HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN *nomophobia* PADA REMAJA DI KOTA SAWAHLUNTO

SKRIPSI

Ditulis Sebagai Syarat Untuk menyelesaikan Studi (S-1)
Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
UIN Mahmud Yunus Batusangkar

Livia
NIM 2130306040

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
2025/ 1447 H

THE RELATIONSHIP BETWEEN *LONELINESS* AND *NOMOPHOBIA* IN ADOLESCENTS IN SAWAHLUNTO CITY.

THESIS

Written as a Requirement to Complete the Bachelor's Degree (S-1) Program in Islamic Psychology, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, UIN Mahmud Yunus Batusangkar

Livia
NIM 2130306040

ISLAMIC PSYCHOLOGY DEPARTMENT
USHULUDDIN, ADAB, AND DA'WAH FACULTY
MAHMUD YUNUS STATE ISLAMIC UNIVERSITY
BATUSANGKAR
2025 M/1447 H

HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN *nomophobia* PADA REMAJA DI KOTA SAWAHLUNTO

SKRIPSI

Ditulis Sebagai Syarat Untuk menyelesaikan Studi (S-1)
Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
UIN Mahmud Yunus Batusangkar

Livia

NIM 2130306040

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
2025/ 1447 H

BIODATA PENULISAN

Nama Lengkap : Livia

Panggilan : Pia

Tempat/Tanggal Lahir : Talawi, 12 juli 2002

No. HP : 085271667649

E – mail : ll791494@gmail.com

Riwayat Pendidikan

TK : TK al-muttaqin Talawi, Sawahlunto

SD : SD Negeri 01 Talawi Kota Sawahlunto

SMP : MTSN 01 Kota Sawahlunto

SMA : SMA Negeri 2 Kota Sawahlunto

S.1 : Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

Nama Orang Tua

Ayah : Alm. Zakirman

Ibu : Nursani

Anak Ke/Dari :Kelima dari lima bersaudara

Motto Hidup :

1. Cobaan bukan untuk dihindari, tapi untuk dicobain.
2. *When you get what you want, that's Allah direction, but when you don't get what you want, that's Allah protection*

PERSEMBAHAN

Sebagai ungkapan terima kasih skripsi ini penulis persembahkan untuk ibu tersayang yang sangat teristimewa dan berjasa sebagai orang tua tunggal dalam hidup penulis yang bersedia menjadi apa saja dan memikul peran ganda bagi penulis, ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada ibu; yaitu Ibu Nursani, serta untuk ayah Zakirman (Alm) dan saudara kandung penulis yang sangat penulis sayangi. Terima kasih atas do'a yang tiada henti serta dukungan yang di berikan selama ini, yang telah senantiasa mencurahkan kasih sayang serta support terhadap segala bentuk keputusan penulis termasuk dalam menuntut ilmu dan menjajaki pendidikan ini, dengan penuh kesabaran dan ketabahan membantu dan membimbing penulis sehingga penulis mampu sampai di titik ini. Semoga karya ini menjadi salah satu wujud kecil dari rasa syukur dan bakti penulis kepada keluarga tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan dan inspirasi dalam setiap langkah.

Penulis berharap, skripsi ini tidak hanya menjadi pencapaian akademik, tetapi juga menjadi bentuk penghormatan kepada perjuangan, cinta, dan doa tulus yang tak pernah henti mengiringi perjalanan hidup penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan, dan kebahagiaan untuk seluruh keluarga tercinta, sebagai balasan atas segala kasih sayang dan pengorbanan yang telah diberikan. Terima kasih untuk semuanya, dari lubuk hati penulis yang terdalam.

The safest place I know is inside myself.

- Livia , S.Psi -

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Hubungan *loneliness* Antara *nomophobia* Pada Remaja Di Kota Sawahlunto "**. Shalawat berangkaikan salam penulis hadiahkan kepada junjungan alam yakni baginda nabi besar kita Muhammad SAW yang telah mewariskan pedoman hidup bagi umat manusia yaitu Al-Qur'an dan Sunnah.

Skripsi ini dibuat guna untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Program Studi Psikologi Islam pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, kelancaran pembuatan skripsi ini telah banyak mendapat bantuan dan tidak terlepas dari partisipasi, dukungan, bimbingan dan motivasi dari semua pihak. Dalam penulisan skripsi ini, pastinya penulis tidak terlepas dari berbagai bentuk kendala, hal ini disebabkan oleh keterbatasan yang ada pada diri penulis. Namun berkat rahmat dan hidayah dari Allah SWT serta bantuan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat juga menyelesaikan skripsi ini, untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Delmus Puneri Salim, S.Ag., MA., M.Res., Ph.D selaku rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar
2. Bapak Dr. Risman Bustamam, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah beserta jajarannya
3. Ibu Sri Putri Rahayu Z, S.Psi., MA selaku ketua program studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar
4. Ibu Dani Yoselisa, M.Psi.,Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan mengarahkan penulis, sebagai Ibu yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan ide dan tempat penulis bertukar

pikiran dengan memberikan masukan terbaiknya. Dan memberikan motivasi yang membangun dorongan yang bengitu berharga bagi penulis untuk menyelasaikan karya tulis

5. Ibu Dra. Desmita, M.Si selaku dosen penguji I, atas kritik, saran, dan masukan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini. Semua arahan yang diberikan telah membantu penulis memperbaiki dan menyempurnakan penelitian ini.
6. Ibu Mutia Aini Ahmad, M. Psi., Psikolog selaku dosen penguji II, atas kritik, saran, dan motivasi serta dorongan yang di berikan sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini. Semua arahan yang diberikan telah membantu penulis memperbaiki dan menyempurnakan penelitian ini.
7. Bapak Dr, Irman, S.Ag.,M.Pd dan Ibu Hayatul Fikra ,M.Psi yang telah bersedia meluangkan waktunya menjadi *expert judgement* pada penelitian penulis.
8. Bapak dan Ibu dosen hebat program studi Psikologi Islam yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di UIN Mahmud Yunus Batusangkar, ilmu yang sangat bermanfaat untuk bekal penulis di masa depan, semoga setiap ilmu yang Bapak dan Ibu berikan menjadi kebaikan yang terus mengalir dan senantiasa dilimpahi oleh keberkahan-Nya
9. Kepada ibunda, Nursani yang berjuang sejauh ini sebagai orang tua tunggal, yang penulis tau tidak mudah memperjuangkan sendiri dengan usia yang mulai tidak muda lagi, bayak tangis yang tak terdengar, banyak luka yang di kubur dalam-dalam. Di balik tatapan mata yang mulai sayu, kulit wajah yang tak lagi kencang di balik itu semua kasih sayang dan doa tulusmu menjadi kekuatan terbesar yang menuntun penulis hingga mampu menuntaskan studi ini
10. Kepada ayahanda tercinta, almarhum Zarkirman. Takdir Allah memanggilmu pulang sejak tahun 2002, meninggalkan penulis di usia yang masih amat belia. Penulis tak pernah mengenal sosokmu, tak sempat merasakan

hangatnya pelukanmu, bahkan tak mengetahui bagaimana ragamu. Namun, meski tiada di sisi, namamu tetap hidup dalam doa, dalam rindu yang tak pernah usai. Alhamdulillah, kini penulis telah sampai di tahap ini, menyelesaikan sebuah karya sederhana sebagai bukti bahwa penulis mampu bertahan, meski tumbuh tanpa bimbingan seorang ayah. Semoga setiap huruf yang tertulis di sini menjadi amal jariyah yang terus mengalir untukmu di sisi-Nya.

11. Kepada saudara tercinta Muhammad Dewin, Daswir, Afrika Fajriandi, Alfudin yang senantiasa memberikan doa, motivasi, dan dukungan dalam setiap langkah penulis menyelesaikan penelitian ini. Di pundak penulis tersimpan harapan besar kalian, sebagai tumpuan terakhir untuk mewujudkan mimpi-mimpi yang pernah tertunda. Harapan itu menjadi cahaya dan dorongan yang tak ternilai hingga penulis mampu bertahan dan menyelesaikan karya sederhana ini
12. Tak lupa, untuk keponakan-keponakanku Tercinta Salwa Khumaira, Riksan Afif, Aurora, Muhammad Rasyabil Ataya, Azahra yang selalu menghadirkan tawa dan hiburan di saat penulis merasa lelah dan bosan. Kehadiran kalian menjadi warna yang menenangkan di tengah perjalanan ini
13. Kepada ibu Rinilda sebagai wakil kesiswaan dan ibu Dina sebagai guru di SMA N 2 Kota Sawahlunto atas izin dan fasilitasi dalam pengambilan data awal untuk penelitian ini.
14. Kepada adik-adik siswa SMA N 2 Kota Sawahlunto sebagai subjek dan responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Dukungan dan informasi yang diberikan sangat berarti untuk kelancaran dan keberhasilan penelitian ini. Semoga kontribusi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.
15. Kepada Reda, Sufi, dan Gita, sahabat sekaligus teman belajar yang setia mendampingi penulis dalam proses menyusun skripsi ini. Kebersamaan, dukungan, dan semangat kalian menjadi bagian berharga yang menguatkan penulis hingga akhirnya mampu menyelesaikan karya sederhana ini.

16. Kepada sahabat penulis Khobibah, Deasi, Elvi, Ijum, Nia, Intan, Zaza, Sherin, Feby, Nafa, Tia yang telah menjadi *support system* yang luar biasa, selalu hadir di saat-saat terberat, termasuk menghadapi tugas, ujian dan tentu saja skripsi. Momen – momen kebersamaan, obrolan santai, belajar bersama, hingga bercanda di tengah kelelahan adalah kenangan yang tak akan terlupakan. Semoga persahabatan ini senantiasa terjaga dan Allah ridhoi serta menjadi salah satu hal terbaik yang penulis lalui di masa perkuliahan ini.
17. Kepada sahabat penulis saat KKN yang momen – momen kebersamaan, obrolan santai, belajar bersama, hingga bercanda di tengah kelelahan adalah kenangan yang tak akan terlupakan.
18. Terakhir kepada diriku sendiri, anak bungsu dan satu-satunya perempuan, yang telah melalui begitu banyak kegagalan namun tetap memilih bertahan dan tidak menyerah. Terima kasih telah berani menapaki jalan sendiri di tengah kesulitan, tanpa berpangku tangan pada siapa pun. Terima kasih telah memeluk luka-luka sendiri, menjaga rapuh yang tak pernah terucap, dan memahami perasaan yang mungkin terlalu rumit untuk dimengerti orang lain. Persembahan ini adalah wujud syukur atas keberanianmu untuk terus melangkah.

Semoga dukungan moril dan materil yang diberikan dibalas oleh Allah SWT. dengan pahala yang berlipat ganda. Penulis harap karya sederhana ini mampu memberikan manfaat bagi para pembaca dan menjadi amal ibadah bagi penulis.

Aamiin yaa rabbal'alamin.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masi terdapat kekurangan dan kekeliruan. Oleh karena itu, penulis memohon maaf yang sebesarbesarnya atas segala kesalahan yang mungkin ada dan dengan rendah hati menerima kritik serta saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang.

Batusangkar, Agustus 2025

Penulis

LIVIA

NIM. 2130306040

ABSTRAK

Livia, NIM **2130306040**, Judul Skripsi: **"Hubungan Antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada Remaja Kota Sawahlunto***"*. Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dan rentan mengalami berbagai tantangan psikologis, salah satunya adalah perasaan *loneliness* (*loneliness*). Di era digital, remaja cenderung mengalihkan rasa *loneliness* mereka dengan menggunakan *smartphone*. Ketergantungan yang tinggi terhadap *smartphone* berpotensi menimbulkan gejala *nomophobia*, yaitu ketakutan berlebihan ketika jauh dari *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja di Kota Sawahlunto.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian berjumlah 317 siswa, dengan sampel sebanyak 76 orang yang dipilih melalui teknik pengambilan sempel *proportional stratified random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala likert dengan menggunakan Instrumen yang digunakan adalah skala *loneliness* dan skala *nomophobia.* Data dianalisis menggunakan uji statistik korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel dengan bantuan IBM SPSS 26.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menjukan bahwa (rxy = 0,366 dengan taraf signifikan 1% (p = 0.001<0.01 hal ini berarti hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja di Kota Sawahlunto. Artinya, semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dirasakan remaja, maka semakin tinggi pula tingkat *nomophobia* yang mereka alami, dan sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah pula *nomophobia* yang di alami .

Kata kunci: *loneliness* , *Nomophobia*, Remaja, *smartphone*.

ABSTRACT

Livia, NIM 2130306040, Thesis Title: "The Relationship Between loneliness and nomophobia in Adolescents in Sawahlunto City." Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, Mahmud Yunus State Islamic University (UIN) Batusangkar.

Adolescence is a crucial developmental phase and is prone to various psychological challenges, one of which is loneliness . In the digital age, adolescents tend to divert their loneliness by using smartphones. High dependence on smartphones has the potential to trigger symptoms of nomophobia, namely an excessive fear of being away from their smartphones. This study aims to analyze the relationship between loneliness and nomophobia in adolescents in Sawahlunto City.

This study used a quantitative approach with a correlational method. The study population consisted of 317 students, with a sample of 76 selected using proportional stratified random sampling. The data collection technique used a Likert scale with instruments consisting of a loneliness scale and a nomophobia scale. The data were analyzed using the Pearson correlation statistical test to determine the relationship between the two variables with the help of IBM SPSS 26.

Based on the results of the hypothesis test, it shows that (rxy = 0.366 with a significance level of 1% (p = 0.001 <0.01). This means that the alternative hypothesis (Ha) is accepted and the null hypothesis (Ho) is rejected, indicating a positive and significant relationship between loneliness and nomophobia in adolescents in Sawahlunto City. This means that the higher the level of loneliness experienced by adolescents, the higher the level of nomophobia they experience, and conversely, the lower the loneliness , the lower the nomophobia experienced.

Keywords: loneliness , Nomophobia, Adolescents, Smartphone.

ABSTRAK

ليفيا، رقم هوية الطالبة: ٢١٣٠٣٠٦٠٤٠ ، عنوان الرسالة: "العلاقة بين الوحدة ورهاب النوموفوبيا لدى المراهقين في مدينة سواهلونتو". برنامج دراسة علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين والأدب والدعوة، جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية (يو آي إن) باتوسانكا.

تُعد مرحلة المراهقة مرحلة نمو حاسمة، وهي عرضة لتحديات نفسية متنوعة، من بينها الشعور بالوحدة. في العصر الرقمي، يميل المراهقون إلى التخلص من وحدتهم باستخدام الهواتف الذكية. ويُحتمل أن يُؤدي الاعتماد الكبير على الهواتف الذكية إلى ظهور أعراض رهاب النوموفوبيا، أي الخوف المفرط من الابتعاد عنها. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين الوحدة ورهاب النوموفوبيا لدى المراهقين في مدينة سواهلونتو.

اعتمدت هذه الدراسة على منهج كمي ذي أسلوب ارتباطي. وتألف مجتمع الدراسة من ٣١٧ طالبًا، ٧٦طالبًا باستخدام العينة العشوائية الطبقية المتناسبة. استخدمت تقنية جمع البيانات واختيرت عينة من مقياس ليكرت، مع أدوات تتكون من مقياس الوحدة ومقياس رهاب النوموفوبيا. حُلّلت البيانات باستخدام **آي بي إم إس بي إس إس** اختبار ارتباط بيرسون الإحصائي لتحديد العلاقة بين المتغيرين باستخدام برنامج **٢٦**

١% بمستوى دلال (ر = ٠,٣٦٦) بناءً على نتائج اختبار الفرضيات، يتضح أن (ب = ٠,٠٠١ هذا يعني قبول الفرضية البديلة (ها) ورفض الفرضية الصفرية (هُ)، مما يشير إلى وجود علاقة .(٠,٠١ > إيجابية ودالة إحصائيًا بين الوحدة ورهاب النوموفوبيا لدى المراهقين في مدينة سواهلونتو. هذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى الوحدة لدى المراهقين، ارتفع مستوى رهاب النوموفوبيا لديهم، وبالعكس، كلما انخفض مستوى الوحدة، انخفض مستوى رهاب النوموفوبيا لديهم.

الكلمات المفتاحية: الوحدة، رهاب النوموفوبيا، المراهقون، الهواتف الذكية.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **i**
ABSTRAK ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 8
C. Batasan masalah 9
D. Rumusan Masalah 9
E. Tujuan Penelitian 9
F. Manfaat Dan Luaran Penelitian 9
G. Definisi Operasional ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB II KAJIAN TEORI **11**
A. Landasan Teori 11
1. *Nomophobia* 11
2. *loneliness* ..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Remaja 24
B. Hubungan Antara *loneliness* Dengan Tingkat *Nomophobia* 25
C. Penelitian Relevan 27
D. Kerangka Berpikir 29
E. Hipotesis 30
BAB III METODE PENELITIAN **32**
A. Jenis Penelitian 32
B. Tempat dan waktu penelitian 32
C. Populasi dan sampel penelitian 32
D. Pengembangan Instrumen 35
E. Teknik Pengumpulan Data 51
F. Teknik Analisis Data 52

BAB IV PEMBAHASAN 55
A. Deskripsi Data 55
1. Subjek penelitian 55
2. Deskripsi Data Variabel 55
3. Data empirik dan hipotetik 59
4. Hasil kategorisasi *loneliness* dan *nomophobia* 61
B. Pengujian Persyaratan Analisis 65
C. Pengujian Hipotesis 67
D. Analisis tambahan 69
E. Pembahasan 73
BAB V PENUTUP 82
A. Simpulan 82
B. Implikasi 82
C. Saran 83
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi 33
Tabel 3. 2 Sampel Penelitian 35
Tabel 3. 3 Skala Likert 36
Tabel 3. 4 Rincian Rentang Skor Skala Likert 37
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Awal *nomophobia* 38
Tabel 3. 6 Blueprin Validasi Aiken's Nomophobia 39
Tabel 3. 7 Blueprint setelah nilai CITC Reliabilitas *Nomophobia* 41
Tabel 3. 8 Skala Akhir Nomophobia 42
Tabel 3. 9 Blueprint Skala Awal *loneliness* 44
Tabel 3. 10 *Blueprint Validasi Aiken's V Komunikasi Interpersonal* 45
Tabel 3. 11 Blueprint setelah nilai CITC Reliabilitas *loneliness* 46
Tabel 3. 12 Blueprint Skala Akhir 47
Tabel 3. 13 Klasifikasi Indeks Daya Beda 49
Tabel 3. 14 Hasil uji coba reliabilitas 51
Tabel 3. 15 Daftar Skor Jawaban Item Skala 52
Tabel 3. 16 Nilai Korelasi Dan Komparasi 53
Tabel 4. 1 Persentase Aspek Kepribadian 56
Tabel 4. 2 Persentase Aspek Kepatutan Sosial 56
Tabel 4. 3 Aspek Kategori Per Aspek Kepatutan Sosial 57
Tabel 4. 4 Persentase Pada Aspek Tidak Dapat Berkomunikasi 57
Tabel 4. 5 Persentasee Aspek Kehilangan Koneksi 58
Tabel 4. 6 Persentase Aspek Tidak Dapat Mengakses Informasi 58
Tabel 4. 7 Persentase Aspek Lepas Kenyamanan 59
Tabel 4. 8 Analisis Data *loneliness* 60
Tabel 4. 9 Hasil Data Deskriptif *Nomophobia* 61
Tabel 4. 10 Rumus Perhitungan Pengkategorian 61
Tabel 4. 11 Persentase *loneliness* 62
Tabel 4. 12 Hasil Kategorisasi *loneliness* Pada Subjek 62
Tabel 4. 13 Persentase *Nomophobia* 64
Tabel 4. 14 Frekuensi Kategori *Nomophobia* 64

Tabel 4. 15 Uji Normalitas 66
Tabel 4. 16 Hasil Uji Linearitas 67
Tabel 4. 17 Uji Korelasi *Pearson* 68
Tabel 4. 18 Interpretasi Koefisien Korelasi 69
Tabel 4. 19 Hubungan *loneliness* Dengan Aspek *nomophobia* Pada Aspek Tidak Dapat Berkomunikasi 70
Tabel 4. 20 Hubungan *loneliness* Dengan Aspek *nomophobia* Pada Aspek Kehilangan Koneksi 71
Tabel 4. 21 Hubungan *loneliness* Dengan Aspek *nomophobia* Pada Aspek Melepas Kenyamanan 73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Durasi penggunaan *smartphone* 4
Gambar 1. 2 Persentase tidak dapat berkomunikasi..... 5
Gambar 1. 3 Persentase kehilangan keterhubungan..... 5
Gambar 1. 4 Persentase tidak dapat mengakses informasi. 6
Gambar 1. 5 Persentase melepaskan kenyamanan..... 6
Gambar 4. 1 Deskripsi data tingkat *loneliness* 65
Gambar 4. 2 Deskripsi data tingkat *Nomophobia* 65

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan periode perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, ditandai dengan masa transisi yang kompleks dari kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikologis, yang berperan sebagai bekal dalam mempersiapkan diri memasuki tahap dewasa (Erikson, 1968). Menurut Santrock, (2003) masa remaja dikenal sebagai fase transisi menuju kedewasaan, yang secara umum mencakup usia 12 sampai 21 tahun. Tahapan ini dibagi menjadi tiga kategori, yaitu remaja awal (12–15 tahun), remaja pertengahan (15–18 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun). Masa remaja khususnya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada rentang usia 15 hingga 18 tahun. Dalam perspektif psikologi perkembangan, rentang usia tersebut termasuk dalam kategori remaja pertengahan.

