



## Kesepian dan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa

Andreas Corsini Widya Nugraha<sup>1</sup>, Rijal Abdillah<sup>2</sup>, Riyanti Oktavianingsih<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Jl. Perjuangan No.42, Margamulya, Kota Bekasi, Indonesia

---

### Abstract

Received:  
Revised:  
Accepted:

*The inability of individuals to manage themselves in using smartphones can have a negative impact, one of which is smartphone dependence. Nomophobia is the fear and anxiety of not being able to use a cell phone or smartphone or its features that are often experienced by young people. Individuals who have a tendency to nomophobia feel discomfort, anxiety, nervousness, or feel sad when they lose contact with their smartphone. Excessive smartphone use can lead to loneliness, as well as a source of loneliness itself. This study aims to determine the relationship between loneliness and the tendency of nomophobia in students at Bhayangkara University, Greater Jakarta. The researcher uses a quantitative method with a correlational approach, namely the Pearson correlation technique, and uses 266 student subjects. The results showed that there was a positive relationship between loneliness and the tendency of nomophobia with the value of the correlation coefficient (0.344), which means that the higher the loneliness, the higher the tendency for nomophobia.*

**Keywords:** *Loneliness, Nomophobia*

(\*) Corresponding Author:

**How to Cite:** Widya Nugraha, A. C., Abdillah, R., & Oktavianingsih, R. (2022). Kesepian dan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(21), 584-590. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7302355>

---

## INTRODUCTION

Informasi dan teknologi komunikasi telah secara signifikan mengubah cara individu hidup dan telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari hidup dan tumbuh menjadi bagian yang penting bagi kehidupan umat manusia, dan banyak orang terutama kaum muda menggunakan teknologi setiap harinya untuk berbagai keperluan (Salehan & Negahban, 2013). Saat ini perkembangan telekomunikasi sudah berkembang semakin pesat, hampir semua orang memiliki smartphone yang digunakan sebagai media komunikasi yang lebih mudah dan praktis.

Pada awalnya smartphone merupakan benda mewah yang tidak semua orang memilikinya namun seiring perkembangan zaman benda tersebut tidak lagi harus menjadi barang mewah yang hanya bisa dimiliki oleh kalangan menengah ke atas, karena beberapa tahun terakhir telah diproduksi dalam berbagai jenis dan model dengan kualitas dan harga yang sangat variatif (Nurwahyuni, 2013). Fasilitas yang terdapat dalam smartphone tidak hanya terbatas pada fungsi telepon dan sms saja namun dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran dimana melalui smartphone individu dapat mempelajari hal-hal baru melalui isi atau pesan yang disalurkan, selain itu smartphone juga digunakan bagi segelintir masyarakat sebagai salah satu ikon (Daeng et al, 2017). Penggunaan smartphone dalam dunia civitas akademik juga merupakan bagian yang tidak terpisahkan terutama bagi kalangan mahasiswa bahkan dosen. Smartphone sering digunakan oleh mahasiswa dan dosen



untuk keperluan perkuliahan seperti mencari informasi literatur perkuliahan, mengerjakan tesis hingga mencari berbagai beasiswa (Aziz, 2019).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan *statista.com* pengguna *smartphone* di Indonesia terus meningkat sejak tahun 2015 sampai 2020, terjadi peningkatan sebesar 117,8 juta pengguna dalam kurun waktu 5 tahun terakhir. *Smartphone* saat ini menjadi kebutuhan primer yang digunakan dalam berbagai bidang kehidupan mulai dari ekonomi, pendidikan, hiburan, politik, keamanan dan interaksi sosial lainnya. Namun penggunaan yang secara berlebihan dapat berakibat buruk bagi penggunaannya

Ketidakmampuan individu memajemen diri dalam menggunakan *smartphone* dapat menimbulkan dampak negatif salah satunya yaitu ketergantungan *smartphone* sehingga muncul perasaan gelisah, khawatir, dan takut ketika jauh dari ponsel (Mulyana & Widyastuti, 2017). S.P.A.D atau *Smartphone Adiction Disorder* merupakan penggunaan ponsel pintar secara kompulsif yang secara berlebihan, menyebabkan gangguan signifikan pada fungsi sosial, fisik, dan kognitif. Gejalanya seperti sering memeriksa notifikasi pada ponsel secara berlebihan, selalu menggenggam ponsel setiap saat, dan saat terpisah dari ponselnya atau kehabisan baterai akan merasa cemas, panik, kesepian, gemetar (Tran, 2016).

