi sosial. Ekstrovert memiliki lingkaran kenalan dan jejaring sosial yang luas, sehingga mereka dapat lebih sering menggunakan ponsel cerdas dengan kemampuan yang tidak tepat dalam situasi tertentu. Kepribadian ekstrovert lebih mudah menerima pengaruh teman sebaya, menurut penelitian sebelumnya.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap munculnya *nomophobia* seseorang ialah faktor *internal*, faktor *eksternal*, faktor sosial dan faktor situasional (Yuwanto, 2010). Sementara menurut Bianchi & Phillips (2005) mengukur *nomophobia* seseorang dengan melihat jenis kelamin, usia, harga diri, neurotis dan ekstraversi. Peneliti menggunakan faktor *nomophobia* dalam penelitian ini yang dicetuskan (Yuwanto, 2010) sebagai teori utama.

3. Aspek-Aspek dalam *Nomophobia*

Yildirim & Correia (2015) menjelaskan ada 4 aspek *nomophobia* yakni :

a. Tidak dapat berkomunikasi

Dimensi ini menggambarkan hilangnya komunikasi cepat dengan orang lain secara tiba-tiba atau ketidakmampuan menggunakan layanan untuk menghubungi atau dihubungi oleh orang lain.

b. Kehilangan koneksi

Aspek kedua dari *nomophobia* adalah hilangnya koneksi. Dimensi ini diasosiasikan dengan sensasi kehilangan konektivitas ketika *smartphone* tidak bisa terkoneksi sehingga menjadi terpisah dari status online di media sosial. Pada penelitian (Yildirim & Correia, 2015), menggambarkan bagaimana konektivitas sangat dibutuhkan partisipan untuk membantunya tetap terhubung dengan teman-temannya. Tidak hanya itu, partisipan lain menyatakan sangat penting untuk melihat notifikasi dari *smartphone*. Melihat notifikasi muncul dilayar *smartphone*

sebagai cara untuk memastikan bahwa individu tetap terkoneksi dengan identitas sosial pada sosial media.

c. Tidak dapat mengakses informasi

Dimensi ini memperlihatkan bagaimana emosi seseorang apabila kehilangan akses informasi di *smartphone*-nya. Saat *smartphone* seseorang tidak berfungsi, informasi yang diterimanya juga terganggu. Hal ini karena anak muda menganggap penting memiliki akses informasi melalui ponsel. Seperti yang diutarakan oleh partisipan penelitian (Yildirim & Correia, 2015) bahwa sudah terbiasa mendapatkan informasi menggunakan ujung jari secara instan.

d. Kehilangan Kenyamanan

Dimensi ini mengacu pada hilangnya kenyamanan yang diberikan oleh *smartphone* serta keinginan untuk mendapatkan keuntungan dari kenyamanan memiliki *smartphone*. Pada penelitian Yildirim & Correia, (2015) seorang partisipan mengutarakan merupakan hal yang penting untuk memastikan daya baterai setiap saat.

4. Ciri-Ciri *Nomophobia*

Menurut Bragazzi & Del Puente (2014) terdapat enam ciri- ciri seseorang yang mengidap *nomophobia* yakni :

- a. Memiliki *smartphone* lebih dari satu, menghabiskan banyak waktu hanya untuk bermain *smartphone* seta tidak pernah lupa menyertakan *charger*
- b. Merasa cemas dan gugup apabila jauh dari *smartphone*, kurangnya jangkauan jaringan pada *smartphone*, kekurangan kuota dan pulsa, kehabisan daya baterai *smartphone*, serta sebisa mungkin untuk menghindari tempat dan situasi yang melarang *smartphone* digunakan.
- c. Merasa untuk selalu memeriksa notifikasi *smartphone* terkait dengan aktivitas yang telah diterima
- d. *Smartphone* terus menerus menyala 24 jam, membawa *smartphone* sampai waktu tidur.

- e. Minimnya hubungan sosial di dunia nyata bersama orang di sekitar yang menimbulkan kecemasan serta stress, lebih menyukai berkomunikasi memanfaatkan teknologi atau secara daring.
- f. Biaya yang dikeluarkan terhitung cukup besar untuk keperluan penggunaan *smartphone* individu.

Menurut Tran (2016) mengutarakan ciri- ciri *nomophobia* sebagai berikut:

- a. Menggunakan *smartphone* setiap saat
- b. Merasa terlalu fokus melihat *smartphonenya* hanya untuk memeriksa notifikasi layar *smartphone* meskipun tidak berdering
- c. Penggunaan *smartphone* yang dalam satu harina melebihi tujuh jam
- d. Disaat tdk terhubung dengan *smartphonenya*, pengguna merasakan kehilangan yang menimbulkan setidaknya lima gejala seperti: perasaan cemas, takut, gemetar, berkeringat, depresi, tekanan darah meningkat, serangan panic dan merasakan kesepian.
- e. Selalu membawa pengisi daya serta mengisi baeterai dimanapun yang menyediakan tempat pengisian baterai dan memiliki baterai cadangan.

Menurut Gezgin & Çakır (2016) ciri- ciri individu yang mengidap *nomophobia* yaitu:

- a. Merasa hampa atau kosong disaat tanpa ponsel digenggamanya, keberadaan *smartphone* di zaman sekarang membuat kemudahan di segala aspek kehidupan. Tidak adanya *smartphone* dalam sekejap membuat penggunaanya merasa kesepian, hampa yang setiap hari dilakukan secara konsisten tiba- tiba tidak ada ponsel digenggamanya.
- b. Merasa panik disaat kehabisan daya baterai, *smartphone* membantu individu dalam melakukan berbagai aktifitas aktivitas, sehingga membuat daya baterai *smartphone* cepat habis dan menimbulkan kepanikan. Individu yang sangat bergantung pada *smartphonenya* akan cepat- cepat mencari stop kontak untuk segera guna mengisi daya baterai.
- c. Obsesif saat memeriksa telepon genggamnya, membuat penggunaanya cemas serta tidak berhenti untuk sekedar memeriksa notifikasi pesan,

telepon atau media sosialnya dan untuk mengurangi kecemasan itu individu harus memeriksa *smartphonenya* menurut Rosen (dalam Anisa Widiarini, 2017)

- d. Merasakan takut disaat lupa meletakkan ponselnya disuatu tempat dan tidak bisa menggunakan ponselnya. Hal ini individu merasa takut jika tertinggal berita, tidak menghubungi orang- orang yang dicintai serta merasakan kesepian jika tidak mengoperasikan *smartphone*.

Berikut merupakan ciri- ciri *nomophobia* yang dikemukakan oleh MB dkk. (2015)

- a. Kerap menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone*, seseorang yang mengidap *nomophobia* akan banyak menghabiskan waktu banyak waktu menatap layar *smartphonenya* di dunia maya dibandingkan dengan aktivitas nyata dilingkungan sosial.
- b. Merasakan cemas disaat tidak terdapat jangkauan jaringan pada *smartphone* dan charger selalu dibawa kemanapun dan tidak akan pernah tertinggal
- c. Sangat memperhatikan layar *smartphone* untuk sekedar memeriksa pesan yang datang dan selalu meletakkan *smartphone* disaat tidur.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami *nomophobia* mempunyai ciri- ciri yang ditandai dengan adanya perubahan perasaan dan perilaku, selalu mengecek layar *smartphone*, membawa kemanapun charger *smartphone* serta tidak mau berjauhan dengan *smartphone* atau dengan kata lain membawanya selalu sampai ketempat tidur. Selain itu, individu merasakan adanya ketakutan, ketidaknyamanan dan kecemasan ketika tidak memegang *smartphone* dalam jangka waktu yang sebentar, merasa lebih aman dan senang apabila berinteraksi melalui *smartphone* dibandingkan bertemu di dunia nyata.

B. Intensitas Penggunaan Media Sosial

1. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial

(Yuniar & Nurdiwanti, 2013) intensitas merupakan frekuensi seseorang terlibat dalam aktivitas tertentu berdasarkan kesenangan mereka terhadap aktivitas tersebut. Putri dkk. (2016) sependapat bahwa intensitas merujuk berdasarkan durasi dan frekuensi. Frekuensi merupakan total pemakaian dalam periode waktu tertentu, sementara durasi adalah berapa lama seseorang dalam melaksanakan kegiatannya (Depdiknas, 2011). Ahluwalia & Sanan (2015) mengungkapkan frekuensi individu dalam menggunakan internet dijabarkan pada beberapa kegiatan salah satunya yaitu menggunakan jejaring sosial atau media sosialnya.

Media sosial sendiri didefinisikan sebagai *platform online* yang diperuntukkan dalam membentuk jaringan sosial/ hubungan yang dilakukan bersama individu lain yang mempunyai kesamaan dalam aktivitas, latar belakang, minat maupun hubungan dengan kehidupan nyata (Akram & Kumar, 2017). Menurut Kaplan & Haenlein (2014) media sosial ialah kumpulan aplikasi berdasarkan web teknologi dan perspektif *Web 2.0* yang mengizinkan pengguna untuk menciptakan serta berbagi konten yang dibuat pengguna. Sejalan dengan Kietzmann dkk. (2011) media sosial diartikan sebagai aplikasi yang berbasis *web* yang menyediakan berbagai fungsi seperti berbagi, berhubungan, profil, berbagi dalam grup serta percakapan. Selain itu menurut Kane dkk. (2014) layanan yang didasari web yang mengizinkan pengguna untuk a) mengakses dan menavigasi daftar koneksi mereka sendiri atau orang lain, b) mengembangkan profil publik atau *private* dalam sistem terikat, dan c) mengungkapkan dengan siapa mereka berbagi koneksi.

Menurut Nasrullah, (2015) individu dapat menggunakan media sosial untuk mempresentasikan diri atau untuk menjalin komunikasi, kolaborasi, dan berbagi dengan pengguna media sosial lainnya dalam rangka membentuk hubungan sosial secara *virtual*. Selain itu, media sosial didefenisikan Van Dijk (dalam Nasrullah, 2015) merupakan sarana untuk membantu memfasilitasi pengguna ketika beraktifitas atau bekerjasama yang memusatkan kepada

keberadaan dari pengguna, media sosial juga dianggap sebagai media dalam membantu pengguna membangun relasi sosialnya. Meike dan Young (dalam Nasrullah, 2015) mencirikan media sosial menjadi gabungan komunikasi pribadi, seperti berbagi antara pengguna (*to be share one to one*) dan media publik yang memungkinkan masyarakat luas untuk berkomunikasi tanpa diskriminasi.

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli yang sudah dipaparkan, media sosial adalah sebuah kegiatan yang dimanfaatkan secara terus menerus berdasarkan rasa senang ketika melakukannya untuk mengakses aplikasi dan memanfaatkan fasilitas media sosial, dengan indikator mempertimbangkan berapa lama tingkat penggunaan dalam menggunakan media sosial adalah dalam sehari (jam) baik kurun waktu maupun frekuensinya.

2. Aspek- Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Andarwati & Sankarto (2005) bahwa aspek intensitas penggunaan media sosial yakni:

- a. Durasi menjelaskan satuan waktu dalam per menit atau per jam
- b. Frekuensi menjelaskan satuan waktu dalam per hari, per minggu, per bulan.