Pada tahap perkembangannya, remaja dituntut untuk dapat memenuhi tugas-tugas perkembangannya yaitu remaja memiliki kemampuan untuk beradaptasi secara efektif dengan lingkungan sekitarnya, seperti membangun hubungan sosial yang sehat (Erikson, 1968). Untuk mencapai tugas-tugas perkembangan, remaja aktif menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya, khususnya dengan teman sebaya. Perkembangan teknologi memungkinkan mereka memanfaatkan internet sebagai media interaksi yang mudah diakses melalui *smartphone* (Basit *et al*., 2022)

Menurut Erliza & Septianingsih (2022) *smartphone* merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada perangkat telepon seluler yang tidak hanya berfungsi untuk melakukan panggilan dan mengirim pesan, tetapi juga dilengkapi dengan beragam fitur canggih yang memungkinkan pengguna menjalankan berbagai aktivitas digital. Fungsi-fungsi tambahan ini mencakup akses internet, pengambilan foto dan video berkualitas tinggi, pengelolaan dokumen, navigasi GPS, serta penggunaan berbagai aplikasi untuk komunikasi, hiburan, maupun produktivitas sehari-hari.

Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) remaja usia 13-18 tahun merupakan pengguna *smartphone* terbanyak survey menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki *smartphone* dan menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari untuk mengakses internet. Menurut Alfarizi (2021) umumnya, remaja menghabiskan waktu puluhan hingga belasan jam setiap minggu hanya untuk membuka dan menjelajahi berbagai aplikasi yang ada di *smartphone*

Survey di atas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Fitriana *et al* (2021) penggunaan gadget dikategorikan dalam intensitas tinggi apabila durasinya melebihi 120 menit per hari, dengan satu kali penggunaan berlangsung lebih dari 75 menit. Selain itu, apabila dalam satu hari individu menggunakan gadget lebih dari tiga kali, masing-masing dengan durasi antara 30 hingga 75 menit, maka hal tersebut berpotensi menimbulkan kecanduan terhadap penggunaan gadget. Selanjutnya, dalam penelitian lain oleh Andrew (dalam Qudriyah *et al* 2024) menunjukkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* yang ideal bagi siswa adalah sekitar 257 menit per hari, atau setara dengan 4 jam 17 menit. Penggunaan yang melebihi batas tersebut berisiko mengganggu fungsi otak serta memicu berbagai masalah psikologis, terutama pada remaja

Menurut Khoiryasdien & Ardina (2020) Penggunaan *smartphone* secara berlebihan memiliki dampak negatif, seseorang terfokus pada *smartphone*nya dan mengabaikan orang yang ada disekitarnya ketika berkumpul dan dampak buruk lainnya dari banyak manfaat yang diberikan oleh *smartphone* membuat perangkat seluler tersebut menjadi prioritas yang akan dibawa setiap saat (Fajri & Karyani, 2021). Dampak buruk lain penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat mengakibatkan meningkatnya permasalahan psikologis yaitu *No Mobile Phone Phobia (Nomophobia)* (Aini *et al*., 2023).

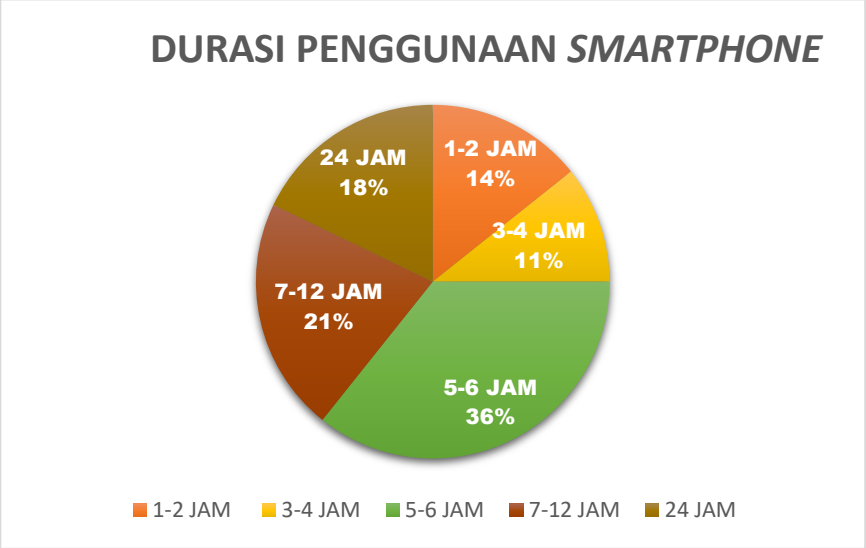
Menurut Yildirim (2015) *nomophobia* merupakan suatu bentuk ketakutan yang muncul ketika seseorang harus berpisah atau berjauhan dari *smartphone*-nya, kondisi ini diduga sebagai salah satu jenis fobia modern

yang berkembang seiring dengan semakin eratnya hubungan antara manusia dan kemajuan teknologi informasi serta komunikasi. *nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegugupan atau kesedihan yang dikarenakan oleh tidak terhubungnya *smartphone* (Argumosa-Villar *et al.,* 2017).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gezgin *et al* (2018) yang menyatakan bahwa dari penelitian di berbagai negara menunjukkan terdapat peningkatan *nomophobia* terutama dikalangan siswa sekolah menengah atas. Tingkat *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas dengan tingkat diatas rata - rata. Oleh karena itu, kejadian ini juga telah dilihat sebagai masalah dikalangan siswa pada umumnya. Setiap siswa mengalami *nomophobia* dengan tingkat yang berbeda-beda yaitu rendah, sedang dan berat. Hasil penelitian di atas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum & Sary (2019) menunjukan terhadap 147 sampel 67,3% remaja mengalami *nomophobia* sedang di Kota Padang.

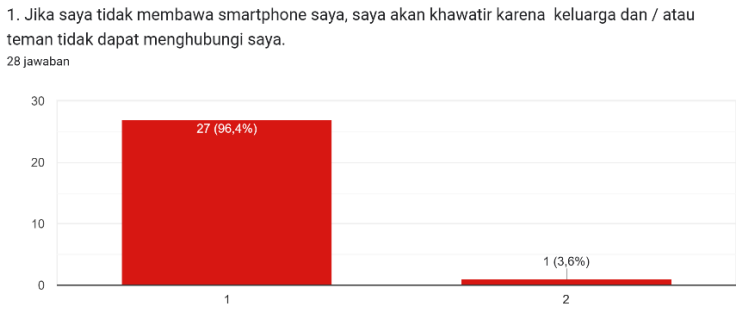
Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Alfarizi (2021) terhadap dua ribu penduduk di Inggris mengungkapkan bahwa sebanyak 41% responden bahkan membawa *smartphone* mereka saat berada di kamar mandi. Temuan ini paling banyak ditemukan pada kelompok usia muda. Hampir tiga perempat dari generasi muda tersebut mengungkapkan kekhawatiran mereka terhadap potensi kecanduan penggunaan *smartphone*

Melalui hasil survei awal yang peneliti lakukan pada beberapa remaja pada tanggal 16 maret 2025 melalui *google form* dengan memberikan pertanyaan sebagai berikut “Berapa lama durasi penggunaan *smartphone* dalam satu hari?” dengan responden sebanyak 28 remaja dengan grafik sebagai berikut:



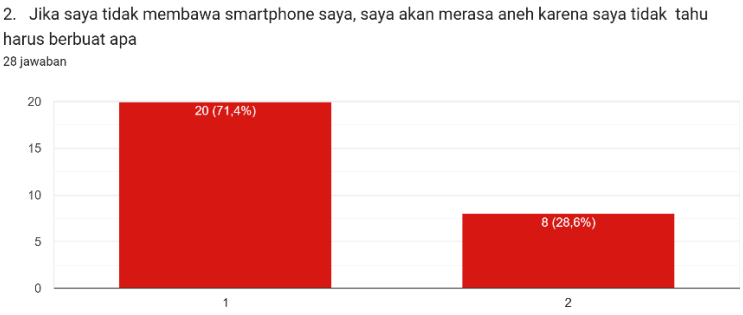
Gambar 1. 1
Durasi Penggunaan *smartphone*

Gambar 1.1 di atas menunjukkan lama penggunaan *smartphone* dari 28 responden. Sebagian besar responden 36% memakai *smartphone* selama 5-6 jam setiap hari. Sebanyak 21% menggunakan selama 7-12 jam per hari. Lalu, 14% memakai *smartphone* 1-2 jam per hari, dan 11% selama 3-4 jam. Ada juga 18% responden yang mengatakan menggunakan *smartphone* selama 24 jam, kemungkinan karena ponsel mereka selalu menyala dan terhubung, meskipun tidak digunakan terus-menerus. Kesimpulannya, kebanyakan responden memiliki durasi penggunaan *smartphone* yang cukup lama dan bisa dikategorikan sebagai penggunaan berlebihan.



Gambar 1. 2
Persentase Tidak Dapat Berkomunikasi

Berdasarkan gambar 1.2 di atas terdapat 96,4% dengan 27 remaja merasa khawatir jika tidak membawa *smartphone* mereka karena keluarga atau teman tidak dapat menghubungi. Hal ini berkaitan dengan salah satu aspek *nomophobia* menurut Yildirim (2015) yaitu tidak dapat berkomunikasi aspek ini mengacu pada perasaan kehilangan komunikasi dengan orang-orang.



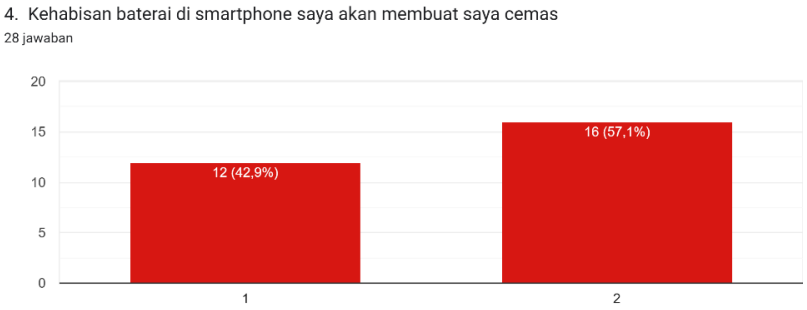
Gambar 1. 3
Persentase Kehilangan Keterhubungan

Berdasarkan gambar 1.3 di atas dapat dilihat terdapat 71,4% dari 28 remaja yaitu 20 remaja merasa jika tidak membawa *smartphone* akan merasa aneh karena tidak tahu harus berbuat apa. Hal ini berkaitan dengan salah satu aspek *nomophobia* menurut Yildirim (2015) yaitu kehilangan

keterhubungan. Aspek ini terkait dengan perasaan kehilangan konektivitas dan terputus dari identitas online seseorang (terutama di media sosial).

Gambar 1. 4
Persentase Tidak Dapat Mengakses Informasi.

Berdasarkan gambar 1.4 di atas dapat dilihat terdapat 67,9% dari 28 remaja yaitu 19 remaja merasa kesal jika tidak dapat mencari informasi pada *smartphone* mereka. Hal ini berkaitan dengan salah satu aspek *nomophobia* menurut Yildirim (2015) yaitu tidak dapat mengakses informasi yang mencerminkan ketidaknyamanan kehilangan akses yang luas ke informasi melalui *smartphone* dan tidak dapat mencari informasi di internet.



Gambar 1. 5
Persentase Melepaskan Kenyamanan

Berdasarkan gambar 1.5 tersebut, diketahui bahwa 42,9% dari total 28 remaja yaitu 12 orang merasa cemas ketika *smartphone* mereka kehabisan baterai. Hal ini berkaitan dengan salah satu aspek *nomophobia* menurut

Yildirim (2015) yaitu melepaskan kenyamanan, aspek ini mencerminkan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan memiliki *smartphone* Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan sebagian besar responden mengalami *nomophobia.*

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia* terdiri dari harga diri, jenis kelamin, usia kepribadian ekstrover (Vijnanamaya & Ambarini 2023). Menurut oleh Yuwanto, (2010) empat faktor penyebab *nomophobia* pada remaja yaitu faktor internal, faktor eksternal, faktor sosial dan faktor situasional seperti kesepian. Ramaita *et al (*2019) menambahkan bahwa *nomophobia* terjadi karena individu menggunakan *smartphone* sebagai pengalihan dari rasa kesepian. Menurut Russell, (1996) *loneliness* merupakan perasaan negatif yang timbul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan sehingga dapat membuat individu merasakan situasi yang tidak menyenangkan.

Ketika merasa *loneliness* , remaja akan sering mengecek *smartphone*, menghabiskan banyak waktu di media sosial, bermain game online, menonton film. Hal tersebut merupakan cara individu mengatasi rasa *loneliness* yang dialaminya, karena dengan kecanggihannya yang dapat memberikan remaja suatu bentuk sosialisasi atau apapun yang diinginkan, individu menjadi enggan untuk lepas dari *smartphone* (Irham *et al*., 2022). Mereka merasa lebih terhubung dengan orang lain melalui media sosial atau aplikasi komunikasi, meskipun secara fisik mereka tetap sendiri yang membuat individu menjadi ketergantungan kemudian dapat berkembang menjadi *nomophobia* (Hussien, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan Gezgin *et al* (2018) menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat *nomophobia* dan tingkat *loneliness* pada remaja, yang menunjukkan bahwa individu yang kehilangan akses terhadap *smartphone* cenderung merasakan *loneliness* akibat ketakutan tidak mampu menjalin komunikasi atau interaksi sosial dengan orang lain. Remaja yang mengalami *loneliness* umumnya menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, ketakutan, dan kepanikan yang

lebih tinggi ketika terpisah dari *smartphone*nya. Akibatnya, frekuensi penggunaan *smartphone* meningkat sebagai upaya untuk mengurangi perasaan *loneliness* dan kecemasan tersebut. Dengan demikian, rasa *loneliness* mendorong individu untuk melakukan interaksi sosial secara berlebihan melalui *smartphone* sebagai bentuk kompensasi terhadap kebutuhan akan koneksi sosial (Saputro *et al*., 2023).

Penelitian di atas sejalan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fahira *et al* (2021) yang menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di Universitas Syiah Kuala. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saputro *et al* (2023) jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 216 mahasiswa yang termasuk dalam generasi Z yang mana hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel *loneliness* dengan variabel *nomophobia*

Dari dua penelitian di atas sejalan dengan hasil yang dilakukan oleh Qudriyah *et al* (2024) dengan jumlah sampel sebanyak 233 siswa SMA di Surabaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada siswa SMA di Surabaya. Penelitian- penelitian di atas sejalan dengan penelitian Shelyne, A. Nur Aulia Saudi & Nurhikmah, (2024) yang mana hasil yang diperoleh bahwa *loneliness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di kota Makassar

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang *loneliness* dengan *nomophobia* untuk memperkuat hasil-hasil penelitian sebelumnya. Sehingga, penulis melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Antara *loneliness* dengan *nomophobia* Pada Remaja Kota Sawahlunto"

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang peneliti mengidentifikasi masalah-masalah penelitian diantaranya:

1. Hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja di Kota Sawahlunto.
2. Hubungan antara konformitas teman sebaya dengan kecenderungan *nomophobia* pada kalangan remaja di Kota Sawahlunto.
3. Hubungan durasi penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia* pada remaja di Kota Sawahlunto.
4. Hubungan frekuensi penggunaan *smartphone* dengan *loneliness* pada remaja di Kota Sawahlunto.

C. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, terlihat bahwa *nomophobia* dapat dipengaruhi oleh *loneliness* yang mana sering terjadi pada kalangan remaja. Agar penelitian ini lebih fokus, maka dibatasi pada salah satu dari masalah yaitu "Hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja di Kota Sawahlunto".

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut yaitu apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja di Kota Sawahlunto?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah diatas maka tujuan penelitian untuk mengetahui signifikansi korelasi antara *nomophobia* dengan *loneliness* pada remaja Kota Sawahlunto.

F. Manfaat Dan Luaran Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian. Maka terdapat beberapa manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian yang dilakukan, dimana dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat teoritis

   Secara teoritis dimana data hasil penelitian mengenai korelasi *nomophobia dan loneliness* pada remaja Kota Sawahlunto mampu memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi.

2. Manfaat praktis

   Tentunya hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan tentang *nomophobia* . Dimana secara khusus, secara praktis diharapkan penelitian ini mampu memberikan manfaat antara lain:

   a. Bagi pembaca

      Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, pertimbangan, bahan masukan, serta acuan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian sejenis.

   b. Bagi peneliti, untuk menambah pengetahuan dan wawasan terkait dengan masalah yang peneliti temukan..

