

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN NOMOPHOBIA PADA
MAHASISWA INDEKOS UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

Skripsi
Untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :
Ajjiah
(30701900013)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN
NOMOPHOBIA TERHADAP MAHASISWA INDEKOS UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Ajjah

Nim : 30701900013

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Dra. Rohmatun, M.Si., Psi

21 Juli 2023

UNISSULA

جامعة سلطان أبجوع الإسلامية

Semarang, 21 Juli 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kupcoro, S.Psi, M.Si

Nik. 210799001

PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN NOMOPHOBIA
TERHADAP MAHASISWA INDEKOST UNIVERSITAS ISLAM SULTAN
AGUNG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Ajjiah

Nim: 30701900013

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Pada tanggal 02 Agustus 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Agustin Handayani, S.Psi, M.Si
2. Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psikolog
3. Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 02 Agustus 2023

Mengetahui

Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Ajijah 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 penemuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/ diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu 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 di cabut.

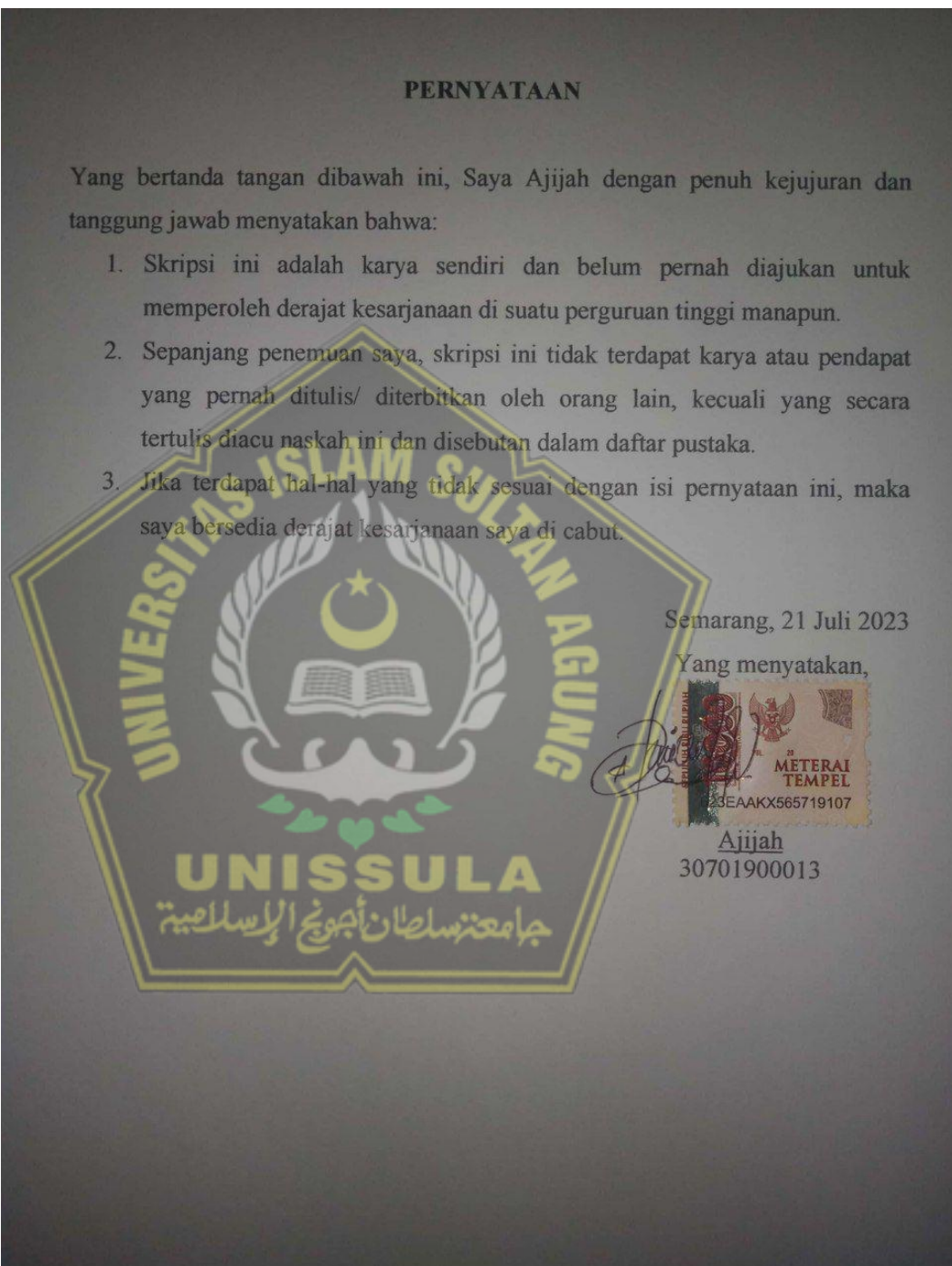
Semarang, 21 Juli 2023

Yang menyatakan,



Ajijah

30701900013



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.SAI-Baqarah:216)

“فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا”

“Maka sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah : 5)

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

(Ali bin Abi Tholib)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Penulis persembahkan karya ini kepada:

Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang,

Mamah dan Bapakku tercinta, Suparna Maulana dan Armi Mulyati yang selalu memberikan do'a, kasih sayang, dukungan serta motivasi disetiap saat Adekku Siti Fadiah.

Kakakku Asep Saipuddin dan Siti Nurkoyah selalu memberikan semangat dan motivasi sehingga skripsi ini cepat terselesaikan Almamaterku Fakultas Psikologi Universitas Islam Agung

Pondok Pesantren Putri As-Sa'adah Semarang

Pondok Pesantren Sirojussuada'i Gedongan

Dosen pembimbingku ibu Dra. Rohmatun, M.Si., Psi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungann dalam menyelesaikan karya ini.

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayat 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 material, semua hal yang terasa berat menjadi lebih ringan untuk dijalani. Pada akhirnya dengan penuh kerendahkan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

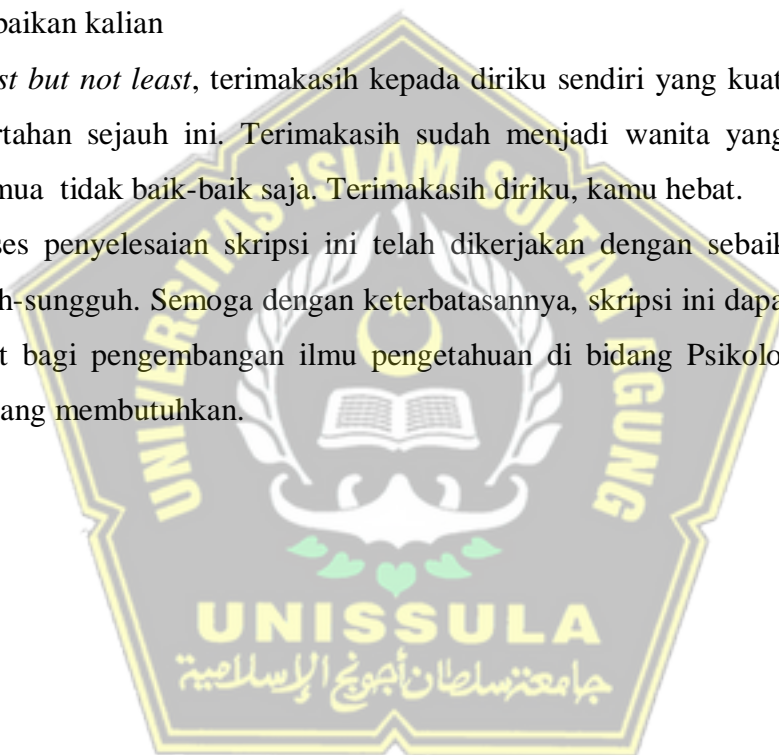
1. Bapak Joko Kuncoro S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA sekaligus selaku dosen wali yang senantiasa telah membantudalam memberikan saran dan perhatian kepada penulis baik dalam proses akademik maupun penelitian
2. Ibu Dra Rohmatun M.Si., Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan membimbing dengan penuh kesabaran dalam proses mengerjakan, serta memberikan motivasi dan perhatiannya sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik
3. Bapak dan Ibu 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. Mamah dan Bapakku tercinta, Suparna Maulana dan Armi Mulyati 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. Kakakku Asep Saipudin dan Siti Nurkoyah selalu memberikan dukungan dan motivasinya

7. Adekku Siti Fadilah yang memberikan semangat serta dukunganya
8. Guru saya Ibu Nyai Hj Khoiriyah Thomafi dan Abah KH Sya'roni (Alm) pengasuh pondok pesantren As-Sa'adah serta Ibu Nyai Mumun Maimunah dan Bapak KH Ahmad Marzuki yang selalu memberikan wejangan, serta do'a untuk kelancaran dalam menuntut ilmu agama maupun menuntut ilmu pengetahuan umum yang ada di perkuliahan
9. Santri As-Sa'adah yang memberikan dukungan terhadap saya, khususnya kamar istiqomah yaitu nely, mba faiz, hanna, ummul dan hilda yang selalu ada menemani saya disaat suka maupun duka, selalu memberikan semangat dan mengerti keadaan saya
10. Atika fitri yuliana teman yang selalu ada dalam keadaan apapun, teman bertukar pikiran, teman nugas dan selalu sabar menghadapi segala tingkah kelakuanku
11. Sahabat saya Linda, Ila, Mila, Lita, Rina yang selalu memberikan dukungan, semangat hingga skripsi dapat terselesaikan
12. Teman dekat saya Safira, Sari, Diyah, Musa, Adhine, Annisa, Difa, Aeni yang selalu ada untuk membantu serta mendukung saya dalam proses pembuatan skripsi hingga dapat terselesaikan
13. Teman saya zulfa yang menjadi patner mengerjakan skripsi, yang selalu mendo'akan, serta memberikan semangat hingga skripsi ini dapat terselesaikan
14. Teman-teman organisasi saya musyafak, pita, intan, gus wahid, fafa, udin, febin, hasan, masrur, yusuf, husnil, ryzna, muna, aeni, nia yang telah menjadi patner berorganisasi yang baik, selalu membuat saya tersenyum dengan tingkah laku kalian, bercandaan yang telah membuat kita menjadi seperti saudara
15. Adek-adek kementrian pemberayaan perempuan yang menjadi *support system* dan mengajarkan hal-hal baru dengan karakter kalian yang berbeda-beda dan cara penanganan yang berbeda
16. Seluruh keluarga besar kelas A Psikologi 2019 yang mengajarkan arti kebersamaan serta perjuangan dalam menjalani perkuliahan dari awal hingga

skripsi ini dapat terselesaikan

17. Mas Hakim, Mba Hanna, Mas Untung, Mba iza, Mas Putra, Mas Islah sebagai senior saya diorganisasi yang telah memberikan ruang kepada saya untuk dapat berkreasi, dan beraktivitas secara luas
18. Adek-adek dr. Fahmi yang telah memberikan dukungan dan banyak pengalaman dengan karakter kalian yang berbeda-beda
19. Teman- teman dan pihak lainnya yang tidak bisa disebutkan stu persatu, terimakasih atas do'a dan dukungannya selama ini, semoga Allah membalas kebaikan kalian
20. *Last but not least*, terimakasih kepada diriku sendiri yang kuat dan mampu bertahan sejauh ini. Terimakasih sudah menjadi wanita yang kuat disaat semua tidak baik-baik saja. Terimakasih diriku, kamu hebat.

