HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA PERANTAU

*RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND NOMOPHOBIA IN OVERSEAS STUDENTS*

**Muhammad Rizal**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

18081142@student.mercubuana-yogya.ac.id

**Abstrak**

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan adiksi dan menimbulkan kecemasan terhadap *smartphone*, hal tersebut merupakan indikasi dari *nomophobia*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa perantau. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau dengan jumlah 181 orang. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert yaitu *Nomophobia Quesionare* (NMP-Q) dan skala R-UCLA (*version 3*). Analisis data penelitian menggunakan *product moment* dari pearson yang dibantu SPSS 26 for *windows*. Hasil penelitian diperoleh nilai rxy = 0,200 dengan p = 0,007 (p < 0,05), hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa perantau, semakin tinggi tingkat kesepian pada mahasiswa perantau maka akan semakin tinggi pula tingkat *nomophobia* pada mahasiswa perantau, begitu pula sebaliknya. Sumbangan efektif variabel kesepian terhadap variabel *nomophobia* sebesar 4%.

**Kata Kunci**: Mahasiswa Perantau, *Nomophobia*, Kesepian

***Abstract***

*Excessive use of smartphones can cause addiction and anxiety towards smartphones, which is an indication of nomophobia. The purpose of this study was to determine the relationship between loneliness and nomophobia among overseas students. The hypothesis in this study is that there is a significant positive relationship between loneliness and nomophobia in overseas students. The subjects in this study were overseas students with a total of 181 people. Data collection method using a Likert scale, namely the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and the R-UCLA scale (version 3). Data analysis uses product moments from Pearson with help from SPSS 26 for windows. The results of this study obtained rxy = 0.200 with p = 0.007 (p <0.05), the hypothesis is accepted so that it can be concluded that there is a significant positive relationship between loneliness and nomophobia in overseas students, the higher the level of loneliness in overseas students, the higher the level of nomophobia in overseas students, and vice versa. The effective contribution of the loneliness variable to the nomophobia variable is 4%.*

***Keywords****: Overseas Students, Nomophobia, Loneliness*

**PENDAHULUAN**

Kecanggihan fitur-fitur yang ditawarkan *smartphone* mendorong berbagai kalangan untuk menggunakannya baik itu untuk berkomunikasi, informasi, hiburan, belajar, maupun *online* shopping. Hal ini senada dengan survei yang dilakukan pada 2020 yaitu terdapat sekitar 3,6 miliar pengguna *smartphone* di dunia. Jumlah itu meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 3,4 miliar pengguna. Indonesia sendiri menempati posisi keempat sebagai negara dengan pengguna *smartphone* terbanyak setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat dengan total 160,23 juta pengguna *smartphone*. Penetrasi ini mencapai 58,6% dari total populasi (Newzoo Research Department, 2020).

Di samping fitur-fitur yang ditawarkan, keberadaan *smartphone* memiliki dampak negatif pula karena kenyamanan yang ditawarkan *smartphone* akan membuat individu menjadi adiktif. Hal ini tentu berbahaya khususnya di kalangan remaja dimana mereka rentan mengalami kecemasan, stress, insomnia, serta gangguan perkembangan yang dapat menuntun ke berbagai masalah lainnya. Sehingga dapat dikatakan *smartphone* merupakan salah satu penyebab perilaku adiktif dan menimbulkan kecemasan terhadap *smartphone*, hal tersebut merupakan indikasi dari *nomophobia* (Bragazzi & del Puente, 2014).

International Business Times (2013) mengemukakan kancah bahwa *nomophobia* merupakan kecemasan ketika individu menghadapi beberapa situasi seperti tidak mendapatkan sinyal, ponsel yang kehabisan baterai, tidak bisa mengirim atau menerima informasi baik itu panggilan telepon maupun text. *Nomophobia* ditandai dengan tidak adanya komunikasi tatap muka antar individu. Hal ini dapat mengganggu interaksi sosial individu sendiri, yang dimana akan menyebabkan individu berperilaku buruk, merasakan perasaan yang buruk, yang mengarah ke isolasi sosial. Selain itu *nomophobia* dapat menyebabkan patologi fisik seperti kerusakan otak akibat radiasi medan elektromagnetik, sakit kepala, kelelahan mata, serta kecelakaan dalam berkendara karena terlalu persisten dalam menggunakan *smartphone* (Pavithra et al., 2015).