      Luaran penelitian yang diharapkan oleh peneliti dari temuan yang diperoleh adalah laporan penelitian dalam bentuk skripsi yang telah disetujui oleh penguji dan lembaga terkait, serta artikel ilmiah yang dipublikasikan di jurnal nasional terakreditasi, setidaknya pada peringkat sinta 5 atau sinta 6.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. *Nomophobia*

a. Pengertian *nomophobia*

Menurut Yildirim, (2015) *nomophobia* didefinisikan sebagai rasa takut atau cemas ketika individu terpisah dari *smartphone*nya, dan dianggap sebagai bentuk fobia modern yang muncul akibat keterkaitan antara manusia dan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya perangkat *smartphone*. Menurut King *et al* (2013) *nomophobia* dipandang sebagai salah satu gangguan yang muncul di era modern, yang digunakan untuk menggambarkan perasaan tidak nyaman atau cemas yang dialami individu ketika tidak memiliki akses terhadap *smartphone*, komputer, atau perangkat komunikasi virtual lainnya.

Menurut Vijnanamaya & Ambarini (2023) *nomophobia* merupakan isu yang serius dan berbahaya bagi masyarakat karena dapat menyebabkan masalah dalam berbagai aspek kehidupan. Sedangkan menurut Bragazzi & Puente, (2014) *nomophobia* adalah rasa takut berlebihan ketika seseorang jauh dari *smartphone*nya atau tidak memiliki akses internet.

Menurut Orang yang mengalami *nomophobia* biasanya merasa sangat cemas jika harus meninggalkan rumah tanpa membawa *smartphone*, kehilangan perangkatnya, kehabisan baterai, atau tidak mendapatkan sinyal. Mereka merasa terisolasi dari keluarga dan teman karena tidak bisa terus terhubung, sehingga muncul keinginan yang kuat untuk selalu mengetahui apa yang sedang dilakukan orang lain.

Berdasarkan berbagai teori yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan bentuk fobia modern yang ditandai oleh munculnya rasa takut atau cemas ketika individu berada di luar jangkauan *smartphone* yang mana dampak dari

intensitas interaksi yang berlebihan antara manusia dengan teknologi informasi dan komunikasi.

b. Aspek-aspek *nomophobia*

Menurut Yildirim (2015),*nomophobia* memiliki empat aspek yaitu, *not being able to communicate, losing connectedness, not being able to access information, dan giving up convenience.*

1) *Not Being Able to Communicate* (tidak mampu berkomunikasi)

Ketidakmampuan untuk berkomunikasi merupakan kondisi di mana individu mengalami perasaan terputusnya akses komunikasi serta tidak dapat memanfaatkan layanan yang memungkinkan interaksi langsung dengan orang lain. Hal ini mencakup perasaan tidak mampu menghubungi orang lain maupun menerima komunikasi dari mereka.

2) *Losing Connectedness* (kehilangan koneksi)

Kehilangan koneksi merujuk pada perasaan terputusnya keterhubungan dengan *smartphone*, termasuk akses terhadap identitas daring, khususnya yang berkaitan dengan media sosial. Melihat notifikasi pada *smartphone* sering kali dianggap sebagai cara untuk memastikan bahwa individu masih terhubung dengan jaringan serta identitas digital mereka. Kehadiran notifikasi memberi rasa keterikatan terhadap dunia online yang mereka miliki. Lebih dari itu, rasa keterhubungan tersebut tidak hanya terbatas pada identitas digital, tetapi juga mencerminkan keterikatan emosional terhadap perangkat *smartphone* itu sendiri.

3) *Not Being Able to Access Information* (tidak mampu mengakses internet)

Ketidakmampuan dalam mengakses informasi merupakan salah satu aspek yang mencerminkan perasaan tidak nyaman yang muncul ketika individu kehilangan akses terhadap sumber informasi melalui *smartphone*. Dimensi ini menunjukkan bahwa akses informasi yang cepat dan mudah melalui perangkat digital menjadi

kebutuhan penting, terutama bagi kalangan remaja dan dewasa muda. Bagi mereka, *smartphone* berperan signifikan sebagai sarana utama dalam memperoleh berbagai informasi secara instan.

4) *Giving up Convenience* (kehilangan kenyamanan)

Kehilangan kenyamanan merupakan salah satu dimensi yang menggambarkan perasaan tidak nyaman akibat hilangnya kemudahan yang biasanya diperoleh melalui penggunaan *smartphone*. Dimensi ini mencerminkan adanya dorongan atau keinginan individu untuk terus menikmati kemudahan dan efisiensi yang ditawarkan oleh perangkat tersebut. Yildirim (2015) mengungkapkan bahwa keberadaan *smartphone* memberikan rasa nyaman bagi kalangan muda, terutama ketika mereka dapat mengakses berbagai fungsi dan layanan secara instan melalui perangkat tersebut.

Berdasarkan penjabaran terdapat aspek-aspek perilaku *nomophobia* yang terdiri dari empat aspek yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi dan yang terakhir kehilangan kenyamanan.

c. Faktor yang mempengaruhi *nomophobia*

Faktor-faktor *nomophobia* menurut Yuwanto (2010) yang terbagi menjadi empat kategori utama, yaitu: faktor internal, situasional, sosial, dan eksternal:

1) Faktor Internal

Faktor ini berasal dari dalam diri individu, yang mempengaruhi kecenderungan seseorang mengalami *nomophobia*.

a) *Sensation seeking*

Individu dengan kebutuhan tinggi akan sensasi cenderung mencari pengalaman baru dan menantang, termasuk dalam penggunaan teknologi. *smartphone* menjadi sarana yang menyediakan berbagai pengalaman baru (game, media sosial, berita), sehingga mereka merasa takut kehilangan akses tersebut.

b) *Self-esteem* (harga diri)

Seseorang dengan harga diri rendah lebih rentan mencari validasi eksternal, salah satunya melalui *smartphone*. Misalnya, mereka merasa dihargai saat mendapatkan respons di media sosial. Ketika jauh dari ponsel, mereka merasa kehilangan sumber pengakuan, sehingga menimbulkan kecemasan.

c) Kepribadian ekstraversi

Orang yang ekstrovert cenderung aktif secara sosial dan suka berinteraksi. *smartphone* membantu mereka untuk terus terkoneksi dengan orang lain. Kehilangan akses ke perangkat ini bisa mengganggu aktivitas sosial mereka dan memicu kecemasan.

d) Kontrol diri (*self control)*

Individu dengan kontrol diri rendah cenderung kesulitan mengatur waktu dan perilaku penggunaan *smartphone*. Mereka lebih mudah menjadi tergantung, sehingga cenderung panik jika tidak membawa ponsel.

2) Faktor Situasional

Faktor ini berkaitan dengan kondisi atau keadaan yang sedang dialami individu.

a) Stres

Dalam kondisi stres, seseorang cenderung mencari pelarian atau distraksi. *smartphone* menjadi alat yang mudah diakses untuk itu (misalnya, browsing, game, atau chatting). Ketika tidak ada akses ke *smartphone*, individu bisa merasa lebih tertekan.

b) Kesepian

Remaja yang *loneliness* menggunakan *smartphone* untuk merasa terhubung dengan orang lain. Ketika ponsel tidak ada, rasa *loneliness* tersebut terasa lebih menyakitkan dan menyebabkan ketidaknyamanan psikologis.

c) Merasa sedih

Perasaan sedih seringkali mendorong seseorang untuk mencari hiburan atau perhatian. *smartphone* berfungsi sebagai media pengalihan emosi negatif. Tanpa ponsel, perasaan sedih tersebut sulit dialihkan dan menimbulkan kecemasan.

d) Kejenuhan dalam Belajar

Ketika mengalami kejenuhan saat belajar, remaja cenderung beralih ke *smartphone* sebagai hiburan. Ketergantungan ini bisa menimbulkan kecemasan saat mereka tidak bisa mengakses *smartphone*.

e) Kecemasan

Individu yang cemas cenderung lebih sensitif terhadap ketidakpastian atau kehilangan. *smartphone* memberikan rasa aman karena dapat diakses kapan saja. Tanpanya, tingkat kecemasan meningkat.

3) Faktor sosial

Faktor ini berhubungan dengan pengaruh sosial dan norma dalam berinteraksi dengan orang lain.

a) *Mandatory behaviour* (perilaku wajib)

Dalam konteks sosial modern, membawa dan menggunakan *smartphone* sudah menjadi keharusan. Tidak membawa ponsel bisa dianggap tidak normal atau ketinggalan zaman, sehingga menimbulkan tekanan sosial dan rasa takut dikucilkan.

b) *Connected presence*

Merujuk pada kebutuhan untuk selalu ‘terhubung’ dengan orang lain, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Remaja merasa bahwa kehadiran mereka secara sosial tergantung pada konektivitas digital. Hilangnya akses ke *smartphone* berarti kehilangan “kehadiran” di dunia sosial.

4) Faktor Eksternal

Faktor ini berkaitan dengan lingkungan luar yang mempengaruhi perilaku penggunaan *smartphone* yaitu sebagai berikut:

a) Tingginya paparan media

Paparan terus-menerus terhadap media digital (iklan, konten viral, media sosial) menciptakan ketergantungan terhadap *smartphone* sebagai alat utama untuk mengakses informasi dan hiburan. Hal ini memperkuat rasa takut kehilangan akses.

b) Fasilitas *smartphone* yang lengkap

smartphone tidak hanya berfungsi untuk komunikasi, tetapi juga untuk belajar, hiburan, pekerjaan, dan navigasi. Fasilitas ini menjadikan *smartphone* sebagai bagian penting dari aktivitas sehari-hari, sehingga kehilangan atau tidak membawa ponsel menciptakan kecemasan yang tinggi.

Menurut Vijnanamaya & Ambarini (2023), terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *nomophobia* yaitu sebagai berikut:

1) Jenis kelamin

Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan terhadap *nomophobia* dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat disebabkan oleh kecenderungan perempuan untuk lebih aktif dalam berkomunikasi dan membangun hubungan sosial melalui media digital, termasuk media sosial dan pesan instan. Keterikatan emosional yang lebih tinggi terhadap interaksi sosial digital ini membuat perempuan lebih khawatir kehilangan akses terhadap *smartphone* mereka.

2) Harga diri

Individu dengan harga diri yang rendah cenderung lebih bergantung pada validasi eksternal, seperti komentar atau "*likes"* di media sosial, yang dapat memperkuat keterikatan mereka terhadap

smartphone. Ketika tidak dapat mengakses perangkat tersebut, mereka merasa cemas karena kehilangan sumber dukungan sosial dan pengakuan diri, sehingga meningkatkan risiko mengalami *nomophobia* .

3) Usia.

Umumnya, remaja dan dewasa muda lebih berisiko mengalami *nomophobia* dibandingkan kelompok usia yang lebih tua. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa generasi muda tumbuh dalam lingkungan digital yang sangat terhubung, di mana penggunaan *smartphone* menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, baik untuk kebutuhan sosial, akademik, maupun hiburan. Ketergantungan yang tinggi pada teknologi ini menyebabkan mereka merasa tidak nyaman atau bahkan panik saat tidak dapat mengakses *smartphone*.

4) Kepribadian ekstraversi

Individu yang memiliki sifat ekstraversi cenderung memiliki kebutuhan tinggi untuk berinteraksi sosial dan tetap terhubung dengan lingkungan sekitar. Karena itu, mereka lebih sering menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi dan koneksi sosial. Ketika akses terhadap *smartphone* terganggu, individu dengan kepribadian *ekstravert* dapat merasa terisolasi, yang memicu kecemasan dan ketakutan khas *nomophobia*

Dari uraian di atas dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia* antara lain faktor internal yait*u sensation seeking, self-esteem,* kepribadian ekstraversi, dan kontrol diri. Faktor situasional yaitu stress, kesepian, merasa sedih, kejenuhan dalam belajar, dan kecemasan. Faktor sosial yaitu *mandatory behaviour dan connected presenc*e. Faktor eksternal yaitu tingginya paparan media dan fasilitas *smartphone*.

d. Ciri-ciri individu mengalami *nomophobia*

Menurut Bragazzi & Del Puente (2014), individu mengalami *nomophobia* memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1) Sering menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lama, memiliki lebih dari satu perangkat, serta selalu membawa pengisi daya ke mana pun pergi.
2) Merasa cemas dan gelisah apabila *smartphone* tidak berada dalam jangkauan, hilang, atau tidak diketahui keberadaannya. Ketidaknyamanan juga muncul saat sinyal terganggu, jaringan tidak tersedia, atau baterai hampir habis.
3) Sering kali memeriksa layar *smartphone* untuk memastikan adanya pesan atau panggilan masuk. Kondisi ini dikenal sebagai *ringxiety*, yaitu perasaan seolah-olah ponsel berdering atau bergetar padahal sebenarnya tidak.
4) Tidak pernah mematikan *smartphone* dan selalu memastikan perangkat aktif selama 24 jam.
5) Merasa lebih nyaman berinteraksi melalui *smartphone* dibandingkan dengan komunikasi langsung secara tatap muka.
6) Menghabiskan banyak uang untuk membeli atau menunjang penggunaan *smartphone*.

Selain itu menurut Pradana *et al* (2016) memiliki ciri-ciri dan karakteristik orang yang mengidap *nomophobia* yakni:

1) Sering menghabiskan waktu menggunakan ponsel, memiliki satu atau lebih perangkat, serta selalu membawa pengisi daya ke mana pun pergi.
2) Mengalami rasa cemas dan gelisah saat ponsel tidak berada di dekat atau tidak diketahui keberadaannya. Ketidaknyamanan juga muncul ketika terjadi gangguan sinyal, tidak ada jaringan, atau baterai hampir habis.
3) Secara rutin memeriksa layar ponsel untuk mengetahui apakah ada pesan atau panggilan yang masuk.

4) Tidak pernah mematikan ponsel dan selalu dalam keadaan aktif selama 24 jam, bahkan saat tidur ponsel diletakkan di tempat tidur.
5) Kurang nyaman berkomunikasi secara langsung dan lebih memilih menggunakan teknologi digital sebagai media interaksi.
6) Mengeluarkan biaya yang cukup besar untuk penggunaan dan kebutuhan terkait *smartphone***.**

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan individu yang mengalami *nomophobia* ditandai dengan ketergantungan tinggi pada *smartphone*, seperti penggunaan berlebihan, kecemasan saat tidak ada sinyal atau baterai lemah, serta kebutuhan terus-menerus untuk mengecek perangkat. Mereka lebih nyaman berkomunikasi lewat *smartphone* daripada tatap muka, selalu siaga 24 jam, dan rela mengeluarkan biaya besar demi *smartphone*nya

2. *loneliness*

a. Pengertian *loneliness*

Menurut Russell (1996) *loneliness* adalah suatu perasaan negatif yang muncul ketika terdapat ketimpangan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan hubungan sosial yang sebenarnya dimiliki, sehingga menimbulkan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi individu. Menurut Peplau dan Perlman (1982) *loneliness* adalah pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami ketika individu merasa bahwa hubungan sosial yang dimiliki tidak mencukupi, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, sehingga menimbulkan rasa tidak puas terhadap interaksi sosial yang ada.

Loneliness dapat dipahami sebagai aspek dinamis dalam kepribadian individu yang berasal dari sistem psikofisik, dan berperan dalam membentuk karakteristik kognitif serta perilaku seseorang (Putri & Kusumawati, 2024). *Loneliness* juga mencerminkan kebutuhan individu akan kehidupan sosial dan lingkungan yang mendukung, dimana kondisi ini sering kali disertai perasaan depresi yakni gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan putus asa, sedih, kehilangan

semangat, rendah diri, serta kecenderungan untuk memandang diri dan situasi secara negatif. (Aryono & Dani, 2019).

Bagaskara & Nisa (2023) menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan perasaan yang timbul pada diri individu sebagai akibat dari ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang dimilikinya. Individu merasa tidak puas terhadap hubungan sosial yang dimilikinya karena ia beranggapan bahwa kehidupan sosialnya lebih kecil daripada apa yang diharapkannya. Menurut Baron & Byrne, (2005) Individu yang mengalami *loneliness* umumnya menunjukkan kecenderungan untuk merasa tidak bahagia dan tidak memiliki kepuasan terhadap dirinya sendiri. Mereka sering kali enggan menerima keterbukaan emosional dari orang lain dan mengalami kesulitan dalam mengatur batas dalam berelasi baik dengan menutup diri secara berlebihan maupun justru bersikap terlalu terbuka. Selain itu, mereka juga rentan diliputi perasaan tidak berdaya, kehampaan makna hidup, serta rasa putus asa yang mendalam.

Berdasarkan berbagai teori yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* merupakan perasaan yang muncul ketika individu menilai hubungan sosial yang dimilikinya tidak sebaik atau tidak sebanyak hubungan sosial yang dimiliki orang lain, sehingga menimbulkan ketidakpuasan terhadap kualitas dan kuantitas interaksi sosial yang ada.

b. Aspek-aspek *loneliness*

Menurut Russell, (1996) mengemukakan bahwa *loneliness* terdiri dari tiga aspek yaitu:

1) *Personality* (kepribadian)

Aspek kepribadian merupakan suatu keseluruhan sistem psikofisik yang mempengaruhi ciri khas perilaku dan pola pikir seseorang. *loneliness* pada individu dapat disebabkan oleh faktor kepribadian, di mana terdapat kecenderungan pola *loneliness* yang

stabil, meskipun dapat mengalami perubahan tergantung pada situasi tertentu.

2) *Social desirability* (kepatutan sosial)

Aspek *social desirability* atau kepatutan sosial merujuk pada kondisi *loneliness* yang muncul ketika individu tidak memperoleh kehidupan sosial yang sesuai dengan harapan dalam realitas yang dijalaninya. *loneliness* ini dipicu oleh adanya keinginan individu untuk membentuk atau memiliki kehidupan sosial yang ideal dan menyenangkan bagi dirinya.

3) *Depression* (depresi)

Aspek depresi merupakan bentuk *loneliness* yang termasuk dalam gangguan suasana hati atau tekanan emosional dalam diri individu, yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, kehilangan semangat, merasa tidak berharga, dan cenderung memusatkan perhatian pada kegagalan yang dialami.

Adapun aspek-aspek *loneliness* menurut Perlman & Peplau (1982) yaitu afektif, motivasional, kognitif dan perilaku.

1) Afektif

Individu yang mengalami *loneliness* cenderung merasa kurang bahagia, tidak puas, lebih pesimis, serta menggambarkan dirinya sebagai pribadi yang tegang, sulit untuk rileks, dan mudah merasa jemu. Rasa bosan dan kegelisahan juga merupakan perasaan yang umum dialami oleh orang yang sedang berada dalam kondisi *loneliness*.

2) Motivasional

Loneliness merupakan dorongan internal yang memotivasi individu untuk menjalin interaksi atau hubungan dengan orang lain, meskipun sering disertai rasa cemas terhadap proses interaksi tersebut. Dalam kondisi tertentu, *loneliness* juga dapat memperkuat perasaan putus asa yang mendalam

3) Kognitif

Loneliness dapat membuat seseorang kehilangan rasa percaya terhadap orang lain. Individu yang mengalami *loneliness* umumnya kesulitan dalam berinteraksi secara efektif dan mengalami gangguan dalam memusatkan perhatian, serta cenderung bersikap terlalu hati-hati dan waspada terhadap potensi ancaman. Kondisi ini disebabkan oleh kecemasan yang muncul saat menghadapi bahkan situasi sosial yang sederhana sekalipun, yang pada akhirnya menimbulkan kecenderungan untuk salah menafsirkan maksud atau niat orang lain.