Nomophobia merupakan ketakutan dan kecemasan tidak dapat menggunakan ponsel atau *smartphone* maupun fitur yang ada didalamnya yang sering dialami oleh kalangan muda (Yildirim & Correia, 2015). Individu yang memiliki kecenderungan *nomophobia* merasakan ketidaknyamanan, kecemasan, gugup, atau merasa sedih ketika kehilangan kontak dengan *smartphone* (Madhusudan et al, 2017). Asal mula kata *Nomophobia* berasal dari Inggris yang artinya *No Mobile Phobia* yaitu fobia tanpa ponsel, *nomophobia* istilah yang mengacu pada perilaku atau gejala yang terkait dengan *agoraphobia* dan termasuk ketakutan menjadi sakit dan tidak segera menerima pertolongan (King et al, 2014).

Menurut (Pradana et al, 2016) ciri-ciri *nomophobia* diantaranya: Menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, mempunyai satu atau lebih gadget dan selalu membawa charger, Merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah, Selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk, Tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, selain itu saat tidur telepon genggam diletakkan di kasur, Kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mulyar (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *nomophobia* akan merasa cemas, kurang nyaman, dan takut ketika tidak dapat mengakses *smartphone* yang ditunjukkan dari aktivitas menggunakan *smartphone* secara terus menerus mengecek *smartphone* ketika mendapatkan notifikasi meskipun dalam berbagai aktivitas seperti kuliah, mengerjakan skripsi, rapat organisasi, bermain game dan bersama teman. Hubungan ketergantungan *smartphone* dengan kecenderungan *nomophobia* juga dapat menimbulkan individu secara bertahap mengasingkan diri dari dunia nyata (Saripah, 2020).

Individu yang memiliki kecenderungan nomofobik lebih menyukai interaksi virtual dan menghindari tatap muka yang mengarah kepada “techno-stress” yaitu kondisi ketika individu menghindari interaksi sosial tatap muka dan dibatasi di dalam diri mereka sendiri tanpa memperhatikan orang lain (Bhattacharya et al, 2019). Penggunaan smartphone berlebihan dapat menyebabkan kesepian, maupun sumber dari rasa kesepian itu sendiri. Pengguna smartphone yang berlebihan mungkin sebagai cara individu menyembuhkan perasaan kesepian saat mereka berusaha mengatasi perasaan yang mengganggu, karena smartphone dapat memberikan mereka bentuk sosial yang berbeda (Darcin et al, 2016). Nomophobia juga dapat menyebabkan terjadinya gangguan mental, kepribadian, masalah harga diri serta kesepian (Garcia et al, 2020).

Permasalahan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Durak (2018) mengenai prediktor dari nomophobia didapati bahwa adanya hubungan positif antara nomophobia dengan kesepian dan waktu yang dihabiskan menggunakan smartphone setiap harinya. Jika tingkat kesepian individu tinggi maka tingkat nomophobia individu juga akan tinggi. Berdasarkan hasil uji regresi didapati bahwa kesepian sebagai prediktor terkuat yang menunjukkan bahwa kesepian mempengaruhi nomophobia sebesar 59%. Menurut Yurni (2015) kesepian sebagai akibat dari kebutuhan akan ikatan sosial yang stabil dengan orang lain dan kesepian merupakan reaksi kognitif dan afektif atas ikatan sosial. Pada komponen kognitif, yaitu dengan membandingkan jarak antara relasi sosial yang diharapkan dan hubungan sosial aktual baik secara kuantitatif atau kualitatif. Kesepian secara umum terkait dengan perasaan negatif tentang hubungan interpersonal. Individu yang kesepian dianggap kurang kompeten secara interpersonal dibandingkan dengan individu yang tidak kesepian (Yurni, 2015).

Kesepian diasosiasikan dengan afek negatif termasuk perasaan depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, dan ketidakpuasan yang diasosiasikan dengan pesimisme, self-blame, dan rasa malu (Baron & Bryne dalam Yusuf, 2015). Kemudian pada komponen afektif berisi disorientasi pengalaman emosi negatif, kehilangan dan kesepian. Kesepian adalah perasaan dimana individu merasa sendirian, tidak lengkap, dan merasa tidak cukup puas apabila berada sendirian. Isolasi diri tidak sama dengan kesepian apabila menyendiri adalah keputusannya dan merupakan hal yang disukai individu tersebut maka hal tersebut tidak menyebabkan kesepian (Cosan, 2014).

## **METHODS**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan uji korelasi. Adapun responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang menggunakan smartphone dengan jumlah sampel 266 mahasiswa dengan metode *snowball sampling*. (Periantolo, 2016).