Meskipun tidak termasuk dalam DSM-V *nomophobia* adalah gangguan yang patut diperhitungkan. Survei yang dilakukan oleh SecurEnvoy (2012) pada 1000 orang inggris, yang menunjukkan bahwa kelompok dengan rentang usia 18-24 merupakan penderita gangguan *nomophobia* paling banyak (77%), diikuti kelompok rentang usia 25-34 tahun (68%), dan kelompok rentang usia 55 tahun ke atas sebagai posisi ketiga penderita terbanyak. Hal ini senada dengan Yildirim & Correia (2015) yang mengatakan bahwa individu dengan usia 18-24 tahun adalah usia paling rentan untuk terkena gangguan *nomophobia*.

Demikian pula di indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Novita Maryani et al., (2021) terhadap 341 mahasiswa yang menunjukkan hasil bahwa terdapat 167 mahasiswa (49%) *nomophobia* tinggi, 159 (46,6%) *nomophobia* sedang, dan 15 mahasiswa (4,4%) dengan *nomophobia* rendah. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Pasongli et al., (2020) menunjukkan bahwa 156 dari 160 mahasiswi mengalami *nomophobia*. Lebih lanjut, penelitian Mertkan Gezgin et al., (2017) menunjukkan bahwa prevalensi *nomophobia* pada mahasiswa lebih tinggi daripada populasi lain. Oleh karena itu, fenomena ini juga dipandang sebagai faktor risiko di kalangan mahasiswa.

Banyaknya mahasiswa dengan *nomophobia* akan membuat krisis identitas pada mahasiswa itu sendiri. Menurut Fatwa (Suharno, 2016) mahasiswa memiliki peran vital bagi pembangunan negara, mereka adalah sumber kekuatan moralitas bagi negara indonesia. Mahasiswa mempunyai kesempatan untuk memperoleh ilmu pengetahuan yang lebih luas. Oleh karena itu, mahasiswa identik sebagai kaum intelektual yang membawa perubahan, mampu mengapresiasi berbagai inspirasi, mulai dari bakat, pengetahuan, dan teknologi untuk diterapkan di lingkungan masyarakat (Suharno, 2016).

Peneliti melakukan wawancara awal dengan 10 mahasiswa perantau melalui pada bulan Oktober 2021. Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan, peneliti menyimpulkan bahwa semua responden menganggap *smartphone* sangat penting dan diantaranya tidak bisa hidup tanpa *smartphone*, responden sepakat bahwa *smartphone* sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari dan sulit untuk dipisahkan karena sudah terbiasa. Salah satu responden (D) mengungkapkan bahwa *smartphone* selalu ada disampingnya dari mulai bangun tidur sampai akan tidur *smartphone* selalu menemani. Hal yang sama dialami (L) responden yang mengaku bisa hidup tanpa *smartphone* (L) menganggap *smartphone* adalah alat yang sangat membantu kehidupannya menjadi lebih mudah namun (L) merasa bisa survive jika harus memilih hidup tanpa *smartphone*.

Lebih lanjut, ketika responden tidak membawa *smartphone* mereka akan kesulitan dalam berkomunikasi, merasa kesepian, dan bingung harus melakukan apa. Salah satu responden (N) mengatakan bahwa zaman sekarang itu keluar rumah hanya membawa *smartphone* saja sudah cukup. Di sini responden (N) mengisyaratkan bahwa fungsi *smartphone* dapat menggantikan uang konvensional dengan uang elektronik (E-money) yang terdapat pada *smartphone* nya.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga lain setingkat perguruan tinggi (Suharno, 2016). Individu yang akan menuntut ilmu di perguruan tinggi sering memilih perguruan tinggi yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Bahkan beberapa diantaranya rela pindah (merantau) dari daerah asalnya ke daerah lain untuk bisa berada di perguruan tinggi yang diinginkan. Berdasarkan survei Asosiasi Perguruan Tinggi Swasta Indonesia (APTISI) pada 2020 yang dilakukan di Yogyakarta terhadap 51 PTS dengan 403 program studi, 142.219 mahasiswa aktif, didapatkan hasil sebanyak 57.334 mahasiswa (40%) merupakan asli warga Yogyakarta dan 84.885 mahasiswa (60%) merupakan pendatang (Harianjogja, 2020).

