**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND NOMOPHOBIA TENDENCY IN ADOLESCENTS***

**Made Cindana Saraswati1, Dian Sartika Sari, M.Psi., Psikolog2**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[12](mailto:1218081476@student.mercubuana-yogya.ac.id)[18081476@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:1218081476@student.mercubuana-yogya.ac.id)

12087754171962

# ABSTRAK

Seiring berkembangnya alat komunikasi seperti munculnya *smartphone* membuat tingkat penggunaan *smartphone* tinggi. Hasil survey menunjukkan 39% penggunannya adalah remaja. Hal ini tentu membuat dampak buruk salah satunya *nomophobia.* Faktor penyebab *nomophobia* salah satunya dikarenakan kesepian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia*  pada remaja. Subjek pada penelitian ini adalah remaja yang berdomisili di Denpasar sebanyak 101 orang. Pengambilan subjek menggunakan *purposive sampling* dengan data yang dikumpulkan menggunakan skala *nomophobia* dan skala kesepian. Hasil penelitian dianalisis dengan teknik korelasi *product moment.* Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,241 dan p = 0,015 (p < 0,050). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah kesepian maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Besarnya sumbangan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* sebesar 0,58% dan sisanya 99,42% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

**Kata Kunci :** Kesepian, Kecenderungan *Nomophobia,* Remaja.

# *ABSTRACT*

*Along with the development of communication tools such as the emergence of smartphones, the level of smartphone use is hight. The survey results show 39% of its user is adolescents. This of course has a negative impact, one of which is nomophobia. One of the factors that cause nomophobia is loneliness. The purpose of this study was to determine the relationship between loneliness and the tendency of nomophobia in adolescents. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between loneliness and the tendency of nomophobia in adolescents. The subjects in this study were teenagers who lived in Denpasar as many 101 people. Subjects were taken using purposive sampling with data collected using a nomophobia scale and loneliness scale. The results of the study were analyzed using the product moment correlation technique. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (rxy) = 0,241 and p = 0.015 (p < 0,050). These results indicate that there is a significant positive relationship between loneliness and the tendency of nomophobia in adolescents. The higher the loneliness, the higher the tendency of nomophobia in adolescents. Concerserly, the lower the loneliness, the lower the tendency of nomophobia in adolescents. The magnitude of the contribution of loneliness with a tendency to nomophobia is 0,58% and the remaining 99,42% is influenced by other factors.*

***Key Word :*** *Loneliness, The Tendency Of Nomophobia, Adolescents.*

**PENDAHULUAN**

Berkembangnya teknologi seiring zaman membuat adanya pengembangan dibeberapa bidang termasuk teknologi informasi dan komunikasi (Sari, dkk, 2020). Teknologi merupakan alat untuk memenuhi kebutuhan manusia khususnya di bidang alat komunikasi (Zainuddin & Agustang, 2019). Selain komunikasi, sarana komunikasi pun berkembang pesat, seperti berselancar di internet, *browsing e-book*, berbelanja, mengirim uang, bermain *game,* dan mendukung kegiatan ibadah. Alat komunikasi dengan kemampuan seperti itu biasa dikenal dengan *smartphone* (Wilantika, 2015).

*Smartphone* tidak lagi hanya sebagai alat komunikasi. Bagi anak muda yang melek teknologi, *smartphone* dipandang sebagai perwujudan dari gaya hidup sosial di era globalisasi, menurut sebuah penelitian yang menyatakan anak muda (remaja) masih banyak bertaruh pada perangkat pintar ini. 39% hasil survei terbesar adalah kaum muda (remaja) berusia 16-21 tahun (Rahma, 2015).