Berkaitan dengan alat ukur, peneliti menggunakan alat ukur yang berupa skala nomophobia yang terdiri dari 40 item pernyataan dan skala kesepian terdiri dari 32 item pernyataan. Skala ini terdiri dari pernyataan positif (favorable) dan pernyataan negatif (unfavorable) dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Pada penelitian ini, uji validitas konstruk dilakukan dengan melihat koefisien korelasi item total sebesar 0,30 dan apabila jumlah proporsi item tidak

memenuhi setiap dimensi alat ukur, maka koefisien korelasi item total dapat diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2014). Teknik pengukuran reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah Cronbach Alpha dimana konstruk atau variabel dapat dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha lebih besar dari 0,60 (Ghozali, 2005). Hasil uji validitas skala nomophobia menunjukkan nilai koefisien korelasi item total bergerak dari -0,122, – 0,654. Hasil uji reliabilitas skala nomophobia menunjukkan koefisien Alpha sebesar 0,872 yang berarti bahwa skala ini mampu mencerminkan 82,20% variasi skor murni subjek, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala nomophobia layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur taraf nomophobia. Hasil uji validitas skala kesepian menunjukkan nilai koefisien korelasi item total bergerak dari -0,061 – 0,621. Hasil uji reliabilitas skala kesepian menunjukkan koefisien Alpha sebesar 0,834 yang berarti bahwa skala ini mampu mencerminkan 83,40% variasi skor murni subjek, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala kesepian layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur taraf kesepian.

Adapun analisis data dalam penelitian ini yaitu, pertama, uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov, Kedua, uji linearitas dengan menggunakan uji Compare Meanse. Setelah melakukan uji asumsi, data penelitian dianalisis dengan menggunakan metode uji korelasi pearson.

## RESULTS & DISCUSSION

### *Results*

#### *Uji Asumsi*

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan one sample kolmogorov smirnov diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,200 untuk kedua skala yaitu nomophobia dan kesepian dengan nilai (p)  $0,200 > 0,05$  maka data terdistribusi normal. Selain itu, dari hasil uji linieritas yang dilakukan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.002 untuk kedua variable. Apabila nilai signifikansi (p)  $0.00 < 0.05$  maka dapat diartikan bahwa kedua variable terdistribusi linier.

**Tabel 1. Uji Asumsi**

Normalitas		Linieritas
Nomophobia	Kesepian	
0.200	0.200	0.002

Dari hasil uji normalitas dan uji linearitas di atas maka dapat dikatakan data dalam penelitian ini berdistribusi normal, tidak ada multikolinearitas, dan menunjukkan hubungan yang linear sehingga dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu uji korelasi.

#### *Uji Korelasi*

**Tabel 2. Uji Korelasi**

Correlations		
	Nomo	Kesepian
Nomo	Pearson Correlation 1	.344**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	266
Kesepian	Pearson Correlation	.344**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	266

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

Berdasarkan tabel 3 diatas hasil yang didapat menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.344\*\* untuk *nomophobia* dan kesepian dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 (<0.05). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima. Sehingga dapat diartikan bahwa “Ada Hubungan antara *nomophobia* dan kesepian pada Mahasiswa Bhayangkara”.

## DISCUSSION

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* mahasiswa Ubhara Jaya berada pada tingkat tinggi hal tersebut berdasarkan data kategorisasi *nomophobia* sebesar 74.4% mahasiswa yang berada dalam kategori tinggi, kemudian pada kesepian menunjukkan bahwa yakni kategori sedang dengan data kategorisasi sebesar 72.9% mahasiswa berada pada kategori sedang. Dan ini memiliki kemiripan dengan teori (Darcin et al, 2016) Pengguna *smartphone* yang berlebihan mungkin sebagai cara individu menyembuhkan perasaan kesepian saat mereka berusaha mengatasi perasaan yang mengganggu, karena *smartphone* dapat memberikan mereka bentuk sosial yang berbeda. *Nomophobia* juga dapat menyebabkan terjadinya gangguan mental, kepribadian, masalah harga diri serta kesepian (Garcia et al, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dimensi takut kehilangan informasi oleh Rizal (2022) ada hubungan yang signifikan dengan nilai korelasi pearson sebesar 0.279 dengan signifikansi  $0.000 < 0.05$ . berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Safira (2021) mengenai control diri dengan *nomophobia* didapati hubungan yang signifikan antara kedua variabel hasil analisis statistic menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.310 dengan nilai p sebesar  $0.000 < 0.05$  dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi control diri mahasiswa maka semakin rendah *nomophobia*

Berdasarkan uji asumsi dasar uji normalitas dari kedua variabel terdistribusi normal dengan nilai signifikansi *nomophobia* sebesar 0,200 dan kesepian sebesar 0,200 jika signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data dapat dikatakan terdistribusi normal. Kemudian pada uji linieritas antar kedua variabel didapati nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$  maka dapat diartikan bahwa kedua variable *nomophobia* dan kesepian terdistribusi linier.