Ajzen (Teendhuha, 2019) mengungkap bahwa terdapat empat aspek yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial ialah :

- a. Durasi

Adalah jumlah waktu yang dibutuhkan seorang individu untuk menyelesaikan suatu aktivitas yang berkelanjutan (lamanya waktu dalam jam). Individu akan kehilangan jejak waktu yang mereka habiskan di media sosial dan malah berkonsentrasi untuk bersenang-senang. Durasi pemakaian media sosial yang tinggi menurut (Juditha, 2011) apabila bermain gadget 3 jam lebih sehari dan rendah apabila digunakan 1-3 jam satu hari.

- b. Frekuensi

Adalah jumlah repetisi sebuah tingkah yang disadari maupun tidak (dalam kurun waktu satu hari). Individu kerap kali tidak menyadari bahwa

mengakses media sosial sudah dilakukan berulang kali dalam setiap harinya yang membuat dirinya sangat menikmati kegiatan tersebut. Juditha (2011) mengkategorikan frekuensi pemakaian media sosial disebut tinggi jika dimainkan 4 kali lebih dalam satu hari dan rendah saat hanya 1-4 kali pengulangan penggunaan dalam sehari.

c. Penghayatan

Merupakan proses individu dalam memahami, menghayati, menikmati serta menyerap pada informasi sebagai ilmu relevan bagi individu. Banyak informasi yang diperoleh saat mengakses media sosial, sehingga individu merasa terdorong untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

d. Perhatian

Merupakan rasa minat ketertarikan individu kepada aktivitas tertentu yang menjadi fokusnya dan akan menjadi lebih kuat dibandingkan jika melakukan aktivitas yang lain. Dalam hal ini, merujuk pada saat individu mengakses media sosial akan memberikan perhatian atau minat yang lebih sehingga dirinya akan merasakan kesenangan mengakses media sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas, bisa diartikan aspek intensitas penggunaan media sosial tidak semata-mata terpaku pada durasi dan frekuensi saja, namun melibatkan perhatian serta penghayatan individu disaat menggunakan media sosial.

C. Kesepian

1. Pengertian Kesepian

Peplau & Perlman (1982) mendeskripsikan bahwa kesepian merupakan tidak terpenuhinya pemahaman akan kebutuhan-kebutuhan intim dan sosial dari individu, yang menimbulkan keengganan pada keadaan emosional secara khusus. Kesepian juga dapat didefinisikan sebagai pengalaman emosional tidak menyenangkan yang didapatkan individu tertuju pada hubungan sosial, hubungan intim, perasaan tidak memiliki serta afiliasi dengan orang lain (Austin, 1983). Lake (1986) menyatakan kesepian merupakan kebutuhan akan

berkomunikasi dan menjalin hubungan persahabatan yang dekat hingga cinta mendalam yang tidak terpenuhi dalam diri individu. Individu yang mengalami kesepian disebutkan bahwa dirinya membutuhkan individu lain dalam menjalin interaksi dan menimbulkan hubungan *feedback* yang akrab dan mendalam, namun belum tercapai karena berbagai sebab, seperti sifat rendah diri, pemalu hingga ketiadaan orang yang dipercayanya yang menjadikan individu tidak mampu menyatakan perasaannya.

Russell (1996) mengungkapkan *loneliness* atau kesepian ialah adanya perasaan sedih, lemas, merasa dirinya tidak berguna serta selalu fokus melihat kegagalan dikarenakan seseorang tidak memperoleh ekspektasi terkait kehidupannya pada lingkungan kehidupannya. Bruno (2000) menyatakan kesepian adalah suatu keadaan emosional dan mental dari individu dengan ciri yang utama yaitu adanya perasaan terkucilkan serta kurangnya hubungan yang berharga dengan orang lain.

Hanum (2008) mendefinisikan kesepian sebagai keadaan dimana individu merasa tersisihkan dari kelompoknya, tidak diperhatikan oleh orang sekitar, tidak diakui keberadaannya, merasa terisolasi, tidak adanya teman untuk berbagi sehingga menimbulkan rasa sepi, sedih sunyi dan tertekan. Kesepian ialah sebuah perasaan gelisah yang bersifat subjektif dimana individu merasa kehilangan ciri-ciri penting dari sebuah hubungan dapat bersifat kualitatif dan kuantitatif. Bersifat kuantitatif yakni ketika individu tidak memiliki rekan atau memiliki sedikit rekan, kualitatif yakni ketika dirinya bahwa relasi yang dijalin kurang memuaskan serta dangkal tidak sejalan dengan harapan yang diinginkan individu. Baron & Byrne (2005) kesepian membuat seseorang merasakan kehampaan, merasa kesendirian, dan tidak diinginkan meskipun faktanya individu tersebut pada kondisi lingkungan yang ramai dan tidak sedang sendiri. Individu cenderung memakai waktu luangnya untuk dihabiskan pada aktivitas yang sendiri, hanya sedikit memiliki teman.

Berdasarkan pemaparan beberapa ahli yang sudah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan situasi emosional dan mental dimana seseorang mengalami perasaan dan kecemasan yang tidak menyenangkan, baik

secara kuantitatif (tidak memiliki teman atau memiliki sedikit teman) maupun secara kualitatif (merasa hubungan mereka tidak memuaskan atau tidak sama terhadap apa yang mereka ekspektasikan).

2. Aspek- Aspek Kesepian

Russell (1996) mengungkapkan aspek- aspek mengenai kesepian yaitu:

a. Kepribadian

Aspek kepribadian merujuk pada bentuk perasaan kesepian yang lebih stabil dan dalam keadaan tertentu kadang berubah. Kesepian lebih spesifik disebabkan oleh karakteristik individu. Kepribadian ini menyerupai seseorang yang kurang percaya diri dan takut pada orang asing.

b. Keinginan sosial

Dalam pengertian ini, kesepian berkembang ketika kebutuhan manusia akan interaksi sosial di sekitarnya tidak terpenuhi. Tidak terpenuhinya ekspektasi yang diharapkan membuat individu merasa kesepian. Hal ini disebabkan oleh keadaan dimana individu berkeinginan untuk membangun kehidupan sosial yang didambakannya pada kehidupan nyata.

c. Depresi

Aspek ini membahas bagaimana perasaan sedih, tidak termotivasi, depresi, gagal, dan tidak berharga yang melekat pada individu dapat berkontribusi pada kesepian.

Menurut Gierveld dkk. (2016) menyatakan bahwa aspek- aspek yang mempengaruhi kesepian yaitu :

a. Karakteristik emosi

Pada aspek ini menampilkan tingkat keparahan perasaan individu, yang berkisar dari ringan hingga berat. Dalam hal ini, hilangnya sensasi bahagia, yang kemudian digantikan oleh perasaan negatif, adalah tanda pengukuran.

b. Perspektif waktu

Elemen ini menggambarkan bagaimana orang berpikir tentang perasaan kesepian mereka. Berikut ini adalah indikator perilaku: (1) merasa pasrah dan tidak ada harapan, individu merasa tidak mampu terlepas dari kesepian dan kesepian yang dialami tidak dapat diubah, (2) permanen, dampak yang dirasakan individu saat merasakan kesepian itu tidak dapat hilang dan (3) mempersalahkan objek diluar dirinya, hal-hal yang berada diluar dirinya dapat mempengaruhi kesepian yang dirasakannya.

c. Bentuk keterpisahan sosial

Pada aspek ini memperlihatkan bahwa seberapa dekatnya tingkat hubungan yang dijalin individu dengan jaringan sosialnya. Indikator perilaku yang diungkap dalam aspek ini berupa perasaan hilang atau tidak mempunyai hubungan yang mendalam dan spesial, merasa dijauhi dan ditolak dalam kelompoknya, tidak memilikinya hubungan yang dekat tetapi merasakan hubungan yang hampa.

Menurut Peplau & Perlman (dalam Sharaswaty, 2009) terdapat 3 manifestasi (perwujudan) kesepian didalam berbagai aspek individu, meliputi:

a. Afektif

Manifestasi afektif ini adalah jenis kesepian yang disertai dengan perasaan negatif. Perasaan terhina, tidak sabar, bosan, cemas, dan sedih, serta tidak suka berinteraksi dengan orang lain, tidak suka berada di antara banyak orang, sedih karena tidak memiliki teman, dan sedih karena persahabatan yang terbentuk.

b. Kognitif

Manifestasi kognitif ialah terkait bentuk umum pada individu yang merasakan kesepian, contohnya tingginya *self focus* atau penekanan yang lebih besar terhadap diri sendiri dan pengalaman pribadi mereka. Individu yang kesepian cenderung mempunyai sikap buruk pada diri mereka sendiri maupun lingkungan sekitarnya, dan selalu merasa malu. Secara umum individu yang merasa kesepian akan susah untuk berkonsentrasi.

c. Perilaku

Pada manifestasi perilaku berhubungan dengan perilaku negatif individu dan merupakan efek dari emosi individu. Seperti selalu menyendiri dalam suatu pertemuan, merasakan gugup dan gemetar, menjauh dari keramaian, menolak berbaur dengan kelompok dan diam ketika terlibat pembicaraan.

Berdasarkan pemaparan para ahli di atas, intinya adalah adanya tiga aspek yang mempengaruhi kesepian yakni *personality* atau kepribadian, *social desirability* atau keterpisahan sosial dan depresi. Aspek lain yang mempengaruhi terjadinya kesepian diantaranya karakteristik emosi, perspektif waktu, afektif, kognitif dan perilaku individu.

C. Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kesepian terhadap *Nomophobia*

Menurut Yildirim (2014) *Nomophobia* sebagai suatu fobia *modern* yang membuat penggunanya takut jika berada jauh dari ponsel dan imbas dari adanya interaksi antar manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya pada *smartphone*. *Nomophobia* dapat terjadi karena tidak adanya kontak akses pada *smartphonenya* yang membuat penggunanya menjadi cemas (King dkk., 2014). Seseorang yang mengalami *nomophobia* dikatakan cemas disaat dirinya tidak membawa ponsel, kehabisan kuota, kehabisan daya baterai, tidak adanya jangkauan internet dan lain- lain (Ussa'adah, 2019). Seseorang yang mengalami *nomophobia* mempunyai perilaku yang melewati batas seperti sulit mematikan *smartphone* setelah sudah lama berkulat melihat gadget, merasakan kekhawatiran disaat kehabisan baterai, selalu menatap layar *smartphonenya*, selalu memeriksa pesan, panggilan dan jejaring media sosialnya secara terus menerus dan memungkinkan membawa *smartphonenya* sampai kamar mandi karena merasa terlalu cemas. Usia paling rentan untuk penggunaan *smartphone* aktif memicu individu mengalami *nomophobia* didominasi oleh individu yang beranjak dewasa meliputi usia 19-34 tahun (Adhitia, 2018). Penelitian Yuwanto (2010) menemukan bahwa ada beberapa faktor *nomophobia*, salah satunya adalah pemaparan media yang termasuk dalam faktor *eksternal*.

Sejalan dengan Agusta (2016) faktor *eksternal* yang menyebabkan *nomophobia* yakni pajanan media yang tinggi beserta dengan fasilitasnya, salah satunya ialah media sosial.