Alasan lain yang dapat melatarbelakangi individu memilih untuk merantau dan melanjutkan studi nya jauh dari keluarga adalah kurang meratanya kualitas perguruan tinggi di indonesia. Perguruan tinggi berkualitas yang berada di indonesia masih didominasi wilayah jawa. Hal ini selaras dengan riset yang dilakukan lembaga pemeringkatan perguruan tinggi seluruh dunia Webometrics pada 2021, yang menyatakan bahwa 10 perguruan tinggi terbaik di indonesia berada di pulau jawa (Kemdikbud, 2021).

Seringkali ketika mahasiswa perantau tiba di tempat baru, mereka tidak mengenal siapa pun atau mempunyai dukungan sosial yang terbatas. Akibatnya, mahasiswa akan merasa kesepian, seolah-olah mereka tidak memiliki kedekatan yang memadai dengan orang-orang yang dapat mereka andalkan untuk mendapatkan dukungan sosial. Bahkan mahasiswa perantau dengan asal yang sama di lingkungan baru yang sama mungkin tidak memiliki ikatan emosional yang cukup dengan yang mereka butuhkan ketika munculnya kesulitan. Dengan kata lain, meskipun mereka dikelilingi oleh kenalan dan orang-orang yang dapat mereka habiskan waktu bersama, mahasiswa mungkin masih merasa kesepian karena mereka jauh dari sistem pendukung berarti yang mereka miliki (Sarah J Bevinn, 2011).

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sawir et al., (2008) di australia yang menemukan bahwa dua dari tiga mahasiswa perantau mengalami masalah dengan kesepian. Terdapat dua hal yang melatarbelakangi masalah tersebut. Pertama, banyak dari mereka yang merasa kehilangan budayanya secara drastis (culture shock). Kedua, banyak dari mereka menyesuaikan diri dengan budaya baru sampai tingkat tertentu, tetapi mereka tidak menemukan kualitas hubungan yang sama seperti yang mereka miliki dengan orang-orang dari budaya mereka sendiri. Dapat dikatakan jumlah hubungan dengan mahasiswa lokal sering mengecewakan bagi mahasiswa perantau (Sawir et al., 2008).

Menurut Tseng & Newton (Alghamdi & Otte, 2016) mahasiswa perantau sering menghadapi berbagai masalah ketika mereka tinggal dan belajar di tempat yang baru. Masalah-masalah tersebut umumnya terkait dengan adaptasi dengan sistem pembelajaran baru, masalah psikologis seperti perasaan kesepian, diskriminasi, perasaan terisolasi, serta masalah sosial budaya dan sistem keuangan. Masalah-masalah tersebut akan terasa lebih berat pada tahun pertama mahasiswa perantau (Moron, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cutrona (Ames et al., 2011) terhadap 345 mahasiswa, ditemukan bahwa 75% mahasiswa mengalami perasaan kesepian pada semester pertamanya. Lalu dikuatkan oleh penelitian Pratiwi & Mashoedi (2011) terhadap 259 mahasiswa perantau Universitas Indonesia yang menemukan bahwa 57,14% mahasiswa perantau mengalami kesepian kategori sedang. Ames et al., (2011) berpendapat bahwa perpindahan dari sekolah ke perguruan tinggi dapat menjadi perubahan dan transisi yang signifikan bagi mahasiswa. Mereka dituntut untuk beradaptasi dengan sejumlah perubahan dan faktor yang berbeda, seperti berinteraksi dengan orang lain dan berusaha untuk mengembangkan hubungan baru, tinggal di lokasi yang berbeda dengan orang baru, berurusan dengan akademik yang berpotensi lebih sulit, dan pindah dari rumah dan jauh dari hubungan dekat antara keluarga dan teman-teman mereka. Untuk tetap menjaga keharmonisan hubungan jarak jauh, mahasiswa perantau sering menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk menjembatani hal tersebut.