Remaja sering terlihat sibuk dengan *smartphone*nya dan mengabaikan orang - orang di sekitarnya. Dengan munculanya *smartphone* ini, pengguna jarang berinteraksi dengan orang - orang di sekitarnya. Kenyataannya, *smartphone* tampak antisosial karena kemudahan dalam berinteraksi (Muflih, dkk, 2017). Semakin mudah diakses dan kaya fitur pada *smartphone* pengguna, semakin banyak pengguna akan merasa ketergantungan. Ketergantungan ini akan berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental pengguna melalui penggunaan yang berlebihan. Berbicara tentang kesehatan fisik, pengguna *smartphone* yang berlebihan berdampak langsung pada kesehatan. Singkatnya, adanya radiasi sinyal yang dipancarkan oleh *smartphone* dapat menimbulkan resiko tumor otak yang dapat mempengaruhi kesehatan janin dalam kandungan (Wilantika, 2015). Pada sisi lain, dari sudut pandang psikologis, penggunaan *smartphone* yang berlebihan bisa menimbulkan ketakutan saat jauh dari *smartphone* atau disebut *nomophobia* (Ramaita, dkk, 2019).

*Nomophobia (no-mobile phone phobia)* adalah ketakutan atau ketidaknyaman akan kehadiran *smartphone* yang berada di luar jangkauan. Fobia ini dianggap sebagai fobia di era yang sangat maju. Hal ini karena saa t ini diyakini sebagai hasil dari teknologi baru, terutama interaksi pribadi dengan *smartphone* (Yildrim & Correia, 2015). Menurut Muyana & Widyastuti (2017) *nomophobia* adalah ketakutan yang dirasakan pengguna saat jauh dari *smartphone*. Hal ini juga sesuai dengan uraian oleh Wahyuni & Harmaini (2017). Singkatnya, yaitu *nomophobia* adalah jenis fobia yang ditandai kecemasan dan ketakutan yang berlebihan ketika seseorang kehilangan atau jauh dari *smartphone*nya.

Menurut Mahendra, dkk (dalam Rahayuningrum, Dwi dkk, 2019) jumlah orang yang menderita *nomophobia* di Indonesia meningkat sangat signifikan, pada tahun 2013 sekitar 75% pada kelompok usia 18-24 tahun kemudian, menurut Mayangsari (dalam Rahayuningrum, Dwi dkk, 2019) pada tahun 2014 sekitar 84% pada kelompok usia 19-24 tahun. Pada penelitian yang dilakukan Menezez & Pangam (dalam Anshari, dkk. 2019) dijelaskan bahwa sebanyak 26% dari subjek adalah *nomophobia* dan 64% beresiko mengalami *nomophobia* dari total 205 subjek dari dua sekolah. Sebuah studi tahun 2020 yang diterbitkan pada jurnal Sleep menemukan 90% dari 327 mahasiswa yang disurvei dapat dikategorikan memiliki *nomophobia* sedang hingga parah (Kompas.com, 2020).

Adapun faktor yang membuat *nomophobia* muncul, menurut Bianchi dan Phillips (dalam Ciptadi & Selviana, 2020) menyebutkan ada lima faktor yang mempengaruhi *nomophobia* yaitu : gender, usia, harga diri, kepribadian ektraversi, kepribadian neurotis. Salah satu faktor yaitu kepribadian neurotis menjadi salah satu yang bisa memunculkan kesepian. Menurut Rice (dalam Pramasella, F., 2019) individu yang memiliki tipe kepribadian *neuroticism* maka akan lebih mudah untuk mengalami kesepian, dengan gejala yang muncul seperti adanya perasaan frustasi, marah, kesal. Emosinya juga lebih sensitif, adanya perasaan tertekan, menarik diri dari lingkungan, bosan, dan perasaan terisolir. Hal ini juga didukung oleh pernyataan Darcin, dkk (2016) yang menjelaskan bahwa individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan menjadi cara bagi individu untuk sembuh dari perasaan kesepiaan ketika mencoba mengatasi perasaan tertekan, karena *smartphone* jenis komunikasi yang tidak mengharuskan tatap muka juga dapat memberikan bentuk sosialisasi yang berbeda. Tentunya kedua penjelasan ahli ini sejalan dengan penelitian ini yang akan membahas kesepian sebagai variabel bebas dan *nomophobia* sebagai variabel terikat.

