

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN HARGA DIRI DENGAN
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA SISWA
DI SMA NEGERI 10 SEMARANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai Sarjana Psikologi



Oleh :

Selvania Orchiviani

(30702100191)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN HARGA DIRI DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA DI SMA NEGERI 10 SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Selvania Orchiviani
30702100191

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

Pembimbing

Tanggal

Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi.,

20 Mei 2025

Psikolog

Semarang, 20 Mei 2025

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joka Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN
**Hubungan Antara Kesepian dan Harga Diri Dengan
Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di SMA Negeri 10
Semarang**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Selvania Orchiviani

30702100191

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 3 Juni 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog
3. Luh Putu Shani Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

UNISSULA

Semarang, 3 Juni 2025

جامعة سلطان احمد الإسلامية

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

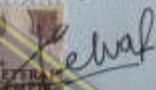
PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Selvania Orchiviani 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, 20 Mei 2025

Yang menyatakan,




METERAN
REPUBLIK
120AMX261210521

Selvania Orchiviani
30702100191



MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al Baqarah Ayat 45)

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al Insyirah Ayat 5-6)

“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah”

(Thomas Alfa Edison)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan rasa syukur

Penulis persembahkan karya ini kepada:

Allah SWT yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang

Ayah dan Mamaku tersayang, dan tercinta yang selalu memberikan do'a, kasih sayang serta dukungan disetiap perjalanan penulis.

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung tempat penulis mengasah ilmu dan meraih gelas sarjana Psikologi, tempat bertemunya penulis dengan teman-teman penulis yang telah memberikan pengalaman tak terlupakan disini.

Dosen pembimbing Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog yang penuh kesabaran membimbing, memberikan ilmu, nasehat dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan karya ini.

Teruntuk diri penulis yang telah berjuang sampai detik ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayat serta karunia-nya kepada penulis sehingga karya ini mampu untuk diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurah kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua selalu mendapatkan syafa'at beliau di hari akhir. Penulis sadar bahwa dalam proses penulisan karya ini terdapat banyak kendala, rintangan serta kekurangan dalam penulisan karya ini, namun berkat bantuan, dukungan serta motivasi yang diberikan oleh seluruh pihak secara material ataupun moril, semua hal yang berat lebih terasa ringan untuk dijalani oleh penulis. Pada akhirnya, dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta motivasinya terhadap mahasiswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu sabar membimbing penulis, meluangkan waktu, memberikan motivasi dan semangat kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi. selaku dosen wali di Fakultas Psikologi yang telah memberikan bimbingan, nasihat serta saran selama porses perkuliahan di UNISSULA.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga selesai.
6. Bapak dan Ibu Tercinta, Bapak Sutrisno dan Ibu Heni Kurniasih yang tidak pernah berhenti mendoakan penulis. Terimakasih telah

membesarkan, membimbing, mendidik serta mendukung apapun keputusan yang penulis ambil dalam kehidupan penulis.

7. Adik tersayang Callista Luthfiani dan Ahza Danish Bagasditya yang selalu memberikan keceriaan dan warna dalam kehidupan penulis.
8. Sahabat NT Empire, Shinta Camilla Aulia, Shinta Hestiana Lestari, Silvia Meilani, Sofiana Ulya, Wanda Nur Rahma, Welda Nabila dan Winda Rian Astuti, sahabat seperjuangan dari awal masuk kuliah hingga akhir kuliah yang selalu menemani suka dan duka di setiap perjalanan penulis. Terimakasih telah memeberikan kisah baru dan indah dalam hidup penulis serta selalu memberikan dukungan kepada penulis.
9. Kepada Kost Orchid, Yuni Oktaviana, Dewi Maharani, Zakkiya, Parvati, Arinal, Dewi Siti dan Arini Purti terimakasih telah menjadi keluarga, tempat penulis untuk pulang dan terimakasih atas dukungan, suka duka serta canda tawa.
10. Teman-teman psikologi angkatan 2021 khususnya kepada kelas D yang telah menemani dari awal hingga akhir perkuliahan.
11. *Last but not least*. Terimakasih kepada diri sendiri, yang telah berjuang sejauh ini. Terimakasih untuk tetap bertahan dan tidak memilih untuk menyerah.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan psikologi khususnya dalam bidang ilmu psikologi

Semarang, 17 Mei 2025

Selvania Orchiviani

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. <i>Nomophobia</i>	10
1. Definisi Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	10
2. Aspek - Aspek Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	12
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	14
4. Karakteristik Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	17
B. Kesepian.....	18
1. Definisi Kesepian	18
2. Aspek-Aspek Kesepian	19
C. Harga Diri.....	22
1. Definisi Harga Diri.....	22
2. Aspek-Aspek Harga Diri	23
D. Hubungan Antara Kesepian dan Harga Diri Dengan.....	26
Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	26

E. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional.....	29
1. <i>Nomophobia</i>	29
2. Kesepian	30
3. Harga Diri.....	30
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	31
1. Populasi	31
2. Sampel	31
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	32
D. Metode Pengumpulan Data.....	32
1. Skala <i>Nomophobia</i>	33
2. Skala Kesepian	34
3. Skala Harga Diri.....	35
E. Validitas, Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem.....	36
1. Validitas.....	36
2. Reliabilitas.....	37
3. Uji Daya Beda Aitem	37
F. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian	39
B. Pelaksanaan Penelitian.....	47
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	47
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	52
E. Pembahasan.....	56
F. Kelemahan Penelitian.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Siswa SMA Negeri 10 Semarang	31
Tabel 2. Blueprint Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	33
Tabel 3. Bobot Skor Skala <i>Nomophobia</i>	34
Tabel 4. Blueprint Skala Kesepian	34
Tabel 5. Bobot Skor Skala Kesepian	35
Tabel 6. Blueprint Skala Harga Diri	35
Tabel 7. Bobot Skor Skala Harga Diri	36
Tabel 8. Aitem Skala <i>Nomophobia</i>	39
Tabel 9. Aitem Skala Kesepian	42
Tabel 10. Aitem Skala Harga Diri	42
Tabel 11. Data Siswa Subjek Uji Coba Alat Ukur	43
Tabel 12. Sebaran Daya Beda Aitem Skala <i>Nomophobia</i>	44
Tabel 13. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Kesepian	45
Tabel 14. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Harga Diri	45
Tabel 15. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala <i>Nomophobia</i>	46
Tabel 16. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kesepian	46
Tabel 17. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Harga Diri	46
Tabel 18. Data Siswa Subjek Penelitian	47
Tabel 19. Uji Normalitas	48
Tabel 20. Uji Normalitas Nilai Residual	49
Tabel 21. Uji Linearitas	50
Tabel 22. Kriteria Norma Kategori Skor	52
Tabel 23. Deskripsi Skor Skala <i>Nomophobia</i>	53
Tabel 24. Kategori Skor Subjek Skala <i>Nomophobia</i>	53
Tabel 25. Deskripsi Skor Skala Kesepian	54
Tabel 26. Kategori Skor Subjek Kesepian	54
Tabel 27. Deskripsi Skor Skala Harga Diri	55
Tabel 28. Kategori Skor Subjek Harga Diri	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategori Skor <i>Nomophobia</i>	53
Gambar 2. Norma Kategori Skor Kesepian	54
Gambar 3. Norma Kategori Skor Harga Diri	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji coba.....	67
Lampiran 2. Tabulasi Skala Uji Coba.....	77
Lampiran 3. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reabilitas Skala Uji Coba	90
Lampiran 4. Skala Penelitian	98
Lampiran 5. Tabulasi Skala Penelitian	107
Lampiran 6. Analisis Data.....	117
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dan Dokumentasi	124



**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN HARGA DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 10 SEMARANG**

Selvania Orchiviani
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: selvaniaorchiviani@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kesepian dan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja SMA Negeri 10 Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X – XII SMA Negeri 10 Semarang. Sampel dalam penelitian ini yaitu 158 responden kelas X pada uji coba skala penelitian dan 100 responden kelas X sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala yaitu skala kecenderungan *nomophobia* dengan koefisien reliabilitas 0,877, skala kesepian dengan koefisien reliabilitas 0,832 dan skala harga diri dengan koefisien reliabilitas 0,727. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara kesepian dan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* dengan $R = 0,461$ dan $F_{hitung} = 13,119$ dan taraf signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Rumus persamaan regresi $Y = aX_1 + bX_2 + C$ dan kemudian diaplikasikan dengan hasil dari penelitian menjadi $Y = 0,355X_1 - 0,172X_2 + 55,041$. Kesepian dan harga diri bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecenderungan *nomophobia* sebesar 21,3% dan terdapat sisa 78,7% dari kecenderungan *nomophobia*. Kesepian memiliki sumbangan efektif terhadap kecenderungan *nomophobia* sebesar 14,0% dan harga diri mempunyai sumbangan efektif sebesar 6,59%. Hasil korelasi parsial antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* diperoleh skor r_{x_1y} sebesar 0,392 dengan taraf signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$), artinya ada hubungan positif dan sangat signifikan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia*. Hasil korelasi antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* diperoleh skor r_{x_2y} sebesar -0,270 dengan taraf signifikan sebesar 0,007 ($p < 0,05$), artinya ada hubungan negatif dan signifikan antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja SMA Negeri 10 Semarang.

Kata Kunci: Kecenderungan *Nomophobia*, Kesepian, Harga Diri

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN HARGA DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 10 SEMARANG**

Selvania Orchiviani
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: selvaniaorchiviani@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between loneliness and self-esteem with nomophobia tendencies among high school students at SMA Negeri 10 Semarang. The population in this study consists of students in grades X–XII at SMA Negeri 10 Semarang. The sample in this study comprises 158 respondents from grade X in the pilot study and 100 respondents from grade X as the main study sample. The sampling technique used was cluster random sampling. The measurement tools in this study consisted of three scales, namely the nomophobia tendency scale with a reliability coefficient of 0.877, the loneliness scale with a reliability coefficient of 0.832, and the self-esteem scale with a reliability coefficient of 0.727. Data analysis techniques used multiple regression analysis and partial correlation. The results of the study showed a significant relationship between loneliness and self-esteem with nomophobia tendency with $R = 0.461$ and $F_{count} = 13.119$ and a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). The regression equation formula $Y = aX_1 + bX_2 + C$ was then applied to the research results, yielding $Y = 0.355X_1 - 0.172X_2 + 55.041$. Loneliness and self-esteem together contribute significantly to the tendency toward nomophobia by 21.3%, with the remaining 78.7% of the tendency toward nomophobia. Loneliness has an effective contribution to the tendency toward nomophobia of 14.0%, and self-esteem has an effective contribution of 6.59%. The partial correlation between loneliness and the tendency toward nomophobia yielded an r_{x_1y} score of 0.392 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$), meaning there is a positive and significant relationship between loneliness and nomophobia tendencies. The correlation results between self-esteem and nomophobia tendencies yielded an r_{x_2y} score of -0.270 with a significance level of 0.007 ($p < 0.05$), meaning there is a negative and significant relationship between self-esteem and nomophobia tendencies among high school students at SMA Negeri 10 Semarang.

Keywords: *Nomophobia tendency, Loneliness, Self-Esteem*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi dimulai dari proses yang sederhana. Seiring waktu, teknologi mengalami perkembangan mulai dari pertanian, industri maupun komunikasi. Pada zaman sekarang, banyak teknologi canggih yang telah diciptakan oleh manusia guna mempermudah kehidupan. Salah satunya adalah teknologi komunikasi. Saat ini, teknologi komunikasi menjadi hal yang sangat penting dikarenakan banyaknya tuntutan dalam menjalani aktivitas sehingga membutuhkan pertukaran informasi yang sangat cepat. Bukti dari kemajuan teknologi komunikasi terjadi pada *Smartphone*.

Kecanggihannya dan kemajuan yang ada pada *Smartphone* dari tahun ke tahun menjadi semakin menarik, hingga peminat pengguna *Smartphone* semakin banyak terlepas dari usia dan status. Kehebatan yang diberikan oleh *Smartphone* mendorong setiap kalangan untuk menggunakannya. Penggunaan *Smartphone* telah menyatu dengan kehidupan sehari-hari. *Smartphone* merupakan telepon genggam yang memiliki kemampuan untuk memudahkan penggunaannya untuk dapat berhubungan atau terhubung timbal balik dengan yang lain tanpa terbatas oleh jarak serta waktu. *Smartphone* memiliki berbagai fungsi seperti dapat mengakses berbagai macam informasi dan media sosial, sehingga setiap individu sudah banyak yang memiliki *Smartphone* bahkan, lebih dari satu. Dilansir dari databoks mengenai daftar negara pengguna *Smartphone* terbanyak, Indonesia menempati posisi keempat sebagai negara terbesar dengan nilai persentase berkisar 61,7% pengguna aktif *Smartphone* setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat (Databoks, 2021). Pada tahun 2025, jumlah pengguna data aktif *Smartphone* di Indonesia diperkirakan mencapai 89,2% dari total populasi (Pusparisa, 2020). Selain itu, jumlah *Smartphone* aktif yang terkoneksi internet di Indonesia mencapai 354 juta perangkat pada awal 2023, yang berarti rata-rata satu orang menggunakan lebih dari satu *Smartphone* (Nisriyana, 2023).

Smartphone memiliki berbagai macam program atau aplikasi canggih di dalamnya. Dengan menggunakan internet yang ada pada *Smartphone*, individu dengan mudah dapat mengakses bermacam-macam fitur atau program yang ada pada *Smartphone* seperti *google*, *youtube*, *whatsapp*, *tiktok*, dan *instagram*. Berdasarkan data dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), data pemakai internet di Indonesia pada masa 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total penduduk 278.696.200 warga Indonesia pada tahun 2023 dimana angka penetrasi internet menyentuh angka 79,5% dibandingkan dengan tahun sebelumnya (Indonesia, 2024). Pada survei penggunaan internet tahun 2022 yang dirilis oleh APJII menyatakan bahwa kelompok usia 13 – 18 tahun menepati posisi teratas dalam penggunaan internet dengan menyumbangkan persentase sekitar 99,16%.

Data yang telah dirilis oleh APJII mengenai persentase penggunaan internet, menunjukkan mayoritas pemakai *Smartphone* berasal dari kelompok usia remaja tengah hingga akhir. Pada umumnya remaja saat ini mengalami keterikatan dengan *Smartphone*. Remaja menganggap bahwa *Smartphone* merupakan bagian penting dalam kehidupannya. Anggapan tersebut menjadikan pemicu remaja tidak ingin jauh dari *Smartphone* dan selalu ingin terhubung dengan *Smartphonenya*. Selain itu, sebagian besar remaja lebih sering berkomunikasi menggunakan *Smartphone* melalui media sosial daripada berkomunikasi secara langsung, karena remaja beranggapan bahwa menggunakan *Smartphone* membuat atau memperbanyak teman (Makawi, 2016).

Masa remaja merupakan fase penting dalam siklus perkembangan individu. Pada masa ini, terjadi berbagai perubahan baik secara psikologis maupun sosial. Perubahan secara psikologis seperti mulai mencari jati diri. Selain itu, remaja juga mulai membangun hubungan sosial yang lebih intens dengan individu lain, mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan bergaul dengan teman sebaya secara individual atau kelompok. Dari perspektif psikologis, ketergantungan berlebihan terhadap sesuatu, benda atau objek dapat memunculkan dampak negatif bagi kesejahteraan individu.

Ketergantungan yang sehat adalah bentuk hubungan interpersonal yang seimbang antara kebutuhan akan dukungan emosional, kemandirian individu dan identitas diri. Fakta yang ditemukan saat ini pada kehidupan remaja yaitu kebanyakan remaja lebih memprioritaskan *Smartphonenya*, merasa khawatir saat jauh ataupun lupa meletakkan *Smartphonenya*. Banyak remaja saat ini merasakan ketidaknyamanan apabila terdapat gangguan dalam *Smartphonenya*. Selain itu, remaja lebih mengutamakan *Smartphonenya* daripada lingkungan sosialnya. Fenomena ini dapat terlihat dalam kehidupan sehari-hari, misalnya ketika bertemu ataupun berbincang dengan orang lain sering tidak merespon karena terlalu fokus pada *Smartphonenya*. Hal ini tentunya menjadi permasalahan karena remaja yang seharusnya melewati fase perkembangan pada usia remaja, justru lebih fokus pada penggunaan *Smartphone* daripada menjalani fase perkembangan secara optimal.