Penggunaan media sosial mempunyai pengaruh terhadap manifestasi perilaku *nomophobia* (Yıldız Durak, 2018). Rahayuningrum & Sary (2019) mengungkapkan media sosial memiliki kontribusi dalam *nomophobia* atau kecemasan yang tidak bisa dipisahkan dari *smartphonenya*, selalu ingin mengakses internet dan selalu terhubung dengan media sosial sedang meningkat. *Smartphone* dan media sosial saat ini sangat sulit dipisahkan. Menurut Nasrullah (2015) media sosial merupakan koneksi untuk memudahkan individu untuk menampilkan diri atau membangun interaksi sosial virtual dengan pengguna media sosial lainnya melalui percakapan, kerjasama, dan berbagi. Pada penelitian Enez Darcin dkk. (2016) anak muda dengan kebutuhan bersosialisasi akan lebih suka mengakses akun media sosial mereka secara sering melalui *smartphonenya*. Semakin intensnya waktu yang dihabiskan individu di media sosial dan membuat media sosial menjadi sesuatu yang wajib hadir dalam kehidupan yang tak dapat dilepaskan, ketika tidak dapat mengaksesnya individu akan mengalami kecemasan yang meningkat. Kecemasan mengenai gangguan komunikasi yang diakibatkan adanya aplikasi seperti media sosial semakin maju, sehingga muncul keinginan untuk terus terusan menatap *smartphone* atau *nomophobia* akan semakin parah pula (Enez Darcin dkk., 2016). Fitur-fitur menarik dari media sosial menyebabkan banyak masalah psikologis, kecanduan internet dan penggunaan ponsel yang bermasalah (Oberst dkk., 2017). Hal ini dikarenakan individu tidak bisa bagian dari acara, berita, diskusi terkhusus di jaringan media sosial (Durak, 2019).

Yuwanto (2010) mengemukakan bahwa *nomophobia* juga dipengaruhi oleh faktor lain yang termasuk kedalam faktor situasional, yaitu kesepian. Gezgin (2017) menyatakan bahwa kesepian berhubungan positif dan sebagai prediktor munculnya *nomophobia*. Russell (1996) mengungkapkan *loneliness* atau kesepian ialah adanya perasaan sedih, lemas, berpikir dirinya tidak berguna serta selalu fokus melihat kegagalan dikarenakan seseorang tidak

memperoleh kehidupan sesuai ekspektasi mereka pada lingkungan. Rasa takut akibat adanya kesepian dan akhirnya individu memanfaatkan *smartphonenya* dengan tidak wajar untuk berkomunikasi serta memperoleh informasi itu sebagai akibat dari *nomophobia* (Rahayuningrum & Sary, 2019). King dkk. (2014) mengungkapkan bahwa *smartphone* mampu memberikan hal baru yang tidak didapatkannya dari dunia nyata. Hal tersebut membuat individu akan menatap layar *smartphone* nya selama berjam- jam membuat interaksi tatap muka akan berkurang sehingga sehingga tidak dapat membangun hubungan sosial yang akrab bersama individu lain. Kondisi seperti ini menjadikan individu merasa kesepian dengan situasi di sekitarnya. Sebaliknya penggunaan *smartphone* yang berlebihan mungkin merupakan pelampiasan bagi mereka untuk mencoba mengatasi perasaan kesepian yang dialami, karena *smartphone* mampu memberikan bentuk sosialisasi yang berbeda (Enez Darcin dkk., 2016). Bian & Leung (2015) kesepian yang dirasakan merupakan salah satu penyebab adanya interaksi menggunakan *smartphone* secara berlebihan dengan alih mampu mengusir rasa kesepian dan mampu menimbulkan ketergantungan pada *smartphone*. Kebiasaan ini dengan tujuan mampu mengalihkan Individu yang mengalami kesepian karena keterbatasan keterampilan sosial interaksi dengan individu lain (Dayaksani & Hudaniah, 2009).

Berdasarkan paparan di atas, diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kesepian mempunyai peran terhadap *nomophobia*.

D. Hipotesis

Sesuai uraian di atas peneliti memberikan hipotesis terkait permasalahan yang ada, yakni:

- A. Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan dampak kesepian pada *nomophobia* mahasiswa.
- B. Terdapat hubungan positif antara intensitas mahasiswa yang menggunakan media sosial terhadap *nomophobia*.
- C. Terdapat hubungan positif antara kesepian terhadap *nomophobia*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel didefinisikan sebagai suatu konsep yang dapat diukur dan dapat dipelajari (Kerlinger, 1973). Suatu sifat, atribut, maupun nilai dari seseorang, barang, atau aktivitas yang mempunyai variasi sesuai yang ditetapkan oleh peneliti agar diteliti dan kesimpulan yang terbentuk disebut sebagai variabel Sugiono, (2017). Variabel dalam penelitian ini yakni:

1. Variabel Tergantung (Y) : *Nomophobia*
2. Variabel Bebas I (X1) : Intensitas Penggunaan Media Sosial
3. Variabel Bebas II (X3) : Kesepian

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah deskripsi variabel sesuai ciri-ciri variabel serta dapat dianalisis dalam penelitian Azwar (2011). Definisi operasional dilakukan dengan tujuan memiliki makna tunggal yang diakui secara objektif (Azwar, 2011). Definisi operasional dari variabel pada penelitian ini yakni:

1. *Nomophobia*

Nomophobia yaitu gangguan yang ditandai dengan emosi ketakutan, ketidaknyamanan dan kecemasan ketika seseorang tidak terhubung dengan *smartphone*-nya. Pengukuran *nomophobia* ini didasarkan pada dimensi yang dikemukakan oleh (Yildirim & Correia, 2015) yaitu: tidak dapat berkomunikasi (*Not being able to communicate*), kehilangan konektivitas (*Losing Connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*Not being able to access information*) dan kehilangan kenyamanan (*Giving up convenience*). Semakin tinggi skor yang dicapai seseorang, maka semakin tinggi *nomophobia* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula *nomophobia* yang dimiliki.

2. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menunjukkan besaran sesering apa seseorang melakukan suatu tindakan tertentu berdasarkan rasa senang dalam aktivitas mengakses aplikasi dan memanfaatkan fasilitas media sosial disebut sebagai intensitas media sosial dengan indikator mempertimbangkan seberapa lama tingkat penggunaan dalam mengakses media sosial dalam sehari (hitungan jam) baik durasi maupun frekuensinya. Pengukuran intensitas penggunaan media sosial ini menggunakan skala yang dikategorikan peneliti sesuai aspek yang disusun oleh (Ajzen, 1991) yakni: durasi, frekuensi, penghayatan dan perhatian. Tinggi rendahnya intensitas media sosial ditinjau melalui skor total skala intensitas media sosial yang didapatkan. Semakin tinggi skor total yang dicapai, jadi semakin tinggi juga individu menaruh perhatian dan menghayati ketika mengakses media sosialnya. Sementara itu, semakin rendah skor yang dicapai, semakin rendah pula seorang mengakses media sosial yang dimilikinya.

3. Kesepian

Kesepian adalah keadaan emosional dan mental di mana individu memiliki perasaan dan kekhawatiran yang tidak menyenangkan, baik secara kuantitatif (tidak memiliki atau sedikit teman) maupun secara kualitatif (merasa hubungan tidak memuaskan atau tidak sesuai dengan keinginan individu). Pengukuran kesepian ini menggunakan skala berdasarkan aspek yang disusun (Russell, 1996) yakni: kepribadian, keinginan sosial dan depresi. Tinggi rendahnya kesepian ditinjau melalui jumlah skor skala kesepian yang diperoleh. Tinggi skor total yang dicapai, maka bertambah tinggi pula kesepian subjek. Sementara itu, jika total skor rendah, semakin rendah kesepian subjek.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Sugiono (2017) mendefinisikan populasi yaitu area secara umum dan terbagi menjadi objek-objek atau subjek-subjek dalam catatan, sifat

serta kualitas sudah disesuaikan oleh peneliti agar diteliti serta ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa aktif di Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Berikut rincian jumlah populasinya:

Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian

Program Studi	Jumlah Mahasiswa
S1 Akuntansi	1001
S1 Desain Komunikasi Visual	1074
S1 Ilmu Komunikasi	1168
S1 Kesehatan Lingkungan	104
S1 Kesehatan Masyarakat	794
S1 Manajemen	1976
S1 Sastra Inggris	502
S1 Sastra Jepang	243
S1 Sistem Informasi	855
S1 Teknik Biomedis	133
S1 Teknik Elektro	228
S1 Teknik Industry	478
S1 Teknik Informatika	3138
Total	12171

2. Sampel

Sampel merupakan bagian yang mempunyai karakteristik yang ada pada populasinya (Sugiono, 2017). Sampel yang dibutuhkan yaitu mempunyai ciri yaitu memiliki *smartphone*, memiliki media sosial dan aktif dalam penggunaan media sosial. Sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang Universitas Dian Nuswantoro Semarang yang berjumlah 324 responden.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Adalah suatu metode dalam menetapkan sampel pada penelitian (Sugiono, 2017). Teknik *cluster random sampling* merupakan metode yang dipergunakan terkait pengambilan sampel dalam penelitian ini. Teknik *sampling* yang diterapkan dalam penelitian dengan mengambil acak kepada suatu kelompok, bukan pada subjek secara individu atau perseorangan yang disebut *Cluster random sampling* (Azwar, 2011).

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menerapkan skala dalam proses pengumpulan data. Skala ialah sekumpulan pernyataan yang disusun guna untuk mengetahui sifat atau nilai seseorang dengan cara memberikan respon terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2012a). Penelitian ini memakai skala sebagai berikut:

1) Skala *Nomophobia*

Skala ini tujuannya ialah menganalisis tingkat *nomophobia* terhadap seseorang. Penyusunan skala *nomophobia* pada penelitian ini disusun peneliti sesuai aspek yang dituturkan oleh (Yildirim & Correia, 2015) yaitu tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan koneksi (*losing connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*) dan kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*).

Skala yang dipakai pada penelitian ini terbagi menjadi 26 aitem pernyataan *favorable*. Peneliti menyediakan 4 alternatif jawaban yakni STS (sangat tidak sesuai), TS (tidak sesuai), S (sesuai), SS (sangat sesuai). Skor nantinya bergerak dari angka 1-4. Jawaban STS (sangat tidak sesuai) diberi skor 1, TS (tidak sesuai) diberi skor 2, S (sesuai) diberi skor 3 dan SS (sangat sesuai) diberi skor 4.

Tabel 2. Blue Print *Nomophobia*

No	Dimensi	Jumlah aitem	
		Jumlah	Favorable
1.	Tidak dapat berkomunikasi	7	7
2.	Kehilangan koneksi	7	7
3.	Tidak dapat mengakses informasi	5	5
4.	Kehilangan kenyamanan	7	7
Total		26	26

2) Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Peneliti membangun skala intensitas penggunaan media sosial pada penelitian ini berdasarkan aspek yang disajikan oleh penulis (Ajzen, 1991) yang meliputi 4 (empat) aspek yakni durasi, frekuensi, penghayatan dan perhatian. Skala intensitas penggunaan media sosial ini meliputi 20 aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* berisi tentang pernyataan yang mendukung aspek yang ingin diungkap, sedangkan aitem *unfavorable* berisi kebalikannya. Peneliti menyediakan empat alternatif jawaban yaitu STS (sangat tidak sesuai), TS (tidak sesuai), S (sesuai), SS (sangat sesuai). Skor nantinya bergerak dari angka 1 - 4. Aitem *favorable*, untuk jawaban STS (sangat tidak sesuai) diberi skor 1, TS (tidak sesuai) diberi skor 2, S (sesuai) diberi skor 3 dan SS (sangat sesuai) diberi skor 4. Sebaliknya, untuk aitem *unfavorable* skor bergerak dari angka 4 - 1. Jawaban STS (sangat tidak sesuai) diberi skor 4, TS (tidak sesuai) diberi skor 3, S (sesuai) diberi skor 2, SS (sangat sesuai) diberi skor 1.