Kesepian menurut Perlman & Peplau (1998) yaitu suatu keadaan ketidaknyamanan psikologis secara subjektif yang dialami orang-orang ketika jaringan hubungan sosialnya secara signifikan kurang baik secara kualitas maupun kuantitas. Menurut Russell (dalam Krisnawati & Soetjiningsih, 2017) kesepian merupakan bentuk hubungan sosial yang tidak sesuai dari yang diinginkan atau dicapai, termasuk perasaan gelisah, tertekan, dan persepsi seseorang tentang kurangnya hubungan sosial pada orang lain. Kasin & Steven Fein (dalam Subagio & Hidayati, 2017) menjelaskan bahwa kelompok remaja dan dewasa awal digambarkan sebagai kelompok yang paling kesepian dibandingkan kelompok usia lainnya. Pada masa remaja, kesepian digambarkan dengan remaja yang merasa ditolak, terisolasi, dan tidak mampu mengendalikan situasi (Woodward & Kalyan-Masih, dalam Ragasukmasuci & Adiyanti, 2019).

Individu yang merasa kesepian dapat mengurangi tingkat kesepiannya dengan melakukan hubungan sosial (Peplau & Perlman, dalam Krisnawati & Soetjiningsih, 2017). Adanya kemajuan teknologi memungkinkan seseorang untuk menjalin hubungan sosial sosial menggunakan situs jejaring sosial yang mudah diakses di *smartphone* (Krisnawati & Soetjiningsih, 2017). Kemudahan dan kenyamanan yang ditawarkan pada *smartphone* dapat menimbulkan masalah apabila penggunaan berlebihan dan tidak bertanggung jawab, salah satu masalah yang akan muncul adalah *nomophobia* (King, dkk, 2014).

Penelitian yang menunjukkan bahwa kesepian berhubungan dengan *nomophobia* ialah penelitian yang dilakukan oleh Saripah & Pratiwi (2020) berjudul *“Hubungan Kesepian dan Nomophobia Pada Mahasiswa Generasi Z”,* hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Demikian pula dalam penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo (2017) berjudul *“Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) dengan Nomophobia Pada Remaja (Studi Pada SMAN X)”*, menunjukkan adanya hubungan positif. Ini berarti adanya hubungan diantara kedua variabel yang artinya semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula tingkat *nomophobia* pada subjek dan sebaliknya. Tingkat kesepian lebih rendah begitu juga dengan tingkat *nomophobia* pada subjek. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengkaji hubungan antara kesepian dan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Adapun penelitian mengenai kesepian dan nomophobia pada remaja belum banyak di Indonesia.

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Subjek penlitian ini adalah 101 remaja di Denpasar (34 orang laki-laki dan 67 orang perempuan) yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling.* Kriteria subjek penelitian yaitu : a. Remaja laki-laki atau perempuan usia 12-22 tahun, b. Remaja pengguna *smartphone*, c. Domisili Denpasar. Pengumpulan data menggunakan dua skala yang telah melewati proses uji coba terhadap remaja. Skala yang digunakan yaitu skala *nomophobia* dan skala kesepian. Metode analisis menggunakan analisis deskriptif dan teknik *product moment* untuk menguji hipotesis penelitian. Uji normalitas menggunakan *one sample Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z) dan uji linearitas menggunakan *Tes for Linearity,* kedua uji tersebut merupaka syarat untuk dapat melakukan uji hipotesis. Pengolahan data penelitian menggunakan program *SPSS for Windows versi 22.*

*Nomophobia*

Variabel *nomophobia* diukur menggunakan skala *nomophobia* yang disusun berdasarkan empat aspek *nomophobia* oleh Yildrim (2015), yaitu perasaan tidak bisa berkomunikasi *(not being able to communicate),* kehilangan konektivitas *(losing connectedness),* tidak dapat mengakses informasi *(not being able to access information),* menyerah pada kenyamanan *(giving up convenience).* Skala *nomophobia* berjumlah 22 aitem dengan kategori *favorable* (14 aitem) dan *unfavorable* (8 aitem) yang terdiri dari 4 alternatif jawaban. Total skor tertinggi 88 dan skor terendah 22. Penilaian skala *nomophobia* terdiri dari 3 kategorisasi, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil nilai reliabilitas *alpha Cronbach* pada *nomophobia* adalah sebesar 0,891.