Fenomena yang telah dipaparkan di atas menjadi pemicu munculnya kebiasaan menggunakan *Smartphone* secara berlebihan. Pengoperasian *Smartphone* yang tinggi telah mempengaruhi dan mengubah aktivitas serta pola perilaku keseharian remaja seperti kehilangan perhatian dengan kehidupan di dunia nyata dan cenderung fokus pada kehidupan di dunia maya. Remaja yang mengalami kehilangan atau keterpisahan dari *Smartphone*, baik fisik maupun saat baterai perangkat habis, dapat menunjukkan gejala seperti rasa takut, kecemasan, dan kesepian yang dikenal sebagai *nomophobia* (Fadhilah dkk., 2021). Angka kejadian *nomophobia* pada remaja laki-laki lebih tinggi 82,91% dibandingkan pada perempuan yaitu 31,25% (Dongre et al., 2017). Survei yang dilakukan (Karindra, 2022) di SMA Surabaya menemukan bahwa 45,4% mengalami *nomophobia* berat dan 51,3% remaja yang berniat menggunakan *smartphone* secara berlebihan juga mengalami *nomophobia* berat.

Dampak negatif dari *nomophobia* bagi remaja sangat beragam mulai dari dampak psikologis, sosial dan akademik. Salah satu contoh dampak psikologis yang disebabkan dari *nomophobia* seperti insomnia. Penggunaan *Smartphone* yang berlebihan terutama di malam hari dapat menyebabkan

gangguan tidur. *Nomophobia* juga berdampak pada penurunan kemampuan komunikasi secara langsung, hal ini terjadi karena remaja lebih memilih untuk berinteraksi di dunia maya sehingga menurunkan kemampuan dalam bersosialisasi. Selain itu, remaja yang mengalami *nomophobia* juga akan mengalami penurunan motivasi belajar, hal ini disebabkan karena penggunaan *Smartphone* membuat remaja malas belajar dan kehilangan minat belajar.

Nomophobia, dari sudut pandang (Riyanti dkk., 2022) yaitu rasa takut dan cemas yang dialami seseorang saat tidak memiliki akses ke *Smartphonenya*. Kondisi ini tidak hanya muncul karena lupa membawa *Smartphone*, tetapi juga dapat disebabkan oleh berbagai situasi, seperti hilangnya sinyal jaringan dan lain sebagainya. Penjelasan tersebut sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh para remaja seperti hal yang selalu diperlukan dan diingat oleh remaja saat bangun tidur adalah *Smartphonenya*, terus menerus membawa *Smartphone* kemanapun, memastikan *Smartphone* berada didekatnya, dan senantiasa melihat *Smartphone* meskipun tidak ada pesan masuk. Apabila dikaitkan dengan pengertian mengenai *nomophobia*, hal tersebut sejalan dengan definisinya yaitu perasaan ketakutan dan was-was saat seseorang jauh dari *Smartphonenya*.

Ciri-ciri yang dialami seseorang dengan *nomophobia* berdasarkan (Bragazzi & Del Puente, 2014) yaitu tidak dapat jauh dari *Smartphone*, kerap mengamati atau mengecek *Smartphonenya* untuk mencari tahu apakah terdapat pesan atau panggilan secara terus menerus, selalu membawa *charger* atau *power bank*, tidak mematikan *Smartphonenya* dan kurang nyaman berkomunikasi secara langsung. Individu yang memiliki beberapa ciri-ciri seperti diatas dapat dianggap sebagai pribadi dengan memiliki kecenderungan *nomophobia* dimana kata “kecenderungan” berasal dari kata dasar “cenderung” yang mengandung arti condong.

Untuk memperkuat fenomena yang ada, peneliti melakukan wawancara kepada empat remaja yang kini sedang belajar atau menuntut ilmu di

tingkatan SMA. Wawancara pertama dilakukan pada remaja putra kelas 10 SMA Negeri 10 Semarang.

“ Aku kalau jauh dari Smartphone jenuh kak kalau nggak ada Smartphone ngerasa kesepian nggak tau mau ngapain. Aku nggak bisa kalau jauh dari Smartphone kaya udah nyatu gitu sama Smartphone nggak bisa dipisah gitu. Aku itu paling sebel kalau hp ku nggak ada sinyal kak itu bikin nggak mood gitu takut banget kalau ada apa-apa. Aku sampe selalu bolak balik gitu ngecek udah ada sinyal lagi belum. Aku kalau di sekolah pasti ngecas hp jadi pas aku pulang sekolah baterai hpku full kak”

R, 31 Oktober 2024

Wawancara kedua dilakukan pada remaja putri kelas 10 SMA Negeri 10 Semarang.

“ Keadaan yang bikin aku main hp itu ya pas aku gabut kak kaya sepi gitu nggak tau mau melakukan apa aku kalau sepi gitu ya larinya ke Smartphone, di hp itu kan banyak banget kak yang menarik buat aku bikin aku happy gitu. Aku selalu bawa hp ku saat aku pergi selalu aku bawa, kalau ke sekolah aku lupa bawa hp aku mending balik kerumah lagi buat ambil hp, takut gitu lho kak.. Kalau yang buat aku keganggu di hp itu ya pas baterai ku habis nggak ada kuota.”

N, 31 Oktober 2024

Wawancara ketiga dilakukan pada remaja putra kelas 11 SMA Negeri 10 Semarang.

“ Aku kalau jauh nggak ada hp bosan lah kak, nggak tau mau berbuat apa. Kalau aku jauh dari hp itu pasti nggak nyaman ya kak. Aku tiap bangun tidur yang aku cek dan cari pasti hp dulu baru aku siap-siap buat kesekolah. Aku kalau komunikasi sama temen-temen atau tanya-tanya sukanya kan lewatnya chat kak.”

B, 31 Oktober 2024

Wawancara keempat dilakukan pada remaja purti kelas 11 SMA Negeri 10 Semarang.

“ Smartphone itu penting banget kak buat aku, kalau tugas-tugas sekolahku udah selesai kan aku nggak tau mau apa lagi terus sepi juga kan jadinya aku main hp gitu.”

K, 31 Oktober 2024

Data yang diperoleh melalui proses wawancara diketahui bahwa *nomophobia* dipengaruhi karena dorongan faktor kesepian. Pada wawancara pertama yang dilakukan pada remaja putra kelas 10 juga menjelaskan.

“*Aku kalau temenku ada hp sedangkan aku nggak ada itu kadang buat aku ngerasa iri gitu kak, takut ditinggalkan teman-teman.*”

R, 31 Oktober 2024

Wawancara kedua yang dilakukan pada remaja putri kelas 10 juga menjelaskan.

“*Aku nggak mau kalau nggak ada hp kak, aku bisa marah sih kalau aku nggak ada hp sedangkan temenku punya semua.*”

N, 31 Oktober 2024

Berdasarkan wawancara menghasilkan kesimpulan jika *Smartphone* merupakan hal yang penting untuk remaja sehingga *nomophobia* juga dapat dialami oleh remaja. Wawancara tersebut menyatakan bahwa *nomophobia* dipengaruhi oleh faktor kesepian dan faktor harga diri.

(Bianchi dan Phillips, 2005 dikutip dalam Selviana dkk., 2020) menjelaskan bahwa kesepian atau kesendirian adalah salah satu aspek yang turut berkontribusi terhadap kecenderungan *nomophobia*. (Peplau dan Perlman, 1982 dikutip dalam Fahira dkk., 2021) berpendapat bahwa kesepian adalah perasaan maupun keadaan yang kurang menyenangkan akibat adanya ketidakcocokan antara apa yang dialami dan yang diharapkan dalam menjalin relasi dengan orang lain. Individu yang kesepian akan merasa terasingkan oleh kelompoknya atau lingkungannya. Selain itu, individu yang kesepian akan sering mengecek *Smartphone* walaupun tidak ada pesan masuk dan lebih sering menghabiskan waktu untuk bermain *Smartphone*. Sehingga apabila tidak dapat kontak akses ke *Smartphone*, remaja tersebut akan merasa takut dan cemas. Maka, untuk mengatasi kesepian yang dialami oleh individu *Smartphone* menjadi salah satu cara untuk mengatasi atau menghadapi situasi tersebut.

Selain kesepian, menurut (Singh, 2019 dikutip dalam Maryani dkk., 2021) sebuah faktor psikologis yang terlibat ketika individu menggunakan *Smartphone* yaitu mengenai harga diri. Harga diri merupakan penilaian atau pandangan pribadi terhadap diri baik dalam aspek yang memiliki sifat positif

ataupun negatif. Riset yang diadakan (Mulyana & Afriani, 2018) menyatakan bahwasanya harga diri terkait erat dengan *nomophobia*. Individu dengan harga diri rendah akan lebih sering menggunakan *Smartphone* untuk mencari kenyamanan. Selain itu, individu yang memiliki harga diri rendah biasanya lebih kerap mengirimkan pesan, mengadakan panggilan suara melalui *Smartphone*. Individu yang merasa tidak dapat menjalankan aktivitas ketika tidak ada *Smartphone* juga termasuk kedalam harga diri yang rendah. Dalam artian apabila *Smartphone* dapat memenuhi kebutuhan yang diperlukan individu akibatnya, seseorang tersebut akan merasa nyaman dan kemudian akan merasa takut apabila *Smartphone* yang dimiliki tidak berada di dekatnya serta tidak ada kontak akses ke *Smartphone*.

Penelitian bertopik terkait *nomophobia* sudah menjadi fokus beberapa studi sebelumnya. Kajian yang dijalankan oleh (Irham dkk., 2022) dengan judul “Hubungan Antara Kesepian dan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Makassar”. Teknik pengambilan sampel pada kajian ini diterapkan metode teknik *sampling accidental* dengan sampel sebanyak 202 mahasiswa perantauan. Hasil dari uji hipotesis yang ditemukan pada kajian ini diperoleh temuan sebesar 0.001 ($p < 0.05$) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa perantau Universitas Islam Negeri Makassar. Selain itu, nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,377.

Penelitian lain juga dilakukan pihak (Farhan & Rosyidah, 2021) berjudul “Hubungan Antara *Self-Esteem* Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Perempuan di Surabaya”. Teknik pengambilan sampel pada studi ini menggunakan teknik *nonprobability sampling*. Hasil penelitian menunjukkan nilai $R = 0,000$ artinya nilai signifikan lebih kecil daripada 0.05 ($\text{sig.} 0,00 < 0,05$) sehingga terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Surabaya. Sedangkan hasil untuk nilai korelasi sebesar -0,471 yang artinya korelasi termasuk dalam kategori sedang dengan arah korelasi negatif.

Selanjutnya, penelitian ini juga dijalankan oleh (Hidayat, 2024) bertajuk “Hubungan Kesepian Dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau”. Riset ini mengambil teknik *nonprobability sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 280 mahasiswa. Hasil dari koefisien korelasi antara kesepian dan *nomophobia* sebesar $(r)=0,483$ dan diketahui nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan *nomophobia*.

Berdasarkan penjelasan dan beberapa penelitian yang telah dijabarkan diatas dengan demikian, peneliti merasa terdorong untuk menjalankan studi berkaitan hubungan kesepian dan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia*. Studi ini memiliki variabel bebas yang berbeda dibandingkan studi sebelumnya, yang mana pada studi sebelumnya sebatas menggunakan satu variabel sementara studi ini akan dijalankan oleh penulis menggunakan dua variabel bebas yaitu kesepian dan harga diri. Selain itu, studi ini juga melibatkan partisipan yang berbeda dari studi sebelumnya, yakni remaja yang merupakan siswa tingkat SMA. Sebab itu peneliti akan melakukan Studi dan memberi judul penelitian ini “*Hubungan Antara Kesepian dan Harga Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Siswa Di SMA Negeri 10 Semarang*”

B. Perumusan Masalah

Mengacu dari latar belakang di atas maka pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kesepian dan harga diri dengan tingkat kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMA Negeri 10 Semarang.

C. Tujuan Penelitian

Studi ini memiliki tujuan untuk memperoleh informasi tentang hubungan antara kesepian dan harga diri dengan *nomophobia* pada siswa di SMA Negeri 10 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap temuan dari penelitian ini dapat memberikan manfaat keilmuan di bidang ilmu psikologi terutama dalam psikologi klinis dan sosial.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat memberikan informasi secara praktis tentang seberapa besar persentase hubungan antara kesepian dan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia*



BAB II LANDASAN TEORI

A. *Nomophobia*

1. Definisi Kecenderungan *Nomophobia*

Nomophobia merupakan sebuah singkatan dari kata “*No Mobile Phone Phobia*” yang dapat diartikan sebagai ketakutan ataupun kecemasan saat berada jauh dari *Smartphone* atau telepon genggam. SecurEnvony (dalam Nissa dkk., 2019) istilah *nomophobia* mulai diperkenalkan dalam sebuah riset yang dijalankan oleh UK Post Office tepatnya tahun 2008 untuk menilai resiko gangguan stress akibat penggunaan ponsel secara berlebihan. Penjelasan *nomophobia* menurut (King, 2010 dikutip dalam Muyana & Widyastuti, 2017) yaitu *nomophobia* merupakan rekasi emosional berupa ketakutan dan kecemasan yang timbul ketika tidak adanya kontak langsung dengan *Smartphone*. erjadi karena tidak adanya akses terhadap *Smartphone*, King juga menjelaskan bahwa *nomophobia* bukan hanya kecemasan dan ketakutan yang disebabkan karena tidak adanya akses dengan *Smartphone* akan tetapi juga perangkat komunikasi lainnya.

Sudut pandang (Bragazzi dan Del Puente, 2014 dikutip dalam Rahayuningrum & Novita Sary, 2019) *nomophobia* menjadi dampak dari pengembangan teknologi baru khususnya pada teknologi komunikasi virtual. Dalam hal ini, *nomophobia* dianggap sebagai sebuah gangguan yang ada pada individu, dimana gangguan yang dialami oleh individu mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, ketakutan yang disebabkan karena tidak dapat jauh atau tidak dapat memakai telepon seluler miliknya. Pada umumnya, *nomophobia* merupakan ketakutan psikologis yang berhubungan dengan teknologi digital.

(Yildirim dan Correia, 2015) menjelaskan bahwa *nomophobia* merupakan ketakutan ketika individu berada jauh dari *Smartphone* yang dimilikinya, *nomophobia* juga dapat dianggap sebagai fobia modern yang terjadi akibat dari perkembangan teknologi komunikasi. *Nomophobia* tidak

hanya diartikan sebagai perasaan cemas dan takut karena individu tidak membawa *Smartphone*, akan tetapi kecemasan dan ketakutan juga bisa muncul akibat berbagai situasi, misalnya ketika sinyal jaringan seluler pada *Smartphone* hilang, baterai habis, serta kondisi serupa lainnya. Terdapat istilah *nomophobe* dan *nomophobic* untuk menggambarkan orang dengan kecenderungan *nomophobia* (Musharyadi & Febriyanti, 2024).

Bagi banyak orang, *Smartphone* memberikan manfaat dengan mempermudah kehidupan individu sehingga, *Smartphone* telah menjadi teman untuk individu dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Berbagai manfaat yang didapatkan oleh individu dari *Smartphone* dapat menyebabkan pengguna dari *Smartphone* tersebut merasa cemas, takut dan tidak nyaman apabila *Smartphone* yang dimilikinya tidak ada.

Teori mengenai *nomophobia* merujuk pada *mediaz question theory* oleh (Byron dan Clifford, 1996 dikutip dari Fathonah 2024) menurut teori ini, manusia memperlakukan media termasuk *Smartphone* seolah-olah media tersebut adalah lawan bicara atau diibaratkan sebagai manusia yang dapat diajak berinteraksi secara tatap muka. Oleh karena itu, ketika seseorang tidak dapat menggunakan *Smartphone* atau jauh dari *Smartphone* akan merasakan kehilangan sosok yang menjadi sumber komunikasi. Hal ini dapat menimbulkan perasaan cemas, takut dan tidak nyaman yang merupakan inti dari *nomophobia*.