Namun berdasarkan Pavithra et al., (2015) banyak generasi muda menggunakan *smartphone* untuk hiburan. Hal ini diperkuat laporan mobilitas Ericsson pada tahun 2016 yang menyatakan bahwa situs hiburan YouTube adalah aplikasi yang paling sering diakses, yang selanjutnya disusul oleh social media, video streaming, messaging dan browsing (Yusra, 2016). Terlepas dari kelebihannya, penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dan berlebihan akan menyebabkan gangguan psikologis atau meningkatkan gejala tertentu (Chóliz M, 2012). Terminologi gejala psikologis karena permasalahan *smartphone* dan penggunaanya yang berlebihan disebut *nomophobia*. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia*, seperti jenis kelamin, usia, kesepian, harga diri, ekstraversi, penggunaan media sosial, dan neuroticism (Bianchi & Phillips, 2005; Yıldız Durak, 2018)

Peneliti memilih kesepian sebagai prediktor *nomophobia* berdasarkan beberapa pertimbangan, pertama berdasarkan data di lapangan dapat diketahui bahwa mahasiswa perantau akan merasa kesepian ketika dalam keseharian nya tidak membawa *smartphone*. Selanjutnya, mahasiswa merupakan individu dengan rentang umur 18-24 tahun, rentang tersebut merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa awal. Individu pada fase dewasa awal ditandai dengan relasi yang dekat dengan banyak orang untuk mendukung tujuan dan cita-citanya. Fase ini adalah masa dimana individu menjalin hubungan yang dekat dengan orang lain sehingga terjadi intimasi. Kegagalan menjalani fase tersebut akan menyebabkan kesepian (Wijoyo et al., 2020).

Lebih lanjut, berdasarkan saran dari penelitian Sudarji, (2017) yang meneliti hubungan kepercayaan diri dengan *nomophobia*, dan Pasongli et al., (2020) yang meneliti hubungan antara jenis kelamin, usia, status tinggal, kepemilikan *smartphone* dan intensitas penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia*, menyarankan agar penelitian selanjutnya meneliti prediktor *nomophobia* lainnya. Kesepian merupakan prediktor baru dari *nomophobia*. Prediktor ini dihasilkan dari penelitian Yildiz Durak pada tahun 2018. Kesepian adalah perasaan subjektif individu dikarenakan kurangnya hubungan keterikatan (Russell, 1996). Konsep kesepian sendiri digunakan oleh peneliti untuk menggambarkan perasaan negatif yang terkait dengan persepsi seseorang bahwa hubungannya dengan orang lain kurang baik (Gierveld & van Tilburg, 2006). Gordon (dalam Peplau & Perlman, 1982) mendefinisikan kesepian sebagai perasaan kekurangan yang disebabkan oleh kurangnya hubungan sosial tertentu yang melibatkan perasaan kehilangan. Kesepian selanjutnya dapat dicirikan sebagai rasa kekurangan yang muncul ketika hubungan sosial tertentu yang diharapkan tidak tercapai.

Individu yang merasa tidak puas dengan tingkat hubungan sosialnya akan lebih sering memainkan *smartphone* nya untuk berselancar di internet (Wijoyo et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Anisaputri & Eryani, (2020) terhadap 407 mahasiswa menemukan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan adiksi internet pada mahasiswa. Kesepian terjadi ketika individu berada dalam situasi keterbatasan kualitas hubungan, termasuk kesenjangan jumlah hubungan dan keintiman yang diinginkan ataupun diterima (Gierveld & van Tilburg, 2006). Di sini *smartphone* menjadi sarana agar individu dapat menghadapi keterbatasan tersebut. Penelitian yang dilakukan pada 193 remaja di kota Bekasi menemukan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan adiksi *smartphone*, ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula adiksi *smartphone* (Subagio & Hidayati, 2017). Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa *smartphone* hadir sebagai strategi coping individu untuk menghadapi perasaan kesepian. Hal ini dapat menyebabkan individu ketergantungan *smartphone* yang berujung pada ketakutan atau kecemasan ketika tidak memiliki akses ke *smartphone* atau *nomophobia*.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa perantau