Proses penyelesaian skripsi ini telah dikerjakan dengan sebaik-baiknya dan sungguh-sungguh. Semoga dengan keterbatasannya, skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi dan semua pihak yang membutuhkan.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. <i>Nomophobia</i>	7
1. Pengertian <i>Nomophobia</i>	7
2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Nomophobia</i>	8
3. Aspek - Aspek <i>Nomophobia</i>	10
4. Ciri-Ciri <i>Nomophobia</i>	12
B. Kesepian	13
1. Pengertian kesepian	13
2. Aspek-Aspek Kesepian.....	14
3. Jenis- Jenis Kesepian	17

C.	Hubungan Antara Kesenian dengan <i>Nomophobia</i>	18
D.	Hipotesis	19
BAB III	METODE PENELITIAN	20
A.	Identifikasi Variabel Penelitian	20
B.	Definisi Operasional.....	20
1.	<i>Nomophobia</i>	20
2.	Kesenian.....	21
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (<i>sampling</i>) .	21
1.	Populasi.....	21
2.	Sampel Penelitian	21
3.	Teknik pengambilan sampel penelitian	22
D.	Metode Pengumpulan Data	22
1.	Skala <i>Nomophobia</i>	22
2.	Skala Kesenian	23
E.	Validitas, Uji Beda aitem, dan Reliabilitas.....	24
1.	Validitas	24
2.	Uji Daya Beda Aitem.....	24
3.	Reliabilitas	25
F.	Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A.	Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian.....	26
1.	Orientasi Kacah Penelitan	26
2.	Persiapan dan Pelaksaaan Penelitian	27
B.	Pelaksanaan Penelitian	32
C.	Analisis Data Penelitian	33
D.	Deskripsi Variabel Penelitian	34
E.	Pembahasan	37
F.	Kelemahan Penelitian.....	39
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	40
A.	Kesimpulan.....	40
B.	Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	45



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Nomophobia.....	23
Tabel 2. Blue Print Kesepian	23
Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Nomophobia.....	29
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kesepian.....	29
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Nomophobia.....	31
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Kesepian.....	31
Tabel 7. Sebaran Aitem Penomoran Ulang Skala Nomophobia	32
Tabel 8. Sebaran Aitem Penomoran Ulang Skala Kesepian.....	32
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	33
Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor	35
Tabel 11. Deskripsi Skor Skala Nomophobia.....	35
Tabel 12. Kategorisasi Subjek Pada Skala Nomophobia.....	36
Tabel 13. Deskripsi Skor Skala Kesepian.....	36
Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek Skala Kesepian	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Subjek Pada Skala Nomophobia	36
Gambar 2. Kategorisasi Subjek Pada Skala Kesepian	37



DAFTAR LAMPIRAN

lampiran A Skala Uji Coba	46
Lampiran B Tabulasi Skala Uji Coba	55
Lampiran C Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba	62
Lampiran D Skala Penelitian.....	67
Lampiran E Tabulasi Skala Penelitian	77
Lampiran F Analisis Data	94
Lampiran G Surat Izin Dan Dokumentasi Penelitian	9898



HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA INDEKOS UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

¹Student of the Psychology Faculty Universitas Islam Sultan Agung Semarang
²Lecturer of the Psychology Faculty Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email : ajijah.jijah22@std.unissula.ac.id¹
rohmatun@unissula.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa Indekos Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 200 orang. Teknik pengambilan data menggunakan *insidental sampling* dan pengambilan data menggunakan dua jenis skala yaitu skala kesepian terdiri dari 15 aitem dengan nilai reliabilitas 0,765 dan skala *nomophobia* yang terdiri dari 25 aitem dengan nilai realibilitas 0,892. Penelitian ini menggunakan teknik analisis *Product Moment*. Hipotesis yang diajukan ada hubungan positif antara kesepian dengan *nomophobia* terhadap mahasiswa kost Universitas Islam Sultan Agung. Uji hipotesis antara kesepian dengan *nomophobia* memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,150$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,044 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kesepian dengan *nomophobia* terhadap mahasiswa kost Universitas Islam Sultan Agung. Artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: *Nomophobia*, Kesepian

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND NOMOPHOBIA
IN INDEKOST STUDENTS OF SULTAN AGUNG ISLAMIC
UNIVERSITY SEMARANG**

¹*Student of the Psychology Faculty Universitas Islam Sultan Agung Semarang*

²*Lecturer of the Psychology Faculty Universitas Islam Sultan Agung Semarang*

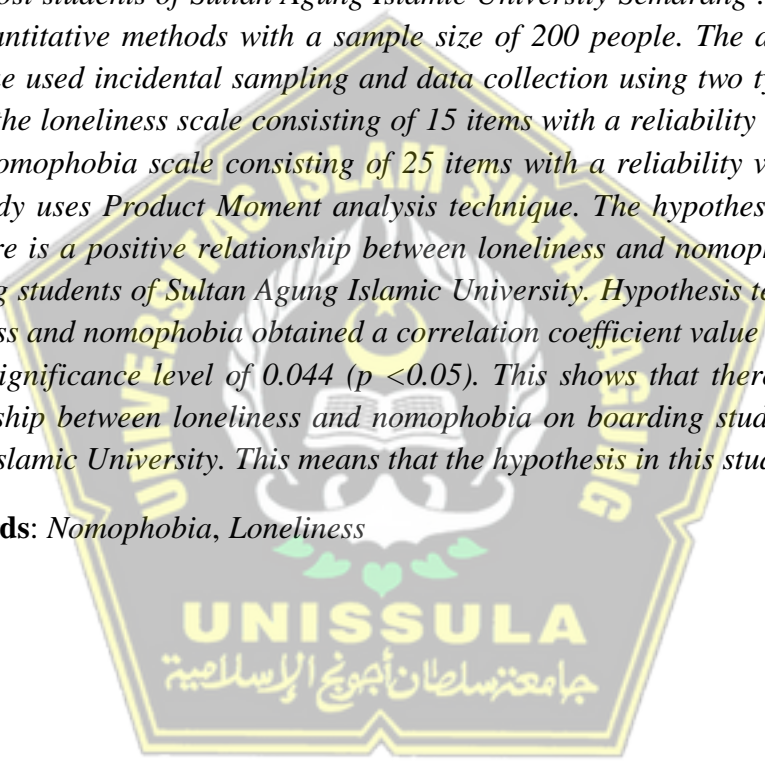
Email : ajijah.jijah22@std.unissula.ac.id¹

rohmatun@unissula.ac.id²

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between loneliness and nomophobia in Indekost students of Sultan Agung Islamic University Semarang . This research uses quantitative methods with a sample size of 200 people. The data collection technique used incidental sampling and data collection using two types of scales, namely the loneliness scale consisting of 15 items with a reliability value of 0.765 and a nomophobia scale consisting of 25 items with a reliability value of 0.892. This study uses Product Moment analysis technique. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between loneliness and nomophobia towards boarding students of Sultan Agung Islamic University. Hypothesis testing between loneliness and nomophobia obtained a correlation coefficient value of $r_{xy} = 0.150$ with a significance level of 0.044 ($p < 0.05$). This shows that there is a positive relationship between loneliness and nomophobia on boarding students of Sultan Agung Islamic University. This means that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: *Nomophobia, Loneliness*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Teknologi digital berkembang dengan sangat pesat setiap harinya, sehingga menarik perhatian dengan penemuan baru. Salah satu kemajuan teknologi terjadi terhadap telepon genggam, yang disebut telepon seluler atau *handphone* telah memudahkan seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain. Tujuan telepon genggam adalah media untuk interaksi seseorang yang terhalang oleh jarak, tidak hanya berubah fungsinya yang digunakan hanya sebagai alat komunikasi. Namun, perkembangan teknologi yang pesat, dunia ini telah melahirkan ponsel modern dengan fitur multifungsi dan ponsel yang dikenal dengan *smartphone* telah memberikan begitu banyak aplikasi yang mudah digunakan untuk semua kalangan.

Smartphone memiliki versi program seperti *google*, *games online*, *tiktok*, *line*, *twiteer*, *youtube*, *whatsapp*, *telegram*, *instagram*, *facebook*, dan lainnya. Laporan *We Are Social*, menyebutkan bila bulan januari tahun 2023 didapati sejumlah 215 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia. Ditinjau berdasarkan tren yang ada, jumlah pengguna media sosial di Indonesia kian bertambah seiring berjalannya waktu. Sementara itu, *whatsapp* menjadi media sosial yang cukup masif digunakan oleh masyarakat Indonesia dengan 92,1%. Kemudian *instagram* dan *facebook* menyusul masing-masing dengan persentase 86,5% dan 83,8%. Sedangkan 70,8% pengguna *tiktok* adalah pengguna biasa (Riyanto, 2023)

Mahasiswa yang tinggal di kost mengalami beragam perbedaan yang harus dihadapi dalam lingkungan barunya. Situasi mahasiswa yang tinggal sendiri di kost, jauh dari keluarga dan teman dekat menjadi pemicu munculnya penggunaan *smartphone* secara berlebihan. *Smartphone* sangat penting untuk berbagai keperluan bagi mahasiswa, misalnya penjadwalan janji temu, penelusuran media sosial, belanja online, dan pencarian informasi. Kehidupan mahasiswa saat ini, sangat dekat dengan penggunaan *smartphone* (Aprilia, 2020).

Seiring kemajuan teknologi, banyak mahasiswa kecanduan *smartphone*. Menurut kajian APJII, penggunaan internet yang berat mulai mempengaruhi aktivitas dan pola perilaku, perubahan rutinitas sehari-hari mahasiswa, realitas yang mengganggu, karena fokus pada kehidupan virtual, berkomunikasi melalui akun media sosial daripada berkomunikasi secara langsung. *Smartphone* dapat menyebabkan penggunaan kompulsif, peningkatan stres dan *smartphone* dapat membuat ketagihan. Mahasiswa yang kehilangan *smartphone* atau terpisah darinya baik secara fisik atau saat baterai habis, mengakibatkan sejumlah aspek atau gejala seperti kecemasan atau ketakutan, perasaan kesepian, panik, depresi, yang disebut *nomophobia* (Bashori, 2021).

Menurut definisi Yildirim dan Correia (2015) dijelaskan bahwa *nomophobia* dipandang sebagai ketakutan yang luar biasa yang memasuki hidup kita sebagai akibat dari hubungan anatar orang-orang, teknologi informasi dan komunikasi seluler, terutama *smartphone*. Orang dewasa muda yang berusia 18-24 tahun umumnya memiliki peluang besar terjangkit *nomophobia* yakni sejumlah 77% kecenderungan *nomophobia* dan 68% berusia 25-34 tahun. Di samping itu, pengguna ponsel berusia 55 tahun ke atas adalah pengguna *nomophobia* terbanyak ketiga.