Pada hasil uji korelasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,344\*\* untuk *nomophobia* dan kesepian dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 (<0.05). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima. Sehingga dapat diartikan bahwa “Ada Hubungan antara *Nomophobia* dan Kesepian pada Mahasiswa Ubhara Jaya”. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Durak (2018) mengenai prediktor dari *nomophobia* didapati bahwa adanya hubungan positif antara *nomophobia* dengan kesepian dan waktu yang dihabiskan menggunakan *smartphone* setiap harinya. Jika tingkat kesepian individu tinggi maka tingkat *nomophobia* individu juga akan tinggi. Berdasarkan hasil uji regresi

didapati bahwa kesepian sebagai prediktor terkuat yang menunjukkan bahwa kesepian mempengaruhi nomophobia sebesar 59%.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan kepada sejumlah 202 mahasiswa perantau Universitas Negeri Makasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar ( $p = 0,001 < 0,05$ ). Koefisien korelasi variabel kesepian dengan nomophobia sebesar 0,377 (Irham, Fakhri, & Ridfah, 2022).

Hasil penelitian sebelumnya yang juga mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa Universitas Syiah Kuala yang berasal dari luar Banda Aceh, Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dengan nomophobia pada mahasiswa perantau di Universitas Syiah Kuala ( $r=0,094$ ;  $p=0,034$ ). Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi nomophobia, sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin rendah nomophobia (Fahira, Amna, Mawarpury, & Faradina, 2021).

## CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan antara nomophobiadan kesepian pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya (Ubhara Jaya), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara nomophobia terhadap kesepian pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, selain itu hubungan positif antara nomophobia terhadap kesepian pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Artinya jika tingkat nomophobia tinggi maka tingkat kesepian tinggi, begitupun sebaliknya

Dari simpulan tersebut maka sebaiknya mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya bisa lebih bijak dalam menggunakan smartphone. Misalnya menggunakan smartphone hanya untuk hal-hal yang bersifat produktif ataupun bermanfaat seperti mencari referensi materi perkuliahan. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat berlaku bijak dan memanajemen penggunaan smartphone dengan baik sehingga tidak berdampak buruk hingga menyebabkan terjadinya kecanduan ataupun nomophobia.

## REFERENCES

- Aziz, A. (2019). No Mobile Phone Phobia di Kalangan Mahasiswa Pascasarjana. *KONSELI*. 6 (1). 01-10.
- Azwar, S. (2014a). *Penyusunan skala psikologi edisi-2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Cosan, D. (2014) An evaluation of loneliness. *The European Procceding of Social & Behaviour Science*, 73 (1) 103-110.
- Daeng, I, T., Mewengkang, N, M., & Kalesaran, E, R. (2017). Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *E-journal Acta Diurna*. 6 (1). 1-15.
- Darcin, A, E. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Taylor and franchis*. 35 (7). 2-7.
- Ghozali, I. (2005). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- King, A, L, S., Valenca, A, M., & Silva, A, C. (2014). Nomophobia Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotion of Individuals with Panic Disorder Compared with Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*. 10 (1). 28-35.
- Madhusudan, M., Sudarshan, B, P., Gopi, A., Sanjay, T, V., & Fernandes, S, D. (2017). Nomophobia and its determinants among the students of medical colleges in Kerala. *International journal of Medical Science and Public Health*. 6 (6). 1046-1050.
- Mulyana, S., & Widyastuti, D, A. (2017). Nomophobia Penyakit Remaja Masa Kini. *Prosiding Seminar Nasional*. 2 (2). 280-287.
- Nurwahyuni, E. (2018). The Impact of No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) on Mental Health: A Systematic Review. 1 (2). 1-8.
- Salehan, M., & Negabhan, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phone become addictive. *Computer in Human Behaviour*, 29 (6), 2631-2639.
- Saripah, A, N., & Pratiwi, L. (2020). Hubungan kesepian dan nomophobia pada generasi z. *Jiip*. 6 (1). 35-46.
- Tran, D. (2016). Classifying Nomophobia as Smartphone Addiction Disorder. University of California. 9 (1). 1-23.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: developing and validating a questionnaire using mixed method research. *Iowa state university*. 49 (1). 1-102.
- Yildirim, C. & Correia, A. (2015). Understanding Nomophobia: A Model Age Phobia Among College Students. *Springer international publishing*. 32 (5). 724-735.
- Yurni, Y. (2015). Perasaan kesepian dan self-esteem pada mahasiswa. *Jurnal ilmiah universitas bhatanghari jambi*. 15 (4). 123-128.