**METODE**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kesepian yaitu perasaan subjektif individu dikarenakan kurangnya hubungan keterikatan. Teori ini mengacu pada pendapat Russell (1996) yang diukur dengan menggunakan UCLA (University of California Los Angeles) *Loneliness Scale* *version* 3, yang terdiri dari: *personality, Social Desirability, dan depression*. Skala ini terdiri dari 20 butir aitem uji coba dan menghasilkan 16 butir aitem valid. Kemudian variabel tergantung adalah adalah ketakutan ketika berada jauh dari *smartphone* serta merasa cemas ketika tidak memiliki akses ke *smartphone*. Teori ini mengacu pada pendapat Yildirim & Correia (2015) yang diukur dengan menggunakan *Nomophobia* *Questionnaire* (NMP-Q), yang terdiri dari tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communication*), kehilangan konektivitas (*losing Connectedness*), tidak mampu mengakses informasi (*not being able to access information*), dan menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*). Skala ini terdiri dari 20 butir aitem uji coba dan menghasilkan 17 butir aitem valid.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu sangat selalu (S), kadang-kadang (K), jarang (J) dan tidak pernah (TP). Bagi aitem favourable S memiliki skor 4, K memiliki skor 3, J memiliki skor 2, dan TP memiliki skor 1. Sebaliknya untuk aitem unfavourable SS memiliki skor 1, S memiliki skor 2, TS memiliki skor 3, dan STS memiliki skor 4. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa perantau aktif strata 1 (S1) yang menempuh pendidikan di Yogyakarta, berusia 18-24, serta memiliki *smartphone* (N=181). Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *product moment* dari Pearson, dengan bantuan program SPSS *version* 26 for *windows*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji prasyarat yang digunakan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas yang dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov yang diperoleh nilai Sig. 0,071 > 0,05 untuk variabel kesepian dan 0,200 > 0,05 untuk variabel nomophobia, maka dapat disimpulkan variabel kesepian dan Variabel nomophobia berdistribusi normal. Sedangkan untuk uji linearitas deviation from Linearity didapatkan nilai 0,870 > 0,05 yang menunjukkan bahwa variabel kesepian dengan nomophobia memiliki hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada variabel kesepian dan *nomophobia* diperoleh koefisien korelasi 0,200 dengan signifikansi p = 0,007 atau p < 0,05 yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan positif yang signifikan. Hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian pada mahasiswa perantau maka akan semakin tinggi pula tingkat *nomophobia* pada mahasiswa perantau, begitu pula sebaliknya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Fahira et al., (2021) dan Susilawati Irham et al., (2022) yang menyebutkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau. Hal ini diperkuat oleh penelitian Subagio & Hidayati (2017) dan Anisaputri & Eryani (2020) yang menyatakan bahwa penggunaan berlebihan *smartphone* disebabkan oleh perasaan kesepian individu. Kesepian adalah sebuah persepsi bahwa individu tidak memiliki teman dekat atau lingkungan sosial yang mendukung dirinya, walaupun kenyataannya mereka banyak memiliki teman di lingkungan sehari-sehari Iswanto (2019)

Individu yang merasa kesepian, tidak puas dengan tingkat hubungan sosialnya akan lebih sering memainkan *smartphone* nya untuk berselancar di internet (Wijoyo et al., 2020). Ini mungkin berarti berpaling dari dunia fisik. Situasi ini dapat dilihat sebagai pemicu dampak buruk pada mahasiswa perantau, seperti emosi negatif, menjauhkan diri dari lingkungan sosialnya, penurunan minat belajar, dan kurangnya komunikasi dengan anggota keluarga. Disini keberadaan *smartphone* menjadi coping bagi mahasiswa perantau yang tidak puas dengan tingkat hubungannya di dunia fisik sehingga keberadaan *smartphone* menjadi bagian yang tidak terpisahkan. Hal ini sesuai dengan penelitian Yıldız Durak (2018) yang menyatakan bahwa kesepian merupakan faktor yang mempengaruhi individu yang tidak bisa jauh dari *smartphone* atau *nomophobia*.

Kesepian terjadi ketika mahasiswa perantau berada dalam situasi keterbatasan kualitas hubungan, termasuk kesenjangan jumlah hubungan dan keintiman yang diinginkan ataupun diterima. Disini mahasiswa perantau memiliki persepsi bahwa dirinya tidak diterima di lingkungan sekitarnya, serta dikucilkan oleh anggota kelompok. Untuk menghilangkan rasa kekurangan tersebut, mahasiswa perantau mengakses media sosial menggunakan *smartphone*. Media sosial menyediakan jaringan sosial yang luas yang dapat diakses siapapun yang memiliki akses. Hal ini dapat membuat mahasiswa perantau lebih suka berkomunikasi *online* melalui perangkat *smartphone* dan lupa pentingnya komunikasi interpersonal secara tatap muka.