Menurut Yildirim dan Correia (2015) orang dengan *nomophobia* mengalami kecemasan dan kesedihan ketika mereka tidak dapat menggunakan *smartphonhe* mereka. Saat ini, ketika mahasiswa pertama kali bangun tidur, hal pertama yang mereka ingat dan cari adalah *smartphone*, ketika mereka pergi keluar selalu membawa *charger* atau *powerbank*, mereka senantiasa memeriksa *smartphone* meskipun tidak ada notifikasi panggilan maupun pesan dari siapapun, selalu mencari sinyal yang kuat, membuka program atau media sosial seperti *instagram*, *twitter*, *youtobe*, *facebook* dan lain sebagainya (Ciptadi, 2020).

Fahira (2021) menemukan bahwa mahasiswa perantauan di Universitas Syaiah Kuala memiliki tingkat *nomophobia* sedang, artinya semakin besar tingkat kesepian akan kian memperbesar tingkat *nomophobia* pada kalangan mahasiswa perantau. Sama halnya, kian rendah tingkat kesepian, maka akan kian rendah pula tingkat *nomophobia* pada kalangan mahasiswa perantau. Seperti yang telah

dijabarkan pada peneliti sebelumnya, kondisi tersebut diperkuat kembali dengan kutipan wawancara dengan beberapa mahasiswa indekost Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Wawancara yang pertama yang dilangsungkan terhadap mahasiswa indekost Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berinisial AFY.

„Ketika saya di kost biasanya waktu luang saya dipakai untuk mengerjakan tugas. Tetapi, ketika tidak ada tugas biasanya saya bermain smartphome. Hal yang mendorong saya untuk menggunakan smartphome. Yaa, karena saya bingung harus melakukan apa lagi, saya tidak punya pekerjaan dan dikost juga saya sendirian tidak ada teman. Jika saya menelepon teman-teman menurut saya tidak memungkinkan karena seusia sekarang pastinya teman-teman saya mempunyai kesibukan masing-masing, saya merasa sendiri. Saya memiliki kebiasaan buruk yaitu ketika bangun tidur saya selalu mengecek smartphome. Ketika saya tidak memiliki koneksi internet saya khawatir ketinggalan informasi perkuliahan, saya juga suka menonton anime, lalu ketika pertengahan episode smartphome saya tidak ada koneksi internet saya merasa pengen cepat-cepat beli kuota”

Wawancara yang kedua dilakukan pada salah satu mahasiswa indekost Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan inisial TMS.

„ Menurut saya smartphome itu sangat penting, karena mempermudah kita untuk berkomunikasi dengan orang lain. Jika misalkan aku di suruh memilih antara dompet atau smartphome yang ketinggalan di kost, mendingan saya ketinggalan dompet dikost karena ketika membeli barang pun bisa membayar melalui smartphome. Smartphome bisa menjadi sarana untuk saya seperti merefreshkan pikiran, seperti menonton video-video lucu di tiktok. Saat ini saya merasa kesepian, karena saya tidak punya pacar. Kalau orang pacaran dia punya teman ngobrol untuk mengurangi rasa kesepiannya. Saya tidak punya lawan bicara. Jadi, menurut saya smartphome itu sangat sangat penting.”

Wawancara ketiga dilakukan pada mahasiswa indekost Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berinisial AS.

„ ketika saya di kost sendiri tidak ada pekerjaan yang bisa saya kerjakan saya sering kali merasa bosan, hal ini yang membuat saya menggunakan smartphome untuk mengurangi rasa bosan. Menurut saya smartphome adalah sebuah hiburan kalau misalkan saya tidak ada kerjaan biasanya saya bermain tiktok, instagram. Ketika saya dihadapi dengan situasi tidak mempunyai kuota internet atau wifi kost

mati saya merasakan jenuh, saya bisa setiap hari memainkan smartphone dan tidak bisa melakukan apapun ketika saya jauh dari smartphone””

Berdasarkan hasil wawancara dari beberapa mahasiswa dapat disimpulkan bahwa *Nomophobia* juga dialami oleh mahasiswa indekost Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Nomophobia* dipengaruhi oleh faktor situasional seperti kesepian (Fahira, 2021).

Kesepian mengacu pada Peplau dan Perlman (dalam Fahira, 2021) merupakan perasaan dan keadaan yang buruk yang disebabkan adanya perbedaan pengalaman dan harapan dari individu lainnya, baik secara kuantitatif (harapan banyaknya teman) ataupun kualitatif (harapan kualitas hubungan).

Kesepian adalah dimana individu pada umumnya akan mengalami kecemasan serta khawatir sebab mengalami kesepian dan kurang mempunyai hubungan yang baik dengan teman dan keadaanya saat ini, sehingga individu menggunakan *smartphone* untuk mengubah rasa kesepiannya (Nurhidayah, 2020).

Faktor psikologis yang menimbulkan adanya rasa hampa dan terasing dari lingkungan sosial merupakan salah satu penyebab kesepian. Seseorang yang mengalami kesepian sebab mempunyai kemampuan bersosialisasi yang rendah dalam berinteraksi dengan individu lainnya bisa memanfaatkan *smartphone* guna berkomunikasi dengan keluarga dan kerabat, meliputi teman, menggunakan fitur *smartphone* itu sendiri (Santoso dan Soetjningsih, 2022).

Penelitian yang berkaitan dengan *nomophobia* sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh beberapa penelitian yang dilangsungkan oleh Farhan dan Rosyidah (2021) dengan judul “*Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Perempuan Di Surabaya*” menggunakan metode *teknik nonprobability sampling* melalui jenis teknik *sampling* kuota maupun *quota sampling*, yakni suatu metode guna penentuan sampel atas populasi yang memiliki karakteristik tertentu hingga jumlah (kuota) yang dikehendaki dengan total sampel sebanyak 349 orang. Menunjukkan korelasi negatif antara *self-esteem* dan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Surabaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ciptadi (2020) dengan judul “*hubungan antara kepribadian ekstraversi dan kesepian dengan kecenderungan nomophobia pada remaja*” menggunakan strategi pengujian dengan metode pengambilan sample menggunakan teknik *simple random sampling*, dengan sampel 160 remaja. Menunjukkan adanya hubungan antara kepribadian ekstaversi dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja kelas XI dan XII SMA Annajah. Jadi didapati adanya hubungan positif dan signifikan antara kepribadian ekstaversi dan kecenderungan *nomophobia* pada remaja kelas XI dan XII SMA Annajah, hal ini mengindikasikan bila tinggi kepribadian ekstaversi yang besar akan turut meningkatkan *nomophobia* yang dialami para remaja kelas XI dan XII SMA Annajah.

Penelitian ini juga dijalankan oleh Permatasari (2022) dengan judul “*Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Di Smpn 1 Kota Cirebon*”. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia* selama masa pandemi COVID-19 di SMPN 1 Kota Cirebon yang diikuti oleh 92 siswa memiliki keterkaitan, adanya perilaku kontrol diri yang kian besar akan kian menurunkan tingkat kecenderungan *nomophobia* dalam diri siswa. Sama halnya dengan kian rendah kontrol diri maka akan turut memacu kecenderungan *nomophobia* dalam diri siswa.

Hal yang membedakan penelitian terdahulu dan penelitian ini yakni ada pada variabel bebasnya, dalam penelitian sebelumnya menggunakan kontrol diri, kepribadian ekstraversi dan *self esteem* sedangkan pada studi ini menggunakan variabel bebas yaitu kesepian. Penelitian ini juga memiliki perbedaan pada subjek, dalam penelitian sebelumnya menggunakan remaja sementara dalam penelitian ini menggunakan mahasiswa kost serta metode pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Oleh karenanya peneliti hendak menganalisis mengenai “*Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Indekos Univeritas Islam Sultan Agung Semarang*”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa indekos Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa indekos Universitas Islam Sultan Agung Semarang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap pada penelitian ini mampu menghadirkan manfaat melalui dibagikannya berbagai informasi baru terhadap bidang ilmu psikologi terutama psikologi sosial terkait kesepian dengan *nomophobia*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Peneliti berharap adanya penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa secara kian mendalam sekaligus memperkaya pengetahuan juga wawasannya mengenai pengaruh kesepian dengan *nomophobia*.

b. Bagi peneliti

Peneliti berharap melalui penelitian jika mahasiswa akan dapat membantu secara langsung penerapan berbagai ilmu psikologi yang diajarkan saat menempuh bangku perkuliahan sekaligus memperkaya wawasan mengenai psikologi utamanya kesepian dan *nomophobia*.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. *Nomophobia*

1. Pengertian *Nomophobia*

Bragazzi dan Del Puente (2014) Mengatakan *nomophobia* saat ini dipandang sebagai masalah sosial virtual. *Nomophobia* merujuk pada ketidaknyamanan, ketakutan, kecemasan, kesedihan maupun kegelisahan yang dipicu oleh tidak dapat mengakses ponsel atau tidak adanya *smartphone* dalam jangkauannya. Individu sering melihat ke layar *smartphone* guna meninjau maupun memeriksa apakah terdapat pesan atau panggilan yang masuk. Seseorang yang mengalami *nomophobia* sering menggunakan ponselnya (24 jam sehari), saat tidur individu membiarkan ponsel terus menyala. Individu jarang berinteraksi dengan orang lain secara langsung, dan hanya menghabiskan uang untuk *smartphonenya*.

Nomophobia adalah fobia dimana individu merasa takut dan cemas ketika *smartphone* mereka tidak digunakan, baterai habis, tidak dapat mengakses media sosial, atau mengalami kecemasan berbicara. Batasan antara *nomophobia* dan adiksi *smartphone* adalah perasaan cemas, dan takut akibat tidak menggunakan *smartphone*, sedangkan adiksi adalah keinginan terus-menerus untuk menggunakan *smartphone* (Fahira, 2021).

Yildirim (2014) menemukan bahwa *nomophobia* adalah ketidaknyamanan yang dirasakan oleh seseorang saat berada jauh dari *smartphone*. Daya tarik utama *smartphone* adalah kecanggihannya, yang memunginkan *smartphone* menyediakan fitur yang memastikan terkoneksi dengan orang lain. Sementara *smartphone* dapat membuat individu merasa cemas saat tidak menggunakan *smartphonenya*, memiliki *smartphone* membuat pengguna untuk menjaga konektivitas yang konstan dengan orang lain.

Yildirim dan Correia (2015) mengatakan bahwa *nomophobia* merupakan rasa takut tidak mampu berkomunikasi dengan orang lain. Kehawatiran tidak bisa menjangkau orang lain karena fungsi *smartphone* yang cepat. Selain itu, ponsel pintar memiliki akses internet, mudah dan cepat untuk mendapatkan

segala jenis informasi. Karena *smartphone* memberikan banyak manfaat dan praktis bagi penggunanya, munculnya rasa takut akan kehilangan kenyamanan. Berbagai manfaat yang disajikan oleh *smartphone* menjadikan penggunanya merasa cemas bahkan tertekan saat *smartphone* tidak ada.