4) Perilaku

Individu yang *loneliness* akan menunjukan perilaku menghindari orang lain. Senyumnya tampak aneh dan tidak tulus serta jabatan tanganya kaku, nada suara, kecepatan bicara, jarak berdiri, cara berpakaian, kurang banyak bicara dengan orang lain, dan sedikit bertanya.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan *loneliness* merupakan kondisi psikologis yang kompleks dan dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu aspek afektif, motivasional, kognitif, perilaku kepribadian, kepatutan sosial, dan depresi.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian

Menurut beberapa para ahli, berikut adalah faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesepian

1) *Self-esteem*

Self esteem adalah cara seseorang memandang nilai-nilai yang dimilikinya dan rasa keberhargaan dirinya terhadap orang lain. Orang yang menganggap diri mereka tidak berharga atau kurang menarik akan menyulitkan mereka dalam membangun hubungan sosial yang bermakna Usenmez et al., (2023) ditemukan bahwa orang dengan tingkat *self-esteem* rendah cenderung memiliki tingkat *loneliness* yang lebih tinggi

2) *Shyness*

Sifat malu atau *shyness* menjadi salah satu faktor yang memicu *loneliness* Hidayati (2016) Seseorang yang pemalu cenderung akan menghindari situasi sosial, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko kesepian.

3) Keterampilan sosial

Keterampilan sosial seperti kemampuan berkomunikasi, kemampuan menjalin hubungan persahabatan dan bekerja sama dan kemampuan dalam menghadapi situasi sulit dalam kelompok sangat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam membangun hubungan sosial yang bermakna. Individu yang keterampilan sosialnya rendah cenderung pasif, membosankan, dan lambat dalam berinteraksi dengan orang lain sehingga sulit untuk membangun keterhubungan yang bermakana. Penelitian Parenteau *et al.* (2024) menunjukkan bahwa pemberian pelatihan keterampilan sosial dapat meningkatkan kemampuan sosialisasi pada orang yang mengalami kesepian.

4) Perpindahan tempat *(dislocation)*

Perpindahan ke tempat baru dapat menimbulkan *loneliness* yang disebabkan oleh terpisahnya individu dengan jaringan sosial yang telah dibangun di tempat asal, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, dan keterbatasan koneksi. Perlman dan Peplau (1982) mengatakan bahwa perpisahan dengan keluarga dan teman yang dialami oleh mahasiswa ketika mulai kuliah menjadi salah satu faktor pemicu *loneliness* yang paling sering ditemui pada sampel mahasiswa.

5) Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat memberikan rasa keterhubungan, kepercayaan, dan kehangatan antara individu dengan orang lain. Hal ini dapat mengurangi perasaan kesepian. Penelitian Putri & Monika, (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan mengurangi resiko kesepian.

6) Kepribadian *introvert*

Perbedaan kepribadian dapat mempengaruhi tingkat *loneliness* seseorang. Dalam hal ini, seseorang yang berkepribadian *introvert* cenderung lebih banyak menghabiskan waktu sendiri dan lebih nyaman berinteraksi dalam kelompok kecil. Sebagaimana penelitian Hawkins-Elder *et al* (2018) bahwa individu yang *introvert* lebih rentan mengalami kesepian.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain *self-esteem*, sifat malu *(shyness*), keterampilan sosial, perpindahan tempat, dukungan sosial, dan kepribadian introvert, di mana setiap faktor memiliki kontribusi tersendiri terhadap tingkat *loneliness* yang dialami seseorang.

3. Remaja

a. Pengertian remaja

Masa remaja adalah tahap perkembangan psikososial yang sangat penting, yaitu masa ketika individu berada dalam fase *identity vs role confusion* (pencarian identitas versus kebingungan peran) Pada tahap ini, remaja berusaha mencari dan membentuk jati diri mereka dengan mencoba berbagai nilai, minat, dan peran sosial (Erikson, 1968). Menurut Santrock (2003) mengatakan bahwa masa remaja sebagai masa peralihan, semua aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian usia 12- 15 tahun adalah remaja awal, 15-18 tahun merupakan remaja pertengahan, sedangkan 18-21 tahun merupakan remaja akhir. Menurut (Hurlock, 1994) masa remaja sering dianggap sebagai masa labil yang dimana individu sedang berusaha mencari jati dirinya dan pada masa ini pula para remaja sering menerima informasi dari luar dirinya tanpa menganalisis terlebih dahulu informasi yang diterima.

Menurut Erikson (1968) pada masa perkembangan remaja, terdapat tahap perkembangan psikososial yang harus dilalui Tugas perkembangan yang lain yang dapat mendukung dalam sebuah penyesuaian diri individu ialah ketika remaja telah mencapai sebuah peranan sosial sebagai seorang pria dan wanita, maka mereka akan menjalankan peran mereka masing masing dalam melakukan interaksi, sudah bisa menerima keadaan fisiknya, memiliki rasa bangga terhadap diri sendiri, memiliki sikap yang toleran. Dengan terpenuhinya tugas dari perkembangan remaja, maka sudah memiliki modal dalam melakukan penyesuaian diri dalam lingkungan karena sudah memiliki rasa percaya diri.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan masa remaja adalah tahap penting dalam perkembangan diri, dimana remaja berusaha menemukan jati diri mereka. Pada masa ini, mereka cenderung labil, mudah dipengaruhi, dan mulai tertarik pada lawan jenis seiring dengan perkembangan fisik dan kematangan reproduksi.

B. Hubungan Antara *loneliness* Dengan Tingkat *nomophobia*

Ketika merasa *loneliness* , remaja akan sering mengecek *smartphone*, menghabiskan banyak waktu di media sosial, bermain game online, menonton film. Hal tersebut merupakan cara individu mengatasi rasa *loneliness* yang dialaminya, karena dengan kecanggihannya yang dapat memberikan remaja suatu bentuk sosialisasi atau apapun yang diinginkan, individu menjadi enggan untuk lepas dari *smartphone* (Irham *et al*., 2022). Mereka merasa lebih terhubung dengan orang lain melalui media sosial atau aplikasi komunikasi, meskipun secara fisik mereka tetap sendiri yang membuat individu menjadi ketergantungan kemudian dapat berkembang menjadi *nomophobia* (Hussien, 2022).

Menurut Yildirim (2015) *nomophobia* merupakan suatu bentuk ketakutan yang muncul ketika seseorang harus berpisah atau berjauhan dari *smartphone*-nya, kondisi ini diduga sebagai salah satu jenis fobia modern

yang berkembang seiring dengan semakin eratnya hubungan antara manusia dan kemajuan teknologi informasi serta komunikasi. Sedangkan *loneliness* menurut Russell (1996) merupakan perasaan negatif yang timbul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan sehingga dapat membuat individu merasakan situasi yang tidak menyenangkan.

Menurut Yuwanto, (2010) empat faktor penyebab *nomophobia* pada remaja yaitu faktor internal, faktor eksternal, faktor sosial dan faktor situasional seperti kesepian. Ramaita *et al (*2019) menambahkan bahwa *nomophobia* terjadi karena individu menggunakan *smartphone* sebagai pengalihan dari rasa kesepian.

Pernyataan di atas dukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gezgin *et al* (2018) *loneliness* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* terdapat hubungan positif yang signifikan antara *nomophobia* dan *loneliness* pada remaja, maka individu yang kehilangan akses ke *smartphone* akan memiliki perasaan *loneliness* karena takut tidak mampu bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain. Individu yang merasa *loneliness* menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, ketakutan, dan kepanikan yang lebih tinggi jika jauh dengan *smartphone*nya, sehingga penggunaan *smartphone* meningkat ketika mereka merasa lebih *loneliness* dan lebih cemas. Rasa *loneliness* menjadi salah satu penyebab individu lebih memilih melakukan interaksi melalui *smartphone* secara berlebihan (*nomophobia*) (Saputro *et al*., 2023).

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saputro *et al* (2023) jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 216 mahasiswa yang termasuk dalam generasi Z yang mana hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel *loneliness* dengan variabel *nomophobia* . Artinya semakin tinggi tingkat *loneliness* maka akan semakin tinggi pula tingkat *nomophobia* . Koefisien korelasi antara variabel *loneliness* dengan *nomophobia* mendapatkan skor 0,848 sehingga hubungan antara kedua variabel sangat kuat.

C. Penelitian Relevan

Berdasarkan pencarian dan pengamatan yang sudah penulis lakukan, sudah banyak penelitian yang membahas tentang *nomophobia* seperti penelitian yang dilakukan oleh

1. Penelitian yang dilakukan oleh Deniz Mertkan Gezgin, Nazire Burcin Hamutoglu, Gozde Sezen-Gultekin (2018) yang berjudul ***"The Relationship between nomophobia and loneliness among Turkish Adolescents".*** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan antara *nomophobia* dan *loneliness s s*erta prevalensi *nomophobia* sehubungan dengan penggunaan telepon pintar dan internet seluler dikalangan remaja. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* pada remaja diprediksi secara signifikan dan positif. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah yang pertama sama- sama menggunakan metode kuantitatif korelasional dan menggunakan subjek yang sama yaitu remaja. Perbedaan dengan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah yang pertama lokasi penelitian penelitian ini di lakukan di turki sedangkan peneliti di indonesia perbedaan kedua adalah tahun penelitian peneliti melakukan penelitian 2025 sedangkan penelitian ini dilakukan pada tahun 2018.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Zihan Fahira, Zaujatul Amna, Marty Mawarpury, Syarifah Faradina (2021)dengan judul " ***loneliness*** **dan** ***nomophobia*** **pada Mahasiswa Perantau**" Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di Universitas Syiah Kuala. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di Universitas Syiah Kuala (r=0,094; p=0,034). Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi *nomophobia* , sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah *nomophobia* . Persamaan penelitian ini dengan peneliti lakukan adalah yang pertama sama-sama

membahas *loneliness* dan *nomophobia*, persamaan yang kedua sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif metode kuantitatif korelasional. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti lakukan adalah teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan adalah *proporsionate stratified random sampling* sedangkan pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa sedang subjek penelitian yang peneliti lakukan adalah remaja SMA 2 *Kota Sawahlunto* dan penelitian ini dilakukan pada tahun 2021 sedangkan peneliti melakukan penelitian pada tahun 2025.

3. Penelitian yang dilakukan Siti Khabibatul Qudriyah, Andik Matulessy, Suhadianto (2024) dengan judul " ***loneliness* dan *nomophobia* pada Siswa Sekolah Menengah Atas**" bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada Siswa Sekolah Menengah Atas. Persamaan penelitian ini dengan peneliti lakukan adalah yang pertama sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif metode kuantitatif korelasional. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Dan yang terakhir sama-sama menggunakan remaja sebagai subjek penelitian. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti lakukan adalah penelitian ini juga membahas kepribadian ekstraversi sedangkan peneliti hanya membahas *loneliness* dan *nomophobia* saja. Perbedaan lainnya terdapat pada lokasi penelitian dan tahun penelitian yaitu penelitian ini dilakukan pada tahun 2024 sedangkan peneliti melakukan penelitian pada tahun 2025.
4. Penelitian yang dilakukan Shelyne, A. Nur Aulia Saudi, Nurhikmah (2024)dengan judul "**Pengaruh *loneliness* Terhadap Kecenderungan *nomophobia* pada Mahasiswa Perantau di Kota Makassar**" Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di Kota Makassar Hasil yang diperoleh dalam penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di kota Makassar dengan nilai kontribusi sebesar

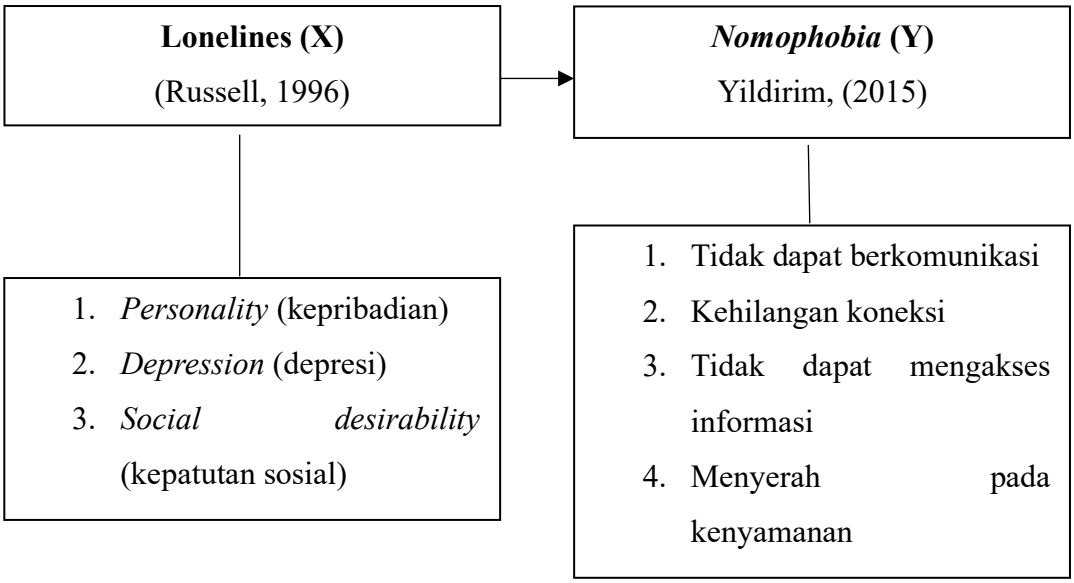
4,3% (Sig. 0.000) dengan arah positif. Semakin tinggi *loneliness* maka kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di kota Makassar juga akan semakin tinggi. Persamaan penelitian ini dengan peneliti lakukan adalah yang pertama sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Persamaan lainnya adalah variabel penelitiannya yaitu *loneliness* sebagai variabel bebas dan *nomophobia* sebagai variabel terikat. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti lakukan terdapat pada lokasi penelitian dan tahun penelitian yaitu penelitian ini dilakukan di Makasar pada tahun 2024 sedangkan peneliti melakukan penelitian di Kota Sawahlunto pada tahun 2025. Perbedaan lainnya terdapat pada subjek penelitian yang mana subjek penelitian peneliti adalah remaja SMA sedangkan penelitian ini adalah mahasiswa perantau.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Rasha Mohammed Hussien (2022) berjudul *"**The association between nomophobia and loneliness among the general population in the Kingdom of Saudi Arabia***". Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan antara *nomophobia* dan perasaan *loneliness* di antara sampel populasi umum dari Arab Saudi. Hasil dari penelitian ini adalah mayoritas orang dalam sampel penelitian menggunakan internet selama 4 hingga 9 jam. Untuk tingkat *nomophobia* di antara populasi penelitian, persentase tertinggi adalah untuk tingkat *nomophobia* sedang. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah yang pertama sama-sama menggunakan metode kuantitatif korelasional dan sama-sama menggunakan kuesioner. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian, lokasi penelitian dan tahun dilakukannya penelitian.

D. Kerangka Berpikir

Kerangka konseptual dibuat dengan tujuan mencari pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia* . Setelah ditemukan teori tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* maka dapat

disimpulkan apa saja yang mempengaruhi *nomophobia* tersebut pada remaja. Adapun aspek-aspek *nomophobia* menurut Yildirim (2015) yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan koneksi, tidak dapat berkomunikasi dan menyerah pada kenyamanan. Sedangkan aspek-aspek *loneliness* menurut (Russell, 1996) yaitu *Personality* (kepribadian), *Depression* (depresi), *Social desirability* (kepatutan sosial) Berdasarkan kajian teori dan dukungan dari penelitian yang relevan, dapat dikemukakan kerangka sebagai berikut:



E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara tentang rumusan masalah penelitian yang kebenarannya perlu diuji dan dibuktikan melalui penelitian (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas (*loneliness*) dan variabel terikat (*nomophobia*). Peneliti meneliti adakah hubungan *loneliness* dengan tingkat *nomophobia* pada remaja Kota Sawahlunto. Berikut hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini adalah:

Ho : Tidak ada hubungan antara *loneliness* yang signifikan dengan tingkat *nomophobia* pada remaja Kota Sawahlunto.

Ha : Ada hubungan antara *loneliness* yang signifikan dengan tingkat *nomophobia* pada remaja Kota Sawahlunto.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data kemudian dianalisis terhadap data yang telah diperoleh secara terstruktur menggunakan metode statistika (Sugiyono, 2018). Sedangkan korelasional adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mencari tahu apakah ada keterkaitan atau hubungan antara variabel-variabel yang diteliti (Azwar, 2016)

Jadi, dalam penelitian ini penulis akan menguji ada atau tidak adanya hubungan atau korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian dan juga akan menganalisis data yang berupa angka-angka.

B. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan secara langsung kepada siswa di SMA N 2 Kota Sawahlunto, Kota Sawahlunto, Sumatera pada bulan Desember 2024 sampai dengan Agustus 2025.

C. Populasi dan sampel penelitian

1. Populasi

   Dalam penelitian kuantitatif, populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dapat dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Berkenaan dengan penelitian ini, maka yang akan dijadikan populasi adalah remaja SMA 2 Kota Sawahlunto.

Tabel 3. 1
Populasi

No	Kelas	Jumlah
1	X (sepuluh)	146
2	XI (sebelas)	171
Total		317

Berdasarkan tabel 3.1 diatas dapat dilihat jumlah siswa/i SMA N 2 Kota Sawahlunto ialah berjumlah 371 siswa dengan rincian total secara keseluruhan per kelas X 146 siswa, kelas XI 171 siswa.

2. Sampel

Penggunaan sampel digunakan untuk memungkinkan peneliti dalam keterbatasan dana, tenaga, dan waktu. Pengambilan sampel yang digunakan harus betul-betul representatif (mewakili) dari jumlah populasi pada suatu penelitian (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang diambil adalah *proportional stratified random sampling* adalah teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel dengan melihat pada populasi yang beraneka ragam dan strata yang memiliki tingkatan-tingkatan dengan cara pengambilan sampel pada populasi yang jumlahnya masing-masing populasi diambil secara acak (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini peneliti mengambil tingkat kepercayaan 90% dengan taraf kesalahan sebesar 10%.