Berdasarkan penjelasan serta pendapat mengenai *nomophobia*, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya *nomophobia* merupakan sebuah fobia modern yang terjadi karena penggunaan teknologi komunikasi dimana individu memiliki perasaan cemas, takut dan juga ketidaknyamanan yang dirasakan oleh individu apabila tidak dapat mengakses ataupun jauh dengan *Smartphone* yang dimiliki. Dalam hal ini, individu yang tidak mampu untuk jauh dengan *Smartphone* dan memiliki beberapa karakteristik yang telah diterangkan maka sudah mampu dikatakan sebagai kecenderungan *nomophobia*.

2. Aspek - Aspek Kecenderungan *Nomophobia*

(Yildirim dan Correia, 2015) menyatakan bahwa *nomophobia* memiliki beberapa aspek diantaranya:

a. *Not being able to communicate*

Seseorang memiliki perasaan terputusnya komunikasi secara tiba-tiba dengan orang lain dan tidak mampu menggunakan layanan yang memungkinkan komunikasi secara langsung dengan individu lainnya. Hal ini mengarah pada perasaan individu tidak menghubungi atau dihubungi oleh orang lain.

b. *Losing connectedness*

Individu mengalami perasaan terputus dari koneksi digital yang biasanya diperoleh melalui *Smartphone*, termasuk hilangnya keterikatan terhadap identitas digital mereka di media sosial

c. *Not being able to access information*

Individu tidak nyaman apabila keterhubungan dengan sumber informasi pada *Smartphone* hilang atau individu tidak dapat menjangkau informasi menggunakan *Smartphone* miliknya.

d. *Giving up convenience*

Perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh *Smartphone* karena, *Smartphone* tidak dapat memberikan kenyamanan bagi penggunaanya. Serta berkaitan dengan keinginan individu untuk terus memanfaatkan kenyamanan yang ditawarkan oleh kepemilikan *Smartphone*.

(Bragazzi dan Del Puente, 2014) menjelaskan bahwa *nomophobia* memiliki beberapa aspek seperti :

- a. Merasakan panik dan tidak tenang saat kehilangan *Smartphone* serta ketika perangkat tidak berfungsi akibat baterai habis atau tidak tersambung ke jaringan.
- b. Memeriksa layar *Smartphone* secara berulang-ulang guna memastikan adanya panggilan atau pesan masuk

- c. Memastikan *Smartphone* tetap menyala 24 jam sehari, membawa perangkat seluler ke tempat tidur serta lebih senang melakukan komunikasi menggunakan teknologi digital.
- d. Menghabiskan uang yang dimiliki hanya untuk memenuhi kebutuhan *Smartphone* miliknya.

Sedangkan beberapa aspek *nomophobia* yang dijelaskan oleh (Darvishi et al., 2019) adalah:

- a. Tidak bisa berkomunikasi juga kehilangan jaringan yang sering dipakai untuk menghubungi orang terdekat sehingga menimbulkan perasaan kehilangan informasi.
- b. Memiliki perasaan resah ketika tidak menggunakan *Smartphone*.
- c. Memiliki perasaan hampa ketika tidak menggunakan *Smartphonanya*.
- d. Cemas jika *Smartphone* tidak dapat digunakan.
- e. Munculnya ketidak pekaan di antara penggunanya dan pada lingkungan karena sibuk dengan *Smartphone* masing-masing.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan kondisi kecemasan yang muncul akibat jauh dari *Smartphone*. Selain itu, beberapa aspek yang telah dijabarkan oleh para ahli diatas menjadi pemicu munculnya *nomophobia*. Penelitian ini memilih untuk menggunkan empat aspek milik (Yildirim dan Correlia, 2015) yaitu *not being able to communicate*, terhentinya komunikasi individu dengan orang lain. *losing connectedness*, berkaitan dengan individu yang memiliki perasaan kehilangan koneksi dengan *Smartphone*. *not being able to access information*, ketika individu merasakan kurang nyaman akibat hilangnya akses informasi serta *giving up convenience*, yang berkaitan dengan hilangnya kenyamanan pada *Smartphone*. Keempat aspek ini saling terikat dan memicu munculnya perilaku kompulsif seperti terus menerus memeriksa *Smartphone*, selalu membawa *Smartphone* kemanapun dan merasa gelisah saat jauh dari *Smartphone*, sehingga menggambarkan gangguan psikologis yang berkaitan erat dengan teknologi komunikasi dan informasi. Empat aspek

tersebut dijadikan sebagai acuan untuk mengukur kecenderungan *nomophobia* pada penelitian ini.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecenderungan *Nomophobia*

(Bianchi dan Phillips, 2005 dilansir dalam Selviana dkk., 2020) menjelaskan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia* mencakup beberapa hal, diantaranya:

a. *Gender*

Jenis kelamin memiliki hubungan dengan kecanduan teknologi. Hasil temuan menggambarkan bahwasannya pria cenderung menghadapi lebih banyak permasalahan dalam memanfaatkan teknologi dibandingkan dengan perempuan.

b. Umur atau *age*

Dalam penelitian Bianchi dan Phillips menunjukkan bahwa usia menjadi faktor yang mempengaruhi *nomophobia*. Dalam hal ditunjukkan bahwa kemungkinan orang tua menggunakan teknologi lebih kecil daripada remaja.

c. *Self-esteem*

Harga diri terikat dengan pandangan diri individu terhadap identitasnya. Harga diri dapat menyebabkan orang berperilaku dengan cara tertentu. Dalam hal ini, *Smartphone* bisa berfungsi sebagai cara untuk menghindari perasaan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan ketidaknyamanannya dengan lingkungan sekitar.

d. *Extraversion*

Dalam penelitian Bianchi dan Phillips menunjukkan bahwa *extraversion* terlibat dalam penggunaan teknologi komunikasi. Dalam hal ini Kepribadian ekstraversi dikenal dengan kecenderungan untuk mengambil risiko dalam interaksi sosial, bertindak impulsif, dan mencari kegembiraan yang memicu pencarian sensasi.

e. *Neuroticism*

Dalam penelitian Bianchi dan Phillips *neuroticism* atau kepribadian neurotis juga merupakan faktor yang mempengaruhi *nomophobia*. Neurotisme yang kuat biasanya ditandai oleh perasaan cemas, kekhawatiran, serta kondisi depresi dan kemurungan yang kerap terjadi.

f. *Loneliness*

Dalam hal ini kesepian berkontribusi sebagai faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* seseorang.

Yuwanto, 2010 dilansir dalam Gusta, 2016) berpendapat bahwasanya ditemukan beberapa faktor berperan pada munculnya *nomophobia* pada individu sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Mengenai gambaran tentang karakteristik individu tersebut. Faktor internal dapat dipengaruhi oleh tiga hal seperti rendahnya kontrol diri, tingginya *sensation seeking* serta rendahnya *self esteem* pada individu.

b. Faktor Situasional

Menggambarkan mengenai situasi psikologis individu. Dalam hal ini, keadaan psikologis individu yang berubah-ubah misalnya seperti keadaan individu yang tidak nyaman, mengalami kejenuhan ataupun kesepian dapat menimbulkan rasa nyaman ketika menggunakan *Smartphone*.

c. Faktor Eksternal

Merujuk pada penyebab yang datang dari luar diri seseorang. Dalam konteks ini, faktor eksternal merupakan dampak dari paparan media teknologi dan fasilitas yang canggih pada *Smartphone* akan mendorong individu untuk memiliki *Smartphone* dan menggunakannya.

d. Faktor Sosial

Merupakan faktor untuk melakukan interaksi antar individu serta menjaga hubungan dengan individu lain yang berada jauh dari jangkauan

sehingga, dapat mempengaruhi individu menggunakan *Smartphone* secara intens.

Sedangkan kajian yang dilakukan oleh (YouGov, 2010 dilansir dalam Arief dkk., 2024) menjabarkan bahwa faktor kecenderungan *nomophobia* sebagai berikut:

a. *Game addicted*

Menurut pendapat YouGov ketergantungan game merupakan faktor penyebab kecenderungan *nomophobia* pada hal ini, individu melupakan seluruh aktivitasnya. Penggunaan game yang berlebihan dapat menjadi faktor penghambat bagi individu dalam meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

b. FOMO (*fear of missing out*)

Ketergantungan pada platform digital juga dapat menyebabkan individu mengalami kecenderungan *nomophobia*. Dalam hal ini, individu banyak menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk bermain media sosial karena takut kehilangan moment atau tidak dapat mengikuti perkembangan yang ada di media sosial sehingga menyebabkan individu tersebut selalu online dengan *Smartphone* selalu hidup 24 jam.

Berdasarkan dari penjelasan diatas, maka dapat diketahui bahwasannya *nomophobia* dikendalikan oleh faktor dari dalam individu turut berkontribusi terhadap kecenderungan mengalami *nomophobia*, seperti rendahnya harga diri, lemahnya kemampuan pengendalian diri, serta tingginya dorongan *sensation seeking*. Selanjutnya, juga terdapat faktor situasional berupa kesepian, kejenuhan dan ketidak nyamanan. Ada juga faktor eksternal berupa tingginya paparan media sosial dan teknologi yang canggih. Kemudian juga terdapat faktor sosial dimana individu menjaga interaksi sosial dengan individu lain walaupun jauh dari jangkauan. Selain itu, gender, umur dan tipe kepribadian ekstraversi dan neurotis juga termasuk kedalam faktor kecenderungan *nomophobia*. Dari penjelasan faktor diatas maka terdapat faktor kesepian dan harga diri yang menjadi penyebab kecenderungan *nomophobia* pada seseorang.

4. Karakteristik Kecenderungan *Nomophobia*

(Pradana dkk., 2016) menjelaskan bahwa karakteristik dari individu yang memiliki kecenderungan *nomophobia* yaitu:

- a. Individu sering meluangkan sebagian besar waktu untuk memakai *Smartphone*, punya lebih dari satu *Smartphone* dan senantiasa membawa pengisi baterai.
- b. Individu akan merasakan cemas serta gugup saat *Smartphone* berada dalam jarak yang jauh dari dirinya atau tidak terlihat oleh pandangannya serta individu akan merasa tidak nyaman ketika terdapat gangguan pada *Smartphone*.
- c. Terus-menerus mengamati layar untuk mengetahui adanya panggilan atau pesan baru
- d. Tidak pernah mematikan *Smartphonenya*.
- e. Individu dengan mudah mengeluarkan biaya yang besar untuk kebutuhan *Smartphonenya*.

(Gezgin & Çakır, 2016) menyatakan bahwa individu yang memiliki karakteristik kecenderungan *nomophobia* yaitu:

- a. Merasa hampa dan sepi tanpa adanya *Smartphone*.
- b. Memeriksa serta memastikan *Smartphone* ada didekatnya atau digenggamannya.
- c. Merasakan putus asa saat kehilangan sinyal ataupun baterai *Smartphone*.
- d. Terlalu takut atau khawatir meletakan *Smartphonenya* walaupun ditempat yang aman dan takut apabila *Smartphonenya* tidak dapat digunakan.

(Pavithra, 2015 dilansir dalam Widyastuti & Muyana, 2018) menyumbangkan pemikiran bahwa karakteristik individu yang memiliki kecenderungan *nomophobia* seperti:

- a. Menggunakan telepon genggam secara teratur.
- b. Selalu membawa pengisi baterai dan merasa gugup saat memikirkan kehilangan sesuatu dari *Smartphonenya*.

- c. Memberikan perhatian secara terus-menerus dalam memeriksa layar *Smartphone* guna memastikan ada atau tidaknya notifikasi pesan ataupun telepon masuk.
- d. Individu cenderung jarang melakukan interaksi secara langsung.

Berdasarkan dengan penejelasan para ahli mengenai karakteristik *nomophobia* individu yang memiliki sifat-sifat *nomophobia* antara lain lebih sering menghabiskan waktu menggunakan *Smartphone*, merasa cemas dan takut apabila tidak ada *Smartphone* didekatnya, selalu memastikan *Smartphone* miliknya ada didekatnya, mengaktifkan *Smartphone* 24 jam, merasa tidak nyaman ketika *Smartphone* miliknya terdapat gangguan dan lebih nyaman berkomunikasi menggunakan *Smartphone*.

B. Kesepian

1. Definisi Kesepian

(Peplau dan Perlman, 1982 dilansir dalam Fahira dkk., 2021) Kesepian ditandai dengan pengalaman pribadi yang tidak enak dimana kedekatan interpersonal mengalami penurunan secara drastis. Kesepian sendiri memicu perasaan kekosongan bagi setiap individu yang mengalaminya, memiliki perasaan sendiri meskipun kenyataannya orang tersebut berada di tengah keramaian ataupun individu tersebut akan merasa tidak diinginkan di lingkungan sekitarnya. Selain itu, kesepian juga merupakan keadaan yang membuat individu tidak nyaman karena tidak memiliki hubungan sosial yang baik. Sedangkan pengertian kesepian (Baron dan Byrne, 2005 dilansir dalam Hidayati, 2015) merupakan reaksi emosional dan kognitif yang muncul ketika seseorang berada dalam kondisi memiliki sedikit hubungan sosial, di mana hubungan tersebut dianggap tidak memenuhi ekspektasinya atau tidak memberikan kepuasan yang diharapkan.

Bruno, 2000 dilansir dalam Selviana dkk., 2020) menyumbangkan pemikiran bahwa kesepian merupakan kondisi psikologis dan emosioanal yang dimiliki oleh seseorang ditandai dengan perasaan terasing serta minimnya hubungan yang berarti dengan orang lain. Kesepian juga dapat diartikan

dimana individu memiliki keadaan emosi yang tidak bahagia dikarenakan oleh hubungan yang tidak akrab dengan orang lain di kehidupan yang nyata. Individu yang kesepian akan mengalami bermacam emosi negatif seperti kesedihan, rasa tidak puas atau tidak cukup dengan dirinya sendiri, sering menyalahkan diri sendiri serta pemalu. Pengertian lain juga datang dari Russell, 1996 dilansir dalam Khalifah & Abdullah, 2021) menyatakan bahwasanya kesepian adalah bentuk relasi sosial yang tidak sejalan dengan harapan atau tidak sesuai dengan tujuan individu dapat tercermin melalui munculnya perasaan gelisah, tekanan emosional, serta minimnya hubungan sosial yang bermakna.

Berdasarkan dari uraian penjelasan mengenai kesepian maka dapat dirumuskan sebagai suatu kondisi emosional yang dihadapi oleh perorangan ketika menjalin hubungan antar individu yang tidak memuaskan atau tidak selaras dengan harapan dan kebutuhannya, memiliki perasaan terasingkan atau tidak diterima oleh lingkungan sekitarnya serta memiliki perasaan kosong atau hampa dalam hubungan sosialnya sehingga membuat individu memilih untuk menjauh dari hubungan sosialnya di kehidupan yang nyata dan berpindah ke dunia virtual.

2. Aspek-Aspek Kesepian

Berkenaan dengan aspek-aspek kesepian (Russell, 1996 dilansir dalam Liesky dkk., 2024) menjelaskan bahwa kesepian didasarkan oleh tiga aspek diantaranya yaitu :

a. *Personality*

Terkait dengan perasaan yang kurang stabil dan dapat berubah-ubah dalam situasi tertentu yang dapat disebabkan karena kepribadian dari individu tersebut. Kepribadian individu dapat mempengaruhi tingkah laku serta pemikiran individu tersebut dalam beraktivitas sehari-hari. Individu yang mengalami perasaan kesepian dapat disebabkan karena kepribadiannya seperti memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah dan takut dengan orang asing yang berada di lingkungannya.

b. *Social Desirability*

Individu yang merasakan kesepian akibat ketidakmampuan memperoleh kehidupan sosial sesuai harapan. Interaksi sosial atau hubungan sosial yang berbeda-beda terkadang membuat interaksi menjadi kurang nyaman dan menyebabkan individu merasa tidak puas dengan interaksi atau kehidupan sosial tersebut.

c. *Depression*

Kesepian muncul muncul sebagai akibat dari tekanan yang dialami oleh individu, yang kemudian memicu gangguan emosional seperti kesedihan, kehilangan semangat, dan sebagainya. Aspek ini berfokus pada kegagalan yang dialami oleh individu tersebut.