Berdasarkan dari berbagai uraian di atas, bisa disimpulkan pengertian *nomophobia* yaitu fobia ketika individu mengalami perasaan kecemasann, kesedihan maupun ketakutan akibat tidak adanya kontak dengan *smartphone*, tidak dapat komunikasai dengan individu lain, sementara ketergantungan merupakan upaya secara terus-menerus untuk mengaplikasikan atau mengguakan *smartphone*.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Nomophobia*

Bianchi dan Phillips (2005) mengungkapkan sejumlah faktor yang memengaruhi *nomophobia*, antara lain:

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin dilaporkan menjadi satu dari sekian aspek yang berdampak padasejumlah jenis kecanduan teknologi, yakni berarti bahwa laki-laki lebih mungkin menggunakan teknologi dibandingkan perempuan. Perbedaan gender disebabkan oleh sosialisasi serta akses terhadap perkembangan teknologi

b. Usia

Hal ini menunjukkan bahwa orang tua lebih jarang menggunakan teknologi baru daripada orang yang lebih muda. Sebab, orang tua mempunyai mentalitas sikap yang lebih negatif atas kemajuan teknologi daripada anak muda, ini berarti bahwa orang lebih tua cenderung tidak menggunakan produk inovasi baru seperti *smartphone*. Dengan demikian, anak muda yang mengalokasikan lebih banyak waktu pada *smartphone* mereka daripada orang tua

c. Harga Diri

Harga diri rendah dapat menyebabkan individu terlibat dalam perilaku dengan cara tertentu yang berpotensi merugikan diri sendiri guna melepaskan diri dan harga diri. *Smartphone* dapat membuat ketagihan untuk mencegah *self loathing* atau perilaku membenci diri sendiri yang menyebabkan individu mengaplikasikan *smartphone* secara tidak benar serta tidak wajar

d. Kepribadian Ekstraversi

Ekstraversi mengacu pada perilaku pembentukan kebiasaan karena tipe karakter ekstraversi umumnya akan mendapatkan tantangan sosial dan fisik, impulsif, dan memerlukan semangat yang mendorong diri individu untuk mencari sensasi. Masalah dengan penggunaan *smartphone* lebih rentan terjadi pada individu dengan kepribadian ekstraversi tinggi, kecemasan dan perilaku individu

e. Kepribadian Neurotis

Individu yang neurotis ditandai dengan kemurungan, depresi, kecemasan, dan kekhawatiran

f. Kesepian

Kesepian turut dikemukakan sebagai jenis faktor yang berdampak pada *nomophobia*.

Pendapat Yuwanto (2010) mengemukakan bahwa terdapat sejumlah faktor yang mampu memengaruhi munculnya *nomophobia* adalah sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Individu yang mengalami *nomophobia* karena tingkat *sensation seeking* yang tinggi, rendahnya kepercayaan diri, rendahnya kebijaksanaan, serta kepribadian ekstraversi yang tinggi.

b. Faktor Situasional

Individu menjadi ketergantungan pada *smartphone* serta mengarah pada pemakaian *smartphone* untuk tujuan ketahanan hidup. Keadaan psikologis individu yang cenderung bertransformasi dalam kondisi penggunaan

smartphone seperti depresi, kesepian, gugup, yang dapat menimbulkan rasa nyaman saat menggunakan *smartphone*.

c. Faktor Sosial

Smartphone menjadi alat dan kebutuhan guna menyampaikan serta menjaga hubungan baik dengan individu lainnya mampu membuat individu mengaplikasikan *smartphone* secara intensitas yang tinggi.

d. Faktor Eksternal

Dampak atas paparan media teknologi yang memberikan kecanggihan *smartphone*, seperti tersedianya berbagai fasilitas *smartphone* yang mendorong individu kepemilikan dan penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan uraian diatas bisa disimpulkan bila gender, usia, harga diri, kepribadian ekstraversi, kepribadin neurotis, kesepian memengaruhi kecaduan *smartphone*. Munculnya *nomophobia* dipicu oleh sejumlah faktor seperti harga diri yang rendah, faktor eksternal, faktor situasional seperti kesepian serta sejumlah faktor sosial seperti hasrat guna menjalin hubungan dengan individu lainnya lain.

3. Aspek - Aspek *Nomophobia*

Yildirim (2015) menjabarkan bahwa *nomophobia* memiliki empat aspek antara lain:

a. Tidak dapat berkomunikasi

Aspek pertama, merujuk pada rasa kehilangan komunikasi dengan individu lain, ketidakmampuan untuk menghubungi dan dihubungi oleh orang lain

b. Kehilangan konektivitas

Aspek kedua, terkait dengan adanya rasa kehilangan jaringan di *smartphone* serta terputus dengan identitas online terutama sosial media yang ia miliki

c. Tidak mampu mengakses informasi

Aspek ketiga, merepresentasikan rasa tidak nyaman saat seseorang tidak mampu mengaksesnya melalui *smartphone* dan tidak mampu melihat maupun mendapatkan informasi dari *smartphone*.

d. Menyerah pada kenyamanan

Aspek terakhir, mengacu pada perasaan mengabaikan kenyamanan yang difasilitasi oleh *smartphone* dan merepresentasikan kehendak guna pemanfaatan kenyamanan mempunyai *smartphone*.

Aspek - aspek *nomophobia* menurut Argumosa-Villar (2017) adalah:

a. Demografi

Penggunaan teknologi yang bervariasi dengan cara yang berubah setelah beberapa waktu, seperti usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan individu

b. Keterlibatan ponsel

Asosiasi kognitif dan perilaku individu dengan ponsel, seperti konflik dengan orang atau aktivitas lain, kambuh dan pemulihan, toleransi perilaku atau kehilangan kendali, penarikan diri, dan konflik antar pribadi

c. Harga diri

Menilai harga diri secara internasional dengan memperkirakan perasaan positif dan negatif tentang diri sendiri

d. Kepribadian keseluruhan

Faktor kepribadian atau perilaku manusia tergantung pada lima ciri kepribadian yaitu kesadaran, keramahan, ekstrasversi, kestabilan emosi, serta keterbukaan terhadap pengalaman.

Pendapat Bragazzi dan Del Puente (2014) menjelaskan *nomophobia* memiliki aspek-aspek, sebagai berikut:

- a. Merasa cemas dan gugup kehilangan *smartphone*, saat tidak berlokasi di sekitarnya, maupun tidak bisa digunakan sebab baterai yang lemah atau keterbatasan jangkauan jaringan
- b. Memeriksa layar ponsel guna meninjau apakah terdapat panggilan maupun pesan yang masuk

- c. Menjaga ponsel cerdas selalu aktif (24 jam sehari), membawa *smartphone* ke tempat tidur, memiliki interaksi tatap muka sosial dengan orang lain yang minim sehingga dapat memicu timbulnya rasa cemas, stres, dan lebih gemar melakukan komunikasi melalui teknologi baru
- d. Menyebabkan memiliki hutang atau biaya signifikan yang timbul dari penggunaan ponsel.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya bisa ditarik kesimpulan yakni aspek *nomophobia* yang mengacu pada Yildirim (2015) yaitu: ketidakmampuan untuk berkomunikasi, kehilangan konektivitas, ketidakmampuan untuk mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan.

4. Ciri-Ciri *Nomophobia*

Nomophobia menurut Bragazzi dan Del Puente (2014) memiliki ciri-ciri antara lain :

- a. Menghabiskan banyak waktunya guna pemakaian *smartphone*, memiliki banyak gadget, selalu membawa charger/ powerbank,
- b. Kecemasan ketika individu tidak bisa melakukan akses *smartphone*, tidak memperoleh sinyal, berusaha menjauh dari lokasi yang tidak diperkenankan menggunakan *smartphone*,
- c. Senantiasa memeriksa layar ponsel guna meninjau ada tidaknya pesan maupun panggilan masuk,
- d. *Smartphone* terus menyala dalam kurun 24 jam, meletakkan *smartphone* di tempat tidur ketika akan beranjak tidur,
- e. Lebih menggemari melakukan komunikasi melalui teknologi yang ada daripada interaksi secara langsung,
- f. Pengeluaran secara berlebih sebab menggunakan *smartphone*.

Santoso (2016) menjelaskan bahwa ciri-ciri individu yang mengalami gangguan *nomophobia* yakni sebagai berikut :

- a. Senantiasa menyibukkan diri dengan *smartphone* guna melihat notifikasi meskipun tidak ada nada dering
- a. Intensitas penggunaan *smartphone* secara terus menerus

- b. Merasa kehilangan saat tidak mampu mengakses *smartphone* yang berdampak pada timbulnya perasaan cemas, gugup, sedih, berkeringat, tekanan darah tinggi, kesepian dan gelisah
- c. Dalam sehari individu menggunakan *smartphone* dalam kurun melebihi tujuh jam
- d. Mempunyai cadangan baterai dan membawa pengisi daya kemanapun individu berada.

Berdasarkan dari berbagai uraian diatas dapat disimpulkan bila ciri- ciri *nomophobia* ditandai dengan menghabiskan banyak waktunya di *smartphone*, penggunaan *smartphone* dalam 24 jam sehari, memiliki kecemasan ketika jauh dari *smartphone*, Selalu menggunakan *smartphone* untuk memeriksa notifikasi meskipun tidak ada nada dering, memiliki baterai cadangan dan menghabiskan banyak uang untuk menggunakan *smartphone*.

B. Kesepian

1. Pengertian kesepian

Bruno (2000) mengatakan bahwa kesepian adalah sebuah kondisi psikologis dan emosional yang digambarkan melalui munculnya perasaan terasingkan serta minimnya hubungan yang bermakna dengan individu lainnya.

Peplau dan Perlman (dalam Irham, 2022) mengemukakan bahwa kesepian menggambarkan kemerosotan interpersonal yang dihasilkan dari sugesti pengalaman yang tidak menyenangkan dan kurang memuaskan dalam berhubungan sosial dan penolakan yang mempengaruhi perasaan mereka seperti kesedihan, kemarahan, dan depresi, menyebabkan seseorang menghindari kontak sosial dengan orang lain. Individu yang tidak mendapatkan koneksi sosial yang ideal memaksa individu untuk menjauhi koneksi yang sebenarnya dan berpindah ke dunia digital.

Kesepian terjadi saat hubungan sosial individu bertentangan dengan keinginannya, karena kurangnya hubungan yang baik dengan individu lain, dan kurangnya figur yang memberikan kasih sayang (Fahmi, 2018).

Hubungan sosial yang tidak menguntungkan menyebabkan individu merasa kecewa dengan hubungan sosialnya dan cenderung merasa kesepian.

Pendapat Weiss (dalam Trisnasari dan Wicaksono, 2021) menyatakan bahwa kesepian bukanlah suatu bentuk kelemahan melainkan suatu perasaan yang dirasakan individu dalam situasi tertentu karena minimnya ikatan sosial yang dirasakan maupun perasaan subyektif seorang individu mengenai ikatan sosial.