Dalam menentukan ukuran sampel, bisa menggunakan rumus Slovin ataupun menggunakan Panduan Isaac Dan Michael. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan Rumus Slovin (Riduwan., 2012) Perhitungan pengambilan sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n = Ukuran sampel / jumlah responden

N = Ukuran populasi

e = Persentase kelonggaran ketelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil toleransi kesalahan sebesar 10% (0,1), sehingga pengambilan sampel dengan menggunakan rumus slovin adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+ N\,(e)^2}$$

$$n = \frac{317}{1+ 317\,(0{,}1)^2}$$

$$n = \frac{317}{1+ 3{,}17}$$

$$n = \frac{317}{4{,}17}$$

$$n = 76{,}01$$

$$n = 76$$

Dengan menggunakan rumus Slovin di atas maka diperoleh banyaknya sampel untuk penelitian ini sebanyak 76,01 untuk memudahkan peneliti dalam pengambilan sampel dan pengolahan data, maka jumlah sampel yang akan diteliti dibulatkan menjadi 76 sampel. Kemudian peneliti menentukan pengambilan jumlah masing-masing dengan cara perhitungan menggunakan rumus proporsi yang dijelaskan (Sugiyono, 2013) yaitu:

$$nh = \frac{Nh}{N}\ X\ n$$

Keterangan

Nh = Populasi pada strata

nh = Sampel pada strata

N = Populasi keseluruhan

n = Sampel keseluruhan

Tabel 3. 2
Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah	Perhitungan rumus	Jumlah
1	X	**146**	$\frac{146}{317}\ x\ 76 = 35$	35
2	XI	**171**	$\frac{171}{317}\ x\ 76 = 40{,}99$	41
Total Populasi		**317**	**Total Sampel**	76

Berdasarkan tabel 3.2 diatas, dapat dilihat total sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 76 siswa dengan rincian per-kelas diantaranya: kelas X sebanyak 35 siswa, kelas XI sebanyak 41 siswa.

D. Definisi Operasional

1. *Nomophobia*

   Nomophobia adalah perasaan tidak nyaman yang muncul saat mereka tidak bisa menggunakan dan megakses *smartphone secara langsung*. Perasaan ini meliputi rasa takut tidak bisa berkomunikasi, khawatir kehilangan koneksi, gelisah tidak bisa mencari informasi dengan cepat, menyerah pada kenyamanan.

2. *loneliness*

   loneliness adalah kondisi di mana remaja merasa tidak bahagia dan tidak memiliki kepuasan terhadap dirinya sendiri maupun hubungan sosialnya meliputi rasa tidak berdaya, kekosongan makna hidup, hingga munculnya rasa putus asa yang mendalam.

3. *Remaja*

   Yang dimaksudkan penulis adalah masa remaja akhir. Remaja ini berkisaran pada umur 15 sampai dengan umur 20 tahun.

E. Pengembangan Instrumen

Menurut Sugiyono (2013) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian untuk mengukur

fenomena alam maupun fenomena sosial yang diamati secara spesifik. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan instrumen berupa skala likert yang berupa pernyataan tertulis yang diberikan langsung kepada responden (siswa). Dalam penelitian, fenomena sosial yang ditetapkan secara spesifik oleh peneliti disebut sebagai variabel penelitian. Prosedur skala likert, variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator penelitian. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun aitem-aitem instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2018)

Dalam prosedur skala likert, sejumlah pertanyaan disusun dengan jawaban responden diberi bobot penilaian menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Dari jawaban yang dipilih dapat diberi skor yaitu untuk pernyataan *favorable* (F) mengarah pada konstrak yang hendak diungkap dengan skor 4-1 dan *unfavorable* (UF) kebalikan dari konstrak yang hendak diungkap mempunyai skor 1-4 (Periantalo, 2015). Untuk respon dari masing-masing item bisa dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3. 3
Skala Likert

Respon Pernyataan	Favorable	Unfavorable
Sangat sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak seusai (TS)	2	3
Sangat tidak sesuai (STS)	1	4

Dalam penelitian ini menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban unutk menginterpretasikan data dari kuesioner diperlukan pembagian skor ke dalam beberapa kategori penilaian. Dengan cara menghitung interval berdasarkan rentang nilai skala, dengan rumus sebagai berikut:

$$I = \frac{Smaks - S_{min}}{k}$$

Keterangan:

I : Interval setiap kategori

S_{maks} : Skor maksimum pada skala Likert

S_{min} : Skor minimum pada skala Likert

k : Jumlah kategori penilaian

$$I = \frac{4-1}{4} = 0{,}75$$

Berdasarkan hasil perhitungan interval diatas yang dikelompokan dalam 4 kategori penilaian, mulai dari yang sangat rendah sampai dengan yang sangat tinggi. Ini bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam menginterpretasikan data lebih jelas mengenai tanggapan responden terhadap variabel yang diteliti. Berikut rincian rentang skor yang disajikan dalam tabel:

Tabel 3. 4
Rincian Rentang Skor Skala Likert

Skor Rata-rata	Kategori
1,00 – 1,74	Sangat Rendah
1,75 – 2,49	Rendah
2,50 – 3,24	Tinggi
3,25 – 4,00	Sangat Tinggi

Tabel 3.4 menunjukkan rincian rentang skor pada skala Likert yang digunakan untuk mengelompokkan data berdasarkan kategori tertentu. Rentang skor 1,00–1,74 dikategorikan sebagai sangat rendah, yang menunjukkan tingkat capaian atau persepsi responden berada pada level terendah. Rentang skor 1,75–2,49 termasuk kategori rendah, yang berarti tingkat capaian atau persepsi responden masih di bawah rata-rata. Rentang skor 2,50–3,24 dikategorikan sebagai tinggi, yang mengindikasikan capaian atau persepsi responden berada di atas rata-rata. Sementara itu, rentang skor 3,25–4,00 termasuk kategori sangat tinggi, yang menggambarkan tingkat capaian atau persepsi responden berada pada level tertinggi.

1. Skala *nomophobia*

Instrumen yang digunakan adalah skala *nomophobia* yang penulis buat sendiri dengan menggunakan teori Yildirim (2015) terdiri dari 4 aspek yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan koneksi, tidak dapat mengakses informasi, menyerah pada kenyamanan.

a. Blueprin skala awal

Blueprin skala awal *nomophobia* terdiri dari 48 aitem yang teridiri dari 24 atem *favorable* dan 24 aitem *unfavorable*. Dapat dilihat berdasarkan tabel berikut:

Tabel 3. 5
Blueprint Skala Awal *nomophobia*

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		F	UF	
Tidak dapat Berkomunikasi	Perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengirim pesan pada orang lain	1,2,3	4,5,6	6
	Perasaan tidak tenang ka rena tidak dapat menerima pesan dari orang lain	7,8,9	10,11,12	6
Kehilangan koneksi	Merasa terganggu saat koneksi internet di ponsel tiba-tiba terputus	13,14,15	16,17,18	6
	Langsung mencari Wi-Fi atau kuota cadangan ketika koneksi hilang	19,20,21	22,23,24	6
Tidak dapat mengakses	Merasa khawatir tertinggal informasi	25,26,27	28,29,30	6

informasi	ketika tidak bisa membuka media sosial.			
	Merasa tidak tenang ketika tidak dapat mencari jawaban atau penjelasan secara instan di internet.	31,32,33	34,35,36	6
Melepas kenyamanan	Merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* untuk melakukan aktivitas sehari-hari	37,38,39	40,41,42	6
	Tidak tenang jika tidak membawa ponsel saat bepergian karena merasa hidup menjadi kurang praktis	43,44,45	46,47,48	6
Total		24	24	48

Sumber: Yildirim, (2015)

b. Blueprint Setelah Validasi (Aiken V)

Setelah di lakukkannya penilayan aitem tidak ada aitem yang gugur dan jumlah aitem tetap sama yaitu 48 aitem.

Tabel 3. 6
Blueprin Validasi Aiken's Nomophobia

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		F	UF	
Tidak dapat Berkomunikasi	Perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengirim pesan pada orang lain	1,2,3	4,5,6	6

	Perasaan tidak tenang ka rena tidak dapat menerima pesan dari orang lain	7,8,9	10,11,12	6
Kehilangan koneksi	Merasa terganggu saat koneksi internet di ponsel tiba-tiba terputus	13,14,15	16,17,18	6
	Langsung mencari Wi-Fi atau kuota cadangan ketika koneksi hilang	19,20,21	22,23,24	6
Tidak dapat mengakses informasi	Merasa khawatir tertinggal informasi ketika tidak bisa membuka media sosial.	25,26,27	28,29,30	6
	Merasa tidak tenang ketika tidak dapat mencari jawaban atau penjelasan secara instan di internet.	31,32,33	34,35,36	6
Melepas kenyamanan	Merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* untuk melakukan aktivitas sehari-hari	37,38,39	40,41,42	6
	Tidak tenang jika tidak membawa ponsel saat bepergian karena	43,44,45	46,47,48	6

	merasa hidup menjadi kurang praktis			
Total		24	24	48

c. Blueprint setelah nilai CITC (Reliabilitas)

Setelah melakukan penilaian CITC dan reliabilitas terdapat 2 aitem yang gugur sehingga jumlah aitem akhir yaitu 46 aitem.

Tabel 3. 7
Blueprint setelah nilai CITC Reliabilitas *Nomophobia*

Aspek	Indikator	No aitem		Jumlah
		F	UF	
Tidak dapat berkomunikasi	Perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengirim pesan pada orang lain	1,17,33	2,18,34	6
	Perasaan tidak tenang karena tidak dapat menerima pesan dari orang lain	3,19,35	4,20,36	6
Kehilangan koneksi	Merasa terganggu saat koneksi internet di ponsel tiba-tiba terputus	5,21,37	6,22,38	6
	Langsung mencari Wi-Fi atau kuota cadangan ketika koneksi hilang	7,23,39	8,24,40	6
Tidak dapat mengakses informasi	Merasa khawatir tertinggal informasi ketika tidak bisa membuka media sosial.	9,25,41	10,26,42	6
	Merasa tidak tenang ketika tidak dapat	11,27,43	12,28,44	5

	mencari jawaban atau penjelasan secara instan di internet.			
Melepas kenyamanan	Merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* untuk melakukan aktivitas sehari-hari	13,29,45	14,30,46	6
	Tidak tenang jika tidak membawa ponsel saat bepergian karena merasa hidup menjadi kurang praktis	15,31,47	16,32,48	5
Total		23	23	46

Aitem gugur

d. Blueprin skala akhir

Setelah dilakukan pengguguran aitem,maka hasilakhir dari bluprint skala *nomophobia* terdapat 46 aitem, 23 aitem *favorable* dan 23 aitem *unfavorable.*

Tabel 3. 8
Skala Akhir Nomophobia

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		F	UF	
Tidak dapat berkomunikasi	Perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengirim pesan pada orang lain	1,15,31	2,16,32	6
	Perasaan tidak tenang karena tidak dapat menerima pesan dari	3,17,33	4,18,34	6

	orang lain			
Kehilangan koneksi	Merasa terganggu saat koneksi internet di ponsel tiba-tiba terputus	5,19,35	6,20,36	6
	Langsung mencari Wi-Fi atau kuota cadangan ketika koneksi hilang	7,21,37	8,22,38	6
Tidak dapat mengakses informasi	Merasa khawatir tertinggal informasi ketika tidak bisa membuka media sosial.	9,23,39	10,24,40	6
	Merasa tidak tenang ketika tidak dapat mencari jawaban atau penjelasan secara instan di internet.	25,41	11,26,42	5
Melepas kenyamanan	Merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* untuk melakukan aktivitas sehari-hari	12,27,43	13,28,44	6
	Tidak tenang jika tidak membawa ponsel saat bepergian karena merasa hidup menjadi kurang praktis	14,29,45	30,46	5
Total				46

2. Skala *loneliness*

Instrumen yang digunakan adalah skala *loneliness* yang peneliti susun sendiri dari skala *loneliness* dengan menggunakan teori Russell (1996) yang mana terdiri dari 3 aspek yaitu *Personality* (kepribadian), *depression* (depresi), *social desirability* (kepatutan sosial). Dengan indikator sebagai berikut:

a. Bluprin skala awal

Blueprint skala awal perilaku *loneliness* terdiri dari 36 aitem pernyataan yang dibagi ke dalam 18 aitem *favorable* dan 18 aitem *unfavorable*. Dapat dilihat berdasarkan tabel berikut:

Tabel 3. 9
Blueprint Skala Awal *loneliness*

Aspek	Indikator	No aitem		Jumlah
		F	UF	
Kepribadian	Merasa tidak pantas menjadi bagian dari kelompok teman sebaya	1,2,3	4,5,6	6
	Tidak percaya bahwa orang lain benar-benar peduli atau tulus terhadap dirinya	7,8,9	10,11,12	3
Kepatutan sosial	Merasa tidak memiliki seseorang yang benar-benar memahami dirinya secara mendalam.	13,14,15	16,17,18	6
	Merasa tidak diterima atau tidak dianggap sebagai bagian dari kelompok, meskipun sedang bersama teman sebaya	19,20,21	22,23,24	6
Depresi	Cenderung menghindari keterlibatan dalam hubungan	25,26,27	28,29,30	6

	sosial atau aktivitas bersama			
	Mengeluh merasa tidak berharga atau tidak berarti bagi orang lain	31,32,33	34,35,36	6
	Total			36

Sumber: Russell (1996)

b. Bluprint Setelah (Aiken V)

Setelah di lakukkan penilaian tidak ada aitem yang gugur sehinnga jumlah aitem tetap sama 36 aitem

Tabel 3. 10
Blueprint Validasi Aiken's V Komunikasi Interpersonal

Aspek	Indikator	No aitem		Jumlah
		F	UF	
Kepribadian	Merasa tidak pantas menjadi bagian dari kelompok teman sebaya	1,2,3	4,5,6	6
	Tidak percaya bahwa orang lain benar-benar peduli atau tulus terhadap dirinya	7,8,9	10,11,12	3
Kepatutan sosial	Merasa tidak memiliki seseorang yang benar-benar memahami dirinya secara mendalam.	13,14,15	16,17,18	6
	Merasa tidak diterima atau tidak dianggap sebagai bagian dari kelompok, meskipun sedang bersama teman sebaya	19,20,21	22,23,24	6
Depresi	Cenderung menghindari keterlibatan dalam hubungan sosial atau aktivitas bersama	25,26,27	28,29,30	6

	Mengeluh merasa tidak berharga atau tidak berarti bagi orang lain	31,32,33	34,35,36	6
	Total			36

c. Blueprint setelah nilai CITC (Reliabilitas)

Setelah melakukan penilaian CITC dan reliabilitas terdapat 3 aitem yang gugur sehingga total aitem akhir yaitu 33 aitem.

Tabel 3. 11
Blueprint setelah nilai CITC Reliabilitas *loneliness*

Aspek	Indikator	No aitem		Jumlah
		F	UF	
Kepribadian	Merasa tidak pantas menjadi bagian dari kelompok teman sebaya	1,13,25	2,14,26	6
	Tidak percaya bahwa orang lain benar-benar peduli atau tulus terhadap dirinya	3,15,27	4,16,28	6
Kepatutan sosial	Merasa tidak memiliki seseorang yang benar-benar memahami dirinya secara mendalam.	5,17,29	6,18,30	6
	Merasa tidak diterima atau tidak dianggap sebagai bagian dari kelompok, meskipun sedang bersama teman sebaya	7,19,31	8,20,32	6

Depresi	Cenderung menghindari keterlibatan dalam hubungan sosial atau aktivitas bersama	9,21,33	10,22,34	6
	Mengeluh merasa tidak berharga atau tidak berarti bagi orang lain	11,23,35	12,24,36	6
	Total			33

Aitem gugur

d. Blueprint skala akhir

Setelah dilakukan pengguguran aitem, maka hasil akhir dari blueprint skala *loneliness* terdapat 33 aitem

Tabel 3. 12
Blueprint Skala Akhir

Aspek	Indikator	No aitem		Jumlah
		F	UF	
Kepribadian	Merasa tidak pantas menjadi bagian dari kelompok teman sebaya	1,11,23	2,12,24	6
	Tidak percaya bahwa orang lain benar-benar peduli atau tulus terhadap dirinya	13	14,25	3
Kepatutan sosial	Merasa tidak memiliki seseorang yang benar-benar memahami dirinya secara mendalam.	3,15,26	4,16,27	6
	Merasa tidak diterima atau tidak dianggap	5,17,28	6,18,29	6

	sebagai bagian dari kelompok, meskipun sedang bersama teman sebaya			
Depresi	Cenderung menghindari keterlibatan dalam hubungan sosial atau aktivitas bersama	7,19,30	8,20,31	6
	Mengeluh merasa tidak berharga atau tidak berarti bagi orang lain	9,21,32	10,22,33	6
	Total			33

3. Uji validitas

Validitas berasal dari kata "*validity*" yang merujuk pada seberapa akurat dan tepat suatu alat ukur dalam menjalankan fungsinya Sebuah instrumen yang valid adalah instrumen yang mampu mengukur dengan tepat apa yang dimaksudkan untuk diukur (Yeni *et al*., 2018). Untuk menguji validitas konstruksi, salah satu metode yang dapat digunakan adalah dengan meminta pendapat dari para ahli (*judgement experts).* Setelah instrumen dikembangkan berdasarkan aspek-aspek yang akan diukur dengan mengacu pada teori tertentu, pendapat dari para ahli diminta mengenai instrumen yang telah dikembangkan tersebut. Biasanya, setidaknya tiga ahli digunakan dalam pengujian ini, dan mereka umumnya memiliki gelar doktor sesuai dengan bidang penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2013)

Penilaian dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan skor mulai dari 1 hingga 4, di mana skor 1 menunjukkan tingkat yang sangat tidak relevan, skor 2 untuk tingkat tidak relevan, skor 3 untuk tingkat relevan, dan skor 4 untuk tingkat yang sangat relevan. Hasil penilaian dari para ahli ini kemudian dianalisis menggunakan rumus Aiken’s V. Nilai

Aiken's V biasanya berkisar antara 0 hingga 1. Item yang dapat dianggap layak digunakan adalah item yang memiliki nilai Aiken's V di atas 0,5. Dengan kata lain, nilai-nilai item yang kurang dari 0,5 dianggap tidak relevan (Sugiyono, 2018)

Tabel 3. 13
Klasifikasi Indeks Daya Beda

Skor	Klasifikasi
≥0.400	Sangat Bagus
0.300 – 0.399	Bagus
0.250 – 0.259	Cukup Bagus
0.200 – 0.249	Agak Bagus
<0.200	Buruk
- (minus)	Sangat Buruk

Peneliti menggunakan skor 0.300 sebagai batas minimal dalam pemilihan aitem, yang mana aitem dengan skor dibawah 0.300 dianggap tidak valid atau gugur. Uji coba skala *loneliness* dan *nomophobia* dilakukan kepada subjek siswa SMAN 2 Kota Sawahlunto. Adapun pengumpulan data dilakukan menggunakan google from. Analisis hasil uji coba menggunakan SPSS 26.

Berdasarkan *Hasil Analisis Validitas Aiken's V nomophobia* dapat dilihat bahwa 48 aitem memiliki nilai koefisien 0,875 sehingga seluruh aitem dapat digunakan dalam penelitian. Sedangkan berdasarkan hasil uji validitas Aiken 's V *loneliness* dengan ahli yang dapat di lihat bahwa 36 aitem memiliki nilai koefisien 0,875 sehingga seluruh aitem dapat digunakan dalam penelitian

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen merujuk pada kemampuan instrumen untuk memberikan hasil pengukuran yang konsisten atau stabil. Instrumen yang dapat diandalkan adalah instrumen yang, saat digunakan untuk mengukur

subjek atau objek yang sama pada waktu yang berbeda, menghasilkan hasil yang sama. Reliabilitas instrumen ditentukan oleh berbagai faktor, termasuk faktor bahasa dan jumlah pernyataan yang digunakan untuk mengukur indikator tertentu. Jika bahasa yang digunakan dalam pernyataan tidak jelas atau ambigu, atau jika pernyataan tersebut memiliki arti ganda, maka reliabilitas instrumen dapat menurun. Selain itu, peningkatan jumlah pernyataan (banyaknya butir) dapat meningkatkan reliabilitas instrumen (Yeni *et al*., 2018).