Depresi merupakan sikap dan perasaan yang ditandai dengan perasaan tidak berharga, tidak semangat, selalu merasa sedih yang digambarkan dengan perilaku murung, tertekan, kehilangan semangat. *Smartphone* menawarkan penggunanya kemampuan untuk mengirim email dan pesan teks, menonton video, mendengarkan musik, bermain game, memeriksa berita atau cuaca, membuat reservasi, perbankan, berbelanja *online*, melakukan panggilan suara atau video, menyimpan data, membaca dan menulis dokumen, dll. Fitur-fitur yang ditawarkan *smartphone* akan membuat mahasiswa perantau melupakan emosi negatifnya, sehingga kenyamanan yang ditawarkan *smartphone* dapat menyebabkan penggunaan yang tidak terkontrol dan berlebihan yang dimana akan menyebabkan *nomophobia*.

Pada aspek kepribadian, disini dilambangkan dengan perasaan rendah diri, ketidaknyamanan, kecemasan, dan kepasifan yang meliputi dimensi kepribadian ekstrovert, introvert, dan neuroticism. Kepribadian extravert memiliki ciri interaktif dan keinginan untuk bersosialisasi yang tinggi, akibatnya penggunanya akan terus menggunakan layanan *smartphone* untuk tetap terhubung dengan teman-temannya, hal ini dapat berakibat fatal jika mahasiswa perantau menggunakan *smartphone* pada situasi yang tidak tepat, seperti saat mengemudi. Kepribadian introvert cenderung sulit beradaptasi orang lain, menjauhkan diri dan mandiri. Kepribadian introvert lebih suka melakukan kegiatan menyendiri seperti chatting, bermain game, mencari informasi, dll. Oleh sebab itu *smartphone* adalah teman yang ideal bagi mahasiswa perantau. Kepribadian neuroticism ditandai dengan seringnya mengalami emosi negatif dan strategi mengatasi stress yang tidak memadai, termasuk reaksi abnormal terhadap situasi stres dan masalah interpersonal. Disini mahasiswa perantau dapat menyembunyikan kekhawatiran mereka dengan lebih mudah dalam mengekspresikan diri secara *online* dan terhindar dari kecerobohan yang dapat terjadi dalam interaksi langsung.

Penelitian ini mencakup 181 responden dengan tiga kategorisasi untuk tiap variabel, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Variabel kesepian memiliki kategori tinggi dengan persentase sebesar 7.7%, kategori sedang sebesar 75.7%, dan kategori rendah sebesar 16.6%. Dari kategorisasi tersebut dapat dilihat mayoritas mahasiswa perantau sebesar 75.7% berada di kategori sedang. Hasil yang didapatkan mendukung penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Mashoedi (2011) terhadap 259 mahasiswa perantau Universitas Indonesia yang mengungkapkan bahwa 57,14% responden berada dalam kategori sedang. Hal ini dapat disebabkan transisi dari sekolah ke perguruan tinggi, mahasiswa perantau dituntut untuk beradaptasi dengan sejumlah perubahan dan faktor yang berbeda, seperti berinteraksi dengan orang baru dan berusaha untuk mengembangkan hubungan baru, tinggal di lokasi yang berbeda dengan orang baru, berurusan dengan akademik yang berpotensi lebih sulit, dan pindah dari rumah dan jauh dari hubungan dekat antara keluarga dan teman-teman mereka.

Variabel *nomophobia* memiliki kategori tinggi dengan persentase sebesar 48.6%, kategori sedang sebesar 50.3%, dan kategori rendah sebesar 1.1%. Interval kategori tinggi dan sedang sangat berdekatan sedangkan kategori rendah jauh berbeda, sehingga dapat dikatakan prevalensi *nomophobia* pada mahasiswa tergolong tinggi. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Novita Maryani et al (2021) terhadap 341 mahasiswa yang menunjukkan hasil 49% mahasiswa memiliki *nomophobia* tinggi, 46,6% *nomophobia* sedang, dan 4,4% *nomophobia* rendah. Salah satu yang melatarbelakangi hal ini adalah kemajuan zaman, saat ini *smartphone* menawarkan penggunanya kemampuan untuk mengirim email dan pesan teks, menonton video, mendengarkan musik, bermain game, memeriksa berita atau cuaca, membuat reservasi, perbankan, berbelanja *online*, melakukan panggilan suara atau video, menyimpan data, membaca dan menulis dokumen, dll. Fitur-fitur yang ditawarkan *smartphone* dapat menyebabkan penggunaan yang tidak terkontrol dan berlebihan yang dimana akan menyebabkan *nomophobia*.