Berdasarkan dari berbagai uraian diatas dapat disimpulkan pengertian kesepian adalah reaksi emosional dan respon mental yang terjadi dengan alasan bahwa individu yang tidak memperoleh hubungan sosial yang diinginkan, kebutuhan sosialnya tidak tercapai secara kualitas, membuat individu menjauh dari hubungan secara nyata dan berpindah ke dunia digital.

2. Aspek-Aspek Kesepian

Daniel W. Russell (1996) mengungkapkan bila kesepian berlandaskan pada tiga aspek antara lain:

a. *Trait Loneliness*

Karakteristik tingkah laku serta pola pikir seseorang. Individu mengalami perasaan kesepian yang dapat dipicu oleh kepribadian dari masing-masing individu atau respon individu yang berubah terhadap keadaan tertentu

b. *Social Desirability*

Kesepian yang timbul sebab individu tidak memperoleh aktivitas publik yang ideal dalam keadaan individu saat ini

c. *Depression Loneliness*

Kesepian akibat tekanan interal atau gangguan alami yang ditandai dengan sikap negatif serta ketakutan akan ketidaknyamanan, ketidakberdayaan, kecemasan dan takut akan kegagalan.

Peplau dan Perlman (dalam Agustin, 2017) menjelaskan bahwa kesepian dapat dikenali dari perwujudan (manifestasi) didalam bermacam aspek individu, manifestasi ini mencakup:

- a. Manifestasi afektif menekankan bahwa kesepian berkaitan dengan perasaan individu yang negatif seperti kekecewaan, ketidakbahagiaan, kegelisahan, kecemasan, permusuhan, kehampaan, dan kebosanan
- b. Manifestasi kognitif yaitu khususnya individu yang mengalami kesepian memiliki contoh yang serupa, yaitu harga diri rendah, penilaian negatif atas dirinya sendiri serta individu lainnya, yang dapat mengakibatkan ketidakmampuan konsentrasi secara efektif
- c. Manifestasi perilaku menekankan bila kesepian berkaitan dengan perilaku negatif yang muncul karena kondisi emosional seorang individu.

Menurut Peplau dan Perlman (dalam Agustin, 2017) aspek aspek kesepian dibagi menjadi tiga aspek, antara lain :

a. *Need for intimacy*

Aspek ini mengacu pada kebutuhan individu untuk menjalin hubungan dekat dengan individu lainnya. Secara umumnya, seseorang perlu memiliki hubungan baik dengan individu lain dan timbul perasaan kesepian ketika kebutuhannya tidak dapat terpenuhi

b. *Cognitive process*

Aspek ini merujuk pada pandangan serta penilaian seseorang atas hubungan sosial yang dimiliki. Kesepian terjadi ketika seseorang tidak merasa puas atas hubungan sosial yang dimiliki sebab terdapat kesenjangan pada hubungan sosial yang hendak diwujudkan

c. *Social reinforcement*

Aspek ini mengacu pada penguatan hubungan sosial. Kesepian terjadi ketika tidak mengalami interaksi sosial dan kurangnya kontribusi positif sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Bruno (2000) sejumlah aspek kesepian dalam diri seseorang yakni:

a. Isolasi

Isolasi adalah keadaan dimana seseorang merasa jauh dari tujuan dan nilai yang berlaku dalam masyarakat, kemenangan, kekuatan, manipulasi merupakan faktor pemicu keterasingan.

b. Penolakan

Suatu situasi dimana individu merasa lingkungan tidak menerimanya, terasingan, dan diucilkan. Individu yang merasa kesepian, merasa ditolak dan ditinggalkan oleh orang-orang yang berada disekitarnya

c. Merasa disalah mengerti

Suatu kondisi individu merasa bahwa orang lain menyabotase dirinya dan merasa sia-sia. Hal ini dapat menimbulkan perasaan rendah diri, kepercayaan diri yang kurang, dan perasaan tidak mampu melakukan apapun

d. Merasa tidak dicintai

Sebuah kondisi individu yang merasa tidak memperoleh perhatian, kasih sayang, mendapat perlakuan tidak baik, serta merasa tidak disukai

e. Tidak mempunyai teman

Keadaan dimana individu merasa tidak memiliki siapa- siapa untuk berbagi

f. Tertutup

Suatu kondisi dimana individu enggan untuk membentuk kedekatan, keakraban, atau takut disakiti oleh orang lain karena cenderung merasa khawatir serta memiliki ketakutan bahwa individu lain dapat menyakitinya.

g. Bosan

Perasaan jemu dalam diri individu, cenderung menganggap situasi dan keadaan tidak menyenangkan serta tidak menerima, atau menikmati situasi yang terjadi

h. Gelisah

Situasi individu merasa resah, canggung dan terus-menerus merasa khawatir, cenderung ditandai dengan kecemasan.

Berdasarkan pemaparan diatas bisa ditarik kesimpulan bahwa aspek kesepian mengacu pada Russell (1996) yang meliputi : *Trait Loneliness*, *Social Desirability*, dan *Depression Loneliness*.

3. Jenis- Jenis Kesepian

Pendapat dari Weiss (dalam Gierveld dan Tilburg, 2006) mengajukan pemikirannya bahwa kesepian terbagi ke dalam dua jenis,yakni:

- a. *Emotional loneliness* yakni kesepian timbul sebab kurangnya hubungan yang akrab dengan individu lainnya seperti seorang anak terhadap orang tuanya, seseorang dengan pasangan maupun pendampingnya, atau seseorang dengan teman sebayanya.
- b. *Social loneliness*, ketika individu merasa bahwa tidak berpartisipasi di masyarakat. Meskipun kedua jenis kesepian memiliki hubungan dengan individu lain, artinya kesepian yang dialami oleh seseorang berkaitan dengan pergaulan sosialnya dengan orang lain.

Kesepian menurut Tiwari (dalam Mahardika, 2022) memiliki 3 jenis, antara lain:

- a. *Situational loneliness*
Meliputi keadaan ekologis (seperti keadaan tidak menyenangkan, kebutuhan yang berbeda), perpindahan penduduk, masalah interpersonal, terjadi kecelakaan, dan bencana.
- b. *Developmental loneliness*
Kekurangan pribadi, cacat perkembangann, kemiskinan, perpisahan, gaya hidup, serta cacat fisik/psikologis.
- c. *Internal loneliness*
Faktor kepribadaian seperti *locus of control*, kegelisahan, kecemasan, harga diri, penyesalan, dan strategi koping yang buruk dalam situasi.

C. Hubungan Antara Kesepian dengan *Nomophobia*

Banyak faktor yang dapat membuat individu kecanduan *smartphone* seperti faktor internal, sosial, situasional, serta eksternal. Faktor situasional berpotensi membuat individu mengalami kecanduan *smartphone* dan menyebabkan penggunaan *smartphone* menjadi media *coping*. Keadaan psikologis seseorang yang merujuk pada situasi penggunaan *smartphone* adalah situasi seperti kecemasan, kesepian, yang dapat menimbulkan perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone*.

Park dan Lee (2012) mengatakan bahwa individu yang mengalami kesepian menyalurkan perasaan tersebut melalui *smartphon*nya. Individu yang tahu bahwa rasa kesepian yang dialami bisa dikonversikan dalam penggunaan *smartphone* berdampak pada peningkatan kedudukan *smartphone* yakni sebagai barang yang penting. Ketika *smartphone* menjadi penting bagi individu menghilangkan perasaan sepi, individu yang mengandalkan *smartphone* untuk menghilangkan rasa kesepian akan mengalami kecemasan saat tidak menggunakannya.

Bragazzi dan Del Puente (2014) Individu yang mengalami *nomophobia* kurangnya berinteraksi tatap muka secara langsung dan lebih banyak berkomunikasi melalui *smartphone*. Individu yang mengandalkan *smartphone* merasa lebih baik saat menggunakan *smartphone*. Akibatnya, individu tidak mampu bersosialisasi secara efektif dan mengalami rasa kesepian

Peplau dan Perlman (dalam Inayati, 2019) berpendapat bahwa individu yang mengalami kesepian adalah tanggapan emosional serta kognitif seseorang atas keadaan dimana dirinya mempunyai hubungan sosial yang minim dan ketidakpuasan karena tidak memenuhi harapannya dan sebagai penurunan kualitas dan kuantitas hubungannya

Individu yang mengalami kesepian mempunyai partisipasi sosial yang rendah, kurang mengekspresikan diri, serta lebih banyak menghabiskan

waktu sendiri dibandingkan berkumpul bersama temannya (Bian dan Leung, 2014).

Penelitian yang telah dilakukan Fahira (2021), terdapat korelasi positif yang signifikan antara kesepian dan *nomophobia*. Dalam penelitiannya mahasiswa perantau mengalami *nomophobia* dikarenakan rasa kesepian yang tinggi.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kesepian berpengaruh pada *nomophobia*, terutama kesepian yang tinggi. Karena seseorang yang tingkat kesepiannya tinggi akan mengalami *nomophobia* yang ketergantungan pada *smartphonanya*, karena individu memiliki perasaan ketakutan, kecemasan dan gelisah ketika tidak jauh dari *smartphone*. Sedangkan individu yang memiliki tingkat kesepian yang rendah cenderung tidak mengalami *nomophobia* karena individu yang tingkat kesepiannya rendah memiliki perasaan berharga, hubungan komunikasi secara langsung yang baik, adanya aktivitas yang dilakukan, dan adanya kualitas dalam hubungan sosialisasi.

D. Hipotesis

Ada hubungan positif antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa indokost Universitas Islam Sultan Agung. Apabila individu mempunyai kesepian yang tinggi maka tingkat *nomophobia* semakin tinggi begitu pula sebaliknya apabila individu memiliki kesepian yang rendah maka tingkat *nomophobia* semakin rendah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel adalah langkah-langkah yang digunakan untuk menentukan variabel utama serta menjadi penentu atas masing-masing fungsi dari setiap variabel yang dihipotesiskan. Variabel penelitian terbagi menjadi dua bagian yaitu variabel tergantung dan variabel bebas. Variabel tergantung yaitu variabel penelitian yang pengukurannya ditujukan guna meninjau besar pengaruh terhadap variabel lainnya. Sementara variabel bebas yakni variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi pemicu atas adanya perubahan pada variabel lain (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu:

1. Variabel Tergantung (Y) : Nomophobia
2. Variabel Bebas (X) : Kesepian

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi dari variabel yang diteliti dengan mengacu pada ciri atau karakteristik variabel tersebut yang bisa dilakukan pengamatan terhadapnya. Definisi operasional variabel penelitian ini yaitu:

1. *Nomophobia*

Nomophobia merupakan kecenderungan fobia saat seseorang mengalami kecemasan, kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan karena tidak adanya kontak dengan *smartphone*, tidak mampu komunikasai dengan orang lain, sedangkan ketergantungan adalah penggunaan *smartphone* secara terus-menerus. *Nomophobia* akan diungkapkan oleh skala *nomophobia*, yang disusun berdasarkan aspek- aspek yang mengacu Yildirim (2015) terdiri dari : tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, menyerah pada kenyamanan, tidak bisa melakukan akses terhadap informasi.