Menurut Azwar (2016) menjelaskan dinyatakan reliabel apabila koefisien dengan angka berada pada rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1.00 semakin tinggi reliabilitas, semakin rendah koefisien mendekati angka 0 maka semakin rendah reliabilitasnya. Koefisien *Alpha Cronbach* yang diharapkan dalam sebuah alat ukur minimal adalah 0,7-0,9. Teknik yang digunakan untuk menentukan reliabilitas skala dalam penelitian ini adalah teknik analisis varians dari *Alpha Cronbach,* alasan digunakan formula *Alpha Cronbach* adalah karena hasil reliabilitas yang diperoleh dapat lebih cermat dan mendekati hasil sebenarnya. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer program *SPSS (Statistical Package for Social Science)* versi 26 *for windows.* Koefisien *Alpha Cronbach* yang diharapkan dalam skala penelitian ini minimal adalah 0,7.

Sebelum melakukan uji reabilitas dan setelah data uji coba diperoleh, maka penulis mengolah data tersebut dengan tujuan menggugurkan item yang memiliki nilai daya diskriminasi rendah. Analisis daya diskriminasi ini melalui pengujian terhadap korelasi antar tiap item Corrected Item Total Correlation (CITC) dengan skor total nilai jawaban sebagai kriteria. Nilai CITC dinyatakan memenuhi daya diskriminasi apabila item yang memiliki nilai 0,3 ke atas. Hasil *Corrected Item Total Correlation* (CITC) lebih lanjut dalam bagian lampiran. Setelah nilai CITC per item diketahui, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas skala menggunakan koefisien Alpha Cronbach (Azwar, 2016)

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. 14
Hasil uji coba reliabilitas

Variabel	Item	Cornbach's alpha	Kesimpulan
loneliness	36	0,955	Reliabel
Nomophobia	48	0,960	Reliabel
Total	84		

Berdasarkan tabel 3.16, dapat diketahui bahwa kedua skala menghasilkan nilai alpha cronbach di atas 0,7, yaitu 0,955 untuk skala *loneliness* dan 0,960 untuk skala *nomophobia*. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua skala pengukuran adalah reliabel

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang digunakan. Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala psikologi. Sedangkan model skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala likert yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2013)

Skala psikologi yaitu instrumen yang dapat mengungkapkan konstrak psikologi melalui item yang tersirat. Skala berasal dari teori dan dibentuk menjadi komponen, indikator, dan item. Skor yang dihasilkan oleh skala dapat digunakan dalam uji statistik. Item pada skala diuji daya beda, validitas maupun reliabilitas sehingga menjadikan alat ukur yang baik (Periantalo, 2015).

Skala yang digunakan adalah skala yang disusun dengan mengacu pada teori yang yang dikemukakan oleh aspek pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek *nomophobia* menurut (Yildirim, 2015) yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan koneksi, tidak dapat mengakses

informasi, menyerah pada kenyamanan sedangkan aspek pengukuran yang digunakan dalam mengukur *loneliness* adalah aspek menurut teori (Russell, 1996) yang mana terdiri menjadi 3 yaitu *Personality* (kepribadian), *Depression* (depresi), *Social desirability* (kepatutan sosial).

Tabel 3. 15
Daftar Skor Jawaban Item Skala

Pilihan jawaban	Skor favorabel	Skor unfavorabel
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis ini mengelompokkan data berdasarkan jenis dan variabel responden, mentabulasi data berdasarkan variabel tersebut, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan, dan menentukan jawaban dan rumusan masalah (Sugiyono, 2013).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah program *Statistical Package For Social Science* (SPSS) yang terdiri dari:

1. Deskriptif data

Pada tahap ini, data yang telah diperoleh dari penelitian dideskripsikan menurut masing-masing variabel dengan menggunakan bantuan SPSS 26 untuk mendapatkan mean/rerata (M), standar deviasi (SD), modus (Md), dan median (Me).

2. Prasyarat analisis data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul dan data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Jika data berdistribusi normal maka hasil perhitungan statistik dapat

digeneralisasikan untuk populasi penelitian. Oleh karena itu, sebelum pengujian hipotesis dilakukan, maka terlebih dahulu akan dilakukan pengujian normalitas data (Sugiyono, 2013). Analisis normalitas data menggunakan rumus *Kolmogorov- Smirnov* SPSS 26 *for Windows*.

b. Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan linear variabel. Uji ini merupakan langkah penting yang dilakukan sebelum melakukan analisis korelasi Pearson. Uji linearitas pada SPSS dipakai untuk tes *for linearity* dengan taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila nilai signifikansi ($p < 0,05$) pada *for linearity.*

3. Uji hipotesis

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *Pearson Product Moment* dari *pearson* menggunakan bantuan IBM SPSS 26, untuk mengetahui hubungan antara variabel *loneliness* dengan variabel *nomophobia* pada remaja Kota Sawahlunto

Patokan untuk menilai korelasi dan komparasi menurut (Periantalo, 2015) adalah sebagai berikut:

a. Jika nilai sig: $p > 0,05$ maka tidak ada hubungan atau perbedaan.
b. Jika nilai sig: $p < 0,05$ maka ada hubungan atau perbedaan pada taraf sig 5% (Taraf kepercayaan 95 %)
c. Jika nilai sig: $p < 0,01$ maka ada hubungan atau perbedaan pada taraf sig 1% (Taraf kepercayaan 99%)

Tabel 3. 16
Nilai Korelasi Dan Komparasi

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0,81 hingga 0,99	Korelasi sangat kuat
0,61 hingga 0,80	Korelasi kuat
0,41 hingga 0.60	Korelasi sedang
0,21 hingga 0,40	Korelasi lemah

0,01 hingga 0,20	Korelasi sangat lemah

Sumber: Perantalo (2015)

4. Kategorisasi

Dalam penelitian ini, kategorisasi digunakan untuk membagi individu ke dalam kelompok yang berbeda secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan karakteristik yang akan diukur. Penentuan kategorisasi sebagai berikut (Azwar, 2016)

a. Tinggi = X≥(M + 1,0 SD)
b. Sedang = (M─1,0 SD) ≥X< (M + 1,0 SD)

BAB IV
PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan di Kota Sawahlunto, Sumatera Barat. Penelitian ini menggunakan metode teknik pengumpulan data berupa skala likert untuk mengukur *loneliness* dan *nomophobia* pada remaja di kota Sawahlunto. Dalam penelitian ini, peneliti menyebarkan skala berupa pernyataan berjumlah 79 butir mengenai *loneliness* dan *nomophobia*. Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 76 siswa.

1. Subjek penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, penelitian ini dilakukan pada siswa SMA N 2 Kota Sawahlunto dengan jumlah responden penelitian sebanyak 76 orang dengan rincian 34 orang siswa dari kelas 10 dan 42 siswa dari kelas 11, dengan jenis kelamin 48 Perempuan dan 28 Laki-laki

2. Deskripsi Data Variabel

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu *loneliness* sebagai variabel X dan *nomophobia* sebagai variabel Y. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis yang bertujuan mengukur hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada siswa SMA N 2 Kota Sawahlunto. Instrumen untuk *loneliness* terdiri atas 33 butir aitem, sedangkan instrumen untuk mengukur perilaku *nomophobia* terdiri atas 46 butir aitem. Kedua skala tersebut disebarkan secara langsung kepada responden penelitian.

a. Deskripsi per aspek skala *loneliness*

Hasil data skala *loneliness* di dapatkan setelah skala disebarkan kepada 76 orang dengan 33 aitem dengan 4 pilihan jawaban, maka diketahui persentase skor dari masing-masing aspek sebagai berikut:

1) Aspek kepribadian

Kategori skor skala *loneliness* pada aspek kepribadian dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 4. 1
Persentase Aspek Kepribadian

Aspek	Frekuensi kategori			Persentase
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Kepribadia	4	71	1	51.75%

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi pada aspek Kepribadian, diperoleh bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 71 orang, yang mencerminkan proporsi terbesar dalam kelompok ini. Sementara itu, hanya terdapat 4 responden yang berada pada kategori tinggi, dan 1 responden yang berada pada kategori rendah. Jika dilihat dari total keseluruhan, aspek kepribadian memiliki persentase 51,75%, yang menunjukkan proporsi aspek ini terhadap keseluruhan data atau total skor aspek-aspek lainnya (jika data aspek lain tersedia). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kepribadian yang berada pada kategori sedang.

2) Aspek kepatutan sosial

Tabel 4. 2
Persentase Aspek Kepatutan Sosial

Aspek	Frekuensi kategori			Persentase
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Kepatutan sosial	3	72	1	47.78%

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi pada aspek Kepatutan Sosial, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 72 orang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kepatutan sosial yang sedang. Sementara itu, hanya 3 responden

yang termasuk dalam kategori tinggi, dan 1 responden berada pada kategori rendah. Secara keseluruhan, aspek kepatutan sosial menyumbang 47,78% terhadap total distribusi data. Temuan ini menggambarkan bahwa kepatutan sosial pada responden cenderung berada pada tingkat sedang

3) Aspek depresi

Tabel 4. 3
Aspek Kategori Per Aspek Kepatutan Sosial

Aspek	Frekuensi kategori			Persentase
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Depresi	4	69	3	49.73%

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi frekuensi pada aspek Depresi, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 69 orang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat depresi pada tingkat menengah. Sebanyak 4 responden berada dalam kategori tinggi, dan 3 responden berada pada kategori rendah. Secara keseluruhan, aspek depresi memiliki kontribusi sebesar 49,73% terhadap total distribusi data. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecenderungan depresi di kalangan responden umumnya berada pada tingkat sedang

b. Deskripsi per aspek skala *nomophobia*

Hasil data skala perilaku *nomophobia* yang didapatkan setelah skala disebar kepada 76 orang, dengan 46 aitem pernyataan dan 4 pilihan responden jawaban, maka diketahui persentase skor dari masing-masing aspek sebagai berikut

1) Tidak dapat berkomunikasi

Tabel 4. 4
Persentase Pada Aspek Tidak Dapat Berkomunikasi

Aspek	**Frekuensi kategori**			**Persentase**
	Tinggi	**Sedang**	**Rendah**	
Tidak dapat	**5**	**71**	**5**	60.91

berkomunikasi				

Berdasarkan tabel 4.4 hasil analisis pada aspek tidak dapat berkomunikasi, sebanyak 5 responden (6,49%) berada pada kategori tinggi, 71 responden (92,21%) berada pada kategori sedang, dan 5 responden (6,49%) berada pada kategori rendah. Mayoritas responden berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan berkomunikasi pada tingkat sedang

2) Kehilangan koneksi

Tabel 4. 5
Persentasee Aspek Kehilangan Koneksi

Aspek	**Frekuensi kategori**			**Persentase**
	Tinggi	**Sedang**	**Rendah**	
Kehilangan koneksi	**11**	**65**	**0**	63.49

Berdasarkan tabel 4.5 hasil analisis pada aspek kehilangan koneksi, diketahui bahwa sebanyak 11 responden (14,29%) berada pada kategori tinggi, 65 responden (84,42%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada responden (0%) yang berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami perasaan kehilangan koneksi pada tingkat sedang

3) Tidak dapat mengakses informasi

Tabel 4. 6
Persentase Aspek Tidak Dapat Mengakses Informasi

Aspek	**Frekuensi kategori**			**Persentase**
	Tinggi	**Sedang**	**Rendah**	
Tidak dapat mengakses informasi	**54**	22	**0**	58.19

Berdasarkan tabel 4.6 hasil analisis pada aspek Tidak Dapat Mengakses Informasi, sebanyak 54 responden (70,13%) berada pada kategori tinggi, 22 responden (28,57%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada responden (0%) yang berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan yang tinggi apabila tidak dapat mengakses informasi. Jumlah responden yang berada pada kategori tinggi jauh lebih besar dibandingkan kategori lainnya, yang mengindikasikan bahwa kebutuhan terhadap akses informasi menjadi hal yang sangat penting bagi mereka.

4) Lepas kenyamanan

Tabel 4. 7
Persentase Aspek Lepas Kenyamanan

Aspek	Frekuensi kategori			Persentase
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Lepas kenyamanan	**57**	18	**1**	59.84

Berdasarkan hasil analisis pada aspek Lepas Kenyamanan, diperoleh bahwa sebanyak 57 responden (74,03%) berada pada kategori tinggi, 18 responden (23,38%) berada pada kategori sedang, dan 1 responden (1,29%) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa sangat tidak nyaman saat tidak menggunakan perangkat digital atau saat berjauhan dengan perangkat tersebut. Tingginya jumlah responden dalam kategori tinggi mencerminkan ketergantungan emosional yang cukup besar terhadap keberadaan perangkat digital.

3. Data empirik dan hipotetik

Data empirik diperoleh dari data penelitian sesungguhnya yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan bantuan SPSS 26. Data empirik diperoleh dari hasil pengkategorian berdasarkan kurva normal.

Sedangkan data hipotetik adalah hasil pengkategorian sesuai dengan skor hipotetik skala.

a. Data empirik dan hipotetik *loneliness*

Data *loneliness* ini diambil dengan menggunakan skala likert tertutup dengan alternatif jawaban "Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai". Pernyataan yang digunakan dalam skala likert ini adalah sebanyak 33 butir dengan 76 responden. Dari data yang diperoleh dapat ditentukan jumlah minimum, maximum dan mean serta standar deviasi dengan bantuan program windows SPSS 26. Adapun lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 4. 8
Analisis Data *loneliness*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
loneliness	33	132	82.5	16.5	36	132	66	19

Berdasarkan tabel 4.8 di atas dapat diketahui bahwa variabel *loneliness* memiliki skor hipotetik minimum sebesar 33 dan maksimum sebesar 132, dengan mean hipotetik sebesar 82,5 dan standar deviasi sebesar 16,5. Skor empirik yang diperoleh dari responden menunjukkan nilai minimum sebesar 36 dan maksimum sebesar 132, dengan mean empirik sebesar 66 dan standar deviasi sebesar 19.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui skor rerata hipotetik dari variabel *loneliness* lebih tinggi dari pada skor rerata empirik yaitu 82,5 berbanding 66 ini berarti rata – rata kelompok dalam penelitian ini memiliki skor *loneliness* cenderung rendah.

e. Data empirik dan hipotetik *nomophobia*

Tabel 4. 9
Hasil Data Deskriptif *Nomophobia*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Nomophobia	46	184	115	23	63	153	111	18

Berdasarkan tabel 4.9 skor hipotetik, variabel *nomophobia* memiliki nilai minimum 46 dan maksimum 184, dengan mean hipotetik 115 serta standar deviasi 23. Skor empirik menunjukkan nilai minimum 63 dan maksimum 153, dengan mean 111 serta standar deviasi 18.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dapat diketahui skor rerata empirik dari variabel *nomophobia* lebih rendah dari pada skor rerata hipotetik yaitu 111 berbanding 115 ini berarti rata – rata kelompok dalam penelitian ini memiliki skor *nomophobia* cenderung rendah.

4. Hasil kategorisasi *loneliness* dan *nomophobia*

Kategorisasi dapat dilakukan apabila skor penilaian subjek dalam populasi terdistribusi normal, ini bertujuan untuk melihat tingkatan dari rendah hingga tinggi (Azwar, 2016).

a. *loneliness*

Kategori penilaian variabel *loneliness* dibuat dari hasil rata-rata dan standar deviasi, oleh karena itu dapat dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

Tabel 4. 10
Rumus Perhitungan Pengkategorian

Kriteria	Rumus Skor
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M+1SD)$
Rendah	$X < (M-1SD)$

Jadi didapat kategori skor resiliensi secara keseluruhan dalam tabel berikut :

Tabel 4. 11
Persentase *loneliness*

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
(M+1SD) ≤ X	99 ≤ X	Tinggi	6	8%
(M – 1SD) ≤ X < (M+1SD)	66 ≤ X < 99	Sedang	29	38%
X < (M-1SD)	**X < 66**	**Rendah**	**41**	**54%**
Total			**76**	**100**

Berdasarkan tabel 4.11 data kategorisasi di atas, terdapat 41 orang subjek yang memiliki nilai skor *loneliness* yang rendah, 29 orang subjek yang memiliki nilai skor *loneliness* yang sedang, dan 6 orang subjek yang memiliki nilai skor *loneliness* yang tinggi. Artinya dari keseluruhan total skor subjek di penelitian tersebut rata – rata berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 54% (41 orang). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa siswa SMA N 2 Kota Sawahlunto berada dalam kategori rendah.

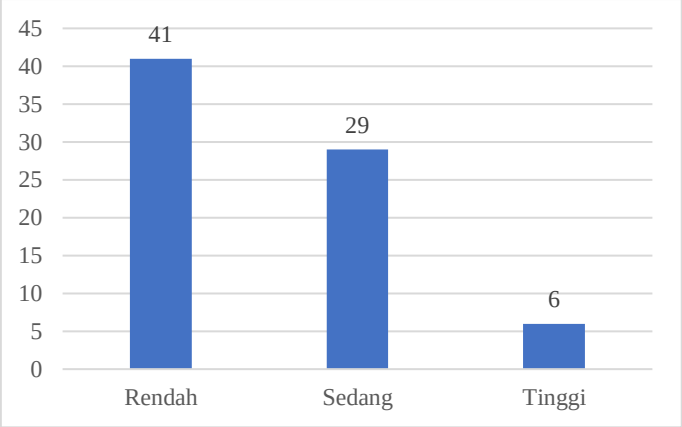
Selanjutnya hasil kategorisasi *loneliness* pada subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 12
Hasil Kategorisasi *loneliness* Pada Subjek

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	41	52.6	52.6	55.1
Sedang	29	37.2	37.2	92.3
Tinggi	6	7.7	7.7	100.0
Total	76	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.12 dapat dilihat bahwa distribusi pada variabel *loneliness* terdapat 21 responden berada pada kategori rendah, 29 responden dengan kategori sedang dan 6 responden dengan kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *loneliness* pada siswa SMA N 2 Kota Sawahlunto berada pada kategori rendah.