Variabel kesepian memberikan kontribusi bagi variabel nomophobia sebesar 4%. Artinya terdapat 96% berasal dari faktor lain yang mempengaruhi nomophobia. Menurut Bianchi dan Phillips (2014) faktor-faktor lain yang dapat menjadi prediktor nomophobia meliputi, usia yang lebih muda, pandangan negatif terhadap diri sendiri, gairah yang tidak teratur (seperti ekstroversi tinggi atau introversi), impulsif, rasa urgensi, dan pencarian sensasi.

Terdapat kelemahan dalam penelitian ini. Penelitian dilaksanakan secara online di masa pandemi covid-19, sehingga terdapat kemungkinan mahasiswa perantau sedang berada di kampung halaman bersama keluarganya, yang dimana hal tersebut dapat membuat inkonsistensi emosi dan perilaku pada implikasi topik kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau. Hal ini dapat dilihat dari kecilnya kontribusi variabel kesepian terhadap variabel nomophobia yakni 4%.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau. Dapat dilihat dari perolehan nilai koefisien korelasi (rxy) = 0,200 dengan signifikansi p = 0,007 atau p < 0,05, yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan positif yang signifikan. Artinya semakin tinggi tingkat kesepian pada mahasiswa perantau maka akan semakin tinggi pula tingkat *nomophobia* pada mahasiswa perantau, begitu pula sebaliknya. Selain itu, dalam penelitian ini juga ditemukan bahwasanya variabel kesepian memberikan sumbangsih efektif sebesar 4% terhadap variable *nomophobia*.

Saran untuk mahasiswa perantau, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian dan *nomophobia* tergolong tinggi. Oleh karena itu mahasiswa perantau diharapkan dapat meminimalisir rasa kesepian dengan cara menyibukan diri akan kegiatan yang positif dan produktif seperti menyibukan diri dengan hobi, berolahraga, mengasah kemampuan diri dan kegiatan positif lainnya dapat meningkatkan kualitas diri mahasiswa perantau. Selain itu mahasiswa perantau dapat menciptakan serta mempertahankan interaksi sosial yang melibatkan banyak orang atau komunitas seperti mengikuti kepanitiaan dan organisasi di kampus, kegiatan volunteer atau magang sesuai dengan passion.

Saran untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian sejenis, diharapkan untuk menggunakan variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap *nomophobia*, serta menyebarkan skala secara langsung dilokasi perantauan, hal ini diharapkan membuat subjek lebih menjiwai dalam proses pengisian skala dan peneliti dapat mengobservasi subjek dalam proses pengisian skala.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alghamdi, H., & Otte, S. (2016). The Challenges and Benefits of Study Abroad. *International Journal of Humanities and Social Science*, *6*(5), 12–22.

Ames, M. E., Wintre, M. G., Birnie-Lefcovitch, S., Pratt, M. W., Pancer, S. M., Polivy, J., & Adams, G. (2011). The moderating effects of attachment style on students’ experience of a transition to university group facilitation program. *Canadian Journal of Behavioural Science*, *43*(1), 1–12. https://doi.org/10.1037/a0020648

Anisaputri, N., & Eryani, R. D. (2020). Hubungan Loneliness Dan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Di Bandung. *Prosiding Psikologi*, *6*(2), 799–806.

Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyberpsychology & Behaviour*, *8*(1), 39–52.

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

Branscombe, N. R., & Baron, R. A. (2017). *Social Psychology* (1st ed). Pearson Education.

Budiwanto, S. (2017). Metodologi Penelitian Dalam Keolahragaan (1st ed). Malang: UM Press.

Chóliz M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence. *Prog Health Sci*, *2*(1), 33–44.

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

Gierveld, J. D. J., & Van Tilburg, T. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, *28*(5), 582–598. https://doi.org/10.1177/0164027506289723

Harianjogja. (2020). *Lebih dari 60.000 Mahasiswa Saat Ini Memilih Meninggalkan Jogja*. https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2020/08/02/510/1046059/lebih-dari-60.000-mahasiswa-saat-ini-memilih-meninggalkan-jogja

Kemdikbud. (2021). *20 Universitas Terbaik di Indonesia Versi Webometrics Rank 2021*. https://lldikti13.kemdikbud.go.id/2021/07/28/20-universitas-terbaik-di-indonesia-versi-webometrics-rank-2021/

King, S., Lucia, A., Valenca, A. M., & Nardi, A. E. (2010). *Nomophobia*: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia Reducing Phobias or Worsening of Dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, *23*(1), 52–52.