Aspek-aspek kesepian pandangan (Bruno, 2000 dilansir dalam Kristlyan, 2020) terbagi menjadi 8 aspek diantaranya yaitu :

a. Isolasi

Kondisi ketika individu merasa asing dari tujuan-tujuan hidup, terasingkan dari kelompok sosial, keluarga atau lingkungan sekitarnya sampai akhirnya individu tersebut merasa bahwa dirinya sendiri.

b. Penolakan

Situasi ketika individu merasa ditolak oleh lingkungannya. Individu yang kesepian merasa bahwasannya dirinya mengalami tolakan dari masyarakat atau lingkungannya dan merasa ditinggalkan oleh individu lainnya walaupun sedang berada keramaian.

c. Merasa tidak dimengerti atau dicintai

Keadaan dimana individu merasakan tidak dihargai dan tidak mendapatkan kasih sayang. Individu yang memiliki perasaan tersebut akan menimbulkan perasaan ketidakpercayaan diri, rendah diri dan tidak memiliki kemampuan bertindak dalam lingkungannya.

d. Tidak mempunyai sahabat

Keadaan individu tidak memiliki siapapun yang berada disampingnya untuk berbagi cerita ataupun untuk memulai hubungan.

e. Malas membuka diri

Keadaan individu malas menjalin keakraban dengan individu lainnya.

f. Bosan

Suatu kondisi di mana seseorang mengalami kejenuhan, ketidaknyamanan, kehilangan energi, dan kesulitan dalam merasakan kenikmatan terhadap situasi yang sedang dialaminya.

g. Gelisah

Keadaan emosional ketika seseorang merasa terganggu, tidak tenang, sering cemas, dan kehilangan rasa senang.

(Peplau dan Perlman, 1982 dilansir dalam dalam Aqila, 2021) menjelaskan bahwa terdapat 3 aspek mengenai kesepian sebagai berikut:

a. *Need for Intimacy*

Keinginan individu untuk mempererat hubungan yang lebih dekat dengan individu yang lain di rutinitas sehari-hari. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi dalam kehidupan individu, maka akan menyebabkan adanya perasaan kesepian yang muncul dalam diri.

b. *Cognitive Process*

Pandangan serta penilaian individu mengenai hubungan sosialnya dengan sekitarnya. Kesepian yang dirasakan oleh individu dapat terjadi karena terdapat rasa kurang terpenuhinya kebutuhan sosial pada saat bergaul dengan individu lain di lingkungan.

c. *Social Reinforcement*

Kesepian yang dirasakan oleh individu dikarenakan kurangnya penguatan atau *reinforcement*. Kesepian didapatkan oleh individu karena kurangnya interaksi sosial.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan pengalaman emosional yang muncul ketika kurangnya hubungan sosial. Selain itu, beberapa aspek yang telah dijabarkan oleh para ahli diatas menjadi pemicu munculnya kesepian yang dirasakan oleh individu. Penelitian ini memilih untuk menggunakan aspek kesepian

milik Russell (1996) yaitu *personality*, individu yang merasakan kesepian kadang berubah-ubah dalam situasi tertentu karena kepribadian dari individu tersebut. *social desirability*, berkaitan dengan kehidupan sosial yang didapatkan oleh individu dan *depression*, berkaitan dengan gangguan perasaan yang dimiliki individu seperti rasa sedih. Ketiga aspek ini saling terikat dan bersama-sama membentuk pengalaman kesepian yang dirasakan oleh individu secara kompleks. Tiga aspek tersebut akan dijadikan acuan untuk mengukur kesepian yang dialami oleh individu pada penelitian ini.

C. Harga Diri

1. Definisi Harga Diri

Pemahaman mengenai harga diri menurut Coopersmith, 1967 dilansir dalam Shintya Nabilla dkk., 2024) yaitu penilaian yang dilakukan seseorang terkait dengan penghargaan atau penghormatan terhadap diri sendiri. Dalam hal ini evaluasi yang dimaksud yaitu mengenai sikap individu dalam menerima ataupun menolak, sekaligus menunjukkan tingkat kesadaran individu bahwa dirinya kompeten, penting, dan bernilai. (Rosenberg, 1965 dilansir dalam Nurfadila Sapsuha & Musawwir, 2023) menjelaskan bahwa harga diri juga dapat dikatakan sebagai sebuah penilaian yang berasal dari dalam pribadi perorangan mengenai diri sendiri. Secara umum, gagasan harga diri berkaitan dengan tindakan seseorang menilai nilai dirinya sendiri dalam berbagai situasi kehidupan.

Pengertian lainnya mengenai harga diri datang dari (Heatherston dan Wyland, 2003 dilansir dalam Devi & Fourianalisyawati, 2018) mengatakan harga diri menggambarkan sikap Individu terhadap pribadinya sendiri, mencakup keyakinan terhadap kemampuan pribadi, keterampilan dalam bersosialisasi, serta ekspektasi terhadap pencapaian di masa depan. *Self-esteem* juga merupakan sebuah penilaian dimana penilaian tersebut dibentuk oleh sikap, interaksi kepada orang lain, Pengakuan dan penerimaan dari orang lain terhadap seseorang turut berkontribusi terhadap terbentuknya harga diri.

Harga diri sebagai bentuk salah satu aspek yang penting dalam membentuk kepribadian individu.

(Maslow, 1943 dilansir dalam Farhan & Rosyidah, 2021) menjelaskan ketika kepuasan mengenai kebutuhan harga diri akan menimbulkan perasaan serta sikap seperti percaya diri, memiliki perasaan mampu dalam melakukan berbagai hal serta memiliki perasaan keberadaannya memiliki nilai dan arti penting didunia. Akan tetapi, apabila kebutuhan dari harga diri tidak terpuaskan atau tidak terpenuhi maka akan menimbulkan perasaan lemah, pasif, takut, canggung, tidak mampu dalam mengatasi tuntutan hidup, tidak dapat bergaul atau bersosialisasi dan memiliki perasaan rendah diri.

Pemaparan yang telah dijabarkan maka dapat diketahui bahwasannya *self-esteem* atau harga diri bentuk dari sebuah penilaian atau evaluasi secara baik maupun secara buruk yang dibuat atau dilakukan oleh individu terhadap dirinya. Penilaian atau evaluasi ini dapat ditunjukkan dengan individu mampu percaya diri, berguna dan berhasil. Individu dengan harga diri tinggi maka lebih senang ketika menerima segala kekurangan beserta kelebihanya.

2. Aspek-Aspek Harga Diri

Aspek-aspek Harga diri menurut Coopersmith, 1967 dilansir dalam Shintya Nabilla dkk., 2024) sebagai berikut :

a. Keberartian diri (*significance*)

Rasa berarti yang dapat dirasakan oleh individu terlihat dari dapatnya kepedulian dan rasa cinta yang diberikan oleh dunia disekitarnya. Hal ini tercermin melalui penerimaan terhadap diri sendiri, penerimaan dari keluarga, serta pengakuan dari teman-teman.

b. Kekuatan individu (*power*)

Seseorang dapat menunjukkan kendali dan pengaruh terhadap orang lain, termasuk kemampuan dalam mengarahkan perilaku mereka. Hal ini juga dapat diukur dari bagaimana individu mampu mengatur dan mengendalikan perilaku pribadi dan orang lain, serta mendapatkan pengakuan serta penghormatan dari pihak lain. Pengakuan yang diterima

oleh individu dapat menumbuhkan perasaan berharga terhadap diri sendiri.

c. Kompetensi (*competence*)

Kompetensi dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk berusaha meraih keberhasilan atau pencapaian dengan baik. Pada aspek ini dapat dilihat dengan bagaimana individu dapat menghadapi situasi di lingkungan sosialnya, menyelesaikan masalahnya sendiri serta dapat mengambil keputusan sendiri.

d. Ketaatan individu (*virtue*)

Ketaatan individu untuk tidak melakukan tindakan yang menyimpang dengan norma dan taat pada aturan serta memiliki kepedulian dengan individu lainnya sehingga, individu mampu untuk diterima dengan sangat baik di lingkungannya.

Selanjutnya, sesuai pendapat (Rosenberg, 1965 dilansir dalam Angelica Saragih, 2024) menjelaskan bahwa terdapat dua aspek mengenai *self-esteem* atau harga diri sebagai berikut:

a. Penerimaan diri

Pada aspek ini individu yang mempunyai tingkat penerimaan yang kuat terhadap diri, individu tersebut akan memiliki perasaan positif terhadap dirinya, dapat menerima sisi baik dan buruk yang dimiliki diri sendiri. Individu yang dengan tingkat penerimaan tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk menerima dan menghargai diri sendiri.

b. Penghormatan diri

Pada aspek ini, individu mempunyai penghormatan diri yang tinggi berpotensi memiliki keyakinan yang kuat dalam mencapai tujuan hidupnya. Selain itu, individu tersebut juga cenderung memiliki perasaan bahwa dirinya penting dan berharga dalam lingkungan sosialnya.

(Branden, 1995 dilansir dalam Pramesti & Ajeng, 2023) menyumbangkan pemikiran mengenai aspek *self-esteem* atau harga diri sebagai berikut:

a. *Self-efficacy*

Aspek ini memiliki kaitan dengan kepercayaan individu terhadap pemikirannya untuk memahami, memilih dan juga untuk memutuskan apa yang dipilih untuk mencapai tujuan yang diinginkan oleh individu tersebut.

b. *Self-respect*

Pada aspek ini berkaitan dengan keyakinan individu terhadap nilai dirinya. Dalam hal ini individu yakin untuk menyatakan apa yang dipikirkan, mampu mengatakan keinginan dan kebutuhannya serta individu memiliki keyakinan bahwa dirinya pantas untuk didukung, dilindungi serta dihormati oleh individu yang lain.

Berdasarkan kesimpulan diatas harga diri adalah penilaian terhadap diri sendiri. Selain itu, beberapa aspek yang telah dijabarkan oleh para ahli diatas menjadi pemicu tinggi atau rendahnya harga diri individu. Penelitian ini, memilih untuk menggunakan aspek-aspek harga diri menurut Coopersmith (1967) yaitu keberanian diri, perasaan yang ditunjukkan melalui perhatian oleh lingkungan. Kekuatan individu, berkaitan dengan kemampuan individu untuk dapat mengatur orang lain. Kompetensi, berkaitan dengan individu yang mampu untuk meraih prestasi dan ketaatan individu, dimana individu menaati atau tidak melakukan tindakan yang menyimpang. Keempat aspek ini saling berinteraksi membentuk bagaimana individu menilai dan menghargai dirinya sendiri. Empat aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967) digunakan sebagai dasar acuan dalam mengukur sejauh mana Tingkat penghargaan diri yang dimiliki oleh subjek dalam penelitian ini.

D. Hubungan Antara Kesepian dan Harga Diri Dengan Kecenderungan *Nomophobia*

Smartphone merupakan telepon genggam yang memiliki kemampuan untuk memudahkan penggunanya dalam mencari informasi dan berhubungan dengan individu lainnya. Saat ini, kebanyakan individu lebih mementingkan *Smartphone* yang dimilikinya. Hal ini dapat terlihat ketika kebanyakan individu merasa khawatir, cemas dan takut apabila tidak dapat menemukan *Smartphonenya* atau jauh dari *Smartphonenya*. (Yildirim dan Correia, 2015) mendefinisikan bahwa *nomophobia* merupakan ketakutan yang dirasakan oleh individu ketika jauh dari *Smartphone* yang dimilikinya. Individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Penelitian yang dijalankan oleh (Bianchi dan Philips, 2005 dilansir dalam Selviana dkk., 2020) menyatakan bahwa kecenderungan *nomophobia* seperti faktor kesepian dan juga harga diri.

(Peplau dan Perlman, 1982 dilansir dalam Fahira dkk., 2021) menjelaskan bahwa kesepian dapat dikatakan dengan sebagai rasa tidak nyaman perasaan yang tidak menyenangkan akibat relasi sosial sedang mengalami penurunan. Menurut (Durak, 2018 dilansir dalam Hidayat, 2024) menjelaskan bahwa kesepian memiliki dampak yang sangat besar terhadap tingkat *nomophobia*. Individu yang memiliki kepribadian kurang stabil, cenderung memiliki kepercayaan diri rendah dan takut terhadap orang asing dapat merasakan cemas ketika tidak bisa berkomunikasi melalui *smartphone* karena, individu dengan kepribadian yang kurang baik menganggap bahwa *smartphone* menjadi media yang aman untuk berinteraksi tanpa tekanan secara langsung. Ketika komunikasi digital terputus, rasa cemas dan takut akan muncul dan memperkuat *nomophobia*.

Individu yang memiliki kehidupan sosial tidak sesuai apa yang diinginkan atau tidak sesuai harapan akan mencari hubungan sosial secara virtual sebagai pengganti dari hubungan sosial di dunia nyata yang tidak sesuai keinginannya. *Smartphone* menjadi jembatan utama yang dapat menghubungkan atau menjaga hubungan sosial pada individu. Hilangnya

akses individu pada *smartphone* maka, konektivitas individu dalam berhubungan sosial di dunia maya juga akan terputus, sehingga menimbulkan kecemasan dan memperkuat munculnya *nomophobia*.

Individu yang merasakan kesedihan, hilangnya semangat dalam menjalani kehidupan dan merasa tidak berharga akan mencari hiburan untuk menghilangkan perasaan tersebut dengan menggunakan *smartphone* seperti media sosial dan hiburan digital yang ada di *smartphone*. Individu yang kehilangan akses pada *smartphone* juga akan kehilangan sumber kenyamanan dan informasi penting yang disediakan *smartphone*, hal ini memperparah kecemasan dan ketakutan individu dan berdampak pada meningkatnya *nomophobia*. Aspek kesepian menurut Russel secara langsung berkaitan dengan aspek *nomophobia* menurut Yildirim dan Correia, di mana pola kesepian yang berbeda memicu kecemasan dan ketakutan melalui mekanisme komunikasi, konektivitas sosial, akses informasi dan kenyamanan.

Selain faktor kesepian, juga terdapat faktor harga diri yang mempengaruhi *nomophobia*. Coopersmith, 1967 dilansir dalam Nabilla dkk., (2024) Menguraikan bahwa harga diri adalah penilaian seseorang yang berkaitan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki perasaan kurang berarti dan kurang diterima di lingkungan sekitar akan mengandalkan *smartphone* sebagai sarana untuk mempertahankan hubungan sosial dan mencari pengakuan dari orang lain. Saat koneksi sosial yang disediakan *smartphone* terputus, muncul perasaan kehilangan dan kecemasan yang akan menimbulkan munculnya *nomophobia*. Selain itu, individu yang kurang mampu dalam mengendalikan perilaku dan mengendalikan situasi sosial cenderung mengalami kecemasan ketika tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone*, karena individu merasa tidak mampu untuk mengatasi interaksi sosial secara langsung. Saat individu kehilangan komunikasi melalui *smartphone* maka akan meningkatkan *nomophobia* yang dialami oleh individu.