Selanjutnya hasil analisis persentase penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel apabila apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang pada gambar berikut:



Gambar 4. 1
Deskripsi data tingkat *loneliness*

Berdasarkan diagram, tingkat *loneliness* responden berada pada tiga kategori, yaitu rendah sebanyak 41 orang (53,95%), sedang sebanyak 29 orang (38,16%), dan tinggi sebanyak 6 orang (7,89%). Mayoritas responden berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *loneliness* yang rendah**.**

b. *Nomophobia*

Kategori penilaian variabel *nomophobia* dibuat dari hasil rata-rata dan standar deviasi, oleh karena itu dapat dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

Tabel 4. 13
Persentase *Nomophobia*

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
(M+1SD) ≤ X	138 ≤ X	Tinggi	7	9%
(M – 1SD) ≤ X < (M+1SD)	**92 ≤ X < 138**	**Sedang**	**62**	**82%**
X < (M-1SD)	X < 92	Rendah	7	9%
Total			**76**	**100**

Berdasarkan tabel 4.13 data kategorisasi di atas, terdapat 62 orang subjek yang memiliki nilai skor *nomophobia* yang sedang, 7 orang subjek yang memiliki nilai skor *nomophobia* yang tinggi, dan 7 orang subjek yang memiliki nilai skor *nomophobia* yang rendah. Artinya dari keseluruhan total skor subjek di penelitian tersebut rata – rata berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 82% (62 orang). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa *nomophobia* pada siswa SMA 2 Kota Sawahlunto dalam kategori sedang.

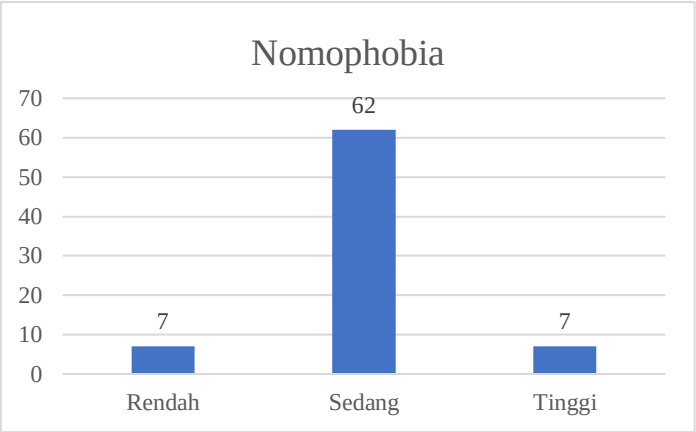
Selanjutnya hasil kategorisasi *nomophobia* subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 14
Frekuensi Kategori *Nomophobia*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	7	9.0	9.0	11.5
Sedang	62	79.5	79.5	91.0
Tinggi	7	9.0	9.0	100.0
Total	76	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.14 dapat dilihat bahwa distribusi pada variabel *nomophobia* terdapat 7 responden berada pada kategori rendah, 62 responden dengan kategori sedang dan 7 responden dengan kategori

tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* pada siswa SMA N 2 Kota Sawahlunto berada pada kategori sedang.



Gambar 4. 2
Deskripsi data tingkat *Nomophobia*

Berdasarkan hasil kategorisasi, tingkat *nomophobia* responden terbagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah sebanyak 7 orang (9,21%), sedang sebanyak 62 orang (81,58%), dan tinggi sebanyak 7 orang (9,21%). Mayoritas responden berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *nomophobia* pada taraf sedang

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang telah diajukan, Adapun dalam melakukan analisis regresi liniear, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis terhadap variabel *loneliness* dan *nomophobia* . Uji persyaratan yang dimaksud sebagai berikut:

1. Uji normalitas

   Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dari masing – masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov Smirnov karena jumlah sampel yang

digunakan sebanyak 76 sampel. Untuk mengetahui apakah distribusi frekuensi masing – masing variabel normal atau dapat dilihat dari nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi < 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai signifikansi ≥ 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Dengan bantuan perangkat lunak pengolahan data statistic SPSS versi 26 for windows. Hasil uji normalitas ditunjukkan tabel berikut:

Tabel 4. 15
Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		76
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	17.12831451
Most Extreme Differences	Absolute	.086
	Positive	.086
	Negative	-.058
Test Statistic		.086
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan tabel 4.15 di atas dapat dilihat hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0.200 berarti lebih besar dari 0.05 (0.200 > 0.05) maka data dinyatakan normal.

2. Uji linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat pola hubungan kedua variabel bebas dan terikat akan membentuk garis lurus. Nilai signifikansi *linearity* (p < 0.05) berarti hubungan antar variabel dapat dijelaskan menggunakan model linear. Jika nilai signifikansi *deviation from linearity* signifikan (p < 0.05) itu artinya data tidak linear. Namun jika nilai

signifikansi *deviation from linearity* tidak signifikan (p > 0.05) itu menunjukkan tidak ada perbedaan data penelitian dengan data linear ideal, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data linear.

Tabel 4. 16
Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Lonelines * *Nomophobia*	Between Groups	(Combined)	20908.158	42	497.813	1.894	.030
		Linearity	3955.342	1	3955.342	15.049	.000
		Deviation from Linearity	16952.816	41	413.483	1.573	.091
	Within Groups		8673.250	33	262.826		
	Total		29581.408	75			

Dari tabel 4.16 diatas dapat diketahui bahwa nilai F *linearity* sebesar 15.049 dengan nilai signifikansi (p=0.000 < 0.05) dengan demikian dapat dikatakan model linear dapat menjelaskan dengan baik hubungan antar variabel. Jika dilihat nilai F *deviation from linearity* sebesar 1.573 dengan nilai signifikansi (p=0.091 > 0.05) maka menunjukkan tidak ada perbedaan data penelitian dengan data linear ideal, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data linear.

C. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *pearson product moment*. Uji hipotesis ini dilakukan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua atau lebih variabel (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini yang dicari adalah korelasi *loneliness* dan *nomophobia*. Uji hipotesis ini menggunakan program SPSS *for windows version* 26 dengan pengujian *two tailed test*.

Untuk mengetahui apakah ada korelasi antara dua variabel dalam penelitian ini, digunakan dasar pengambilan keputusannya apabila kedua

variabel memiliki nilai signifikansi <0,05 maka dianggap berkorelasi. Berikut adalah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini:

Ho : Tidak ada hubungan antara *loneliness* yang signifikan dengan tingkat *nomophobia* pada remaja Kota Sawahlunto.

Ha : Ada hubungan antara *loneliness* yang signifikan dengan tingkat *nomophobia* pada remaja Kota Sawahlunto.

Berikut ini merupakan hasil uji coba korelasi antara *loneliness* dengan *nomophobia*:

Tabel 4. 17
Uji Korelasi *Pearson*

Correlations

		Lonelines	*Nomophobia*
Lonelines	Pearson Correlation	1	.366**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	76	76
Nomophobia	Pearson Correlation	.366**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	76	76

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 4.17 hasil analisis korelasi *Pearson* dilihat dari nilai signifikansi *loneliness* diperoleh 0.001, untuk *nomophobia* nilai signifikansi nya 0.001, dari sini dapat diketahui bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan atau berkorelasi pada taraf signifikansi 1% (p=0.001 < 0.01). Dari tabel tersebut dapat diketahui nilai korelasi sebesar 0.366 yang arahnya positif. Hal ini menunjukkan *loneliness* pada remaja sebanding dengan *nomophobia* mereka, semakin tinggi tingkat *loneliness* maka semakin tinggi tingkat *nomophobia* mereka, dan begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat *loneliness* maka semakin rendah tingkat *nomophobia* pada remaja

Berikut pedoman yang digunakan untuk mengukur derajat keterkaitan antara dua variabel

Tabel 4. 18
Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0,81 hingga 0,99	Korelasi sangat kuat
0,61 hingga 0,80	Korelasi kuat
0,41 hingga 0.60	Korelasi sedang
0,21 hingga 0,40	Korelasi lemah
0,01 hingga 0,20	Korelasi sangat lemah

Sumber: Periantalo (2015)

Berdasarkan tabel 4.18 dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi variabel *loneliness* dan *nomophobia* sebesar 0.366 memiliki tingkat hubungan rendah . Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel *loneliness* memiliki tingkat hubungan yang rendah dengan variabel *nomophobia*

D. Analisis tambahan

Tujuan dilakukan analisis tambahan adalah untuk melihat korelasi antara variabel *loneliness* (X) terhadap aspek-aspek variabel *nomophobia* (Y). Selanjutnya, analisis tambahan dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan temuan penelitian dan membantu peneliti selanjutnya dalam memilih fokus penelitian yang lebih sesuai dengan penelitian yang sedang dilakukan. Analisis tambahan yang dilakukan adalah uji hipotesis untuk mengetahui hubungan variabel *loneliness* dengan aspek-aspek *nomophobia*. Uji hipotesis tambahan juga menggunakan bantuan aplikasi SPSS Windows versi 26 dengan korelasi product moment dari person dan diuji dengan menggunakan *two-tailed test.*

1. Hubungan *loneliness* dengan tidak dapat berkomunikasi

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel *loneliness* dengan aspek dari variabel *nomophobia* yaitu tidak dapat berkomunikasi. Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 19
Hubungan *loneliness* Dengan Aspek *nomophobia* Pada Aspek Tidak Dapat Berkomunikasi

Correlations			
		X	Y1
X	Pearson Correlation	1	.326**
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	76	76
Y1	Pearson Correlation	.326**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	76	76
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan tabel 4.19 hasil analisis korelasi, diperoleh nilai koefisien korelasi Pearson antara variabel *loneliness* dan aspek *nomophobia* tidak dapat berkomunikasi sebesar 0,326. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi pada kategori lemah hingga sedang. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,004 (< 0,01) menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik pada taraf signifikansi 1%. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* pada siswa SMA, maka cenderung semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami *nomophobia* pada aspek ketidakmampuan untuk berkomunikasi. Dengan demikian, meskipun kekuatan hubungan tidak terlalu besar, hubungan ini tetap relevan dan bermakna secara statistik dalam konteks penelitian..

2. Hubungan antara *loneliness* dengan kehilangan koneksi

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel *loneliness* dengan aspek dari variabel *nomophobia* yaitu kehilangan koneksi Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 20
Hubungan *loneliness* Dengan Aspek *nomophobia* Pada Aspek Kehilangan Koneksi

Correlations			
		X	Y2
X	Pearson Correlation	1	.289*
	Sig. (2-tailed)		.011
	N	76	76
Y2	Pearson Correlation	.289*	1
	Sig. (2-tailed)	.011	
	N	76	76
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

Berdasarkan tabel 4.20 hasil analisis korelasi, diperoleh nilai koefisien korelasi Pearson antara variabel *loneliness* dan aspek *nomophobia* kehilangan koneksi sebesar 0,289. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi pada kategori lemah. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,011 (< 0,05) mengindikasikan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik pada taraf signifikansi 5%. Artinya, semakin tinggi tingkat *loneliness* pada siswa SMA, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk mengalami *nomophobia* pada aspek kekhawatiran ketika kehilangan koneksi internet. Walaupun kekuatan hubungan tergolong lemah, hasil ini tetap penting untuk diperhatikan karena menunjukkan adanya kaitan yang bermakna antara kedua variabel.

3. Hubungan antara *loneliness* dengan tidak dapat mengakses informasi

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel *loneliness* dengan aspek dari variabel *nomophobia* yaitu tidak dapat mengakses informasi. Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 21
Hubungan *loneliness* Dengan Aspek *nomophobia* Pada Aspek Tidak Dapat Mengakses Informasi

Correlations			
		X	Y3
X	Pearson Correlation	1	.391**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	76	76
Y3	Pearson Correlation	.391**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	76	76
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan tabel 4.21 hasil analisis korelasi, diperoleh nilai koefisien korelasi Pearson antara variabel *loneliness* dan aspek *nomophobia* tidak dapat mengakses informasi sebesar 0,391. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi pada kategori sedang. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 (< 0,01) menandakan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik pada taraf signifikansi 1%. Artinya, semakin tinggi tingkat *loneliness* pada siswa SMA, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami *nomophobia* pada aspek merasa tidak dapat mengakses informasi. Dengan demikian, hubungan ini memiliki kekuatan yang relatif lebih besar dibandingkan dua aspek sebelumnya dan menunjukkan bahwa perasaan *loneliness* berpotensi mendorong siswa untuk bergantung pada ponsel demi memperoleh akses informasi secara terus-menerus.

4. Hubungan antara *loneliness* dengan melepas kenyamanan

Uji korelasi ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel *loneliness* dengan aspek dari variabel *nomophobia* yaitu melepas kenyamanan. Untuk hasil analisis korelasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 21
Hubungan *loneliness* Dengan Aspek *nomophobia* Pada Aspek Melepas Kenyamanan

Correlations			
		X	Y4
X	Pearson Correlation	1	.290*
	Sig. (2-tailed)		.011
	N	76	76
Y4	Pearson Correlation	.290*	1
	Sig. (2-tailed)	.011	
	N	76	76
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

Berdasarkan tabel 4.22 hasil analisis korelasi, diperoleh nilai koefisien korelasi Pearson antara variabel *loneliness* dan aspek *nomophobia* kehilangan kenyamanan sebesar 0,290. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi pada kategori lemah. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,011 (< 0,05) menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik pada taraf signifikansi 5%. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* pada siswa SMA, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami *nomophobia* pada aspek kehilangan kenyamanan ketika tidak menggunakan ponsel. Meskipun kekuatan hubungan ini tergolong lemah, hasil ini tetap penting karena menunjukkan bahwa rasa *loneliness* dapat berkontribusi terhadap munculnya ketergantungan emosional terhadap ponsel sebagai sumber kenyamanan psikologis.

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada siswa SMA N 2 Kota Sawahlunto. Pada penelitian ini melibatkan 76 siswa sebagai responden, yang terdiri dari 35 siswa kelas X (sepuluh) dan 41 siswa kelas XI (sebelas).

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu *loneliness* sebagai variabel X dan *nomophobia* sebagai variabel Y. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis yang bertujuan mengukur hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada siswa SMA N 2 Kota Sawahlunto. Instrumen untuk *loneliness* terdiri atas 33 butir aitem, sedangkan instrumen untuk mengukur perilaku *nomophobia* terdiri atas 46 butir aitem. Kedua skala tersebut disebarkan secara langsung kepada responden penelitian.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesepian siswa SMA N 2 Kota Sawahlunto secara umum berada pada kategori sedang pada ketiga aspek yang diukur, yaitu kepribadian, kepatutan sosial, dan depresi. Pada aspek kepribadian, sebagian besar responden berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 51,75%, yang merupakan persentase tertinggi dibandingkan aspek lainnya. Selanjutnya, aspek depresi memiliki persentase sebesar 49,73%, sedangkan aspek kepatutan sosial berada pada posisi terendah dengan persentase 47,78%. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan *loneliness* siswa lebih dominan pada aspek kepribadian, sedangkan pada aspek kepatutan sosial cenderung lebih rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun secara umum kesepian siswa berada pada tingkat sedang, aspek kepribadian merupakan faktor yang paling menonjol dalam pengalaman kesepian yang dialami siswa. Sedangkan pada variabel *nomophobia* siswa SMA N 2 Kota Sawahlunto cenderung bervariasi pada setiap aspek. Pada aspek tidak dapat berkomunikasi dan kehilangan koneksi, mayoritas responden berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan pada tingkat menengah ketika menghadapi keterbatasan komunikasi dan hilangnya koneksi. Sebaliknya, pada aspek tidak dapat mengakses informasi dan lepas kenyamanan, mayoritas responden berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa cenderung merasa sangat cemas apabila tidak dapat mengakses informasi dan merasa sangat tidak nyaman ketika berjauhan dari perangkat digital. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

nomophobia siswa lebih dominan pada aspek kebutuhan terhadap akses informasi dan kenyamanan dibandingkan dengan aspek komunikasi dan koneksi.

Berdasarkan hasil analisis validitas *aiken's v nomophobia* dapat dilihat bahwa 48 aitem memiliki nilai koefisien 0,875 sehingga seluruh aitem dapat digunakan dalam penelitian. Sedangkan berdasarkan hasil uji validitas Aiken 's V *loneliness* dengan ahli yang dapat di lihat bahwa 36 aitem memiliki nilai koefisien 0,875 sehingga seluruh aitem dapat digunakan dalam penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hal ini dikarenakan sampel pada penelitian ini lebih dari 50 responden sehingga metode yang digunakan adalah *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas ini masing-masing variabel diketahui bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0.200 berarti lebih besar dari 0.05 (0.200 > 0.05) maka data dinyatakan normal.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui skor rerata hipotetik dari variabel *loneliness* lebih tinggi dari pada skor rerata empirik yaitu 82,5 berbanding 66 ini berarti rata – rata responden dalam penelitian ini memiliki skor *loneliness* cenderung rendah pada siswa SMA N 2 Kota Sawahlunto. Sedangkan diketahui pada variabel *nomophobia* skor rerata empirik lebih rendah dari pada skor rerata hipotetik yaitu 111 berbanding 115 ini berarti rata – rata kelompok dalam penelitian ini memiliki skor *nomophobia* cenderung rendah.

Berdasarkan hasil perolehan data *loneliness* , terdapat tiga kategori dalam pengelompokkan tingkat *loneliness* yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 76 responden , didapatkan sebanyak 41 orang (53,95%) pada kategori rendah, kemudian sebanyak 29 orang (38,16%) pada kategori sedang, dan tinggi sebanyak 6 orang (7,89%). Mayoritas responden berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *loneliness* yang rendah. Berdasarkan hal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak

mengalami perasaan kesepian yang tinggi, sehingga kondisi *loneliness* di kalangan responden secara umum tergolong rendah. Sementara itu untuk kategorisasi tingkat *nomophobia* responden juga terbagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah sebanyak 7 orang (9,21%), sedang sebanyak 62 orang (81,58%), dan tinggi sebanyak 7 orang (9,21%). Pada hasil penelitian ini dapat di lihat mayoritas responden berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *nomophobia* pada taraf sedang. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami *nomophobia* pada taraf sedang, sehingga penggunaan *smartphone* masih cukup dominan dalam kehidupan sehari-hari namun belum sampai pada tingkat yang tinggi.

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui bahwa nilai F *linearity* sebesar 15.049 dengan nilai signifikansi ($p=0.000 < 0.05$) dengan demikian dapat dikatakan model linear dapat menjelaskan dengan baik hubungan antar variabel. Jika dilihat nilai F *deviation from linearity* sebesar 1.573 dengan nilai signifikansi ($p=0.091 > 0.05$) maka menunjukkan tidak ada perbedaan data penelitian dengan data linear ideal, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data linear. Dapat disimpulkan hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel dalam penelitian ini bersifat linear. Model linear dapat menjelaskan hubungan yang ada dengan baik, dan data penelitian tidak berbeda secara signifikan dari model linear ideal.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dan *nomophobia* pada remaja SMA N 2 Kota Sawahlunto. Berdasarkan hasil penelitian analisis korelasi *Pearson* dilihat dari nilai signifikansi *loneliness* diperoleh 0.001, untuk *nomophobia* nilai signifikansi nya 0.001, dari sini dapat diketahui bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan atau berkorelasi pada taraf signifikansi 1% ($p=0.001 < 0.01$). Dari tabel tersebut dapat diketahui nilai korelasi sebesar 0.366 yang arahnya positif. Hal ini menunjukkan *loneliness* pada remaja sebanding dengan *nomophobia* mereka, semakin tinggi tingkat *loneliness* maka semakin tinggi

tingkat *nomophobia* mereka, dan begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat *loneliness* maka semakin rendah tingkat *nomophobia* pada remaja.