Semakin tinggi skor pada skala, menunjukkan bahwa semakin tinggi pula

tingkat *nomophobia* yang dialami individu. Namun jika semakin rendah skor pada skala maka semakin rendah pula tingkat *nomophobia* individu.

2. Kesepian

Kesepian adalah reaksi emosional dan kognitif yang ditimbulkan oleh individu yang tidak mencapai hubungan sosial yang ideal, kebutuhan sosialnya tidak terpenuhi dengan kualitas yang tinggi. Akibatnya, individu menjauh dari hubungan dunia nyata dan pindah ke dunia digital. Kesepian dijabarkan dalam skala kesepian dengan susunan yang mengacu pada Russell (1996) sejumlah aspek yaitu: *Trait Loneliness*, *Social Desirability*, dan *Depression loneliness*.

Semakin tinggi skor pada skala, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian pada individu, namun semakin rendah skor pada skala maka semakin rendah pula tingkat kesepian pada individu.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (*sampling*)

1. Populasi

Populasi yaitu suatu objek penelitian yang ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian (Azwar, 2017). Populasi dalam penelitian ini yakni mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2022 dengan jumlah 466 orang.

Dalam penelitian ini, kriteria penelitian yang dibutuhkan yaitu:

- a. Mahasiswa/i aktif
- b. Mahasiswa/i yang tinggal di kost
- c. Usia 18-24 tahun

2. Sampel Penelitian

Sampel ialah sebagian dari jumlah subjek dalam suatu populasi. Dengan demikian, sampel memiliki karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sehingga bisa disimpulkan bila sampel yaitu sebagian dari populasi yang mempunyai ciri yang sama dengan populasi Azwar (2017).

3. Teknik pengambilan sampel penelitian

Teknik pengambilan sampel adalah teknik yang diaplikasikan guna menentukan pengambilan sampel dalam sebuah penelitian (Sugiyono, 2018). Penelitian ini mengaplikasikan teknik pengambilan *insidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan dipandang orang yang ditemui itu cocok sebagai sumber data yang dapat digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini, sampel yang digunakan mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2022 yang tinggal di kost berjumlah 200 mahasiswa.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menerapkan skala. Skala adalah sekumpulan pertanyaan yang diajukan peneliti guna memperoleh informasi atas sebuah atribut tertentu dengan mengkaji tanggapan atas pertanyaan yang diajukan (Azwar, 2017). Terdapat 2 skala dalam penelitian ini yaitu skala *nomophobia* dan skala kesepian. Skala yang diaplikasikan merupakan skala adaptasi milik (Goldy, 2022).

1. Skala *Nomophobia*

Penyusunan dalam skala ini menggunakan sejumlah aspek yang dikemukakan oleh Yildirim dan Correia (2015) yaitu tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu melakukan akses terhadap informasi, dan menyerah pada kenyamanan. Skala kinerja tersusun atas pernyataan- pernyataan yang mendukung (*favorable*). Tiap-tiap aitem pertanyaan tersusun atas empat alternatif jawaban yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala yang akan digunakan pada penelitian ini disusun oleh (Goldy, 2022).

Tabel 1. Blue Print *Nomophobia*

No.	Aspek- Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>		
1.	Tidak bisa berkomunikasi	7		7
2.	Kehilangan konektivitas	7		7
3.	Tidak mampu mengakses informasi	5		5
4.	Menyerah pada kenyataan	7		7
Total		26		26

2. Skala Kesepian

Penyusunan dalam skala ini menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Russell (1996) yaitu *Trait Loneliness*, *Social Desirability*, dan *Depression loneliness*. Skala kinerja tersusun atas pernyataan-pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan pernyataan-pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Tiap-tiap item pertanyaan tersusun oleh lima alternatif jawaban yakni Sangat Sering (SS) Sering (S), Jarang (J), Tidak Pernah (TP). Skala yang akan diaplikasikan pada penelitian ini disusun oleh (Goldy, 2022).

Tabel2. Blue Print Kesepian

No.	Aspek- Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Trait Lonelines</i>	1	2	3
2.	<i>Social Desirability</i>	3	7	10
3.	<i>Despression Lonelines</i>	6	-	6
Total		10	9	19

E. Validitas, Uji Beda aitem, dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah sejauh mana akurasi suatu tes maupun dapat diaplikasikan guna melakukan pengukuran. Suatu tes dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurannya, dan memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan atribut yang diukur (Azwar, 2017).

Penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*), yaitu validitas yang di estimasikan lewat pengujian terhadap kekayaan dan relevansi isi aitem sebagai jabaran dari indikator keprilakuan atribut yang di ukur melalui berdasarkan penilaian orang yang lebih ahli (*expert judgement*). *Expert judgement* dalam penelitian ini yaitu dosen pembimbing .

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem ialah aitem-aitem yang dapat membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki serta yang tidak memiliki atribut yang diukur. Penghitungan uji daya beda aitem yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik korelasi *product moment* dengan bantuan analisis program SPSS (*Statistical Packages For Sosial Science*). Dimana semakin tinggi koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor skala berarti akan semakin tinggi konsistensi antara aitem tersebut dengan skala secara keseluruhan yang berarti akan semakin tinggi daya bedanya.

Batasan kriteria ketika pemilihan sebuah aitem menurut korelasi atas aitem total yakni $r_{ix} \geq 0,30$. Keseluruhan aitem memiliki batas koefisien korelasi dengan nilai minimal 0,30 daya aitem maka hasilnya dinilai memuaskan. Item yang memiliki r_{ix} atau $r_{i(X-i)}$ kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan bahwa daya beda item tersebut memiliki nilai yang rendah. Aitem dalam penelitian yang memiliki koefisien korelasi dengan nilai yang lebih besar dari 0,30 dapat dijadikan skala penelitian. Apabila jumlah item yang lolos tidak mencapai jumlah yang diinginkan akan dapat dipertimbangkan dengan menurunkan batas kriteria menjadi 0,25 (Azwar, 2017).

3. Reliabilitas

Reliabilitas yaitu hingga mana dan seberapa tinggi sebuah pengukuran mampu dipercaya. Hasil dari suatu ukuran bisa dipercaya bilamana dalam sejumlah pengukuran subjek yang sama memperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, 2017). Reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik analisis *alpha cronbach*. Alasan penggunaan teknik ini adalah koefisien *alpha* akan memberikan harga yang lebih kecil atau sama besar dengan reliabilitas yang sebenarnya, sehingga ada kemungkinan dengan menggunakan teknik ini akan didapatkan hasil yang lebih teliti, karena mampu mendeteksi hasil yang sesungguhnya. Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan melalui program SPSS (*Statistical Packages For Sosial Science*) version 25.0.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu suatu cara dalam mengelola data yang diperoleh selanjutnya maka data dapat ditarik kesimpulan (Azwar, 2017). Temuan data yang telah di akan diperoleh kemudian dilakukan analisis menggunakan analisis statistik untuk menguji hipotesis yang diteliti. Metode analisis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*, alasan penelitian menggunakan analisis ini yaitu karena dalam penelitian ini terdapat suatu variabel bebas yang ingin dilihat hubungannya dengan suatu variabel terikat. Perhitungan analisis data yang dilangsungkan dengan program SPSS (*Statistical Packages for Sosial Science*) versi 25.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Orientasi kanchah penelitian menjadi langkah awal sebelum melakukan penelitian, yang bertujuan guna melakukan persiapan pada penelitian sehingga proses penelitian mampu berlangsung secara lancar. Langkah awal adalah menentukan lokasi penelitian yang sesuai dengan karakteristik populasi yang berkaitan dengan *nomophobia* dan kesepian. Universitas Islam Sultan Agung Semarang merupakan lokasi penelitian yang beralamat di Jl. Kaligawe Raya No.Km.4, Terboyo Kulon, Kec. Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah 50112.

Universitas Islam Sultan Agung didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) tepatnya di tanggal 16 Dzulhijjah 1381 Hijriah atau 20 Mei 1962 dalam tahun Masehi. Nama Sultan Agung dirujuk dari nama pahlawan nasional, Sultan Agung Mataram, yang dinilai sangat berjasa bagi bangsa Indonesia. Unissula telah mendapatkan akreditasi dari Institusi oleh Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT) dengan nilai Unggul dengan no. SK. BAN-PT No 230/SK/BAN-PT/AK-ISK/PT/V/2022.

Universitas Islam Sultan Agung menawarkan program studi seperti Diploma (D3), Sarjana (S1), Profesi, Magister (S2), Doktor (S3). Terdapat total 11 fakultas menawarkan sebanyak 40 program studi. Unissula menyediakan fakults antara lain Fakultas Kedokteran, Fakultas Hukum, Fakultas Teknik, Fakultas Teknologi Industri, Fakultas Agama Islam, Fakultas Ekonomi, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Psikologi, Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Gigi, serta Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Jumlah mahasiwa sarjana (S1) yang bergabung di UNISSULA berjumlah 14.484 mahasiswa.

Adapun alasan penelitian menetapkan Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai lokasi penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan, antara lain:

- a. Ditemukannya permasalahan mengenai kesepian pada mahasiswa yang tinggal di kost
- b. Karakter responden sesuai dengan kriteria penelitian yang di butuhkan
- c. Pada lokasi tersebut sebelumnya belum pernah ada peneliti yang meneliti topik tersebut.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

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

a. Persiapan perijinan

Persyaratan yang wajib terpenuhi sebelum melangsungkan penelitian yakni izin penelitian. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang menerbitkan surat izin penelitian kepada Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomer surat yaitu : 382/C.1/Psi-SA/III/2023, selanjutnya diteruskan kepada Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Peneliti kemudian meneruskan surat kepada Bagian Akademik Universitas Islam Sultan Agung Semarang, menggunakan nomer surat 247/C.1/Psi-SA/II/2023 untuk meminta data mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2022.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur yang akan diaplikasikan dalam melakukan penelitian ini yakni dengan alat ukur psikologi. Alat ukur merupakan sebuah instrumen yang diterapkan dalam mengumpulkan data. Perancangan alat ukur didasarkan pada sejumlah indikator yang menjadi pendistribusian dari aspek- aspek sebuah variabel. Pada penelitian ini menggunakan 2 skala yakni skala *nomophobia* dan skala kesepian.

Skala *nomophobia* yang akan digunakan pada penelitian ini disusun oleh Goldy (2022), sesuai aspek- aspeknya yang telah dinyatakan oleh

Yildirim dan 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. Skala ini hanya menawarkan satu aitem *favorable* saja. Jawaban Sangat Sesuai (SS) dengan skor 4, Sesuai (S) dengan skor 3, Tidak Sesuai (TS) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapatkan skor 1.