Tabel 3. Blue Print Intensitas Penggunaan Media Sosial

No	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Perhatian	5	5	10
2.	Penghayatan	5	5	10
3.	Durasi	2	2	4
4.	Frekuensi	2	2	4
Total		14	14	28

3) Skala Kesepian

Penelitian ini memakai skala kesepian yang disusun oleh Raissa, (2018) berdasarkan aspek oleh (Russell, 1996) yaitu kepribadian (*personality*), keinginan sosial (*social desirability*) dan depresi (*depression*). Korelasi aitem total pada skala ini bergerak 0.433-0.754 dimana skala kesepian ini memiliki nilai realibilitas sebesar 0.922.

Aitem yang digunakan terdiri *favorable* dan *unfavorable* dengan jumlah 19 aitem dengan empat alternatif jawaban yaitu TP (tidak pernah), J

(jarang), S (sering), SS (sangat sering). Skor nantinya bergerak dari angka 1 - 4. Aitem *favorable* , untuk jawaban TP (tidak pernah) diberi skor 1, J (jarang) diberi skor 2, S (sering) diberi skor 3 dan SS (sangat sering) diberi skor 4. Sebaliknya, untuk aitem *unfavorable* skor bergerak dari angka 4 -1. Jawaban TP (tidak pernah) diberi skor 4, J (jarang) diberi skor 3, S (sering) diberi skor 2, SS (sangat sering) diberi skor 1.

Tabel 4. Blue Print Kespian

No	Aspek	Jumlah aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Kepribadian	1	2	3
2.	Keinginan sosial	4	7	11
3.	Depresi	6	-	6
Total		10	9	19

E. Validitas, Uji Beda Aitem Dan Estimasi Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merupakan sejauh mana akurasi suatu skala atau tes dalam menjalankan fungsi ukurnya dan pengukuran dikatakan validitas tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2012b).

Penelitian ini menggunakan validitas isi, yaitu validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kekayaan dan relevansi isi aitem sebagai jabaran dari indikator berperilaku atribut yang diukur melalui analisis oleh *expert judgement* (Azwar, 2012b). *Expert judgement* dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Azwar (2012a) Uji daya beda aitem bisa dijadikan pembeda antara individu maupun kelompok individu yang mempunyai serta tidak mempunyai atribut yang diukur. Dilaksanakan melalui penghitungan koefisien korelasi antara distribusi skor aitem pada distribusi skor skala itu

sendiri, maka komputasi ini akan membentuk *koefisien korelasi aitem-total* (r_{ix}).

Kriteria pemilihan aitem menurut korelasi aitem total adalah $r_{ix} \geq 0,30$, yang berarti semua daya beda aitem dengan koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memuaskan, sebaliknya pada aitem yang mempunyai r_{ix} atau $r_{i(x-i)}$ kurang dari 0,30 akan diindikasikan aitem yang mempunyai daya beda rendah Azwar, (2012a). Jika jumlah hal yang lewat tidak mencapai jumlah yang diinginkan, batas kriteria dapat dikurangi menjadi 0,25.

Teknik korelasi *product moment* yang digunakan pada penelitian ini untuk menghitung uji daya beda aitem yang didukung oleh program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas yaitu sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya Azwar (2012b). Lebih lanjut Azwar menyatakan bahwa hasil pengukuran dapat dipercaya jika hasil yang sama diperoleh pada beberapa pengukuran pada kelompok mata pelajaran yang sama, selama aspek yang diperiksa tidak berbeda. Koefisien reliabilitas berkisar antara 0,00 hingga 1,00, dengan besarnya koefisien reliabilitas mendekati 1,00 menunjukkan bahwa alat pengukur lebih dapat diandalkan.

Dengan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0, penelitian ini menggunakan teknik analisis reliabilitas Alpha Cronbach. Skala nomophobia, intensitas penggunaan media sosial, dan skala kesepian digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu metode untuk menganalisis data sehingga dapat diambil kesimpulan dan dapat diuji hipotesis Azwar (2011). Analisis regresi berganda dan korelasi parsial digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini. Hubungan antara dua variabel bebas dan variabel terikat ditentukan dengan menggunakan analisis regresi berganda, dan

hubungan antara dua variabel ditentukan menggunakan korelasi parsial dengan mengoreksi pengaruh satu atau lebih faktor lain (Sugiono, 2017). Perhitungan analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan langkah pertama untuk dilakukan dalam penelitian yang memiliki tujuan mempersiapkan proses penelitian. Langkah pertama adalah memilih lokasi penelitian sesuai karakteristik populasi yang sudah ditentukan. Universitas Dian Nuswantoro Semarang menjadi lokasi penelitian ini yang beralamat di Jalan Imam Bonjol No. 207, Kecamatan Pendrikan Kidul, Kota Semarang, Jawa Tengah.

Yayasan Dian Nuswantoro didirikan dengan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 0686/O/1990 pada tanggal 12 Desember 1990, memungkinkan IMKA untuk maju dan berkembang. Yayasan kemudian mengubah kebijakannya tentang bentuk Akademi menjadi Sekolah Tinggi, berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 10/D/O/1994, tanggal 3 Maret 1994, yang secara resmi mengubah jenis Akademi menjadi Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer (STMIK). Kemudian di tahun 2001 Universitas Dian Nuswantoro didirikan dengan menggabungkan empat sekolah menengah yang sebelumnya didirikan oleh Edi, serta satu fakultas baru, Fakultas Teknik dan program pascasarjana.

Universitas Dian Nuswantoro memiliki 4 (empat) jenjang program studi yang di sediakan Universitas Dian Nuswantoro Semarang, yaitu Diploma (D-III dan D-IV), Sarjana (S1), Magister (S2) dan Doktor (S3). Terdapat 5 (Lima) Fakultas dengan total sebanyak 23 program studi yang ditawarkan. Fakultas yang disediakan UDINUS, antara lain Fakultas Ilmu Komputer, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Ilmu Budaya, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Teknik. Jumlah mahasiswa yang dimiliki Udinus kurang lebih 17.561 mahasiswa.

Adapun alasan peneliti memilih Universitas Dian Nuswantoro Semarang sebagai lokasi penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan, antara lain:

- a. Penelitian mengenai intensitas penggunaan media sosial dan kesepian sebagai prediktor *nomophobia* pada mahasiswa di Universitas Dian Nuswantoro belum pernah dilakukan ditempat tersebut.
- b. Ditemukannya permasalahan mengenai *nomophobia* pada mahasiswa.
- c. Karakteristik responden sesuai dengan kriteria penelitian yang dibutuhkan.
- d. Mendapatkan izin dari pihak Universitas Dian Nuswantoro Semarang untuk melangsungkan proses penelitian.
- e. Jarak lokasi penelitian dengan tempat tinggal peneliti mudah untuk dijangkau karena cukup dekat.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Tahap persiapan bertujuan dalam mengurangi kemungkinan terjadinya ketidaksesuaian serta meningkatkan keberhasilan penelitian. Persiapan penelitian ini terdiri dari pengurusan perijinan, pembuatan alat ukur, pengujian alat ukur, uji daya pembeda aitem serta realibilitas alat ukur dan dibahas sebagai berikut:

a. Persiapan Perijinan

Syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan penelitian adalah izin penelitian. Fakultas Psikologi UNISSULA menerbitkan izin penelitian kepada Rektor Universitas Dian Nuswantoro Semarang, nomor surat 199/C.1/Psi-SA/III/2022, yang selanjutnya diteruskan kepada Rektor Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Peneliti kemudian menulis surat kepada Bagian Akademik Universitas Dian Nuswantoro Semarang, menggunakan nomor surat 75/C.1/Psi-SA/I/2022 untuk dimintai data mahasiswanya.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur adalah suatu instrumen ukur yang dipakai untuk mengumpulkan data. Penyusunan alat ukur didasarkan pada indikator-indikator yang menjadi pendistribusian dari aspek- aspek suatu variabel.

Pada penelitian ini memakai 3 skala antara lain skala *nomophobia*, skala intensitas penggunaan media sosial dan skala kesepian.

Skala *nomophobia* diurutkan sesuai aspek yang dinyatakan oleh Yildirim & Correia, (2015) ada 26 aitem *favorable* pada skala ini. Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) adalah empat kemungkinan jawaban pada skala ini. Setiap respon yang dipilih diberi skor untuk menilainya. Peringkat akan berubah dari 4 (empat) menjadi 1 (satu) karena skala ini hanya menawarkan satu aitem *favorable* saja. Sangat Sesuai (SS) dengan skor 4, jawaban Sesuai (S) skor 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) skor 2, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai mendapatkan skor 1 (STS).

Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial sesuai aspek- aspek yang dipaparkan oleh (Ajzen, 1991). Skala ini mencakup 4 (empat) aspek yang berisi 28 aitem dengan total tiap aitem *favorable* dan *unfavorable* sebanyak 14 aitem. Penilaian yang diberikan pada aitem *favorable* yaitu jawaban Sangat Sesuai (SS) mendapat nilai 4, Sesuai (S) bernilai 3, Tidak Sesuai (TS) nilai 2 dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberikan nilai 1. Penilaian pada aitem *unfavorable* diperlakukan menggunakan urutan sebaliknya, yaitu jawaban Sangat Sesuai (SS) bernilai 1, Sesuai (S) diberikan nilai 2, Tidak Sesuai (TS) bernilai 3 serta Sangat Tidak Sesuai (STS) bernilai 4.

Skala kesepian disusun oleh Raissa, (2018) sesuai aspek- aspek yang ditemukan (Russell, 1996). Skala ini berjumlah 19 aitem, dengan 10 aitem *favorable* dan 9 aitem *unfavorable*. Penilaian yang diberikan pada aitem *favorable* yakni Sangat Sesuai (SS) mendapatkan nilai 4, Sesuai (S) bernilai 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) bernilai 2 dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) bernilai 1. Penilaian pada aitem *unfavorable* diperlakukan dengan urutan sebaliknya, yaitu jawaban Sangat Sesuai (SS) mendapatkan nilai 1, jawaban Sesuai (S) bernilai 2, jawaban Tidak Sesuai (TS) bernilai 3 dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberikan nilai 4.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini akan dijabarkan seperti penjelasan di bawah ini:

1) Skala *Nomophobia*

Penyusunan skala *nomophobia* dilandasi oleh dimensi yang disampaikan Yildirim & Correia, (2015), yakni tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan koneksi (*losing connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*not being able to acces information*) dan kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*). Skala ini memiliki aitem sebanyak 26 aitem dan keseluruhan aitem *favorable*. Sebaran aitem sapat dilihat pda tabel berikut :

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala *Nomophobia*

No	Dimensi	Favorable	
		Jumlah aitem	Jumlah
1.	Tidak dapat berkomunikasi	1,8, 9, 14, 16,21,24	7
2.	Kehilangan koneksi	2, 7, 10, 13, 17, 20, 26	7
3.	Tidak dapat mengakses informasi	3, 6, 12, 19, 23	5
4.	Kehilangan kenyamanan	4, 5, 11, 15 ,18, 22, 25	7
Total		26	26

2) Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Didasarkan pada aspek- aspek yang dipaparkan oleh Ajzen, (1991) yakni: durasi, frekuensi, penghayatan dan perhatian. Skala ini terdiri dari 24 aitem, meliputi 12 aitem *favorable* serta 12 aitem *unfavorable*. Sebaran aitem skala intensitas penggunaan media sosial sebagai berikut:

Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

No	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Perhatian	2, 5, 11, 24	8, 16, 20, 22	8
2.	Penghayatan	1, 7, 15, 19	4, 9, 13, 17,	8
3.	Durasi	10, 14	3, 21	4
4.	Frekuensi	6, 18	12, 23	4
Total		12	12	24

3) Skala Kesepian

Didasarkan pada aspek- aspek yang dipaparkan oleh (Russell, 1996) yaitu: kepribadian (*personality*), keinginan sosial (*social desirability*) dan depresi (*depression*). Skala kesepian ini mencakup 19 aitem mencakup 10 aitem *favorable* serta 9 aitem *unfavorable*. Sebaran aitem skala kesepian sebagai berikut:

Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Kesepian

No	Aspek	Jumlah aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Personality/ Kepribadian	2	6, 11	3
2.	Social desirability/ keinginan sosial	1, 8, 15	4, 5, 9, 12, 14, 16, 18	10
3.	Depression/ depresi	3, 7, 10, 13, 17, 19	-	6
Total		10	9	19

c. Uji Coba Alat Ukur

Bertujuan guna menganalisis reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur ini dilakukan pada tanggal 12 Maret 2022. Subjek pada uji coba ini ialah mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro program studi ilmu komunikasi dan kesehatan masyarakat. Pengambilan data dilakukan melalui penyebaran skala secara *online* dengan menggunakan layanan

google forms, dapat diakses dari tautan <https://forms.gle/YVHLcR4gNzJj37Jg9>. Terdapat 200 mahasiswa yang menjadi subjek dalam pelaksanaan uji coba alat ukur ini, setelah skala sudah sepenuhnya diisi, skor akan dikategorikan sesuai dengan yang sudah ditetapkan dengan bantuan aplikasi SPSS versi 20.0. Adapun rinciannya yaitu:

Tabel 8. Subjek Uji Coba

Program Studi	Jumlah Mahasiswa
S1 Ilmu Komunikasi	130
S1 Kesehatan Masyarakat	70
Total	200

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tujuan dari uji daya beda item dan estimasi reliabilitas ini adalah meninjau seberapa baik item dapat menjadi pembeda antara yang mempunyai sifat yang diukur dan yang tidak. Daya beda aitem dikategorikan tinggi jika memiliki koefisien korelasi $\geq 0,30$, sedangkan aitem menggunakan korelasi $\leq 0,30$ dapat dikategorikan bahwa aitem tersebut memiliki daya beda rendah. Pertimbangan untuk menurunkan batas koefisien korelasi menjadi 0,25 jika terdapat sejumlah aitem yang berdaya beda tinggi tidak mencukupi dengan yang diharapkan. Berdasarkan perhitungan reliabilitas dan daya beda dari masing-masing skala dapat dilihat seperti di bawah:

1) Skala *Nomophobia*

Peneliti melakukan uji daya beda aitem menggunakan koefisien korelasi *product moment* terhadap 26 aitem, maka diperoleh 25 aitem dengan daya beda tinggi kisaran skor 0,355 hingga 0,652 sedangkan aitem dengan daya beda rendah hanya bernilai 0,292. Estimasi reliabilitas *alpha cronbach* dari 25 aitem tersebut yakni sebesar 0,922. Maka skala *nomophobia* pada penelitian ini dikatakan reliabel atau dapat dipergunakan untuk menjadi pengukur variabel yang akan diukur.

Berikut merupakan sebaran aitem yang berdaya beda rendah setelah dilakukan uji coba:

Tabel 9. Sebaran Aitem Skala *Nomophobia*

No	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		Favorable		
1.	Tidak dapat berkomunikasi	1,8, 9, 14, 16,21*,24		7
2.	Kehilangan koneksi	2, 7, 10, 13, 17, 20, 26		7
3.	Tidak dapat mengakses informasi	3, 6, 12, 19, 23		5
4.	Kehilangan kenyamanan	4, 5, 11, 15 ,18, 22, 25		7
Total		26		26

Keterangan (*) aitem dengan daya beda rendah.

2) Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Uji daya beda pada 24 aitem skala skala intensitas penggunaan media sosial yang telah ditetapkan, diperoleh hasil 16 aitem yang menunjukkan daya beda tinggi dengan kisaran skor 0,315 sampai 0,590, sedangkan aitem yang berdaya beda rendah berkisar 0,118 hingga 0,293. Estimasi reliabilitas *alpha cronbarch* tersebut yakni sebesar 0,853. Dalam hal ini artinya pada penelitian yaitu reliabel atau dapat dipakai untuk mengukur variabel yang akan diukur. Berikut merupakan sebaran aitem yang berdaya beda rendah setelah dilakukan uji coba:

Tabel 10. Sebaran Aitem Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

No	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Perhatian	2, 5, 11, 24	8*, 16, 20*, 22*	8
2.	Penghayatan	1, 7, 15,19	4*, 9*, 13*, 17,	8
3.	Durasi	10, 14*	3, 21*	4
4.	Frekuensi	6, 18	12, 23	4
Total		12	12	24

Keterangan (*) aitem dengan daya beda rendah

3) Skala Kesepian

Uji daya beda pada 19 aitem diperoleh 17 aitem yang menunjukkan daya beda tinggi dengan kisaran 0,379 hingga 0,743 dan 2 aitem dengan daya beda rendah berkisar antara 0,264 sampai 0,293. Estimasi reliabilitas skala kesepian yakni sebesar 0,908, sehingga dapat dikatakan reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur variabel yang diinginkan. Hasil analisis sebaran aitem daya beda aitem pada skala kesepian yang telah dilakukan uji coba:

Tabel 11. Sebaran Aitem Skala Kesepian

No	Aspek	Jumlah aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Kepribadian	2	6, 11	3
2.	Keinginan sosial	1, 8, 15	4*, 5, 9*, 12, 14, 16, 18	10
3.	Depresi	3, 7, 10, 13, 17, 19	-	6
Total		10	9	19

Keterangan (*) aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

Setelah dilakukan uji coba, aitem yang berdaya beda rendah akan dihilangkan, jadi tidak dipergunakan dalam penelitian sedangkan aitem yang mempunyai daya beda tinggi akan terpakai dalam penelitian. Adapun susunan aitem skala *nomophobia*, intensitas penggunaan media sosial dan kesepian, meliputi:

Tabel 12. Sebaran Aitem Penomoran Ulang Skala *Nomophobia*

No	Dimensi	Jumlah aitem	Jumlah
		Favorable	
1.	Tidak dapat berkomunikasi	1,8, 9, 14, 16, 24(23)	6
2.	Kehilangan koneksi	2, 7, 10, 13, 17, 20, 26(25)	7
3.	Tidak dapat mengakses informasi	3, 6, 12, 19, 23(22)	5
4.	Kehilangan kenyamanan	4, 5, 11, 15 ,	7

	18, 22(21), 25(24)	
Total	25	25

Keterangan: (*) nomor baru

Tabel 13. Sebaran Aitem Penomoran Ulang Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

No	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Perhatian	2, 5(4), 11(8), 24(16)	16(11)	5
2.	Penghayatan	1, 7(6), 15(10), 19(14)	17(12)	5
3.	Durasi	10(7)	3	2
4.	Frekuensi	6(5), 18(13)	12(9), 23(15)	4
Total		11	5	16

Keterangan: (*) nomor baru

Tabel 14. Sebaran Aitem Penomoran Ulang Skala Kesepian

No	Aspek	Jumlah aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Kepribadian	2	6(5), 11(9)	3
2.	Keinginan sosial	1, 8(7), 15(13)	5(4), 12(10), 14(12), 16(14), 18(16)	8
3.	Depresi	3, 7(6), 10(8), 13(11), 17(15), 19(17)	-	6
Total		10	7	17

Keterangan: (*) nomor baru

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan langsung oleh peneliti serta didukung rekan peneliti yang dimulai pada tanggal 22 Maret 2022 sampai 30 Maret 2022. Sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini ialah mahasiswa Program Studi Manajemen dan Kesehatan Lingkungan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 324 mahasiswa dan jumlah populasi sebanyak 2.080. Pengisian skala disebarluaskan secara *online* dengan bantuan *google forms* yang dapat diakses pada link berikut <https://forms.gle/V4yqnexztbnj9Jvb7>. Penyebaran

skala penelitian dilakukan oleh peneliti dibantu rekan peneliti dengan menyebarkan melalui WhatsApp dan Telegram. Total responden penelitian ini sebanyak 324 meliputi 253 subjek perempuan dan 71 subjek laki-laki. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 15. Sebaran Data Subjek Penelitian

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Usia			
a.	19 Tahun	50	15,4%	324
b.	20 Tahun	75	23,1%	
c.	21 Tahun	102	31,5%	
d.	22 Tahun	66	20,4%	
e.	23 Tahun	16	4,9%	
f.	24 Tahun	15	4,6%	
2.	Program Studi			
	S1 Manajemen	211	65,1%	324
	S1 Kesehatan Lingkungan	113	34,9%	
3.	Apakah memiliki smartphone pribadi	324	100%	324
4.	Media Sosial yang sering digunakan			
	Instagram	303	19,9%	
	Facebook	184	12,1%	
	TikTok	236	15,5%	
	Twitter	269	17,7%	
	Line	198	13%	100%
	WhatsApp	313	20,6%	
	Lainnya	20	1,3%	

C. Analisis Data Hasil Penelitian

Sebelum melakukan analisis data lebih lanjut dan data penelitian telah terkumpul, data tersebut dapat dianalisa dengan melakukan uji asumsi. Uji asumsi yang digunakan ialah uji normalitas, uji lineritas dan uji multikorelinearitas.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Bertujuan untuk mengetahui penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas juga dapat digunakan dalam menilai apakah data diambil dari populasi normal. Dengan dukungan SPSS versi 20.0 for Windows, teknik uji normalitas yang dipakai ialah *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Jika tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05, data dikatakan bersifat normal. Berikut adalah temuan uji normalitas dalam penelitian:

Tabel 16. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Keterangan
Nomophobia	76,68	10,266	1,215	0,104	>0,05	Normal
Intensitas Penggunaan Media Sosial	45,42	6,612	2,263	0,000	<0,05	Tidak Normal
Kesepian	44,68	7,932	1,164	0,133	>0,05	Normal

Dari hasil uji normalitas, data pada penelitian ini dapat dilanjutkan dengan uji parametrik, walaupun terdapat salah satu variabel independent data yang tidak berdistribusi secara normal atau data tidak normal. Dalam (Alsa, 2001) terdapat 2 asumsi analisis regresi berganda yaitu menurut Kerlinger dan Pendhazur berasumsi bahwa populasi pada skor variabel dependent berdistribusi secara normal pada masing-masing skor variabel dependent (tidak ada asumsi normalitas pada variabel independent) dan menurut Hadi variabel dependennya berdistribusi secara normal. Dari asumsi yang dikemukakan oleh dua

ahli tersebut memiliki satu persamaan yaitu normalitas pada variabel dependennya.

b. Uji Linieritas

Bertujuan guna mengevaluasi hubungan antar variabel linier atau tidak. Dengan dukungan aplikasi SPSS *for Windows* versi 20.0, data diperiksa menggunakan uji Flinear. Jika signifikansi data adalah 0,05, data tersebut dianggap linier (Priyanto, 2016).