Individu yang kurang kompeten akan bergantung pada *smartphone* untuk mencari informasi atau menyelesaikan masalah sehari-hari. Ketika akses

informasi yang disediakan oleh *smartphone* terputus, muncul rasa gelisah dan cemas karena individu merasa tidak mampu mengatasi situasi sehari-hari tanpa *smartphone*. Hal ini memperkuat munculnya *nomophobia* pada individu. Selain itu, individu yang merasa tidak mampu memenuhi norma sosial yang ada akan mencari kenyamanan melalui *smartphone* sebagai pelarian untuk menghibur dan memberikan rasa nyaman, aman tanpa harus menghadapi tekanan sosial secara langsung. Ketika akses *smartphone* terputus, individu merasa kehilangan kenyamanan utama yang selama ini menjadi sumber penguatan dan penghilang stress, sehingga muncul kecemasan dan ketakutan yang memperkuat munculnya *nomophobia*. Aspek harga diri yang dijelaskan oleh Coopersmith memiliki hubungan erat dengan aspek *nomophobia* Yildirim dan Correia. Individu dengan harga diri rendah lebih rentan mengalami *nomophobia* karena kebutuhan psikologis dan sosial tidak terpenuhi sehingga *smartphone* menjadi pelarian dari permasalahan tersebut. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa kesepian dan harga diri memiliki hubungan dengan *nomophobia*.

E. Hipotesis

(Sugiyono, 2023) mengemukakan bahwa hipotesis adalah jawaban awal yang diajukan terhadap rumusan masalah dalam proses penelitian. Oleh karena itu, hipotesis dalam riset ini sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan antara kesepian dan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMA Negeri 10 Semarang.
- b. Terdapat hubungan positif antara kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMA Negeri 10 Semarang.
- c. Terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMA Negeri 10 Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian menurut (Azwar, 2017) merupakan langkah awal guna menetapkan variabel-variabel utama dalam penelitian dan menentukan fungsi dari masing-masing variabel. Variabel penelitian dibagi menjadi dua yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. (Sugiyono, 2023) memberikan pengertian mengenai variabel tergantung dan variabel bebas. Variabel tergantung adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Sedangkan variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel tergantung. Penelitian ini menggunakan satu variabel tergantung dan dua variabel bebas sebagai berikut :

1. Variabel Tergantung (Y) : *Nomophobia*
2. Variabel Bebas 1 (X1) : Kesepian
- Variabel Bebas 2 (X2) : Harga Diri

B. Definisi Operasional

Definisi operasional menurut (Azwar, 2017) merupakan suatu pengertian mengenai variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian yang memiliki ciri tertentu serta dapat diamati dan diukur. Definisi operasional dari variabel yang ada dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. *Nomophobia*

Nomophobia yaitu perilaku dan reaksi emosional individu berupa rasa takut, cemas dan khawatir yang muncul ketika individu berada jauh dari *smartphone* yang dimilikinya atau tidak dapat menggunakan *smartphone*. Untuk mengukur *nomophobia* yang dirasakan atau dialami oleh individu akan disusun dengan menggunakan aspek-aspek *nomophobia* yang dikemukakan (Yildirim dan Correia 2015), yaitu: tidak

dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi dan kehilangan kenyamanan.

Apabila skor yang diperoleh pada skala *nomophobia* semakin tinggi, maka menunjukkan bahwa semakin tinggi pula tingkat kecenderungan *nomophobia* yang dialami oleh individu. Sebaliknya, jika semakin rendah skor yang diperoleh pada skala *nomophobia* maka semakin rendah pula tingkat kecenderungan *nomophobia* yang dialami oleh individu.

2. Kesepian

Perasaan subjektif yang dialami individu ketika merasa sendiri atau kurang memiliki hubungan yang dekat dan bermakna dengan lingkungan sosial atau orang lain. Pada penelitian ini, kesepian yang dirasakan atau dialami oleh individu akan diungkap dengan menggunakan aspek-aspek kesepian menurut Russell (1996) yaitu: *personality*, *social desirability* dan *depression*.

Apabila skor yang diperoleh pada skala kesepian semakin tinggi, maka menunjukkan bahwa semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dialami oleh individu. Namun sebaliknya, jika semakin rendah skor yang diperoleh pada skala kesepian maka semakin rendah pula tingkat kesepian yang dialami oleh individu.

3. Harga Diri

Evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dengan interaksi dengan orang lain, kemampuan yang dimilikinya, sikapnya dan kepercayaan dirinya sendiri serta mencakup sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri. Pada penelitian ini, harga diri akan diukur menggunakan skala harga diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Coopersmith (1967) yaitu: keberanian diri (*significance*), kekuatan individu (*power*), kompetensi (*competence*) dan ketaatan individu (*virtue*).

Apabila skor yang diperoleh pada skala harga diri semakin tinggi, maka menunjukkan bahwa semakin tinggi pula tingkat harga diri yang dimiliki oleh individu. Namun sebaliknya, jika semakin rendah skor yang diperoleh pada skala harga diri maka semakin rendah pula tingkat harga diri yang dimiliki oleh individu tersebut.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut (Azwar, 2017) merupakan kelompok yang akan dijadikan acuan dalam menerapkan hasil penelitian. Populasi juga merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Berdasarkan dari penjelasan tersebut maka, populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 10 Semarang sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah Populasi Siswa SMA Negeri 10 Semarang

Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Kelas
X	356 Siswa	10 Kelas (1-10)
XI	385 Siswa	11 Kelas (1-11)
XII	354 Siswa	10 Kelas (1-10)
Total	1095	

2. Sampel

(Azwar, 2017) menjelaskan bahwa Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil untuk mewakili keseluruhan. Sampel mencerminkan jumlah dan karakteristik yang terdapat pada populasi tersebut. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri serupa dengan populasi secara keseluruhan.

Penelitian ini akan menggunakan siswa kelas X SMA Negeri 10 Semarang sebagai sampel penelitian. Untuk sampel *tryout* skala pada penelitian ini akan diberikan kepada siswa kelas X-1, X-7, X-6, X-2 dan

X-9. Sedangkan untuk sampel penelitian akan diberikan kepada siswa kelas X-5, X-3 dan X-4 SMA Negeri 10 Semarang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling merupakan cara yang digunakan dalam sebuah penelitian untuk mengambil sampel penelitian. Terdapat dua perbedaan dalam pengambilan sampel yaitu yaitu *probability sampling* dan *non-probability sampling*. *Probability sampling* adalah teknik dalam pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap individu atau anggota populasi untuk dapat dipilih menjadi sampel penelitian sedangkan *non-probability sampling* merupakan kebalikan dari *probability sampling*. *Non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dalam sebuah penelitian yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap individu atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.

Penelitian ini akan menggunakan teknik sampling *probability sampling* dengan *cluster random sampling*. (Sugiyono, 2023) menjelaskan bahwa *cluster random sampling* adalah teknik sampling saerah untuk menentukan sampel apabila objek yang akan diteliti sangat luas selain itu, *cluster random sampling* yang dipilih berasal dari sebuah kelompok bukan individu sehingga, pemilihan subjek pada penelitian ini akan dilakukan secara random atau acak. Cara mengrandom pengambilan sampel pada penelitian ini dengan cara pengundian atau pengocokan.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan hal yang sangat penting dalam berjalannya sebuah penelitian, karena hal ini merupakan sebuah cara untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian tersebut. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data menggunakan skala. Skala menurut (Azwar, 2017) merupakan suatu instrumen yang disusun berupa sebuah pernyataan dan memiliki kegunaan untuk mengukur atau mengidentifikasi

atribut psikologis melalui respon terhadap pernyataan tersebut. Terdapat 3 skala yang nantinya akan digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *nomophobia*, kesepian dan harga diri.

1. Skala *Nomophobia*

Skala *nomophobia* yang digunakan dalam penelitian bertujuan untuk mengukur tingkat kecenderungan *nomophobia* yang dialami oleh individu dengan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Yildirim dan Correia, 2015) antara lain: tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan hilangnya kenyamanan. Berikut merupakan *blueprint* skala *nomophobia*.

Tabel 2. Blueprint Skala Kecenderungan *Nomophobia*

No	Aspek	Aitem		Total	Bobot
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Tidak dapat berkomunikasi	4	4	8	25%
2	Kehilangan konektivitas	4	4	8	25%
3	Tidak dapat mengakses informasi	4	4	8	25%
4	Hilangnya kenyamanan	4	4	8	25%
TOTAL		16	16	32	100%

Pada skala ini terdapat kategori aitem pernyataan yang terbagi menjadi 2 yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* merupakan aitem pernyataan dalam skala *nomophobia* yang bersifat mendukung aspek-aspek yang diungkap, sedangkan aitem *unfavorable* merupakan aitem pernyataan dalam skala *nomophobia* yang bersifat tidak mendukung aspek-aspek yang diungkap. Total aitem secara keseluruhan 32 aitem yang terdiri dari 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*.

Penyusunan skala *nomophobia* ini menggunakan kategori jawaban dengan bentuk skala likert 1-4 dengan pilihan respon antara lain: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk menghitung skor yang diperoleh dari jawaban subjek

menggunakan norma penskoran yang telah ditentukan dan tercantum pada tabel 3.3 sebagai berikut.

Tabel 3. Bobot Skor Skala *Nomophobia*

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

2. Skala Kesepian

Skala kesepian yang digunakan dalam penelitian bertujuan untuk mengukur kesepian pada subjek penelitian. Skala kesepian disusun dengan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Rusell (1996) antara lain: *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Berikut merupakan *blueprint* skala kesepian.

Tabel 4. Blueprint Skala Kesepian

No	Aspek	Aitem		Total	Bobot
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	<i>Personality</i>	4	4	8	33,3%
2	<i>Social desirability</i>	4	4	8	33,3%
3	<i>Depression</i>	4	4	8	33,3%
TOTAL		12	12	24	100%

Pada skala ini terdapat kategori aitem pernyataan yang terbagi menjadi 2 yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* merupakan aitem pernyataan dalam skala kesepian yang bersifat mendukung aspek-aspek yang diungkap, sedangkan aitem *unfavorable* merupakan aitem pernyataan dalam skala kesepian yang bersifat tidak mendukung aspek-aspek yang diungkap. Total aitem secara keseluruhan 30 aitem yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Kategori aitem pernyataan pada skala ini terbagi menjadi aitem *favorable* dan *unfavorable*.

Penyusunan skala kesepian ini menggunakan kategori jawaban dengan bentuk skala likert 1-4 dengan pilihan respon antara lain: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk menghitung skor yang diperoleh dari jawaban subjek menggunakan norma penskoran yang telah ditentukan dan tercantum pada tabel 3.5 sebagai berikut.

Tabel 5. Bobot Skor Skala Kesepian

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

3. Skala Harga Diri

Skala Harga diri yang digunakan dalam penelitian bertujuan untuk mengukur harga diri pada subjek penelitian. Skala harga diri disusun dengan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967) yaitu: keberartian diri (*significance*), kekuatan individu (*power*), kompetensi (*competence*), dan ketaatan individu (*virtue*). Berikut merupakan *blueprint* skala harga diri:

Tabel 6. Blueprint Skala Harga Diri

No	Aspek	Aitem		Total	Bobot
		Favorable	Unfavorable		
1	Keberartian diri	3	3	6	25%
2	Kekuatan individu	3	3	6	25%
3	Kompetensi	3	3	6	25%
4	Ketaatan individu	3	3	6	25%
TOTAL		12	12	24	100%

Pada skala ini terdapat kategori aitem pernyataan yang terbagi menjadi 2 yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* merupakan aitem pernyataan dalam skala harga diri yang bersifat mendukung aspek-

aspek yang diungkap, sedangkan aitem *unfavorable* merupakan aitem pernyataan dalam skala harga diri yang bersifat tidak mendukung aspek-aspek yang diungkap. Total aitem secara keseluruhan 32 aitem yang terdiri dari 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*.

Penyusunan skala harga diri ini menggunakan kategori jawaban dengan bentuk skala likert 1-4 dengan pilihan respon antara lain: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk menghitung skor yang diperoleh dari jawaban subjek menggunakan norma penskoran yang telah ditentukan dan tercantum pada tabel 3.7 sebagai berikut.

Tabel 7. Bobot Skor Skala Harga Diri

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

E. Validitas, Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem

1. Validitas

Validitas atau *validity* menurut (Azwar, 2017) merupakan sejauh mana ketepatan dan kecermatan dalam pengukuran suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Hal ini dapat diartikan bahwa suatu tes yang memiliki validitas tinggi apabila alat tes atau alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya secara baik dan tepat dan memberikan hasil ukur yang sesuai atau akurat dengan atribut yang diukur.

Validitas dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui atau menentukan sejauh mana aitem yang ada dalam alat tes mencakup isi yang akan diukur. Validitas dalam penelitian ini juga menggunakan *content validity* (validitas isi). Validitas isi merupakan validitas yang dilakukan melalui pengujian terhadap kelayakan dari isi atau aitem yang nantinya akan dijadikan sebagai alat ukur berdasarkan penilaian individu

yang berkompeten atau *expert judgement* (Azwar, 2017). *Expert judgement* dalam penelitian ini dilakukan oleh dosen pembimbing skripsi.

2. Reliabilitas

Reliabilitas atau *reliability* merupakan sejauh mana hasil dari suatu pengukuran memiliki konsistensi atau kestabilan yang dapat dipercaya. Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keakuratan hasil ukur. Koefisien reliabilitas dapat berkisar pada angka 0-1,00. Apabila angka koefisien reliabilitas semakin mendekati 1,00 maka semakin tinggi konsistensi yang semakin sempurna pada alat ukur tersebut (Azwar, 2017). Reliabilitas dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik analisis *alpha cronbach* dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Packages For Social Science*).

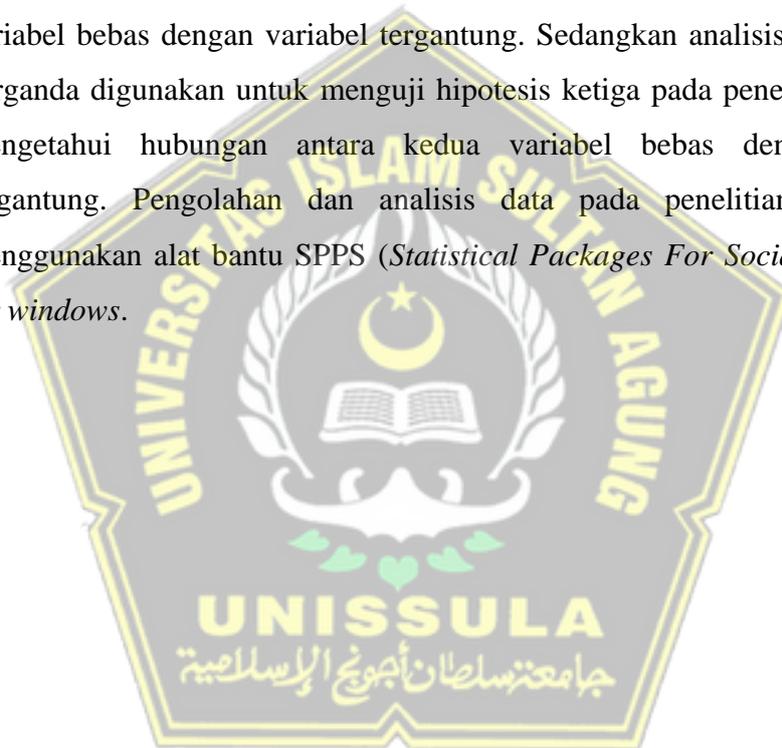
3. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem merupakan pembeda sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Pengujian ini dengan menghitung koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor skala.