*Kesepian*

Variabel kesepian diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan tiga aspek kesepian oleh Russell (dalam Krisnawati & Soetjiningsih, 2017), yaitu *trait loneliness, social desirability loneliness, depression loneliness.* Skala kesepian berjumlah 30 aitem dengan kategori *favorable* saja yang terdiri dari 4 alternatif jawaban. Total skor tertinggi 120 dan skor terendah 30. penilaian skala kesepian terdiri dari 3 kategorisasi yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil nilai reliabilitas *alpha Cronbach* pada kesepian adalah sebesar 0,961.

**HASIL**

*Data Deskriptif*

Penelitian ini melibatkan remaja di Denpasar sebanyak 101 subjek dengan rentang usi 12-22 tahun. Subjek penilitian didominasi perempuan sebanyak 66,3%, dan jumlah subjek laki-laki yaitu sebanyak 33,7%. Mayoritas subjek penelitian ini berusia 22 tahun yaitu sebanyak 54,5%. Pada kategori domisili Denpasar didominasi oleh subjek yang tinggal di Denpasar Utara yaitu sebanyak 37,6%. Data demografi subjek dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Subjek Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Deskripsi | Jumlah | Presentase |
| Usia |  |  |
| 12 Tahun | 3 | 3% |
| 13 Tahun | 1 | 1% |
| 14 Tahun | 0 | 0 |
| 15 Tahun | 1 | 1% |
| 16 Tahun | 0 | 0 |
| 17 Tahun | 2 | 2% |
| 18 Tahun | 2 | 2% |
| 19 Tahun | 4 | 4% |
| 20 Tahun | 5 | 5% |
| 21 Tahun | 28 | 27,7% |
| 22 Tahun | 55 | 54,5% |
| Jenis Kelamin |  |  |
| Laki-Laki | 34 | 33,7% |
| Perempuan | 67 | 66,3% |
| Domisili Denpasar |  |  |
| Denpasar Selatan | 25 | 24,8% |
| Denpasar Timur | 20 | 19,8% |
| Denpasar Barat | 18 | 17,8% |
| Denpasar Utara | 38 | 37,6% |

*Kategorisasi Hasil Penelitian*

Kategorisasi variabel kesepian dan *nomophobia* pada remaja dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Kesepian dan *Nomophobia* Pada Remaja

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Kategorisasi | Jumlah | % |
| Kesepian | Tinggi | 8 | 7,9% |
|  | Sedang | 25 | 24,8% |
|  | Rendah | 68 | 67,3% |
| *Nomophobia* | Tinggi | 10 | 9,9% |
|  | Sedang | 85 | 84,2% |
|  | Rendah | 6 | 5,9% |

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebanyak 67,3% subjek berada pada kategori kesepian rendah, 24,8% subjek berada pada kategori kesepian sedang, dan 7,9% subjek berada pada kategori tinggi. Kategorisasi *nomophobia* dapat diketahui bahwa sebanyak 5,9% subjek berada pada kategori *nomophobia* rendah, 84,2% subjek berada pada kategori *nomophobia* sedang, dan 9,9% subjek berada pada kategori *nomophobia* tinggi.

*Uji Asumsi*

Uji asumsi dalam penelitian ini terdiri dari dua uji, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas menggunakan teknik *one sample Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z) bahwa variabel *nomophobia* menunjukkan nilai 0,055 dengan p = 0.200 (p > 0.050), sedangkan variabel kesepian menunjukkan nilai 0,062 dengan p = 0,200 (p > 0,050). Menurut Fahmezyan, dkk (2018) jumlah data yang banyaknya lebih dari 30 angka atau n > 30, bisa dikatakan berdistribusi normal atau sampel besar. Data dalam penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 101 orang sehingga data bisa dikatakan berdistribusi normal.