Didasari uji linieritas pada variabel intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia*, didapatkan Flinear sebesar 231,736 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,01$). Hasil tersebut membuktikan bahwa intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia* berkorelasi secara linier. Selanjutnya hasil uji linieritas pada variabel kesepian dengan *nomophobia* diperoleh Flinear sebesar 33,407 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,01$). Hasil tersebut membuktikan bahwa kesepian dengan *nomophobia* berkorelasi secara linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dipakai untuk mengetahui apakah variabel-variabel bebas dalam suatu model regresi berkorelasi. Uji multikolinieritas dilakukan dengan menggunakan teknik regresi, dan hasilnya ditentukan dengan memperhatikan skor *Variance Inflation Factor (VIF)* yang menunjukkan angka < 10 dan skor tolerance $> 0,1$. Hal tersebut membuktikan tidak terjadi multikolinieritas antar variabel bebas (Priyanto, 2016)

Hasil uji multikolinieritas dalam penelitian ini didapati skor tolerance sebesar 0,885 dan $> 0,10$ serta untuk nilai VIF sebesar 1,130 dan $< 10,00$ yang artinya penelitian ini tidak terjadi multikolinieritas antara variabel bebas.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Uji korelasi dalam penelitian ini adalah dengan teknik analisis regresi berganda, bertujuan untuk menguji keberadaan peran intensitas

penggunaan media sosial dan kesepian terhadap *nomophobia*. Didasarkan uji korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dan kesepian terhadap *nomophobia* diperoleh nilai R sebesar 0,427 dan F_{hitung} sebesar 119,661 dengan taraf signifikasin sebesar 0,000 ($p < 0,01$), Hipotesis pertama diterima karena adanya hubungan yang substansial antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Skor koefisien prediktor intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,953 dan koefisien prediktor kesepian sebesar 0,128 dengan skor konstanta sebesar 27,702 sehingga diperoleh persamaan linier regresi $Y = 27,702 + 0,953X_1 + 0,128X_2$.

b. Hipotesisi Kedua

Uji korelasi pada hipotesis kedua ini memakai uji korelasi parsial bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung, dimana pada penelitian ini variabel tergantung merupakan variabel yang dikontrol. Berdasarkan uji korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia* diperoleh skor r_{x_1y} sebesar 0,647 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang mana didapati peran positif yang signifikan pada intensitas penggunaan media sosial terhadap *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Hasil yang sudah diaparkan mengartikan kedua hipotesis diterima.

c. Hipotesis Ketiga

Uji korelasi pada hipotesis ketiga menggunakan uji korelasi parsial. Sesuai hasil uji korelasi antara kesepian dengan *nomophobia* didapatkan skor r_{x_2y} sebesar 0,307 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang artinya terdapat peran positif yang signifikan kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Hasil tersebut membuktikan hipotesis ketiga diterima.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Disusun untuk menjadi deskripsi skor subjek pada pengukuran yang dilakukan, serta jenis penjelasan tentang situasi subjek saat ini dalam hal sifat-sifat yang diteliti. Model distribusi normal dipakai guna membuat kategori subjek normatif pada penelitian ini. Tujuannya adalah untuk membagi topik ke dalam kelompok-kelompok dan menilai mereka di setiap variabel yang terungkap. Berikut norma kategorisasi yang digunakan:

Tabel 17. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	$< X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
x	$\leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:

μ : Mean hipotetik

σ : Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Nomophobia*

Skala *nomophobia* terbagi menjadi 25 aitem yang sangat diskriminatif, masing-masing dengan skor mulai dari satu hingga empat. Subyek memiliki potensi skor minimum 25 (25×1) dan kemungkinan skor maksimum 100 (25×4). Rentang skor skala 75 diturunkan dari ($100 - 25$), yang dibagi menjadi enam unit standar deviasi, menghasilkan standar deviasi 12,5 ($((100 - 25): 6)$) dan rata-rata hipotetis 62,5 ($((100 + 25):2)$).

Berdasarkan temuan penelitian, skor empiris terendah 45, skor maksimum empiris 100, rata-rata empiris 76,676, dan standar deviasi empiris 10,266 dihasilkan untuk skor skala *nomophobia*. Berikut adalah deskripsi skor skala *nomophobia*:

Tabel 18. Deskripsi Skor Skala *Nomophobia*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	45	25
Skor Maksimum	100	100

Mean (M)	76,676	62,5
Standar Deviasi (SD)	10,266	12,5

Diketahui rentang skor subjek berada pada kategori Tinggi, dengan nilai mean sebesar 76,676, berdasarkan mean empiris yang terjadi pada norma klasifikasi distribusi kelompok subjek di atas.

Tabel berikut menunjukkan gambaran keseluruhan data variabel *nomophobia* berdasarkan norma kategorisasi:

Tabel 19. Kategorisasi Subjek Pada Skala *Nomophobia*

	Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
81,25	< X	Sangat Tinggi	115	35,5%
68,75	< X ≤ 81,25	Tinggi	138	42,6%
56,25	< X ≤ 68,75	Sedang	64	19,7%
43,75	< X ≤ 56,25	Rendah	7	2,2%
X	≤ 43,75	Sangat Rendah	0	0%
Total			324	100%



Gambar 1. Kategorisasi Subjek Pada Skala *Nomophobia*

2. Deskripsi Data Skor intensitas Penggunaan Media Sosial

Skala intensitas penggunaan media sosial di penelitian ini adalah dengan 16 aitem dengan daya beda tinggi. Skala ini berisi pernyataan yang masing-masing memiliki 4 pilihan jawaban dengan memberikan penilaian yang berkisar antara 1 sampai 4. Skor minimum yang bisa jadi didapatkan dari subjek yakni sebesar 16 diperoleh dari (16 x 1), sedangkan untuk skor maksimumnya adalah 64 diperoleh dari (16 x 4). Rentang skor yang didapat sebesar 48 diperoleh dari (64 – 16) yang kemudian dibagi lagi menjadi 6 sesuai dengan satuan standar deviasi sehingga nilai standar deviasi 8 yang diperoleh dari ((64 – 16): 6)) dan mean hipotetik sebesar 40 yang diperoleh

dari $((64 + 16) : 2)$.

Deskripsi skor empiris diperoleh skor minimal 29, skor maksimal 64, mean empirik 45.423, dan standar deviasi empirik 6,612 berdasarkan hasil penelitian. Skor pada skala harga diri digambarkan sebagai berikut:

Tabel 20. Deskripsi Skor Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	29	16
Skor Maksimum	64	64
Mean (M)	45,423	40
Standar Deviasi (SD)	6,612	8

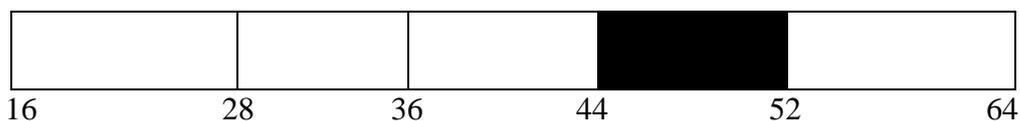
Kita dapat menghitung skor rata-rata subjek yang berada di kategori sedang, yang memiliki nilai rata-rata 45.423, dengan menggunakan mean empirik dalam standar kategorisasi di atas.

Tabel berikut menunjukkan bagaimana norma kategorisasi digunakan untuk menggambarkan data variabel harga diri secara keseluruhan:

Tabel 21. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Intesitas Penggunaan Medsos

	Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
52	$< X$	Sangat Tinggi	54	16,7%
44	$< X \leq$	Tinggi	96	29,6%
36	$< X \leq$	Sedang	163	50,3%
28	$< X \leq$	Rendah	11	3,4%
X	\leq	Sangat Rendah	0	0%
Total			324	100%

Sangat Rendah Rendah Sedang Tinggi Sangat Tinggi



Gambar 2. Kategorisasi Subjek Pada Skala Intensitas Penggunaan Medsos

3. Deskripsi Data Skor Kesepian

Penelitian untuk skala kesepian meliputi 17 aitem dengan daya beda tinggi. Skala ini memiliki pernyataan menggunakan 4 pilihan jawaban

berbeda, dengan skor mulai dari 1 sampai 4. Topik dapat mencapai skor minimal 17 dari (17×1) dan skor maksimum 68 dari (17×4). Rentang skor yang diperoleh adalah 51 ($68 - 17$), yang kemudian dibagi lagi menjadi 6 sesuai dengan satuan standar deviasi, sehingga menghasilkan nilai standar deviasi 85 ($((68 - 17) : 6)$) dan mean hipotetik 42,5 ($((68 + 17) : 2)$).

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi untuk skor empirik didapatkan skor minimal sebesar 18, skor maksimal sebesar 63, mean empirik sebesar 44,679 dan standar deviasi empirik sebesar 7,933. Berikut merupakan deskripsi skor skala harga diri:

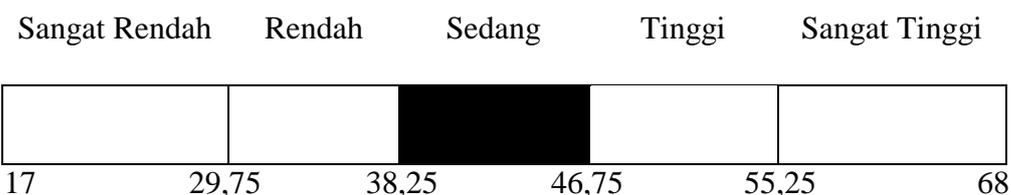
Tabel 22. Deskripsi Skor Skala Kesepian

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	18	17
Skor Maksimum	63	68
Mean (M)	44,679	42,5
Standar Deviasi (SD)	7,933	8,5

Didasarkan pada mean empirik yang terdapat di norma kategorisasi diatas, maka bisa kita peroleh rata-rata skor subjek yang berada di kategori sedang memiliki nilai Mean sebesar 44,679.

Tabel 23. Kategorisasi Skor Subjek Skala Kesepian

	Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
55,25	< X	Sangat Tinggi	25	7,7%
46,75	< X ≤ 55,25	Tinggi	113	34,9%
38,25	< X ≤ 46,75	Sedang	118	36,4%
29,75	< X ≤ 38,25	Rendah	56	17,3%
X	≤ 29,75	Sangat Rendah	12	3,7%
Total			324	100%



Gambar 3. Kategorisasi Subjek Pada Skala Kesepian

E. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini ialah menganalisis adakah hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesepian pada *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Peneliti memiliki tiga hipotesis untuk diuji berdasarkan penelitian yang dilakukan. Hipotesis pertama adalah ada hubungan antara intensitas yang dihabiskan di media sosial dengan kesepian pada mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Hasil hipotesis pertama didapatkan nilai $R = 0,427$ dan $F_{hitung} = 119,661$ dengan signifikansi sebesar $0,000$ ($p \leq 0,01$). Hal ini membuktikan terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesepian pada perilaku *nomophobia* mahasiswa Dian Nuswantoro Semarang, dan hipotesis awal penelitian ini diterima

Berbagai macam usaha telah ditelaah dalam mengidentifikasi faktor yang merupakan penyebab *nomophobia*. Telah ditemukan bahwa *nomophobia* berkorelasi dengan intensitas media sosial (Fajri & Karyani, 2021). Pesatnya perkembangan media sosial dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menyebabkan seseorang menjadi candu pada *smartphone* (Salehan & Negahban, 2013). Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai *nomophobia* yang dihubungkan dengan kesepian telah menghasilkan bahwa terdapat hubungan antar keduanya. Kesepian memiliki hubungan terkait dengan penggunaan gawai (Lee dkk., 2013). Banyak ditemukan individu yang mengalami kesepian sehingga dirinya akan mengalihkan perasaan tersebut dengan berinteraksi menggunakan *smartphone* nya (Gezgin, 2017). Individu akan lebih banyak menghabiskan waktunya melalui *smartphone* yang menyebabkan hubungan sosial menjadi berkurang dan berujung pada kesepian.