Skala kesepian disusun oleh Goldy (2022), sesuai aspek- aspek yang dikemukakan oleh Russell (1996). Skala ini berjumlah 19 aitem, terdapat 10 aitem *favorable* dan 9 aitem *unfavorable*. Penilaian yang diberikan pada aitem *favorable* yakni Sangat Sering (SS) dengan skor 4, Sering (S) dengan skor 3, Jarang (J) dengan skor 2, dan Tidak Pernah (TP) mendapatkan skor 1. Sedangkan aitem *unfavorable* yakni Sangat Sering (SS) dengan skor 1, Sering (S) dengan skor 2, Jarang (J) dengan skor 3, dan Tidak Pernah (TP) mendapatkan skor 4. Skala yang digunakan dalam penelitian ini akan dijabarkan seperti penjelasan dibawah ini:

1.) Skala *Nomophobia*

Penyusunan dalam skala ini menggunakan aspek- aspek yang dikemukakan akan oleh Yildirim dan Correia (2015) yakni tidak bisa berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan konektivitas (*losing connectedness*), tidak mampu mengakses informasi (*not being able to acces informtion*), menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*). Skala yang diaplikasikan pada penelitian ini yaitu skala milik Goldy (2022) memiliki aitem yang berjumlah 26 aitem dengan nilai reliabilitas 0,920 dan keseluruhan aitem *favorable*. Sebaran aitem dapat diliat pada tabel berikut:

Tabel 3. Sebaran Aitem Skala *Nomophobia*

No	Aspek- Aspek	Jumlah Item <i>Favorable</i>	Jumlah
1.	Tidak bisa berkomunikasi	1,8,9,14,16,21,24	7
2.	Kehilangan konektivitas	2,7,10,13,17,20,26	7
3.	Tidak mampu mengakses info	3,6,12,19,23	5
4.	Menyerah pada kenyataan	4,5,11,15,18,22,25	7
Total		26	6

2.) Skala Kesepian

Penyusunan dalam skala ini menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Russell (1996) yakni *Trait Loneliness*, *Social Desirability*, dan *Depression loneliness*. Skala ini merupakan skala milik Goldy (2022) berjumlah 19 aitem dengan nilai reliabilitas 0,904 yang terdapat 10 aitem *favorable* dan 9 aitem *unfavorable*. Sebaran aitem bisa ditinjau dalam tabel berikut.

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kesepian

No.	Aspek- Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Trait Loneliness</i>	2	6,11	3
2.	<i>Social Desirability</i>	1,8,15	4,5,9,12,14,16,18	11
3.	<i>Despression Loneliness</i>	3,7,10,13,17,19	-	6
Total		10	9	19

c. Uji Coba Alat Ukur

Bertujuan guna guna menganalisis reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur ini dilangsungkan pada tanggal 28 Maret 2023, subjek uji coba pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Fakultas Ekonomi angkatan 2022. Data dirujuk melalui penyebaran skala secara online dengan menggunakan layanan *google form* yang bisa diakses dari tautan <https://forms.gle/v4nuHsWeJrDZhQHR6>. Skala yang disebar pada saat uji coba sebanyak 70 mahasiswa, setelah skala sudah sepenuhnya diisi kemudian skoring. Hal ini dijalankan untuk

proses pengelolaan data serta untuk mengetahui jumlah aitem yang dapat digunakan telah gugur. Proses pengelolaan data dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0.

d. Uji Daya Beda dan estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tujuan dari uji daya beda item dan estimasi reliabilitas ini adalah meninjau seberapa baik aitem dapat menjadi pembedaan antara yang mempunyai sifat yang diukur dan yang tidak. Daya beda aitem dikategorikan tinggi bilamana mempunyai koefisien korelasi $\geq 0,30$, sedangkan aitem menggunakan korelasi $\leq 0,30$ bisa dikategorikan bahwa aitem tersebut mempunyai daya beda rendah. Pertimbangan guna 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 dengan koefisien korelasi *product moment* terhadap 26 aitem, maka diperoleh 25 aitem dengan daya beda tinggi kisaran skor 0,357 hingga 0,663 sementara aitem dengan daya beda rendah hanya bernilai 0,256. Estimasi reliabilitas *alpha cronbach* dari 25 aitem tersebut yakni sebesar 0,920. 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 5. Sebaran Aitem Skala *Nomophobia*

No.	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	Daya beda rendah	
1.	Tidak bisa berkomunikasi	1,8,9,14,16,21,24	-	7
2.	Kehilangan konektivitas	2,7,10,13,17,20,26	-	7
3.	Tidak mampu mengakses informasi	3,6,12,19,23	-	5
4.	Menyerah pada kenyataan	4,5,11,15,18,22*,25	1	6
Total		26	1	25

Keterangan (*) aitem dengan daya beda rendah

2) Skala Kesepian

Uji daya beda pada 19 aitem diperoleh 15 aitem yang menunjukkan daya beda tinggi dalam kisaran 0,334 hingga 0,755 dan 4 aitem dengan daya beda rendah berkisar 0,131 hingga 0,284. Estimasi skala kesepian yakni sebesar 0,883, karenanya dapat dinyatakan telah reliabel dan dapat diaplikasikan guna melakukan pengukuran pada variabel yang dikehendaki. Hasil analisis sebaran aitem daya beda aitem pada skala kesepian yang telah di uji coba.

Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Kesepian

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
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

Keteranngan (*) aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

Seusai dilakukan uji coba, aitem daya 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* dan kesepian, meliputi:

Tabel 7. Sebaran Aitem Penomoran Ulang Skala *Nomophobia*

No.	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tidak bisa berkomunikasi	1,8,9,14,16,21,24 (23)		7
2.	Kehilangan konektivitas	2,7,10,13,17,20,26 (25)		7
3.	Tidak mampu mengakses informasi	3,6,12,19,23 (22)		5
4.	Menyerah pada kenyataan	4,5,11,15,18, 25 (24)		6
Total		25		25

Keterangan : (*) nomor baru

Tabel 8. Sebaran Aitem Penomoran Ulang Skala Kesepian

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

Keterangan : (*) nomor baru

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dijalankan secara langsung oleh peneliti serta didukung rekan peneliti yang dimulai pada tanggal 15 Mei 2023 sampai 26 Mei 2023. Sampel yang dilibatkan pada penelitian ini ialah mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung yang tinggal dikost. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 200 mahasiswa dan jumlah populasi sebanyak 466 orang. Peneliti memberikan kuesioner yang berisi aitem-aitem yang valid dari skala *nomophobia* dan skala kesepian yang telah disiapkan untuk mahasiswa tanpa membedakan mahasiswa tersebut tinggal

di kost atau di rumah. Setelah itu peneliti mengelompokkan mahasiswa yang tinggal kost. Diketahui dari data jawaban responden yang terdapat pada skala bahwa mahasiswa kost yang mengisi kuesioner penelitian ini berjumlah 200 mahasiswa, namun terdapat 12 mahasiswa yang tinggal kost dan 6 mahasiswa yang menjawab kuesioner secara bias. Peneliti melakukan eliminasi sehingga jumlah keseluruhan responden terdapat 182 mahasiswa yang dianalisis oleh peneliti meliputi 146 subjek perempuan dan 36 subjek laki-laki.

Saat pengambilan data penelitian, peneliti membagikan satu per satu kuesioner kepada mahasiswa serta memberikan pulpen pada setiap mahasiswa yang mengisi kuesioner, proses pengambilan data peneliti dibantu oleh rekan peneliti.

C. Analisis Data Penelitian

Sebelum menjalankan analisis data lebih lanjut dan data penelitian telah terkumpul data tersebut dapat dianalisa dengan melakukan uji asumsi. Uji asumsi yang dilakukan ialah uji normalitas, uji linieritas serta uji hipotesis.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji ini ditujukan guna meninjau apakah penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas juga dapat digunakan dalam menilai apakah data diambil dari populasi normal. Dengan dukungan SPSS versi 25.0 *for windows* teknik uji normalitas yang dipakai ialah *One-Sampel Kolmogorov Smirnov Z*. Bilamana tingkat signifikansi melebihi 0,05, data dikatakan bersifat normal. Berikut merupakan temuan uji normalitas dalam penelitian:

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Maen	Std Deviasi	KS-Z	Sig	P	Ket
Nomophobia	73,28	10,228	0,052	0,200	>0,05	Normal
Kesepian	40,03	6,385	0,088	0,200	>0,05	Normal

Hasil dari penelitian yang telah dijalankan kali ini memaparkan bila hasil yang diperoleh dari skala *nomophobia* memiliki skor KS-Z sebesar 0,052 dengan nilai signifikan 0,200. Sedangkan hasil dari skala kesepian

memperoleh skor KS-Z sejumlah 0,088 dengan nilai signifikan 0,200. Mengacu pada hasil perhitungan yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa variabel *nomophobia* dan kesepian dapat diartikan bahwa distribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Bertujuan guna mengevaluasi hubungan antar variabel linier atau tidak. Dengan dukungan aplikasi SPSS *for windows* versi 25,0 data diperiksa menggunakan uji Flinier. Jika signifikan adalah 0,05, data tersebut dianggap linier. Didasari uji linier pada variabel *nomophobia* dan kesepian, didapatkan Flinier sebesar 0,4122 pada taraf signifikansi 0,044 ($p < 0,05$). Mengacu pada hasil yang telah diperoleh bisa disimpulkan bahwa hubungan antara *nomophobia* dengan kesepian berkorelasi secara linier.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian dilakukan sebagai bentuk upaya peneliti guna meninjau apakah ada hubungan antara variabel *nomophobia* dengan kesepian dengan menerapkan teknik korelasi *product moment*. Hasil dari hipotesis yang diperoleh menunjukkan korelasi r_{xy} sejumlah 0,150 pada signifikan 0,044 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bila adanya hubungan yang positif antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa indkost Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin kesepian maka semakin tinggi *nomophobia* yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya apabila individu memiliki kesepian yang rendah maka tingkat *nomophobia* semakin rendah.

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 guna membagi topik menjadi sejumlah kelompok dan menilai mereka di masing-masing variabel yang terungkap. Berikut norma kategorisasi yang diterapkan:

Tabel 10. 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 ($100 - 25$), dikategorikan ke dalam 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 empirik terendah 43, skor maksimum empirik 95, rata-rata empirik 73,41 dan standar deviasi empirik 9,557 dihasilkan untuk skor skala *nomophobia*. Berikut adalah deskripsi skor skala *nomophobia*:

Tabel 11. Deskripsi Skor Skala *Nomophobia*

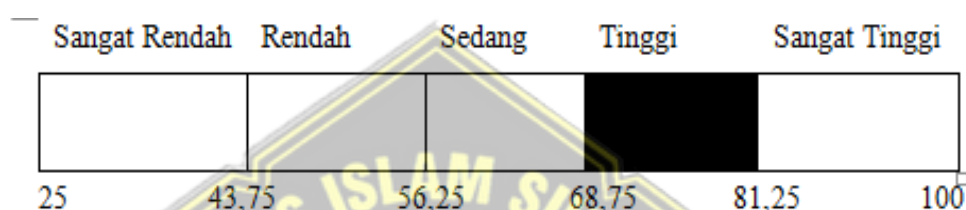
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	43	25
Skor Maksimum	95	100
Mean (M)	73,41	62,5
Standar Deviasi (SD)	9,557	12,5

Diketahui rentang skor subjek berada pada kategori Tinggi, dengan nilai mean sebesar 73,41 mengacu pada mean empiris yang terjadi pada norma klasifikasi distribusi kelompok subjek diatas.