Hasil uji linieritas menggunakan *Test for Linearity* menunjukkan bahwa *nomophobia* dan kesepian memiliki nilai signifikansi p = 0.011 (p < 0,050). nilai signifikansi yang berada di bawah 0,050 dapat diartikan bahwa adanya hubungan linier antara variabel kesepian dengan *nomophobia.*

*Uji Statistik*

Analisis menggunakan teknik *product moment* menunjukkan hasil bahwa koefisien korelasi sebesar rxy = 0,241 dan nilai signifikansi p = 0,015 (p < 0,050). hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Tingkat hubungan dari hasil tersebut termasuk dalam kategori lemah atau rendah. Menurut Sugiyono (2018) interval koefisien 0,20-0,399 termasuk dalam kategorisasi koefisien korelasi rendah atau lemah.

Hasil uji analisis dengan teknik *product momen* juga menunjukkan bahwa besaran nilai koefisien determinasi *(R2)* yaitu 0,058, hal ini dapat diatikan bahwa kesepian hanya berkontribusi terhadap *nomophobia* sebanyak 0,58%, sedangkan 99,42% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Hasil analisis *product moment* menunjukkan koefisien korelasi sebesar (rxy) = 0,241 (p < 0,015). Menurut hasil analisis yang telah peneliti lakukan, didapatkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan *nomophobia*. Semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula *nomophobia* pada remaja. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula *nomophobia* pada remaja. Dengan ini menunjukkan hipotesis yang diajukan pada penelitian dapat diterima.

Diterimanya hasil hipotesis ini menunjukkan jika kesepian dapat dianggap menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatnya *nomophobia* pada remaja. Hasil uji hipotesis ini pula didukung oleh hasil penelitian terdahulu yang mendapatkan hasil yang sama yaitu adanya hubungan positif antara kesepian dengan *nomophobia* (Saripah & Pratiwi,2020). Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo (2017) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kedua variabel. Hasil ini bermakna jika semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin tinggi juga tingkat *nomophobia.* Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian maka semakin rendah pula tingkat *nomophobia.*

Adapun hasil kategorisasi *nomophobia* pada penelitian ini dari 101 orang subjek terdapat 10 orang remaja (9,9%) yang memiliki kategori tingkat *nomophobia* tinggi, 85 orang remaja (84,2%) yang memiliki kategori tingkat *nomophobia* sedang, dan 6 orang remaja (5,9%) yang memiliki kategori tingkat *nomophobia* rendah. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat subjek dalam penelitian ini yang berada dalam ketiga kategori tersebut. Secara umum subjek penelitian ini memiliki *nomophobia* yang sedang. Subjek dengan kategori tinggi dapat diartikan bahwa subjek belum mampu untuk mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone,* sehingga muncul kecenderungan akan *nomophobia*. Subjek dalam kategori sedang diartikan bahwa masih ada subjek yang sudah memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* yang cukup sedikit, misalnya subjek sudah mampu melakukan aktivitas sehari-hari walaupun *smartphone*nya sedang tidak diisi daya. Subjek dengan kategori rendah diartikan bahwa subjek memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* yang sedikit, tentunya ini pertanda baik bahwa masih ada subjek yang bisa mengatur penggunaan *smartphone*nya