King, 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*, *29*(1), 140–144. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025

Mertkan Gezgin, D., Sumuer, E., Arslan, O., & Yildirim, S. (2017). *Nomophobia* Prevalence among Pre-service Teachers: A case of Trakya University. *Canadian Journal of Behavioural Science*, *7*(1), 86–95.

Moron, M. (2014). Emotion understanding, interpersonal competencies and loneliness among students. *Polish Psychological Bulletin*, *45*(2), 223–239. https://doi.org/10.2478/ppb-2014-0028

Newzoo Research Department. (2020). *Top Countries by Smartphone Users*. https://newzoo.com/insights/rankings/top-countries-by-*smartphone*-penetration-and-users/

Novita Maryani, D., Meizara Puspita Dewi, E., & Nur Hidayat Nurdin, M. (2021). Hubungan antara Harga Diri dan *Nomophobia* pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, *1*(1).

Pasongli, A., Ratag, B. T., & Kalesaran, A. F. C. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Kesmas*, *9*(6), 88–95.

Pavithra, Madhukumar, S., & Mahadeva Murthy. (2015). A Study on *Nomophobia* - Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, *6*(2), 340–344.

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley Interscience.Publication.

Pratiwi, M., & Mashoedi, S. F. (2011). Hubungan Religiusitas dan Kesepian pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar Daerah. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, *2*(02), 129–134.

Rahmania, D. B., & Prastuti, E. (2021). Peran Dimensi Kepribadian dalam *Nomophobia* Mahasiswa. Jurnal Sains Psikologi, 10(1), 9. https://doi.org/10.17977/um023v10i12021p9-20

Rangka, I. B., Prasetyaningtyas, W. E., Ifdil, I., Ardi, Z., Suranata, K., Winingsih, E., Sofyan, A., Irawan, M., Arjanto, P., Muslifar, R., & Wijaya, R. S. (2018). Measuring psychometric properties of the Indonesian *version* of the *Nomophobia* Questionnaire (NMPQ): Insight from Rasch measurement tool. *Journal of Physics: Conference Series*, *1114*(1). https://doi.org/10.1088/1742-6596/1114/1/012127

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (*Version* 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, *66*(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\_2

Sarah J Bevinn. (2011). *Psychology of Loneliness*. Nova Science Publishers.

Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C., & Ramia, G. (2008). Loneliness and International Students: An Australian Study. *Journal of Studies in International Education*, *12*(2), 148–180. https://doi.org/10.1177/1028315307299699

SecurEnvoy. (2012). *66% of the population suffer from Nomophobia*. https://securenvoy.com/blog/66-population-suffer-*nomophobia*-fear-being-without-their-phone-2/

Subagio, A., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dengan Adiksi *Smartphone* Pada Siswa Sma Negeri 2 Bekasi. *Jurnal Empati*, *6*(1), 27–33.

Sudarji, S. (2017). Hubungan antara Harga Diri dengan Kepercayaan Diri. *Psikologi Psibernetika*, *10*(1), 51–61.

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

Suharno. (2016). *Membangun Kebangsaan Multikultural: Teoritis, Praktis, dan Konteks Pengembangannya* (1st ed). Diandra Pustaka Indonesia.

Susilawati Irham, S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Kesepian Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, *1*(4), 318–332.

Times, I. B. (2013). *Nomophobia: 9 out of 10 Mobile Phone Users Fear Losing Contact, Says Survey*. https://www.ibtimes.co.in/*nomophobia*-9-out-of-10-mobile-phone-users-fear-losing-contact-says-survey-473914

Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., Handoko, A. L., & Santamoko, R. (2020). *Generasi Z & Revolusi Industri 4.0* (1st ed). Pena Persada.

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of *nomophobia*: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, *49*, 130–137. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059

Yıldız Durak, H. (2018). What Would You Do Without Your *Smartphone*? Adolescents’ Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of *Nomophobia*. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *5*(3). https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025

Yusra, Y. (2016). *Ericsson: Pengguna Smartphone di Indonesia Kini Capai 38 Persen*. https://dailysocial.id/post/ericsson-pengguna-*smartphone*-di-indonesia-kini-capai-38