Kriteria pemilihan aitem berdasarkan dari korelasi aitem total memiliki batasan skor $r_{ix} \geq 0,30$. Apabila semua aitem mencapai skor koefisien korelasi minimal 0,30 maka dapat dikatakan bahwa daya beda aitem tersebut memiliki hasil yang memuaskan atau memenuhi syarat sebagai bagian dari tes. Aitem-aitem pada penelitian yang memiliki skor koefisien korelasi 0,30 atau lebih besar dari 0,30 maka dapat dijadikan sebagai skala penelitian. Namun, jika jumlah aitem yang lolos tidak mencapai jumlah yang diharapkan dalam penelitian atau memiliki skor yang lebih rendah dari 0,30 dapat dipertimbangkan dengan menurunkan batas skor menjadi 0,25 (Azwar, 2017).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang diperoleh pada penelitian ini nantinya akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif. Untuk menguji hipotesis yang ada pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda dan korelasi parsial. Adapun tujuan penggunaan kedua teknik tersebut pada penelitian ini untuk mengetahui korelasi atau hubungan antara ketiga variabel yang ada pada penelitian ini. Korelasi parsial digunakan untuk menguji hipotesis pertama dan hipotesis kedua guna mengetahui hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel tergantung. Sedangkan analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji hipotesis ketiga pada penelitian ini guna mengetahui hubungan antara kedua variabel bebas dengan variabel tergantung. Pengolahan dan analisis data pada penelitian ini dengan menggunakan alat bantu SPSS (*Statistical Packages For Social Science*) 26 *for windows*.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Langkah yang harus dilakukan dalam sebuah proses penelitian adalah orientasi kanchah penelitian, dimana tujuannya untuk mengorganisir berbagai aspek supaya pelaksanaan dari penelitian dapat berlangsung secara optimal. Tahapan pertama, mengambil keputusan tempat yang nantinya akan dijadikan sebagai lokasi penelitian. Penelitian ini bertepatan di SMA Negeri 10 Semarang yang berlokasi di Gebangsari, Kec. Genuk, Semarang.

SMA Negeri 10 Semarang berdiri sejak 15 Desember 1984. SMA Negeri 10 Semarang diresmikan di Kota Semarang, dengan ketetapan Walikota madya Kepala Daerah Tingkat II Semarang. Dengan nomor putusan 642.2/29/Tahun 1987 mengenai izin pendirian bangunan gedung yang diperuntukkan sebagai ruang belajar di sekolah. Namun sekolah tersebut dipindahkan ke tempat lain yang masih berada di daerah Genuk dengan tujuan untuk memudahkan jalan masuk menuju SMA Negeri 10 Semarang. Ruang kelas yang dimiliki sekolah ini sejumlah 10 kelas pada tingkatan kelas X, 11 ruangan pembelajaran pada kelas XI dan pada kelas XII mendapatkan ruang kelas dengan jumlah 10 keseluruhan jumlahnya yaitu 1095.

Tahapan kedua setelah lokasi penelitian ditetapkan dan dilakukan observasi awal, peneliti melanjutkan dengan mengadakan penggalian informasi dengan beberapa siswa aktif SMA Negeri 10 Semarang terkait dengan *nomophobia*. Langkah selanjutnya peneliti meminta data jumlah siswa kepada bagian kesiswaan untuk keperluan penelitian guna mendapatkan jumlah populasi untuk sampel.

Adapun alasan peneliti memilih SMA Negeri 10 Semarang sebagai tempat penelitian karena beberapa pertimbangan yaitu:

- a. Tudi ini mengenai kecenderungan *nomophobia* belum pernah dilakukan di tempat tersebut.
- b. Data Hasil wawancara mendukung bahwa permasalahan yang muncul sejalan dengan judul penelitian yang diangkat.
- c. Peneliti memperoleh persetujuan dari pihak sekolah untuk melaksanakan penelitian di lingkungan sekolah tersebut.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Langkah berikutnya adalah tahap persiapan penelitian, yang bertujuan untuk memudahkan pelaksanaan penelitian serta mengurangi kemungkinan kesalahan agar hasil yang diperoleh dapat optimal. Persiapan yang dilakukan dalam penelitian ini dimulai dari pengurusan perizinan, pembuatan instrumen, pengujian alat ukur, uji daya beda aitem serta reliabilitas alat ukur dan penomoran ulang alat ukur yang akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Persiapan perizinan

Hal yang perlu dan wajib dilakukan oleh peneliti yang akan menjalankan sebuah penelitian yaitu mengurus surat izin. Pada tanggal 23 April 2025 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang membuat surat izin secara resmi kepada Dua instansi yaitu Cabang Dinas Pendidikan Wilayah I dengan nomor surat 749/C.1/Psi-SA/IV/2025 dan SMA Negeri 10 Semarang dengan nomor surat 752 /C.1/Psi-SA/IV/2025. Kemudian pada tanggal 26 April 2025, peneliti mendapatkan surat balasan dari Cabang Dinas Pendidikan Wilayah I dengan nomor surat 000.9.2/898/2025 yang berisikan surat perizinan pelaksanaan penelitian.

b. Penyusunan alat ukur

Alat ukur adalah sebuah alat atau media yang digunakan untuk mengukur variabel yang akan diungkap serta untuk mengumpulkan data. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat ukur psikologis

berupa skala. Terdapat tiga skala dalam penelitian ini yaitu skala kecenderungan *nomophobia*, skala kesepian dan skala harga diri.

Susunan skala dalam penelitian ini terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan menggunakan empat alternatif jawaban pada setiap butir pernyataan yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan terakhir STS (Sangat Tidak Sesuai). Keempat jawaban itu, memiliki nilainya masing-masing. Aitem Favorable dengan respon Sangat Sesuai nilai 4, Sesuai bernilai 3, Tidak Sesuai nilainya 2 dan Sangat Tidak Sesuai nilai 1. Sedangkan penilaian untuk aitem unfavorable yakni jawaban nilai Sangat Tidak Sesuai yaitu 4, nilai 3 untuk Tidak Sesuai, Sesuai memiliki nilai 2 dan Sangat Sesuai bernilai 1. Penjelasan mengenai tiga skala dalam penelitian ini sebagai berikut:

1) Skala *Nomophobia*

Aspek *nomophobia* dalam penelitian (Yildirim dan Correia, 2015) dibuat untuk menyusun skala kecenderungan *nomophobia*. Dengan memusat pada empat aspek seperti tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mempunya mengakses informasi dan hilangnya kenyamana. Skala ini dibuat sendiri oleh peneliti dengan jumlah keseluruhan 32 aitem. Pembagian butir soal pernyataan pada skala kecenderungan *nomophobia* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Aitem Skala *Nomophobia*

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Tidak dapat berkomunikasi	3, 5, 15, 24	8, 11, 19, 30	8
2	Kehilangan konektivitas	1, 13, 23, 32	7, 16, 21, 28	8
3	Tidak dapat mengakses informasi	6, 12, 20, 29	2, 10, 17, 26	8
4	Hilangnya kenyamanan	14, 18, 25, 27	4, 9, 22, 31	8
TOTAL		16	16	32

2) Skala Kesepian

Skala kesepian disusun menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Rusell (1996) antara lain: *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Skala ini dibuat sendiri oleh peneliti dengan jumlah keseluruhan 24 aitem. Pembagian aitem pada skala kesepian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Aitem Skala Kesepian

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Personality</i>	3, 8, 14, 23	6, 11, 16, 19	8
2	<i>Social desirability</i>	2, 12, 18, 22	4, 9, 15, 20	8
3	<i>Depression</i>	5, 10, 17, 24	1, 7, 13, 21	8
TOTAL		12	12	24

3) Skala Harga Diri

Perancangan skala harga diri disiapkan dengan memakai aspek-aspek yang dipaparkan oleh Coopersmith (1967) yaitu: keberartian diri, kekuatan individu, kompetensi dan ketaatan individu. Skala ini dibuat sendiri oleh peneliti dengan jumlah keseluruhan 24 aitem. Berikut ini adalah tampilan tabel yang memperlihatkan data tersebut:

Tabel 10. Aitem Skala Harga Diri

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keberartian diri	2, 13, 17	8, 10, 21	6
2	Kekuatan Individu	9, 14, 22	1, 5, 18	6
3	Kompetensi	3, 12, 19	7, 15, 23	6
4	Ketaatan Individu	6, 16, 24	4, 11, 20	6
TOTAL		12	12	24

c. Uji Coba Alata Ukur

Tahapan selanjutnya adalah dengan mengujikan alat ukur yang telah dibuat agar mengetahui skor dari reliabilitas dan juga daya beda aitem yang memiliki sifat *favorable* maupun *unfavorbale*. Proses pengujian alat ukur dilaksanakan pada tanggal 29 April 2025 sampai dengan 30 April 2025 melalui booklet yang dibagikan oleh penulis pada beberapa kelas X. Skala yang disebar pada siswa kelas X pada saat uji coba sebanyak 158 siswa setelah itu, proses selanjutnya yaitu skala yang telah terisi oleh responden penelitian akan dilakukan skoring serta dianalisis menggunakan SPSS versi 26. Berikut merupakan tabel data jumlah subjek uji coba.

Tabel 11. Data Siswa Subjek Uji Coba Alat Ukur

No	Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1	X-6	34	31
2	X-7	36	31
3	X-2	36	34
4	X-1	34	34
5	X-9	36	28
Total		176	158

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Langkah selanjutnya sesudah memberikan skoring pada ketiga skala penelitian, dilanjutkan dengan menguji daya beda aitem serta estimasi koefisien reliabilitas terhadap alat ukur yang akan diterapkan dalam proses penelitian, yakni: skala kecenderungan *nomophobia*, skala kesepian dan skala harga diri dibantu dengan menggunakan alat bantu statistik SPSS versi 26. Daya beda aitem mempunyai batas dalam kriteria apabila koefisien korelasi aitem total mencapai $r_{ix} \geq 0,30$ dengan demikian, aitem tersebut tergolong memiliki tingkat daya pembeda yang tinggi. Apabila keseluruhan aitem yang digunakan kurang memenuhi kriteria maka dapat dipertimbangkan dengan menurunkan batas dari $r_{ix} \geq$

0,30 menjadi $rix \geq 0,25$ (Azwar, 2017). Hasil dari hitungan daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala sebagai berikut:

1) Skala *Nomophobia*

Hasil yang telah diperoleh dari pengujian daya beda aitem untuk skala kecenderungan *nomophobia* dengan 32 jumlah total aitem total dan sebanyak 158 responden. Pada skala ini diketahui koefisien korelasi yang digunakan adalah $rix \geq 0,25$. Rentang koefisien korelasi untuk daya beda tinggi berkisar antara 0,301 hingga 0,588. Sebaliknya, tujuh item dengan daya beda rendah menunjukkan rentang nilai antara 0,010 hingga 0,236. Sehingga diperoleh hasil estimasi reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach untuk skala ini sebesar 0,877. Hasil sebaran daya beda aitem skala kecenderungan *nomophobia* dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 12. Sebaran Daya Beda Aitem Skala *Nomophobia*

No	Aspek	Aitem		DBT	DBR
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Tidak dapat berkomunikasi	3,5, 15,24	8,11,19,30*	7	1
2	Kehilangan konektivitas	1*,13,23,32*	7,16,21*,28	5	3
3	Tidak dapat mengakses informasi	6,12,20,29	2,10,17*,26	7	1
4	Hilangnya kenyamanan	14,18*,25,27*	4,9,22,31	86	2
TOTAL		16	16	25	7

Keterangan: *) Aitem yang memiliki daya beda rendah/gugur

2) Skala Kesepian

Skala kesepian berjumlah 24 aitem total serta memiliki responden 158 dengan memperoleh 18 aitem berdaya beda tinggi. Koefisien korelasi yang dipakai memiliki nilai $rix \geq 0,25$. Untuk rentang nilai pada daya beda tinggi berkisar 0,317 sampai 0,611. Lain halnya pada enam aitem dengan daya beda yang rendah memiliki nilai antara -0,040 sampai dengan 0,118. Hasil estimasi

reliabilitas pada skala kesepian diperoleh melalui koefisien Alpha Cronbach yang memiliki hasil sebesar 0,832. Hasil sebaran daya beda aitem skala kesepian dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 13. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Kesepian

No	Aspek	Aitem		DBT	DBR
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	<i>Personality</i>	3,8,14,23	6,11,16,19	8	-
2	<i>Social desirability</i>	2,12,18*,22	4*,9*,15,20*	4	4
3	<i>Depression</i>	5,10,17,24	1*,7,13,21*	6	2
TOTAL		12	12	18	6

Keterangan: *) Aitem yang memiliki daya beda rendah/gugur

3) Skala Harga Diri

Alat ukur harga diri dengan jumlah 24 aitem serta terdapat 158 remaja sebagai responden memiliki 17 aitem dengan daya beda tinggi dan 7 aitem pada skala ini berdaya beda rendah. Nilai koefisien korelasi yang diterapkan yaitu $r_{ix} \geq 0,25$. Daya beda tinggi berkisar 0,264 hingga 0,490 sedangkan nilai daya beda rendah diantaranya berkisar pada angka 0,075 hingga 0,170. Reliabilitas skala harga diri diukur menggunakan koefisien Alpha Cronbach, yang menghasilkan nilai 0,727. Sebaran daya beda aitem skala harga diri dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 14. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Harga Diri

No	Aspek	Aitem		DBT	DBR
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Keberartian diri	2,13,17	8,10,21	6	-
2	Kekuatan Individu	9*,14,22	1,5*,18*	3	3
3	Kompetensi	3,12,19*	7*,15,23	4	2
4	Ketaatan Individu	6*,16,24	4*,11,20	4	2
TOTAL		12	12	17	7

Keterangan: *) Aitem yang memiliki daya beda rendah/gugur

e. Penomoran Ulang

Setelah hasil dari uji daya beda aitem dan reliabilitas diperoleh, langkah selanjutnya adalah dengan menyusun ulang nomor urut untuk aitem-aitem yang akan digunakan dalam skala penelitian. Penyusunan ini dengan menghapus aitem-aitem yang memiliki daya beda rendah atau aitem yang telah gugur dan hanya memasukan aitem-aitem yang memiliki daya beda tinggi ke dalam skala penelitian. Berikut ini adalah hasil pengurutan ulang nomor yang akan dipakai dalam skala penelitian:

Tabel 15. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala *Nomophobia*

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Tidak dapat berkomunikasi	3(5),5(12), 15(21),24(7)	8(24),11(17), 19(15)	7
2	Kehilangan konektivitas	13(18),23(16)	7(9),16(4), 28(19)	5
3	Tidak dapat mengakses informasi	6(25),12(3), 20(13),29(23)	2(11),10(14), 26(22)	7
4	Hilangnya kenyamanan	14(10),25(2)	4(1),9(8), 22(20),31(6)	6
TOTAL		12	13	25

Keterangan: (..) nomor aitem baru

Tabel 16. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kesepian

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Personality</i>	3(13),8(10), 14(6),23(4)	6(11),11(2), 16,19(18)	8
2	<i>Social desirability</i>	2(5),12, 22(9)	15(14)	4
3	<i>Depression</i>	5(17),10(1), 17(7),24(15)	7(8),13(3)	6
TOTAL		11	7	18

Keterangan: (..) nomor aitem baru

Tabel 17. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Harga Diri

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keberartian diri	2(6),13(16), 17(2)	8(17),10(4), 21(10)	6
2	Kekuatan Individu	14(9),22(1)	1(5)	3
3	Kompetensi	3,12(11)	15(14),23(8)	4
4	Ketaatan Individu	16(13),24(7)	11(12),20(15)	4
TOTAL		9	8	17

Keterangan: (..) nomor aitem baru

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian berlangsung selama 1 hari yaitu pada tanggal 5 April 2025. Skala yang telah diperbarui dan diberi penomoroan ulang dibagikan kepada 100 siswa SMA Negeri 10 Semarang. Penelitian berlangsung menggunakan metode offline yaitu dengan membagikan skala penelitian berupa booklet secara langsung pada setiap kelas dengan didampingi oleh guru SMA Negeri 10 Semarang. Adapun sampel dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas X. Berikut merupakan jumlah sampel atau data yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 18. Data Siswa Subjek Penelitian

No	Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1	X-4	34	32
2	X-3	36	34
3	X-5	36	34
Total		106	100

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Pada langkah berikutnya, uji asumsi dilakukan sebagai persyaratan untuk melanjutkan ke tahap pengujian selanjutnya. Uji asumsi perlu dilakukan untuk menentukan apakah data yang telah terkumpul memenuhi kriteria atau tidak. Uji asumsi dilakukan pada setiap variabel yang meliputi uji normalitas,

uji linearitas, uji multikolinieritas dan heterokedasitas. Analisis data penelitian dalam melakukan uji asumsi menggunakan bantuan program SPSS veris 26, dengan hasil sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Sebuah metode dengan tujuan untuk memahami apakah data yang telah diperoleh dalam penelitian memiliki pola distribusi normal. Selain itu, tujuan tes ini untuk memastikan bahwa asumsi normalitas terpenuhi sebelum melakukan analisis lebih lanjut. Dalam penelitian ini, SPSS versi 26 dimanfaatkan untuk melaksanakan uji normalitas data dengan pendekatan One Sample Kolmogorov-Smirnov. Distribusi normal data ditentukan berdasarkan nilai signifikansi dari uji normalitas. Nilai Sig. di atas 0,05 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa data mengikuti distribusi normal, sedangkan nilai di bawah 0,05 ($p < 0,05$) mengindikasikan distribusi data tidak normal. normalitas merupakan salah satu tes yang digunakan untuk membuktikan bahwa data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak normal.