Berdasarkan hasil analisis tambahan, dapat disimpulkan bahwa variabel *loneliness* memiliki hubungan positif dengan seluruh aspek *nomophobia* pada siswa SMA N 2 Kota Sawahlunto. Pada aspek tidak dapat berkomunikasi diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,326 dengan signifikansi 0,004, yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan dengan kekuatan korelasi lemah hingga sedang. Pada aspek kehilangan koneksi, koefisien korelasi sebesar 0,289 dengan signifikansi 0,011 menunjukkan adanya hubungan positif signifikan dengan kekuatan korelasi lemah. Selanjutnya, pada aspek tidak dapat mengakses informasi, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,391 dengan signifikansi 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan dengan kekuatan korelasi sedang dan menjadi hubungan yang paling kuat di antara seluruh aspek. Sementara itu, pada aspek melepas kenyamanan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,290 dengan signifikansi 0,011, yang juga menunjukkan adanya hubungan positif signifikan dengan kekuatan korelasi lemah.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* pada siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami *nomophobia* pada semua aspek, meskipun kekuatan hubungan bervariasi. Aspek tidak dapat mengakses informasi menjadi aspek dengan korelasi paling dominan, sedangkan aspek kehilangan koneksi dan melepas kenyamanan menunjukkan hubungan yang relatif lebih lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa perasaan kesepian mendorong siswa untuk lebih bergantung pada ponsel, terutama dalam memenuhi kebutuhan akses informasi.

Di dukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Qudriyah et al (2024) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada siswa SMA . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada siswa SMA di Surabaya. Selanjutnya hasil penelitian yang

di lakukkan Hussien, (2022) yang bertujuan untuk melihat hubungan antara *nomophobia* dan perasaan *loneliness* di antara sampel populasi umum dari Arab Saudi dengan hasil dari penelitian ini adalah mayoritas orang dalam sampel penelitian menggunakan internet selama 4 hingga 9 jam. Untuk tingkat *nomophobia* di antara populasi penelitian, persentase tertinggi adalah untuk tingkat *nomophobia* sedang dengan rata tertinggi untuk faktor satu (tidak dapat berkomunikasi) diikuti oleh fator melepas kenyamanan. Mereka juga memiliki tingkat *loneliness* sedang. Hasil penelitian diperkuat dengan hasil penelitian yang di lakukkan oleh Shelyne & Nurhikmah (2024) hasil yang diperoleh dalam penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di kota Makassar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* siswa cenderung berada pada kategori rendah hingga sedang, sedangkan survei awal sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* siswa berada pada kategori tinggi. Ketidaksesuaian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya ialah pada saat survei awal jumlah responden lebih terbatas serta instrumen yang digunakan belum melalui proses uji validitas dan reliabilitas secara menyeluruh. Dan faktor lain yang mempengaruhinya adalah kondisi saat penelitian berlangsung yang dilakukan pada pukul 12.00 menjelang waktu istirahat (isoma). Situasi tersebut membuat sebagian responden kurang berkonsentrasi dalam mengerjakan skala yang diberikan karena perhatian mereka teralihkan pada kebutuhan untuk beristirahat dan makan siang. Dengan demikian, faktor situasional ini sangat mungkin memengaruhi hasil pengisian skala sehingga menimbulkan perbedaan antara survei awal dan hasil penelitian utama.

Pernyataan tersebut di dukung dengan hasil penelitian Kanarek *et al* (2005) yang berjudul *The Acute Effects of Meals on Cognitive Performance*, konsumsi makanan, khususnya pada waktu makan siang, dapat menurunkan performa kognitif dalam jangka pendek. Fenomena yang dikenal dengan istilah *post-lunch dip* ini ditandai dengan menurunnya konsentrasi,

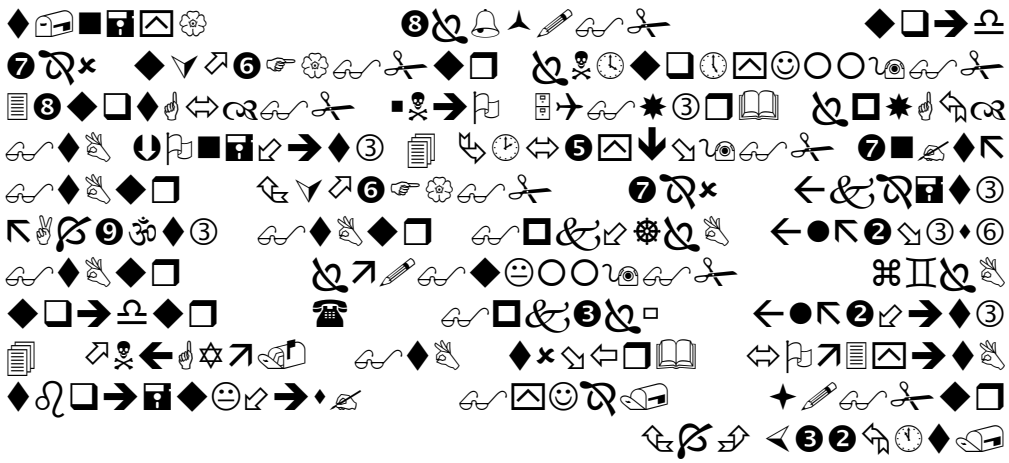
kewaspadaan, serta meningkatnya rasa kantuk setelah makan siang. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kualitas perhatian dan akurasi respon ketika individu diminta mengerjakan tugas kognitif atau menjawab kuesioner

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* pada siswa relatif rendah, sedangkan tingkat *nomophobia* berada pada kategori sedang. Ketidakseimbangan ini mengindikasikan bahwa faktor lain di luar *loneliness* turut memengaruhi munculnya nomophobia. Beberapa faktor yang berpotensi berperan antara lain tingginya intensitas penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari, kebutuhan yang besar terhadap akses informasi dan media sosial, kebiasaan komunikasi digital yang dominan dibandingkan komunikasi langsung, serta faktor psikologis lain seperti kecemasan, kontrol diri yang rendah, dan harga diri *(self-esteem)* (Vijnanamaya & Ambarini, 2023). Dengan demikian, meskipun *loneliness* tidak berperan dominan, *nomophobia* tetap dapat muncul melalui kombinasi faktor perilaku, sosial, dan psikologis yang melatarbelakangi ketergantungan siswa terhadap *smartphone.*

Pernyataan di atas didukung dengan hasil Penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa & Netrawati (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-control* dengan *nomophobia* siswa. Dan didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Perang & Yasinta Patrisia Gertrudis (2022) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengendalian diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa sarjana keperawatan di kota Makassar. Hasil penelitian yang dilakukan (Al Aziz, 2020) (Lestari *et al.,* 2024*)* (Yuniar, 2023) yang menyatakan terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kecenderungan *nomophobia.*

Dalam islam, *loneliness* di pandang bukan hanya sebgai kondisI emosional, tapi juga sebagai ujian spiritual yang bisa mengarahkan seseorang kembali kepada allah. Islam mengajarkan bahwa meski kita bisa merasa sendirian secara sosial,secara hakikatnya kita tidak pernah benar-benar sendiri.

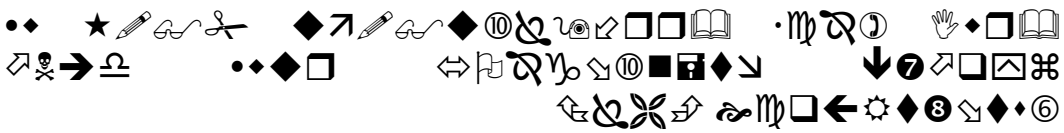
Seperti firman Allah SWT QS. Al-Hadid [57]: 4



Artinya : *Dialah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam masa. Kemudian, Dia berkuasa atas 'Arasy. Dia mengetahui apa yang masuk ke dalam bumi dan apa yang keluar darinya serta apa yang turun dari langit dan apa yang naik ke sana. Dia bersamamu di mana saja kamu berada. Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.*

Berdasarkan ayat di atas,menegaskan bahwa meskipun seseorang merasa sendirian secara fisik, sebenarnya Allah selalu hadir dan mengawasi, sehingga tidak ada *loneliness* hakiki bagi orang beriman.

Kemudian, berdasarkan QS. Yunus [10]: 62 yang berbunyi



Artinya: *Ketahuilah bahwa sesungguhnya (bagi) para wali Allah itu tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih.*

Berdasarkan ayat di atas dapat di simpulkan orang yang dekat dengan Allah akan terhindar dari *loneliness* batin karena hatinya dipenuhi rasa aman dan tenang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan tentang hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja di kotasawahlunto dapat penulis simpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian

Ha diterima atau adanya hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada siswa SMA N 2 kota sawahlunto.

BAB V
PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan tentang hubungan *loneliness* dan *nomophobia* pada remaja SMA N 2 Kota Sawahlunto maka dapat penulis simpulkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja SMA N 2 *Kota Sawahlunto* Semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan pada remaja, maka semakin tinggi pula *nomophobia* nya, begitupun sebaliknya, apabila *loneliness* pada remaja rendah, maka *nomophobia* nya akan rendah, sedangkan hipotesis nihil (H0) ditolak, yang menyatakan tidak ada hubungan antara *loneliness* dan *nomophobia* pada remaja SMA N 2 Kota Sawahlunto. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan atau korelasi yang signifikan dengan derajat hubungan korelasinya yaitu rendah dan bentuk hubungan nya yaitu positif antara *loneliness* dan *nomophobia* pada siswa SMA N 2 Kota Sawahlunto Dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi *loneliness* dan *nomophobia* sebesar 0.366 dengan nilai signifikansi nya yaitu 0.001 yang berarti hubungan korelasi antara *loneliness* dan *nomophobia* mengarah pada korelasi positif yang berarti semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan , maka semakin tinggi *nomophobia*nya, begitupun sebaliknya, apabila *loneliness* pada remaja, maka *nomophobia* nya akan semakin rendah pula.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti peroleh, maka hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi terkait gambaran *nomophobia* dan *loneliness* para remaja SMA N 2 Kota Sawahlunto, penelitian ini juga dapat dikembangkan untuk kemajuan ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi dan pendidikan. Hasil dari penelitian ini bisa dijadikan bahan bacaan atau referensi mengenai *nomophobia* dan *loneliness* oleh pembaca.

C. Saran

1. Bagi pihak sekolah

   Disarankan untuk mengadakan program konseling maupun *peer support group* yang dapat membantu siswa mengatasi rasa *loneliness* sehingga dapat menurunkan risiko munculnya *nomophobia*. Selain itu, sekolah perlu memberikan edukasi mengenai literasi digital dan manajemen penggunaan gawai secara sehat agar siswa mampu mengendalikan penggunaan ponsel secara bijak.

2. Bagi siswa

   Diharapkan mereka dapat lebih aktif terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun interaksi tatap muka dengan teman sebaya untuk memperluas jaringan sosial dan mengurangi rasa kesepian. Siswa juga disarankan untuk membatasi penggunaan ponsel pada waktu-waktu tertentu serta mengutamakan interaksi langsung dibandingkan komunikasi melalui perangkat digital.

3. Bagi orang tua

   Penting untuk memantau dan mengarahkan penggunaan ponsel anak, serta menyediakan waktu berkualitas untuk berinteraksi secara langsung guna mempererat hubungan emosional. Orang tua juga diharapkan menciptakan lingkungan rumah yang mendukung keterbukaan komunikasi sehingga anak merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan pengalaman.

4. Bagi peneliti selanjutnya

   Penelitian dapat diperluas dengan memasukkan variabel lain seperti harga diri (*self-esteem*), dukungan sosial (*social support*), atau kecemasan sosial (*social anxiety*) untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait hubungan antara *loneliness* dan *nomophobia*. Selain itu, penggunaan metode penelitian campuran (*mixed-method*) disarankan agar hasil yang diperoleh lebih mendalam dan mampu memberikan pemahaman yang lebih utuh terhadap fenomena yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, S., Puteri, A. D., Yanto, N., & Alini. (2023). Media Sosial Dengan Tingkat Nomophobia Pada Siswa Sma Negeri 1 Kuantan Mudik. *Sehat : Jurnal Kesehatan Terpadu*, *2*(3), 112–124. http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/s-jkt/article/view/17413%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/s-jkt/article/download/17413/12864

Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, *2*(2), 92–107. https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100

Alfarizi. (2021). *Begini Isi Survei Ini Beri Bukti Banyak Orang Telah Kecanduan smartphone*. Tempo. https://www.tempo.co/digital/begini-isi-survei-ini-beri-bukti-banyak-orang-telah-kecanduan-ponsel-476829

APJII. (2024). *Survey menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki smartphone dan menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari untuk mengakses internet.* https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang

Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, *56*, 127–135. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003

Aryono, M. M., & Dani, R. A. (2019). Kesepian dan kesejahteraan psikologis pada lansia yang memilih melajang. *Proyeksi*, *14 (2)*(2656–4173), 10.

Azwar. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi II). (Anggota IKAPI) Pustaka Belajar.

Bagaskara, R. S., & Nisa, F. L. K. (2023). Kesepian dan motivasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, *5*(1), 35. https://doi.org/10.26555/jptp.v5i1.25081

Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* (edisi 10). Jakarta: Penerbit

Erlangga.

Basit, A., Purwanto, E., Kristian, A., Pratiwi, D. I., Krismira, Mardiana, I., & Saputri, G. W. (2022). Teknologi Komunikasi Smartphone Pada Interaksi Sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, *10*(1), 1–12. https://doi.org/10.30656/lontar.v10i1.3254

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

Erikson, E. H. (1968). *Identity, Youth, and Crisis*. New York: Norton.

Erliza, S., & Septianingsih, P. A. (2022). Undergraduate Students' Perception of Hybrid Learning: Voices from English Language Education Students in Pandemic Era. *Journal of English Language Teaching and Linguistics*, *7*(1), 231. https://doi.org/10.21462/jeltl.v7i1.782

Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *7*(2), 183. https://doi.org/10.22146/gamajop.65827

Fajri, F. V., & Karyani, U. (2021). Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri. *Jurnal Psikologi*, *17*(1), 47. https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.12191

Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, *5*(2), 182. https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898

Gezgin, D. M., Cakir, O., Yildirim, S., Cakir, O., & The, S. (2018). *The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students : The Factors Influencing Nomophobia To cite this article : The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among Hi*. https://doi.org/10.21890/ijres.383153

Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). *The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish*

Adolescents. *March*. https://doi.org/10.21890/ijres.409265

Hawkins-Elder, H., Milfont, T. L., Hammond, M. D., & Sibley, C. G. (2018). Who are the lonely? A typology of loneliness in New Zealand. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *54*(4), 357–364. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0004867417718944

Hidayati, D. S. (2016). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *3*(1), 154–164. https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136

Hussien, R. M. (2022). The association between nomophobia and loneliness among the general population in the Kingdom of Saudi Arabia. *Middle East Current Psychiatry*. https://doi.org/10.1186/s43045-022-00235-8

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.

Kanarek, R., Mahoney, C., & Taylor, H. (2005). The Acute Effects of Meals on Cognitive Performance. *Nutritional Neuroscience*, *March*. https://doi.org/10.1201/9780203564554.ch6

Khairunnisa, & Netrawati. (2024). Hubungan self control dengan nomophobia pada siswa SMAN 1 Rupat Kabupaten Bengkalis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*(3), 41597–41607.

Khoiryasdien, A. D., & Ardina, M. (2020). Studi Deskriptif Kualitatif: Fenomena Nomophobia Mahasiswa di Yogyakarta. *Proceeding of The 11th University Research Colloquium 2020: Bidang Sosial Humaniora Dan Ekonomi*, 285–289. http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1008

King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, *140–144*.

Lestari, R. R., R, Z. Z., Febria, D., & Gustiana, E. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Nomophobia Pada Siswa Sma Negeri 1 Salo Tahun 2024. *Jurnal Ners*, *8*(23), 1694–1700. http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners

Parenteau, C. I., Floyd, J., Ankenman, K., Glavin, T., Charalel, J., Lin, E., Ence, W., Kim, Y. S., Bishop, S., & Zheng, S. (2024). Efficacy of Community-Delivered PEERS® for Adolescents: Increases in Social Skills and Decreases in Social Anxiety and Loneliness. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. https://doi.org/10.1007/s10803-024-06433-z

Perang, B., & Yasinta Patrisia Gertrudis. (2022). Hubungan Self-Control dengan Nomophobia pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan di Kota Makassar. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, *1*(4), 468–477. https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i4.786

Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi: Asyik, Mudah & Bermanfaat.* Yogyakarta: Pustaka Belajar

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical Approaches to Loneliness. *Loneliness Among Children With Special Needs*, *May*, 3–17. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-2622-2_1

Pradana, P. W., Muqtadiroh, F. A., & Nisafani, A. S. (2016). Perancangan aplikasi Liva untuk mengurangi nomophobia dengan pendekatan gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, *5*(1).

Putri, T. C., & Monika. (2024). Dukungan sosial keluarga dan kesepian mahasiswa perantauan di jakarta. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, *8*(11), 224–229.

Putri, Z. A., & Kusumawati, H. (2024). Gambaran Loneliness dan Nomophobia Pada Masyarakat Di Wilayah RW 04 Rabuaran Bojonggede. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, *8*(1), 43–54.

Qudriyah, S. K., Matulessy, A., & Suhadianto. (2024). *Kesepian dan nomophobia pada siswa sekolah menengah atas*. *5*(02), 310–318.

Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia) Di Sma Negeri Kota Padang. *Ensiklopedia of Journal*, *1*(2), 34–37. https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/25/50

Ramaita, Armaita, & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, *2*, 89–93.

Riduwan. (2012). *Proposal Peneltian: Metode & Teknik Menyusun*. Bandung: Alfabeta

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability , Validity , and Factor Structure. *Journal Of Personality Assessmen*. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence* (Edisi 11). Jakarta: Erlangga

Saputro, M. T. H., Pratikto, H., & Suhadianto. (2023). Nomophobia pada mahasiswa generasi Z: Bagaimana peranan loneliness? *INNER: Journal of Psychological Research*, *2*(4), 671–678.

Shelyne, A. N. A. S., & Nurhikmah. (2024). *Pengaruh Loneliness Terhadap Kecenderungan Nomophobia p ada Mahasiswa Perantau di Kota Makassar*. *4*(2), 406–411. https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3564

Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan : pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D Metode penelitian pendidikan : pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan RnD.* Bandung: alfabeta

Usenmez, T. Y., Budak, F. K., & Ayhan, M. O. (2023). The Effect of Self-Esteem on Loneliness in Individuals With Schizophrenia. *Psychiatric Annals*, *53*(9), 419–424. https://doi.org/https://doi.org/10.3928/00485713-20230806-01

Vijnanamaya, A., & Ambarini, T. K. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Nomophobia: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *10*(1), 2–15. http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM

Yeni, F., & Zelhendri, & D. (2018). *Penelitian Pendidikan*. Prenadamedia Group.

Yildirim, C. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research CORE View metadata, citation and similar papers at core. *Computers in Human Behavior*, 130–137. https://lib.dr.iastate.edu/etd

Yuniar, D. A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecenderungan Nomophobia Mahasiswa. *Prosiding*, 887–906.

Yuwanto, L. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian Psichology Journal*, *25*(3), 225-229.

LAMPIRAN