Berdasarkan hasil kategorisasi untuk kesepian dari 101 orang subjek terdapat 8 orang subjek remaja (7,9%) yang memiliki tingkat kesepian dalam kategori tinggi, 25 orang subjek remaja (24,8%) yang memiliki tingkat kesepian dalam kategori sedang, dan 68 orang subjek remaja (67,3%) yang memiliki tingkat kesepian dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada subjek dalam penelitian yang masuk dalam ketiga kategori. Secara umum, subjek penelitian yang memiliki tingkat kesepian yang tinggi, dapat diartikan bahwa subjek kurang menerima perhatian, dukungan, penerimaan sehingga kurang memiliki hubungan dengan orang lain. Subjek dengan kategori sedang dapat diartikan bahwa masih ada subjek memiliki tingkat kesepian yang cukup sedikit, misalnya subjek sudah mampu menjalin hubungan dengan orang lain tetapi belum merasa mendapat kepuasaan atas hubungan yang dimiliki dengan orang lain. Serta, subjek yang berada di kategori rendah dapat diartikan bahwa masih ada subjek yang sudah mampu menjalin hubungan dengan orang lain dengan baik dan sudah menemukan kepuasaan dengan hubungan dengan orang lain.

Hasil analisis korelasi di atas nilai koefisien determinasi *(R2)* sebesar 0,058 yang menunjukkan bahwa variabel kesepian memberikan sumbangan sebesar 0,58% terhadap *nomophobia,* dengan demikian 99,42% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti oleh peneliti. Seperti usia, gender, harga diri, kepribadian ekstraversi (Bianchi dan Phillips, dalam Ciptadi & Selviana, 2020). Faktor lainnya dikarenakan tingginya kebutuhan komunikasi (Asmara, 2016).

Dengan demikian, kesepian merupakan faktor yang memiliki hubungan dengan *nomophobia* pada remaja. Kesepian dan *nomophobia* menunjukkan hubungan yang positif, yang artinya peningkatan kesepian akan diikuti dengan meningkatnya *nomophobia.* Sebaliknya, penurunan kesepian akan diikuti menurunnya *nomophobia*

**KESIMPULAN**

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan kecenderungan *nomophobia.* Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja, dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi tingkat *nomophobia* pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, maka semakin rendah pula tingkat *nomophobia* pada remaja.

Saran dari peneliti untuk subjek penelitian yaitu remaja agar senantiasa tidak berharap atau bahkan membandingkan saat akan menjalin suatu hubungan, sehingga mampu untuk memperbanyak relasi dengan orang lain. Hal ini bisa membuat munculnya kesepian menjadi rendah, sehingga kecenderungan akan *nomophobia* menjadi rendah juga. Serta untuk penelitian selanjutnya agar dapat mempertimbangkan dalam penyesuaian bahasa yang digunakan untuk subjek agar sesuai pada kegunaan penelitiannya. Variabel kesepian dalam penelitian ini memberikan sumbangan terhadap *nomophobia* sebesar 0,58% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Oleh sebab itu, untuk peneliti selanjutnya yang akan atau ingin meneliti tentang *nomophobia* dapat mempertimbangkan faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini misal, usia, gender, harga diri, kepribadian ekstraversi. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk mempertimbangkan karakteristik subjek agar lebih spesifik seperti lama penggunaan *smartphone,* kota yang ingin diteliti, pendidikan, atau hal lainnya yang dirasa perlu. Juga bisa menambahkan analisis untuk aspek *nomophobia* terhadap kesepian

**DAFTAR PUSTAKA**

Anshari, M., Alas, Y. & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth, *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14:3, 242-247. DOI.[10.1080/17450128.2019.1614709](https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709)

Ciptadi, W. A., Selviana. (2020). Hubungan Ekstraversi dan Kesepian dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. Jurnal *IKRA-ITH Humaniora.* Vol.4 (3).

Darcin, A.E., Kose, S., Noyan, C.O., Nurmedov, S., Yilmaz, O., & Dilbaz, N.(2016). Smartphone addcition and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour Anf Information Techonology.* 35:7, 520-525. DOI.[10.1080/0144929X.2016.1158319](https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319)

Fahmeyzan, dkk. (2018) Uji Normalitas Data *Omzet* Bulanan Pelaku Ekonomi Mikro Desa Senggigi Dengan Menggunakan *Skewness* dan *Kurtosis. Jurnal Varian*. Vol 2. No.2. DOI.[10.30812/varian.v2i1.331](https://doi.org/10.30812/varian.v2i1.331)

Gezgin, D. M., Homutoglu, N. B., Gultekin, G. S.-G., & Ayas, T. (2018). The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, *358-274*.