Tabel 19. Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Dev	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	62,080	6,209	0,085	0,071	> 0,05	Normal
Kesepian	42,250	6,614	0,116	0,002	> 0,05	Tidak Normal
Harga Diri	46,280	8,980	0,101	0,014	< 0,05	Tidak Normal

Uji Normalitas pada variabel kecenderungan *nomophobia* diperoleh hasil KS-Z mencapai 0,085 dengan tingkat signifikan sebesar 0,071 ($> 0,05$), yang berarti sebaran data pada variabel kecenderungan *nomophobia* berdistribusi normal. Pada variabel kesepian didapatkan hasil KS-Z sebesar 0,116 dengan taraf signifikan sebesar 0,002 ($< 0,05$), yang berarti sebaran data pada variabel kesepian berdistribusi tidak normal. Sedangkan pada variabel harga diri didapatkan hasil KS-Z sebesar 0,101

dengan taraf signifikan sebesar 0,014 ($< 0,05$), yang berarti sebaran data pada variabel harga diri berdistribusi tidak normal. Uji normalitas yang telah dilakukan mengindikasikan bahwa hanya satu dari tiga variabel yang berdistribusi normal, sedangkan dua lainnya tidak. Maka dari itu, uji normalitas ulang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan nilai residual pada masing-masing dari ketiga variabel. Melalui pengujian ulang dengan menggunakan nilai residual, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa distribusi data ketiga variabel bersifat normal. Hasil uji normalitas berdasarkan residual disajikan sebagai berikut:

Tabel 20. Uji Normalitas Nilai Residual

Unstandardezed Residual	Mean	Std Dev	KS-Z	Sig.	P	Ket.
	0,000	5,509	0,070	0,200	$> 0,05$	Normal

b. Uji Linearitas

Setelah melakukan uji normalitas langkah selanjutnya adalah melakukan uji linearitas. Uji linearitas digunakan sebagai alat untuk mengidentifikasi adanya pola hubungan linier antara variabel independen dan variabel dependen dalam konteks penelitian. dan variabel terikat dalam studi yang dilakukan. Hubungan tersebut dianggap linier apabila nilai signifikansi F_{linear} berada di bawah 0,05 ($p < 0,05$). Apabila nilai signifikansi F_{linear} lebih dari 0,05 ($p > 0,05$), maka hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat pola hubungan linier antara kedua variabel yang dianalisis.

Berdasarkan dari uji linearitas pada variabel kesepian diperoleh hasil F_{linear} sebesar 20,580 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan pada variabel harga diri diperoleh hasil F_{linear} sebesar 7.640 dengan signifikansi 0,007 ($p < 0,05$). Kedua variabel tersebut membuktikan bahwa adanya hubungan linearitas antara kesepian dan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia*.

Tabel 21. Uji Linearitas

	Variabel	F _{linear}	Sig.	Ket.
<i>Linearity</i>	Kesepian	20,580	0,000	Linear
	Harga Diri	7,640	0,007	Linear

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk mendeteksi adanya kemungkinan multikolinearitas pada data hasil penelitian. Uji multikolinearitas dilakukan melalui metode regresi dengan memperhatikan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) yang >10 dan nilai toleransi (tolerance) yang $< 0,1$. Hasil ini menunjukkan tidak adanya multikolinearitas di antara variabel bebas. Uji multikolinearitas menunjukkan bahwa *Variance Inflation Factor* (VIF) berada pada angka 1,002 (<10) dan tolerance 0,998 ($>0,1$), yang berarti tidak ada indikasi multikolinearitas antara variabel bebas.

d. Uji Heterokedastisitas

Analisis heteroskedastisitas bertujuan mendeteksi perbedaan variasi residual antar pengamatan dalam model regresi. Hasil dari uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa nilai Sig. dari model variabel kesepian (X1) diperoleh nilai signifikansi berkisar 0,282 ($p>0,05$) dan pada variabel harga diri (X2) diperoleh nilai signifikansi berkisar 0,176 ($p>0,05$). Berdasarkan hasil yang diperoleh, data penelitian ini bebas dari indikasi gejala heteroskedastisitas karena seluruh nilai Sig. yang diperoleh berada di angka $> 0,05$.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda. Tujuan digunakannya teknik ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kesepian dan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia*.

Berdasarkan dari hasil uji regresi berganda antara kesepian dan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* diperoleh $R = 0,461$ dan

Fhitung = 13,119 dan taraf signifikan sejumlah 0,000 ($p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan bahwa kesepian dan harga diri memiliki keterkaitan sangat signifikan dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMA Negeri 10 Semarang. Data tersebut turut memperlihatkan bahwa kesepian dan harga diri secara sama-sama berkontribusi mempengaruhi kecenderungan *nomophobia*. Selain itu, didapatkan rumus persamaan regresi $Y = aX_1 + bX_2 + C$ dan kemudian diaplikasikan dengan hasil dari penelitian menjadi $Y = 0,355X_1 - 0,172X_2 + 55,041$. Hasil pengujian mengindikasikan bahwa nilai rata-rata skor *nomophobia* (Y) pada siswa SMA Negeri 10 Semarang mengalami peningkatan sebesar 0,355 setiap kali terjadi perubahan pada variabel kesepian (X_1), serta mengalami penurunan sebesar 0,172 setiap kali terjadi perubahan pada variabel harga diri (X_2).

Hasil dari analisis pada hipotesis ini dapat diketahui bahwa kesepian dan harga diri bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *nomophobia* sebesar 21,3% dan terdapat sisa 78,7% dari *nomophobia* dipengaruhi dari faktor eksternal maupun internal. Selain itu, dapat diketahui bahwa kesepian memiliki sumbangan efektif terhadap kecenderungan *nomophobia* sebesar 14,0% yang didapatkan dari rumus sumbangan setiap variabel yaitu $R_{xy} \times \beta \times 100\%$ ($0,389 \times 0,378 \times 100\%$). Pada variabel harga diri mempunyai sumbangan efektif sebesar 6,59% yang didapatkan dari rumus sumbangan setiap variabel yaitu $R_{xy} \times \beta \times 100\%$ ($-0,265 \times -0,249 \times 100\%$).

b. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua pada penelitian ini menggunakan korelasi parsial. Tujuan dari uji korelasi parsial yaitu untuk membuktikan atau mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dengan mengontrol salah satu variabel. Berdasarkan dari hasil uji korelasi antara kesepian dengan *nomophobia* diperoleh r_{x1y} sebesar 0,392 dengan taraf signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang artinya terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara

keseharian dan *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 10 Semarang. Sehingga, hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.

c. Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dengan mengontrol salah satu variabel. Berdasarkan dari hasil uji korelasi antara harga diri dengan *nomophobia* diperoleh r_{xy} sejumlah -0,270 dengan taraf signifikan sebesar 0,007 ($p < 0,05$), yang artinya terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara harga diri dengan *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 10 Semarang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Tujuan adanya deskripsi data dalam sebuah penelitian digunakan untuk mengungkap gambaran skor pada masing-masing variabel terhadap subjek didalam sebuah pengukuran dan dapat digunakan untuk menentukan kategori subjek. Dalam penelitian ini, diterapkan model distribusi normal dengan pengelompokan subjek secara bertahap berdasarkan variabel yang ada. Berikut merupakan gambaran norma kategori skor:

Tabel 22. Kriteria Norma Kategori 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 Skala *Nomophobia*

Pada skala *nomophobia* memiliki 25 aitem dengan daya beda tinggi dengan rentang skor 1-4. Skor terendah pada aitem bernilai 25 berasal dari (25×1) dan skor tertinggi 100 berasal dari (25×4) . Diperoleh rentang skor pada skala *nomophobia* senilai 75 didapatkan dari $(100 - 25)$. Mean hipotetik sebesar 62,5 yang diperoleh dari $((100 + 25):2)$. Sedangkan

untuk Standar deviasi diperoleh hasil sebesar 15 yang diperoleh dari $((100 - 25):5)$.

Skala *nomophobia* memiliki nilai empirik dengan nilai minimum 47, nilai maksimum 80, mean sebesar 62,080 dan standar deviasi sebesar 6,209. Berikut merupakan deskripsi dari skala *nomophobia*:

Tabel 23. Deskripsi Skor Skala *Nomophobia*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	47	25
Skor Maksimum	80	100
Mean (M)	62,080	62,5
Standar Deviasi (SD)	6,209	12,5

Menurut data mean empiris pada tabel di atas, rentang skor subjek termasuk dalam kategori sedang, yakni 62,080. Berikut merupakan tabel norma kategorisasi sebagai deskripsi data pada variabel *nomophobia*:

Tabel 24. Kategori Skor Subjek Skala *Nomophobia*

Norma	Kategori	Jumlah	Presentase
$85 < 100$	Sangat Tinggi	0	0%
$70 < X \leq 85$	Tinggi	10	10%
$55 < X \leq 70$	Sedang	82	82%
$40 < X \leq 55$	Rendah	8	8%
$25 \leq 40$	Sangat Rendah	0	0%
Total		100	100%



Gambar 1. Norma Kategori Skor *Nomophobia*

2. Deskripsi Data Skala Kesepian

Pada skala kesepian memiliki 18 aitem dengan daya beda tinggi dengan rentang skor 1-4. Skor terendah pada aitem yaitu 18 yang berasal dari (18×1) dan skor tertinggi yaitu 72 berasal dari (18×4) . Rentang skor yang diperoleh pada skala kesepian yaitu sebesar 54 yang didapatkan dari $(72 - 18)$. *Mean* hipotetik yaitu sebesar 45 yang diperoleh dari $((72 +$

18):2). Sedangkan untuk Standar deviasi diperoleh hasil sebesar 10,8 yang diperoleh dari $((72 - 18):5)$.

Skala kesepian memiliki nilai empirik dengan nilai minimum 27, nilai maksimum 68, mean sebesar 42,250 dan standar deviasi sebesar 6,614. Berikut merupakan deskripsi dari skala kesepian:

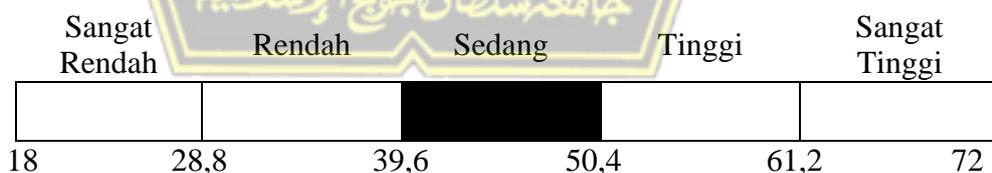
Tabel 25. Deskripsi Skor Skala Kesepian

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	27	18
Skor Maksimum	68	72
Mean (M)	42,250	45
Standar Deviasi (SD)	6,614	10,8

Menurut hasil mean empirik yang dapat dilihat dari tabel diatas maka, hasil rentang skor yang diperoleh subjek terletak pada kategori sedang yaitu 42,250. Berikut merupakan tabel norma kategorisasi sebagai deskripsi data pada variabel kesepian:

Tabel 26. Kategori Skor Subjek Kesepian

Norma	Kategori	Jumlah	Presentase
$61,2 < 72$	Sangat Tinggi	2	2%
$50,4 < X \leq 61,2$	Tinggi	7	7%
$39,6 < X \leq 50,4$	Sedang	58	58%
$28,8 < X \leq 39,6$	Rendah	32	32%
$18 \leq 28,8$	Sangat Rendah	1	1%
Total		100	100%



Gambar 2. Norma Kategori Skor Kesepian

3. Deskripsi Data Skala Harga Diri

Pada skala harga diri memiliki 17 aitem dengan daya beda tinggi dengan skor 1-4. Skor terendah pada aitem yaitu 17 yang berasal dari (17×1) dan skor tertinggi yaitu 68 berasal dari (17×4) . Perolehan rentang pada skala harga diri yaitu 51 yang didapatkan dari $(68 - 17)$. Mean hipotetik yaitu sebesar 42,5 yang diperoleh dari $((68 + 17):2)$. Sedangkan

untuk Standar deviasi diperoleh hasil sebesar 10,2 yang diperoleh dari $((68 - 17):5)$.

Skala harga diri memiliki nilai empirik dengan nilai minimum 28, nilai maksimum 68, mean sebesar 46,280 dan standar deviasi sebesar 8,980. Berikut merupakan deskripsi dari skala harga diri:

Tabel 27. Deskripsi Skor Skala Harga Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	28	17
Skor Maksimum	68	68
Mean (M)	46,280	42,5
Standar Deviasi (SD)	8,980	10,2

Berdasarkan hasil dari mean empirik yang dapat dilihat dari tabel diatas maka, hasil rentang skor yang diperoleh subjek terletak pada kategori sedang yaitu 46,280. Berikut merupakan tabel norma kategorisasi sebagai deskripsi data pada variabel harga diri:

Tabel 28. Kategori Skor Subjek Harga Diri

Norma	Kategori	Jumlah	Presentase
$57,8 < 68$	Sangat Tinggi	12	12%
$47,6 < X \leq 57,8$	Tinggi	27	27%
$37,4 < X \leq 47,6$	Sedang	45	45%
$27,2 < X \leq 37,4$	Rendah	16	16%
$17 \leq 27,2$	Sangat Rendah	0	0%
Total		100	100%



Gambar 3. Norma Kategori Skor Harga Diri

E. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan menguji apakah terdapat hubungan antara kesepian dan harga diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada remaja SMA Negeri 10 Semarang. Hasil yang telah didapatkan dalam penelitian ini yaitu hipotesis diterima, hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan dari variabel kesepian dan harga diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada remaja SMA Negeri 10 Semarang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Selviana et al, 2020) dengan judul mengenai hubungan antara kesepian dan *nomophobia* pada remaja mengindikasikan adanya korelasi antara tingkat kesepian dengan kecenderungan *nomophobia*. Hasil analisis menunjukkan nilai R sebesar 0,019 dengan tingkat signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti kecenderungan *nomophobia* pada remaja meningkat seiring dengan bertambahnya tingkat kesepian. Sebaliknya, penurunan kesepian diikuti oleh penurunan kecenderungan *nomophobia* pada remaja tersebut.

(Bianchi dan Phillips, 2005 dilansir dalam Selviana dkk., 2020) menunjukkan bahwa kesepian menjadi salah satu penyebab utama munculnya *nomophobia*. Menurut (Selviana et al, 2020) Kesepian adalah reaksi psikologis yang muncul akibat ketidakpuasan individu terhadap hubungan sosial yang dimilikinya, di mana hubungan tersebut tidak sesuai dengan harapan atau kebutuhan emosional yang diinginkan. Kurangnya kedekatan dalam berhubungan sosial dengan orang lain dan ketidaksesuaian hubungan tersebut dengan harapan individu dapat menyebabkan perasaan kosong atau kehampaan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang positif antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja SMA Negeri 10 Semarang. Remaja yang kesepian cenderung lebih senang berkomunikasi melalui *Smartphone* dibandingkan dengan berkomunikasi secara langsung. Dalam hal ini, fungsi dari *Smartphone* sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan sosial individu yang tidak terpenuhi secara langsung. Selain itu, remaja yang mengalami kesepian akan terlibat atau terikat dalam berbagai aktivitas sehari-

harinya melalui *Smartphone* sehingga mengakibatkan remaja tersebut tidak dapat berjauhan dari *Smartphonenya*. *Smartphone* memudahkan individu untuk terhubung secara virtual dengan orang lain melalui media sosial, Namun, ketika keterhubungan secara virtual dengan orang lain menjadikan sumber dari kenyamanan, maka akan muncul kecemasan saat akses *Smartphone* terputus. Sehingga dampak yang didapatkan yaitu remaja menjadi sangat tergantung dan mengalami ketakutan yang berlebih ketika tidak dapat mengakses *Smartphone*.