Penelitian sebelumnya mengenai *nomophobia* belum banyak dilakukan ketika intensitas penggunaan media sosial dan kesepian digabung secara bersamaan menjadi variabel yang mempengaruhi, tetapi berdasarkan studi yang dikemukakan oleh Yuwanto menyatakan bahwa paparan media sosial dan kesepian adalah faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya *nomophobia*. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan $R = 0,654$ dan $p=0,000$ terlihat bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan secara bersamaan antara

ketiga variabel dan hubungan diantara ketiga variabel. Koefisien determinasi untuk intensitas penggunaan media sosial dan kesepian sebesar 0,427. Hasil yang ada membuktikan intensitas penggunaan media sosial dan kesepian mempengaruhi *nomophobia* sebesar 42,7%, sementara sisanya sebesar 57,3% disebabkan faktor yang tidak dibahas pada penelitian ini.

Hipotesis kedua menyelidiki apakah ada hubungan antara penggunaan media sosial dan *nomophobia* di kalangan mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Hasil uji korelasi parsial menunjukkan $r_{xly} = 0,647$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang artinya hasil menandakan adanya hubungan positif yang signifikan pada intensitas penggunaan media sosial terhadap *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro Semarang.

Intensitas penggunaan media sosial adalah satu diantara beberapa faktor penyebab munculnya *nomophobia*. Agusta (2016) selain masalah internal, faktor eksternal seperti terpajan media yang tinggi serta fasilitasnya, salah satunya media sosial, berdampak pada *nomophobia*. Karena penggunaan ponsel sebagai penunjang penggunaan akademik, mayoritas kelompok mahasiswa berusia 18-24 tahun memiliki risiko terpajan yang lebih tinggi (Basri, 2014). Lebih lanjut, siswa kurang percaya diri jika tidak mempunyai *smartphone* serta tidak menggunakan media sosial, menyiratkan bahwa media sosial dan ponsel adalah 2 hal yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Kemudahan penggunaan *smartphone* dan ketersediaan akses menyediakan kepuasan yang instan, menyebabkan konsumen kerap menggunakannya (Lee dkk., 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari & Ariana (2015) penggunaan yang intens pada media sosial mampu meningkatkan kelas sosial dengan kenalnya, mendapatkan rasa aman yang terus meningkat, sebagai penghibur serta penunjang hubungan sosial merupakan beberapa alasan individu dalam menggunakan *smartphone* yang dikaitkan dengan identitas. Media sosial saat ini bukan hanya sekedar situs aplikasi biasa akan tetapi tempat dimana individu mampu membagikan setiap momen yang dialaminya

meskipun tidak secara langsung. Majorsy dkk., (2013) dalam *smartphone* mampu memberikan kenyamanan dan kepuasan, pengalaman dicintai dan mencintai meskipun berinteraksi secara tidak langsung.

Hipotesis ketiga adalah apakah terdapat hubungan positif antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro Semarang. Hasil uji korelasi antara kesepian dengan *nomophobia* didapatkan skor r_{x_2y} sebesar 0,307 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti hipotesis ini terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro Semarang.

Kesepian dapat membuat seseorang merasa hampa, hening, merasa sendiri dan berpikir bahwa ia tidak dibutuhkan meskipun ada orang di sekitarnya dan sedang dalam situasi sekitar yang tidak sepi (Hidayati, 2015). Tekanan psikososial seperti kesepian maupun depresi yang ditemukan pada mahasiswa mereka lebih memilih berkomunikasi via *online* dibanding dengan tatap muka karena merasakan adanya kenyamanan, merasa lebih aman dan tidak terancam di lingkungan *online* (Caplan, 2007). Individu yang menghadapi keadaan sosial seperti selalu merasa sendiri, rasa malu serta neurotisme lebih suka berkomunikasi via online (Chak & Leung, 2004). Bian & Leung (2015) individu yang merasa dirinya tidak percaya diri akan lebih nyaman serta bahagia ketika mengekspresikan dan mempertontonkan keberadaannya di dunia maya dibandingkan membentuk relasi sosial yang nyata di lingkungan. Darcin dkk. (2016) pemakaian *smartphone* yang berlebihan memungkinkan menjadi salah satu cara individu dalam mengembalikan perasaan kesepian yang dihadapainya, karena *smartphone* dapat memberikan mereka bentuk sosialisasi yang tidak sama dengan yang lain.

Hasil ini menjadi pendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Fathoni & Asiyah (2021) terkait *nomophobia* pada remaja disaat situasi Covid-19 yaitu kesepian menjadi satu diantara beberapa faktor yang mempengaruhi *nomophobia* dan hasil yang didapatkan hampir sama pada saat masa pandemi Covid-19 yang mana, individu meminimkan interaksi dengan

orang lain yang menyebabkan banyak dari mereka yang enggan berkumpul bersama rekan sebayanya dan banyak dari remaja merasakan kesepian sehingga membuat *smartphone* sebagai sarana hiburan disaat jenuh. Penelitian lain yang dilakukan oleh Durak, (2018) mendapati hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan *nomophobia*. Penelitian oleh Ozdemir dkk. (2017) membuktikan bahwa kesepian berkorelasi positif dengan hasil yang signifikan pada pelajar di Pakistan. Studi yang dilakukan oleh Saripah & Pratiwi (2020) pada mahasiswa generasi Z yaitu kesepian menjadi prediktor yang mempengaruhi *nomophobia* dan terdapat hasil yang positif dan signifikan jika dikaitkan dengan setiap aspek yang terdapat pada *nomophobia*. Dayapoğlu dkk. (2016) mendapati bahwa terdapat hubungan yang positif antara penggunaan ponsel yang bermasalah dengan kesepian dan hubungan ini semakin bertambah ketika pemakaian ponsel yang memiliki kendala pada calon perawat.

F. Kelemahan Penelitian

Selama penelitian berlangsung telah ditemukan beberapa kelemahan diantaranya:

1. Peneliti tidak melakukan screening diawal berupa lama penggunaan *smartphone* dalam sehari, penentuan media sosial yang dipakai terlalu luas jangkauannya tidak spesifik.
2. Sedikitnya landasan teori terutama teori *nomophobia* yang terbilang baru, yang peneliti jadikan landasan teori.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan peneliti, kesimpulan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama penelitian, bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesepian pada *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro Semarang, terbukti benar. Ini menunjukkan bahwa intensitas orang menggunakan media sosial serta perasaan kesepian mereka dapat digunakan dalam memprediksi *nomophobia*.
2. Hipotesis kedua penelitian ini, bahwa ada hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan *nomophobia* di kalangan mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro Semarang, terbukti benar. Ini menunjukkan bahwa semakin intens orang menggunakan media sosial, semakin tinggi *nomophobia* yang mereka miliki, di sisi lain, semakin jarang orang menggunakan media sosial, semakin rendah *nomophobia* yang mereka miliki.
3. Hipotesis penelitian ketiga, bahwa ada hubungan positif antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro Semarang, diterima. Ini berarti bahwa semakin kesepian, semakin tinggi *nomophobia* yang dimiliki, sementara, semakin tidak kesepian, semakin rendah *nomophobia* yang dimiliki.

B. Saran

Dari kesimpulan penelitian, penulis menuliskan saran yakni:

1. Bagi Mahasiswa

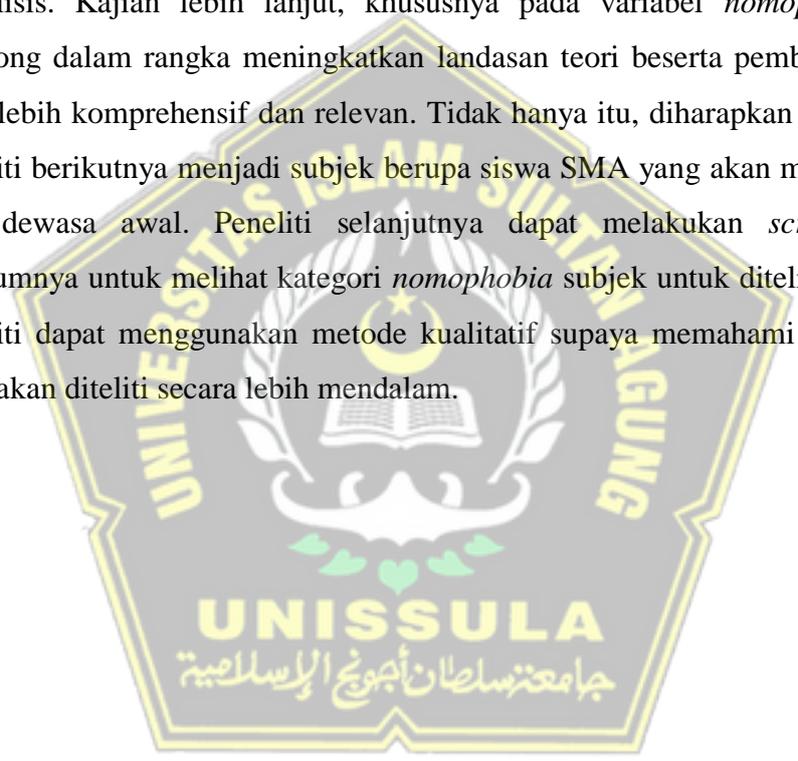
Saran bagi mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu:

- a. Mahasiswa diharapkan mampu menurunkan *nomophobia* dan penggunaan media sosial yang tinggi dengan cara tetap melakukan aktivitas yang mengarah kepada hal yang positif, menggunakan *smartphone* sesuai kebutuhan serta lebih banyak melakukan kegiatan yang produktif seperti menyalurkan hobi atau kegiatan positif
- b. Mahasiswa juga diharapkan mampu menurunkan kesepian yang

termasuk dalam kategorisasi sedang, dengan lebih aktif dalam berkegiatan diluar, lebih banyak berpartisipasi dalam kegiatan yang positif dan banyak bersosialisasi dengan orang baru.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan temuan dan kesimpulan penelitian, maka muncullah sarann kepada peneliti lain yang ingin mendalami masalah yang sama. Disarankan bahwa karakteristik lain yang memengaruhi *nomophobia*, seperti *neurotisme*, *ekstraversi*, serta harga diri, dimasukkan atau dianalisis. Kajian lebih lanjut, khususnya pada variabel *nomophobia*, didorong dalam rangka meningkatkan landasan teori beserta pembahasan yang lebih komprehensif dan relevan. Tidak hanya itu, diharapkan kepada peneliti berikutnya menjadi subjek berupa siswa SMA yang akan memulai fase dewasa awal. Peneliti selanjutnya dapat melakukan *screening* sebelumnya untuk melihat kategori *nomophobia* subjek untuk diteliti serta peneliti dapat menggunakan metode kualitatif supaya memahami subjek yang akan diteliti secara lebih mendalam.