Khoiryasdien, A.D. & Ardina, M. (2020). Studi Deskriptif Kualitatif : Fenomena *Nomophobia* Mahasiswa di Yogyakarta. *University Research Colloquium.* Universitas ‘Aisyiyah (UNISA) Yogyakarta.

Krisnawati, Evina, Christiana Hari Soetjiningsih. (2017). Hubungan Antara Kesepian dengan *Selfie-Liking* Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi.* Vol. 16 (2). *122-127*

Muflih, Muflih, dkk. (2017). Penggunaan *Smartphone* dan Interaksi Sosial Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kalasan Sleman Yogyakarta. *Idea Nursing Journal.* Vol VIII. No. 1.DOI.[10.52199/inj.v8i1.8698](https://doi.org/10.52199/inj.v8i1.8698)

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *In H. S. Friedman (Ed.) Encyclopedia of mental health*, Vol 2 (571-581). San Diego, CA: Academic Press

Prasetyo, Yonathan Andry. (2017). Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) Dengan Nomophobia Remaja (Studi Pada SMAN X). *Thesis.* Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.Universitas Brawijaya.

Rahma, Afifah. (2015). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Aktivitas Kehidupan Siswa (Studi Kasus MAN 1 Rengat Barat). *Jurnal Fisip.* Vol.2. No. 2.

Ramaita, dkk. (2019). Hubungan Ketergantungan *Smartphone* Dengan Kecemasan *(Nomophobia). Jurnal Kesehatan.* Vol. 10. No. 2. 89-93. DOI.[10.35730/jk.v10i2.399](https://dx.doi.org/10.35730/jk.v10i2.399)

Rahayuningrum Dwi, Sari Aninsa. 2019. Studi Tingkatt Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *Jurnal Keperawatan.* 7 (01)

Ragasukmasuci, L. B. & Adiyanti, M. G. (2019). Kecenderungan Remaja menjadi Pelaku Perundungan-Siber : Kontribusi Harga Diri dan Kesepian. *Gajah Mada Journal of Psychology.* Vol.5 (2). 187-203.

Sari, I. P., Ifdil, I., Yendi, F. M. (2020). Konsep *Nomophobia* Pada Remaja Generasi Z. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia.* Vol.5. No.1. DOI.[10.29210/3003414000](http://dx.doi.org/10.29210/3003414000)

Subagio, A. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Kesepian dengan Adiksi Smartphone Pada Siswa SMA Negeri 2 Bekasi. *Jurnal EMPATI,* 6(1), 27-33. DOI.[10.14710/empati.2017.15106](https://doi.org/10.14710/empati.2017.15106)

Saripah, A. N. & Pratiwi. L. (2020). Hubungan Kesepian dan Nomophobia Pada Mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi : Kajian Empiris & Non-Empiris.* Vol 6, No.1. 35-46. DOI.[10.22236/JIPP-82](https://doi.org/10.22236/JIPP-82)

Wilantika, Cancan Firman. (2015). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kesehatan dan Perilaku Remaja. *Jurnal Obstretika Scientia.* Vol. 3. No. 2. DOI.[10.55171/obs.v3i2.160](https://dx.doi.org/10.55171/obs.v3i2.160)

Widyastuti, D. A. & Muyana, S. (2018). Potret *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling.* Vol4, No. 1. *62-71*

Wahyuni, R. & Harmaini. (2017). Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi.* Vol. 12, No. 1.

Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015). Understanding Nomophobia: A Modern Age Phobia Among College Students. *Springer International Publishing Switzerland*, *9192*, 724–734. DOI.[10.1007/978-3-319-20609-7\_68](https://doi.org/10.1007/978-3-319-20609-7_68)

Yildirim, C. (2015). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*.

Zainuddin, Nur Muh & Agustang. Andi (2020). Kontrol Sosial Orang Tua Terhadap Penggunaan Smartphone Pada Remaja (Studi di Desa Giring-Giring