Kesepian menjadi pengaruh yang sangat signifikan terhadap kecenderungan *nomophobia*, Hal ini dikarenakan individu yang mengalami kesepian cenderung akan bergantung pada *Smartphone* miliknya untuk memenuhi kebutuhan sosial. Individu yang merasakan kesepian akan mengalami kekosongan, terasingkan dari lingkungan sekitar atau kurang mendapatkan kehidupan sosialnya sehingga, *Smartphone* menjadi hal yang penting dalam kehidupan individu untuk menjadi jembatan yang menghubungkan dirinya dengan orang lain di dunia luar. Penelitian ini menguatkan pandangan Bianchi dan Phillips yang mengidentifikasi kesepian sebagai salah satu penyebab munculnya *nomophobia*.

Selain faktor kesepian yang mempengaruhi *nomophobia*, Yildirim dalam (Yarni & Ifdil, 2023) turut menyumbangkan pemikiran bahwa *nomophobia* dipengaruhi oleh faktor harga diri sebagai salah satu penyebabnya. Sesuai dengan sumbangan pemikiran dari Yildirim mengenai faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia*, penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia*. (Khairunniza et al., 2021) menjelaskan bahwa harga diri berkaitan dengan cara individu memandang dan menilai kehidupan mereka sehari-hari. Individu dengan persepsi diri yang baik cenderung merasakan kebahagiaan, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, serta dapat mengendalikan perilaku sehari-hari.

Diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dijalankan oleh (Khairunniza et al., 2021) mengenai hubungan antara harga diri dengan *nomophobia* pada remaja akhir menunjukkan adanya korelasi yang signifikan,

dengan nilai R sejumlah 0,187 dan tingkat signifikansi 0,029 ($p < 0,05$). Penelitian ini mengungkapkan bahwa harga diri yang tinggi pada remaja berperan dalam menurunkan risiko *nomophobia*, sedangkan harga diri rendah meningkatkan peluang terjadinya *nomophobia*.

Harga diri berperan penting dalam mempengaruhi tingkat *nomophobia*, karena individu dengan rasa harga diri yang rendah sering kali berusaha mendapatkan pengakuan dari orang lain atau mencari penerimaan diri dari orang lain melalui media sosial serta individu lebih senang membentuk hubungan sosial menggunakan *Smartphone*. Remaja yang sedang berada pada fase perkembangan identitas atau sedang mencari identitas diri, *Smartphone* menjadi hal yang penting untuk mencari pengakuan dan perhatian. Remaja dengan harga diri rendah atau persepsi negatif terhadap diri sendiri cenderung memanfaatkan *Smartphone* sebagai cara untuk menghindari ketidaknyamanan dalam interaksi sosial. Sehingga, ketika individu jauh dari *Smartphone* dapat menyebabkan perasaan cemas atau ketidaknyamanan yang dialami oleh individu. Hasil dari penelitian ini dan penjelasan yang telah dijabarkan diatas sesuai dengan pendapat Yildirim mengenai salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecenderungan *nomophobia* adalah harga diri. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa harga diri juga dapat berpengaruh pada *nomophobia*.

Deskripsi data mengenai skor variabel kecenderungan *nomophobia* menunjukkan kategori sedang, yang berarti bahwa remaja di SMA Negeri 10 Semarang memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* belum pada tahap yang parah dan belum mengganggu kehidupan sehari-hari. Selain itu, individu cukup mampu untuk mengatur serta mengelola penggunaan *Smartphonenya*. Dalam kategori ini, individu mungkin merasakan cemas, gelisah ataupun merasakan ketidaknyamanan ketika *Smartphonenya* tidak tersedia akan tetapi individu masih dapat menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa *Smartphone*.

Deskripsi data mengenai skor variabel kesepian menunjukkan kategori sedang, yang berarti bahwa remaja di SMA Negeri 10 Semarang memiliki tingkat kesepian yang cukup nyata dialami oleh remaja akan tetapi, belum pada

tingkatan yang parah. Dalam kategori ini, individu masih dapat meningkatkan dan mempererat hubungan sosial dengan individu lain, meningkatkan rasa kepercayaan diri untuk mencegah kesepian menjadi meningkat pada tingkatan yang lebih berat.

Sedangkan untuk deskripsi data mengenai skor variabel harga diri menunjukkan kategori sedang, yang berarti bahwa remaja di SMA Negeri 10 Semarang memiliki tingkat harga diri yang baik namun tidak berada dalam kondisi yang sangat tinggi. Dalam kategori ini, individu cukup memiliki pandangan positif mengenai diri sendiri walaupun masih memiliki perasaan ragu akan kemampuan yang dimiliki. Selain itu, individu juga cukup rentan atau cukup terpengaruh oleh penilaian orang lain terhadap diri sendiri sehingga pengaruh dari orang lain dapat mempengaruhi pola pikir dan keyakinan terhadap diri sendiri.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa kelemahan penelitian diantaranya:

1. Pada saat penyebaran skala atau kuesioner, peneliti tidak dapat memantau secara maksimal karena responden yang cukup banyak.
2. Pada beberapa penelitian, peneliti tidak terlibat langsung atau tidak mendampingi ketika proses pengisian skala sehingga minim kontrol pada subjek saat pengisian skala.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pembahasan dan analisis data yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan antara lain:

1. Hipotesis pertama dalam penelitian diterima dengan menunjukkan hasil adanya hubungan antara kesepian dan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 10 Semarang.
2. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang positif yang signifikan antara kesepian dan kecenderungan *nomophobia*. Adanya hubungan positif antara kesepian dan *nomophobia*, di mana peningkatan kesepian menyebabkan kecenderungan *nomophobia* meningkat, dan sebaliknya. Sehingga hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.
3. Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara harga diri dan kecenderungan *nomophobia*. Adanya hubungan negatif yang telah diperoleh maka menjelaskan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia* begitu juga sebaliknya.

B. Saran

1. Bagi Siswa

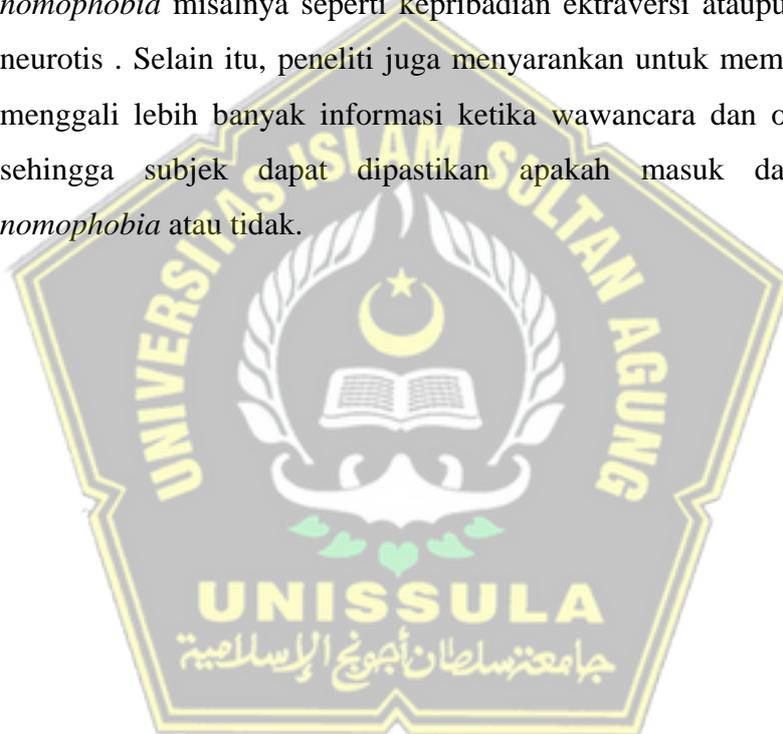
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumbangan baru untuk pendidikan. Saran untuk siswa yang menjadi responden yang mengalami kesepian diharapkan dapat menurunkan tingkat kesepian dengan meningkatkan kualitas hubungan sosial yang bermakna dengan orang lain dapat dimulai dari keluarga, teman sebaya dan lingkungan sekitar.

Saran untuk siswa yang menjadi responden yang memiliki harga diri yang rendah diharapkan dapat memulai untuk mengenali dan menerima diri sendiri termasuk kekurangan dan kelebihan, mengikuti kegiatan positif

yang ada di lingkungan sekitar, meningkatkan kepercayaan diri dan selalu berpikiran atau memiliki pandangan yang positif mengenai diri sendiri. Selain itu, mulailah berinteraksi dengan teman sebaya dan keluarga yang memberikan dukungan sosial.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian yang akan datang dengan permasalahan yang sama yaitu *nomophobia* diharapkan untuk melakukan kajian lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* misalnya seperti kepribadian ektraversi ataupun kepribadian neurotis . Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk memperdalam atau menggali lebih banyak informasi ketika wawancara dan observasi awal sehingga subjek dapat dipastikan apakah masuk dalam kategori *nomophobia* atau tidak.



DAFTAR PUSTAKA

- Angelica Saragih, C. (2024). Harga Diri Dan Body Image Pada Mahasiswa/i Etnis Papua Di Universitas Kristen Satya Wacana. *Action Research Literate*, 8(3), 658–670. <https://doi.org/10.46799/ar1.v8i3.353>
- Aqila, T. M. (2021). *Hubungan Kesepian Dengan Kecenderungan Perilaku Narsisme Siswa Pengguna Instagram Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Madrasah Aliyah Negeri Kota Batu* (Issue 17410129).
- Arief, M., Afriani, A., Dahlia, D., & Kumala, I. D. (2024). Peran Fear of Missing Out (FoMO) dalam Meningkatkan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 7(2), 172–188. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v7i2.39050>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- 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>
- Darvishi, M., Noori, M., Nazer, M. R., Sheikholeslami, S., & Karimi, E. (2019). Investigating different dimensions of nomophobia among medical students: A cross-sectional study. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(4), 573–578. <https://doi.org/10.3889/OAMJMS.2019.138>
- Databoks. (2021). *Daftar Negara Pengguna Smartphone Terbanyak, Indonesia Urutan Berapa?* <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/fb0e06ade36a02c/daftar-negara-pengguna-smartphone-terbanyak-indonesia-urutan-berapa>
- Devi, Y. R., & Fourianalistyawati, E. (2018). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Sebagai Peran Ibu Rumah Tangga Pada Ibu Berhenti Bekerja Di Jakarta. *Psibernetika*, 11(1), 9–20. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v11i1.1154>
- Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2017). Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health. *National Journal of Community Medicine | Volume*, 8(11), 688–693. www.njcmindia.org
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- 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>
- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021a). *Hubungan antara self-esteem dengan*

kecenderungan nomophobia pada mahasiswa perempuan di surabaya. 12.

- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021b). *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Perempuan Di Surabaya. 12(2)*, 162–179.
- Fathonah, A. U. (2024). *Pengaruh Nomophobia Gadget Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Pendidikan IPS Univeristas Pendidikan Indonesia.*
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences, 13(2)*, 2504. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Gusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling., 5(3)*, 86–96. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/1021>
- Hidayat, A. S. dan A. (2024). Hubungan Kesepian Dengan Nomophobi Pada Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, 1*, 76. <https://repository.uir.ac.id/8839/>
- Hidayati, D. S. (2015). self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 3(2)*, 54–67. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Indonesia, A. P. J. I. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Tembus 221 Juta Orang.* Februari. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Irham, S. S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2022). Hubungan antara kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau universitas negeri makassar. *Jurnal Cendekia Ilmiah, 1(4)*, 318–332.
- Karindra, N. A. L. (2022). Hubungan antara Karakteristik, Intensitas Penggunaan Smartphone dan Niat dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja SMA di Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 13(4)*, 486–500. <https://doi.org/10.22487/preventif.v13i4.403>
- Khairunniza, R., Adriansyah, M. A., & Putri, E. T. (2021). Harga Diri dan Intensitas Penggunaan Telepon Pintar Terhadap Kecenderungan Nomophobia pada Remaja Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 9(4)*, 692. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6333>
- Khalifah Akbar, S., & Suci Prapita Sari Abdullah, E. (2021). Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) Dengan Self Disclosure Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa Yang Menggunakan Sosial Media (Instagram). *Jurnal TAMBORA, 5(3)*, 40–45. <https://doi.org/10.36761/jt.v5i3.1313>
- Khasanatil, M., & Ts, M. (2024). *MAKNA KESEPIAN: SEBUAH KAJIAN TENTANG PSIKOLOGIS DAN SPIRITUAL. 04(02)*, 209–219.
- Kristlyan, E. (2020). *Perbedaan Intensitas Loneliness Pada Mahasiswa Indonesia*

Yang Melanjutkan Studi Di Luar Negeri Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. 8.

- Liesky, B., Tjoa¹, T., & Diah Ambarwati², K. (2024). Hubungan Antara Loneliness Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1), 146–155. <https://http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index>
- Makawi, F. (2016). Penggunaan Smartphone dalam Interaksi Sosial di Kalangan Remaja Awal. *Skripsi Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 1–91.
- Mulyana, S., & Afriani, A. (2018). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Smartphone Addiction pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 102–114. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.499>
- Musharyadi, F., & Febriyanti, F. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Menara Medika*, 6(2), 186–195. <https://doi.org/10.31869/mm.v6i2.5189>
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). Nomophobia (no-mobile phone phobia) penyakit remaja masa kini. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 280–287.
- Nisriyana, N. A. (2023). *Jumlah Pengguna Aktif Smartphone di Indonesia Lampau Populasi*. 20 Oktober. <https://www.gadgetdiva.id/gadget/pengguna-aktif-smartphone-di-indonesia-capai-354-juta-lampau-jumlah-populasi>
- Nissa, C., Vera Sari, M., & Afiati, N. (2019). Studi Komparasi Nomophobia Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 141–148. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art4>
- Novita Maryani, D., Meizara Puspita Dewi, E., Nur Hidayat Nurdin, M., Psikologi, F., Negeri Makassar, U., & Selatan, S. (2021). Hubungan antara Harga Diri dan Nomophobia pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1).
- Nurfadila Sapsuha, Musawwir, A. N. A. S. (2023). Hubungan Harga Diri dengan Kecenderungan Nomophobia pada Usia Dewasa Awal di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 134–140. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2166>
- Pramesti, Ajeng, S. N. H. (2023). *Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Harga Diri Dan Kebersyukuran*. 10(2), 71–76.
- Pranatha Widya Pradana, F. A. M. dan A. S. N. (2016). Perancangan Aplikasi Liva Untuk Mengurangi Nomophobia dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 5(1).
- Pusparisa, Y. (2020). *Pengguna Smartphone diperkirakan Mencapai 89% Populasi pada 2025*. 15 September. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi->

telekomunikasi/statistik/bdbf32de49a325c/pengguna-smartphone-diperkirakan-mencapai-89-populasi-pada-2025

- Rahayuningrum, D. C., & Novita Sary, A. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 49–55. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Riyanti, V., Muryati, M., Z, D., & Muttaqin, Z. (2022). Gambaran Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 249–254. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.106>
- Selviana, W. A. C. dan. (2020). Hubungan Antara Kepribadian Ekstraversi dan Kesepian dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *IKRA-IHT Humaniora*, 4(112), 78–86.
- Shintya Nabilla, N. H. F. dan R. (2024). TINGKAT SELF-ESTEEM PADA REMAJA SMA / SMK. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7, 124–132.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (M. Dr.Ir. Sutopo, S.Pd (ed.); 2nd ed.).
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26638/jfk.513.2099>
- Yarni, K. F., & Ifdil, I. (2023). Hubungan antara FoMO dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa. *Education and Social Sciences Review*, 4(2), 70. <https://doi.org/10.29210/07essr336600>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>