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

Tabel 12. Kategorisasi Subjek Pada Skala *Nomophobia*

	Norma		Kategorisasi	Jumlah	Presentase
81,25	<	X	Sangat Tinggi	40	21,97%
68,75	< X≤	81,25	Tinggi	87	47,8%
56,25	< X≤	68,75	Sedang	48	26,4%
43,75	< X≤	56,25	Rendah	6	3,3%
25	≤	43,75	Sangat Rendah	1	0,55%
			Total	182	100%

Gambar 1. Kategorisasi Subjek Pada Skala *Nomophobia*

2. Deskripsi Data Skor Kesenian

Penelitian untuk skala kesepian meliputi 15 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 15 dari (15 x 1) dan skor maksimum 60 dari (15 x 4). Rentang skor yang diperoleh adalah 45 (60 – 15), yang kemudian dibagi lagi menjadi 6 sesuai dengan satuan standar deviasi, sehingga menghasilkan nilai standar deviasi 7,5 ((60 – 15):6) dan mean hipotetik 37,5 ((60 + 15):2).

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi untuk skor empirik didapatkan skor minimal sebesar 24, skor maksimal sebesar 54, mean empirik sebesar 39,84 dan standar deviasi empirik senilai 6,279 Berikut merupakan deskripsi skor skala kesepian.

Tabel 13. Deskripsi Skor Skala Kesenian

	Empirik	Hipotetik
Skor Mainimum	24	15
Skor Makimum	54	60
Mean (M)	39,84	37,5
Standar Deviasi (SD)	6,279	7,5

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 39,84.

Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek Skala Kesepian

	Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase	
48,75	<	60	Sangat Tinggi	18	9,89%
41,25	< X ≤	48,75	Tinggi	57	31,32%
33,75	< X ≤	41,25	Sedang	82	45%
26,25	< X ≤	33,75	Rendah	21	11,54%
15	≤	26,25	Sangat Rendah	4	2,27%
		Total		182	100%



Gambar 2. Kategorisasi Subjek Pada Skala Kesepian

E. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis adakah hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa indekost Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil uji hipotesis antara kesepian dengan *nomophobia* memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,150$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,044 ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan positif antara kesepian dengan *nomophobia* terhadap mahasiswa kost Universitas Islam Sultan Agung, artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dalam penelitian ini juga memiliki perasaan kesepian dengan kategorisasi sedang dan *nomophobia* dengan kategorisasi tinggi.

Kesepian merupakan reaksi emosional dan kognitif yang timbul sebab individu tidak memperoleh kehidupan sosial sebagaimana dengan yang diharapkan (Ciptadi dan Selviana, 2020) Individu merasa hampa, hening, merasa sendiri dan berpikir bahwa ia tidak dibutuhkan meskipun ada orang di sekitarnya dan sedang dalam situasi sekitar yang tidak sepi (Lina, 2015). Memiliki kecemasan serta kegelisahan sebab dirinya merasa kesepian dan mempunyai relasi yang kurang baik dengan teman ataupun lingkungan sekitarnya sehingga memilih

smartphonenya sebagai opsi pengalihan rasa kesepian yang dialami (Nurhidayah, 2020). Mahasiswa yang kesepian umumnya akan mengalihkan rasa tersebut dengan menghubungi kerabat maupun melakukan interaksi dengan individu lainnya melalui *smartphone*, upaya ini akan menghadirkan rasa nyaman dan menekan rasa kesepian (reward) saat menggunakan aplikasi dan fitur yang disediakan oleh *smartphone*, sehingga individu terus melakukan pengalihan sebab merasa kesepiannya berkurang dengan penggunaan *smartphone* (Fahira, 2021)

Hasil ini menjadi pendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Ciptadi dan Selviana (2020) terkait *nomophobia* pada remaja yaitu kesepian menjadi satu diantara beberapa faktor yang mempengaruhi *nomophobia* dan hasil yang didapat ditemukan hubungan positif dan signifikan antara kesepian dan kecenderungan *nomophobia* pada remaja kelas XI dan XII SMA Annajah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Santoso dan Soetjningsih (2022) membuktikan bahwa terapat hubungan yang positif antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi Universitas Krosten Satya Wacana. (Irham, 2022) menemukan bila mahasiswa perantau dengan tingkat kesepian yang tinggi akan turut menjadikan tingkat *nomophobia* dalam level yang tinggi. Hasil uji tambahan dalam penelitian ini telah ditemukan bila tidak didapati perbedaan kesepian dan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin. Temuan penelitian ini turut didukung oleh penelitian terdahulu yang dilangsungkan terhadap 266 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Temuan penelitian memaparkan bila terdapat hubungan signifikan antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa Bhayangkara Jakarta Raya ($p = 0,002 < 0,05$). Koefisien korelasi variabel kesepian dan *nomophobia* sejumlah 0,344 (Nugraha, 2022).

Temuan penelitian terdahulu yang juga menguatkan hasil penelitian ini yaitu penelitian yang dilangsungkan terhadap mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Prima Indonesia Medan, Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa *Pearson Correlation* sejumlah 0,705 dengan nilai Sig 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan antara *nomophobia* dengan kesepian memiliki korelasi positif. Kian besar hasil yang diperoleh maka kian tinggi pula korelasi positif antara *nomophobia* dan kesepian. Merujuk pada temuan tersebut maka bisa dinyatakan

bila hipotesis diterima yakni terdapat hubungan positif antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Prima Indonesia Medan (Katili, 2023). Adapun penelitian lainnya yang mendukung penelitian ini yaitu penelitian yang dilangsungkan terhadap mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar dengan hasil uji hipotesis didapati biladiperoleh nilai signifikansi sejumlah 0,001 ($p < 0,05$), maka hipotesis yang diajukan (H_a) pada penelitian ini diterima, hal ini menandakan bila terdapat hubungan antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar. Di samping itu, diperoleh nilai koefisien korelasi sejumlah 0,377. Koefisien korelasi yang bernilai positif menandakan bila kesepian dengan *nomophobia* memiliki korelasi secara positif (Irham, 2022).

F. Kelemahan Penelitian

Selama penelitian berlangsung telah ditemukan beberapa kelemahan diantaranya :

1. Pada penelitian ini tidak diketahui jumlah populasi mahasiswa kost Universitas Islam Sultan Agung secara valid
2. Saat penyebaran kuesioner peneliti tidak dapat memantau secara maksimal karena responden mengerjakan diruang terbuka sehingga kurang efektif
3. Subjek tidak bisa dipastikan apakah masuk dalam kategori *nomophobia* atau kesepian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, Uji hipotesis antara kesepian dengan *nomophobia* memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,150$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,044$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan *nomophobia* terhadap mahasiswa indekost Universitas Islam Sultan Agung. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kesepian pada mahasiswa kost, maka semakin tinggi *nomophobia* dan begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat kesepian maka rendah pula peluang terjadinya *nomophobia*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, penulis menuliskan saran yakni:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu menurunkan kesepian yang termasuk dalam kategorisasi sedang, dengan cara lebih aktif dalam berkegiatan diluar, memperbaiki hubungan sosial dengan orang lain, lebih banyak berpartisipasi dalam kegiatan yang positif, sehingga tidak menghadirkan dampak buruk hingga mengakibatkan timbulnya rasa candu maupun *nomophobia*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan temuan dan kesimpulan penelitian, maka muncullah saran 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 apabila menggunakan mahasiswa kost sebagai subjek

penelitian dapat mengetahui data populasi yang valid namun bisa juga pada siswa SMA yang akan memulai fase dewasa awal.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustin. (2017). Hubungan antara self acceptance dengan loneliness pada perempuan lajang di Surabaya, *Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, 1-17, <http://repository.untag-sby.ac.id/531/8/JURNAL.pdf>
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel. *Psikoborneo*, 8(2), 249–254.
- Argumosa, Joan, dan A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the mobile phone involvement questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi (2 ed)*. Pustaka Pelajar.
- Bian & Leung. (2014). Linking loneliness , shyness , smartphone addiction symptoms , and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 1–19. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51. <https://doi.org/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). *Canquer loeliness : Cara menaklukan kesepian*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ciptadi & Selviana. (2020). Hubungan antara kepribadian ekstraversi dan kesepian dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 78–86.
- Daniel W. Russell. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assesment*, 66(1), 20-40., <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- Labbaika Fadhilah, Elli Nur Hayati & Khoiruddin Bashori (2021). Nomophobia di kalangan remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.448>
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>
- Fahmi, A. Z. (2018). Life Satisfaction and Loneliness among College Students in Yogyakarta. 108–133.

<https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/335990692> Life

- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(2), 162–179. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v12i2.11921>
- Gierveld, J. D. J., & Van Tilburg, T. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582–598. <https://doi.org/10.1177/0164027506289723>
- Inayati, W. N. (2019). *Kesepian sosial pada mahasiswa perantau di kota Surakarta*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, http://eprints.ums.ac.id/74574/11/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Irham, S. S., Fakhri, N., Ridfah, A., Psikologi, F., Negeri, U., & Indonesia, M. (2022). Hubungan antara kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Cendikia Ilmiah*, 1(4), 318–332.
- Katili, M., Leslie, M., Wijaya, P., Prima Indonesia, U., Sikambing Nosimpang, J., Putih Tim, S. I., Medan Petisah, K., Medan, K., & Utara, S. (2023). Hubungan kesepian dan nomophobia pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Prima Indonesia Medan. *Journal on Education*, 05(03), 7795–7807.
- Lina. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164.
- Mahardika, H., & Sulistyarini, I. (2022). Positive religious coping dan kesepian selama masa pandemi covid -19. *Psychology Science*, 2(3), 828–837. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i3.4883>
- Nugraha, dkk. (2022). Kesepian dan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(21), 584–590. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7302355>
- Nurhidayah. (2020). Hubungan antara loneliness dengan nomophobia pada remaja. *Skripsi thesis, Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 1–14. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5219>
- Park, N., & Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 491–497. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0580>
- Permatasari, S. K., Kamasturyani, Y., Nurfajriyani, I., Setyo, C., Andhini, D., & Mahardika, S. (2022). Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan nomophobia selama masa pandemi covid-19 pada siswa di smpn 1 kota.

9(1), 41–45. <https://doi.org/10.54867/jkm.v9i1.93>

- Riyanto, A. D. (2023). *Hootsuite (we are social): Indonesian digital report 2023*. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2023/>
- Santoso. (2022). Kesepian dengan nomophobia pada mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 434–440. <https://doi.org/https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.331><https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.331>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta, cv.
- Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 1–22. <https://doi.org/10.5070/M491033274>
- Trisnasari, S. A., & Wicaksono, D. A. (2021). Pengaruh loneliness terhadap job stress pekerja work from home (wfh) pada masa pandemi covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1218–1226. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28444>
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia : ddeveloping and validating a questionnaire using mixed methods research*. 2–102.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). (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>
- Yuwanto, L. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 225–229.