DAFTAR PUSTAKA

- Adhithia, F. B. (2018). Millennials Dominasi Penggunaan Internet, Kebanyakan untuk Chatting dan Media Sosial. *IDN Times*. <https://www.idntimes.com/news/indonesia/fitang-adhithia/millennials-dominasi-penggunaan-internet-kebanyakan-untuk-chatting-dan-media-sosial-1/2>
- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 86–96. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/1021>
- Ahluwalia, A. K., & Sanan, P. (2015). Materialism among Adolescents : A Consumer Socialization Perspective. *International Journal of Commerce and Management*, 9, 88–96. <http://afca.apeejay.edu/>
- Ajzen, I. (1991). *Attitude, personality, and behaviour* (M. Keyhes (ed.)). Open University.
- Akram, W., & Kumar, R. (2017). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5(10), 351–354. <https://doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>
- Alsa, A. (2001). Kontroversi Uji Asumsi Dalam Statistik Parametrik. *Buletin Psikologi*, 9(1), 18–22.
- Andarwati, S. R., & Sankarto, B. S. (2005). Pemenuhan Kepuasan Penggunaan Internet oleh Peneliti Badan Litbang Pertanian di Bogor. *Jurnal Perpustakaan Pertanian*, 14(1), 10–17.
- Anisa Widiarini, B. A. (2017, Februari). Cara Mengatasi Obsesi yang Berlebihan Pada Ponsel. *VIVA.co.id*. <https://www.viva.co.id/gaya-hidup/kesehatan-intim/885729-cara-mengatasi-obsesi-yang-berlebihan-pada-ponsel>
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 6(2), 15–20.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. In *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia* (Vol. 2020). <https://apjii.or.id/survei>
- Austin, B. A. (1983). Factorial Structure Of The UCLA Loneliness Scale. *Psychological Reports*, 53(3 I), 883–889. <https://doi.org/10.2466/pr0.1983.53.3.883>
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012a). *Penyusunan Skala Psikologi* (2 ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012b). *Realibilitas dan validitas* (4 ed.). Pustaka Pelajar.

- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial (Social Psychology)* (10 ed.). Erlangga.
- 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 and Behavior*, *8*(1), 39–51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, *7*, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Bruno, F. J. (2000). *Conquer Loneliness: Cara Menaklukan Kesepian*. Gramedia Pustaka Utama.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, *10*(2), 234–242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and Locus of Control as Predictors of Internet Addiction and Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, *7*(5), 559–570. <https://doi.org/10.1089/1094931042403073>
- Dayaksani, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. UMM Press.
- Dayapoğlu, N., Kavurmaci, M., & Karaman, S. (2016). The Relationship between the Problematic Mobile Phone Use and Life Satisfaction, Loneliness, and Academic Performance in Nursing Students. *International Journal of Caring Sciences May*, *9*(2), 2–647. www.internationaljournalofcaringsciences.org
- Depdiknas. (2011). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (4 edition)*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Dwiasmara, R. (2020). *Hubungan Antara Sensation Seeking Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di Kota Surabaya Skripsi [Universitas Surabaya]*. <http://digilib.uinsby.ac.id/43739/>
- Enez Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yilmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour and Information Technology*, *35*(7), 520–525. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- Fajri, F. V., & Karyani, U. (2021). Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri. *Jurnal Psikologi*, *17*(1), 47–58.
- Fathoni, A., & Asiyah, S. N. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja. *Indonesian Psychological Research*, *3*(2), 63–74. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542>

- Gezgin, D. M. (2017). Exploring The Influence Of The Patterns Of Mobile Internet Use On University Students Nomophobia Levels. *European Journal of Education Studies*, 3(6), 29–53. <https://doi.org/10.5281/zenodo.572344>
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Gierveld, J. J., Tilburg, T. G., & Dykstra, P. A. (2016). *The Cambridge Handbook Of Personal Relationships*. Cambridge University Press.
- Gufron, M. N., & Suminta, R. R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Madia.
- Hanika, I. M. (2015). FENOMENA PHUBBING DI ERA MILENIA(Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51.
- Hanum, F. (2008). *Menuju Hari Tua Bahagia*. UNY Press.
- Hanum, Z. (2021, Maret). Kemenkominfo: 89% Penduduk Indonesia Gunakan Smartphone. *Media Indonesia*. <https://mediaindonesia.com/humaniora/389057/kemenkominfo-89-penduduk-indonesia-gunakan-smartphone>
- Hidayati, D. S. (2015). SELF COMPASSION DAN LONELINESS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(01), 224–233.
- Hurlock, B. E. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Juditha, C. (2011). Hubungan pengguna situs jejaring sosial facebook terhadap perilaku remaja di Kota Makassar. *Jurnal Penelitian IPTEK-KOM*, 13(Juni), 2–3. https://www.academia.edu/6381401/Jurnal_Penelitian_IPTEK-KOM_HUBUNGAN_PENGGUNAAN_SITUS_JEJARING_SOSIAL_FACEBOOK_TERHADAP_PERILAKU_REMAJA_DI_KOTA_MAKASSAR
THE_RELATIONSHIP_BETWEEN_THE_USE_OF_FACEBOOK_AND_TEENEGERS_BEHAVIOR_IN_MAKASSAR
- Kail, R. V. (2010). *Children and Their Development*. Pearson Education.
- Kalaskar, P. B. (2015). A study of awareness of development of NoMoPhobia condition in smartphone user management students in Pune city. *ASM's International E-Journal on Ongoing Research in Management and IT*, 10, 320–326.
- Kaplan, A., & Haenlein, M. (2014). Collaborative projects (social media application): About Wikipedia, the free encyclopedia. *Business Horizons*, 57(5), 617–626. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2014.05.004>
- Kerlinger. (1973). *Multiple Regression in Behavioral Research*. : Holt, Rineheart & Winston, Inc.

- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10(1), 28–35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Lake, T. (1986). *Kesepian* (A. B. fx. Budiyanto (ed.)). ARCAN.
- Lee, J., Cho, B., Kim, Y., & Noh, J. (2015). Smartphone addiction in university students and its implication for learning. *Lecture Notes in Educational Technology*, 9783662441879, 297–305. https://doi.org/10.1007/978-3-662-44188-6_40
- Lee, K. T., Noh, M. J., & Koo, D. M. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 413–418. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0553>
- Lee, U., Lee, J., Ko, M., Lee, C., Kim, Y., & Yang, S. (2014). Hooked on Smartphones : An Exploratory Study on Smartphone Overuse among College Students. *Conference Human Factors In Computing Systems Proceedings*, 2327–2336. <https://doi.org/https://doi.org/10.1145/2556288.2557366>
- Lee, Y.-K., Chang, C.-T., Lin, Y., & Cheng, Z.-H. (2014). Computers in Human Behavior The Dark Side Of Smartphone Usage : Psychological Traits , Compulsive Behavior And Technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373–383. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>
- Majorsy, U., Kinasih, A. D., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan situs jejaring sosial pada masa dewasa awal. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, 5, 8–9.
- Mayangsari, A. P., & Ariana, A. D. (2015). Hubungan antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(3), 157–163.
- MB, P., Madhukumar, S., & TS, M. M. (2015). a Study on Nomophobia - Mobile Phone Dependence , Among Students of a Medical. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340–344.
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *Cyberpsychology and Behavior*, 4(3), 393–401. <https://doi.org/10.1089/109493101300210303>
- Mulyar, B. K. (2016). Dinamika Adaptif Penggunaan Smartphone Mahasiswa Fisip

- Universitas Airlangga Di Kota Surabaya. *Journal Antropologi*, 5 No. 3(3), 489–503.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosia: Perspektif Komunikasi, Budaya dan Siosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(February), 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2017). Prevalence of Nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519–1532. <https://doi.org/10.29333/ejmste/84839>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Perspectives on Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Wiley.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). *Toward a Social Psychology of Loneliness*. Academic Press. <https://doi.org/10.25300/misq/2014/38.1.13>
- Pranatha, P. W., Feby, M. A., & Amna, dan N. S. (2016). Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi Nomophobia dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 5(1), 38–47.
- Prasetya, A. (2016). Hubungan Lima tipe Kepribadian (Big Five Personality) dengan Nomophobia pada Wanita Dewasa Awal. *Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 5(1), 1–9.
- Priyanto, D. (2016). *SPSS handbook: Analisis data, olah data dan penyelesaian kasus- kasus statistik*. MediaKom.
- Putri, R. A., Neka Erlyani, & Mayangsari, M. D. (2016). Penggunaan Media Sosial Path Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru. *Journal Ilmu Psikologi*, 3(1).
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *JURNAL Keperawatan*, 1(2), 49–55. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Raissa, P. (2018). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di yogyakarta skripsi [Universitas Islam Indonesia]. In *Psikologi Ilmu Sosial Budaya*. <https://dspace.uui.ac.id/>
- Roberti, J. W. (2004). A review of behavioral and biological correlates of sensation seeking. *Journal of Research in Personality*, 38(3), 256–279. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00067-9](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00067-9)
- Roseliyani, T. D. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kesepian Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa. In *Skripsi*.

http://repository.radenintan.ac.id/8070/1/SKRIPSI_FULLL.pdf

- 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
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Computers in Human Behavior Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632–2639. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan Antara Resiliensi dengan Kesepian (Loneliness) pada Dewasa Muda Lajang. *Prosiding Pesat (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur dan Teknik sipil) Universitas Gunadarma*, 6, 45–51.
- 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.
- SecurEnvoy. (2012). *66% Of The Population Suffer From Nomophobia The Fear Of Being Without Their Phone*. <https://securenvoy.com/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone-2/>
- Sharaswaty, N. T. (2009). *Hubungan Kesepian Dan Agresi Pada Remaja Yang Sedang Berpacaran* [Universitas Indonesia]. <http://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=125553#>
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Teendhuha, A. (2019). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja [Universitas Muhammadiyah Malang]. In *Jurnal Komunikasi Islam* (Vol. 4, Nomor 3). https://eprints.umm.ac.id/43294/1/A%27ININDIYA_NAUFI_T_201410230311308.pdf
- Tran, D. (2016). Classifying Nomophobia as Smart-Phone Addiction Disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1). <https://doi.org/10.5070/m491033274>
- Ussa'adah, C. N. (2019). *NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN* [Universitas Mercu Buana Yogyakarta]. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/5741>
- Uys, W., Mia, A., Jansen, G. J., Schyff, H. V. A. N. D. E. R., Josias, M. A., Khusu, M., Gierdien, M., Leukes, N. A., Faltein, S., Gihwala, T., Theunissen, T., & Samsodien, Y. (2012). *Smartphone Application Usage Amongst Students at a South African University* (P. C. and M. Cunningham (ed.); hal. 1–11). IST-Africa.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia : Developing and*

validating a questionnaire using mixed methods research. Iowa State University.

- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49(August), 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildiz Durak, H. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *Social Science Journal*, 56(4), 492–517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>
- Yıldız Durak, H. (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(3). <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>
- Yuniar, G. S., & Nurdiwanti, D. (2013). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Dengan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa-Siswi Kelas Viii Smp Negeri 26. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1).
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. CV. Putra Media Nusantara.
- Yuwanto, Listyo. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 225–229.

