



Hubungan Antara Kesepian dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perantau di Universitas Muhammadiyah Pontianak

Khavifi Miharni^{1*}, Sri Nugroho Jati², Riszky Ramadhan³

¹Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi, Universitas Muhammadiyah Pontianak

²Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi, Universitas Muhammadiyah Pontianak

³Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi, Universitas Muhammadiyah Pontianak

*Penulis Korespondensi: khvfmhrn@gmail.com

Abstract. *Migrant students often face loneliness due to being away from family and their original environment, which can impact psychological well-being and trigger dependence on smartphones. This dependence can lead to nomophobia (no mobile phone phobia), characterized by anxiety and discomfort when separated from one's phone. This study aims to examine the relationship between loneliness and nomophobia among migrant students at Universitas Muhammadiyah Pontianak. The research instruments used were the Loneliness Scale and the Nomophobia Scale, developed by the researcher based on the theoretical aspects of Cacioppo & Patrick (2008) and Yildirim & Correia (2015). This study employed a quantitative method with a correlational design and purposive sampling technique involving 100 migrant students. Data were analyzed using Pearson correlation through IBM SPSS Statistics 27. Results showed that most students fell into moderate to high categories for both variables. The correlation test yielded a coefficient of $r = 0.359$ with $p = 0.000$, indicating a significant positive relationship of moderate strength (based on correlation coefficient classification). These findings suggest that the higher the level of loneliness experienced, the higher the tendency toward nomophobia. Nevertheless, weaknesses were identified in the social connectedness aspect (loneliness) and the loss of convenience aspect (nomophobia). Therefore, follow-up measures such as coping strategies, strengthening social support, and digital literacy education are needed to help migrant students manage loneliness and more effectively prevent the negative impacts of nomophobia.*

Keywords: *loneliness; nomophobia; migrant students*

Abstrak. Mahasiswa perantau sering menghadapi masalah kesepian karena jauh dari keluarga dan lingkungan asal, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis serta memicu ketergantungan terhadap *smartphone*. Ketergantungan ini dapat mengarah pada *nomophobia* (*no mobile phone phobia*), yaitu rasa cemas dan tidak nyaman ketika jauh dari ponsel. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Pontianak. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Skala Kesepian dan Skala *Nomophobia* disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari teori-teori Cacioppo & Patrick (2008) dan Yildirim & Correia (2015). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan teknik *purposive sampling* pada 100 mahasiswa perantau. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson melalui IBM SPSS Statistics 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi untuk kedua variabel. Uji korelasi menghasilkan koefisien korelasi $r = 0,359$ dengan $p = 0,000$, yang menunjukkan hubungan positif signifikan dengan kekuatan kategori sedang (berdasarkan klasifikasi koefisien korelasi). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami, semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia*. Meskipun demikian, masih ditemukan kelemahan pada aspek keterhubungan sosial (kesepian) dan kehilangan kenyamanan (*nomophobia*). Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa strategi koping, penguatan dukungan sosial, serta edukasi literasi digital agar mahasiswa perantau dapat mengelola kesepian sekaligus mencegah dampak negatif *nomophobia* secara lebih efektif.

Kata kunci: kesepian; *nomophobia*; mahasiswa perantau

1. LATAR BELAKANG

Seiring perkembangan zaman, alat teknologi komunikasi menjadi lebih canggih dan maju. Penggunaan teknologi komunikasi yang tidak pernah lepas dari manusia adalah ponsel atau telepon seluler (telepon genggam). Telepon genggam, yang umum dikenal sebagai *handphone* (HP) atau telepon selular (ponsel) merupakan perangkat telekomunikasi elektronik yang memiliki fungsi dasar serupa dengan telepon konvensional yang menggunakan saluran tetap, tetapi memiliki keunggulan portabilitas sehingga dapat dibawa kemana saja (portabel, mobile) dan tidak perlu disambungkan dengan jaringan telepon menggunakan kabel (Cendi, 2016). Nurhakim (2015) menyatakan ponsel adalah perangkat telekomunikasi elektronik yang memiliki kemampuan dasar yang sama dengan telepon konvensional saluran tetap, namun dapat dibawa ke mana-mana dan tidak perlu disambungkan dengan jaringan telepon menggunakan kabel.

Laporan *We Are Social* (2023), menyatakan pada bulan Januari 2023 didapati sejumlah 215 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia bertambah seiring berjalannya waktu. Peningkatan jumlah pengguna teknologi tersebut sejalan dengan penelitian Bragazzi dan Puente (2014), menunjukkan bahwa meningkatnya pemanfaatan dan penetrasi perangkat teknologi baru dan komunikasi virtual (*smartphone*) menyebabkan perubahan dalam kebiasaan dan perilaku sehari-hari individu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ritonga dkk (2024) terdapat peningkatan penggunaan internet di kalangan mahasiswa yang menimbulkan pertanyaan mengenai karakteristik serta pola penggunaan mereka. Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bahwa mahasiswa memanfaatkan internet untuk berbagai keperluan, mulai dari mencari materi pembelajaran, berinteraksi dengan teman, hingga mengakses konten hiburan (Hulukati & Djibran, 2018).

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat berdampak pada kebiasaan individu dan menyebabkan ketergantungan, yang dikenal dengan *Nomophobia* (Ramaita, 2019). Hal ini selaras dengan pendapat Muyana & Widyastuti (2017) ketidakmampuan manajemen diri dalam menggunakan *smartphone* dapat menimbulkan dampak negatif salah satunya yaitu ketergantungan *smartphone* sehingga muncul perasaan gelisah, khawatir, dan takut ketika jauh dari ponsel. Menurut Musharyadi dan Febriyanti (2024), *Nomophobia* (*no mobile phone phobia*), yang merujuk pada kecemasan dan ketidakmampuan individu untuk berpisah dari *smartphone* yang dimiliki jika perangkat

tersebut tidak berada dalam jangkauan mereka. Kecemasan ini dapat muncul dalam situasi di mana individu tidak dapat mengakses ponselnya, seperti saat baterai habis, tidak ada jaringan, atau kehilangan konektivitas skenario yang diukur dalam instrumen *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) (Yildirim & Correia, 2015).

Studi yang dilakukan oleh Tan, Pamuk, dan Donder (2013) pada 527 mahasiswa di Turki, menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kesepian dan penggunaan *smartphone* yang signifikan. Pada penelitian tersebut mengungkapkan mahasiswa yang memiliki *smartphone* dan menggunakannya selama 10 jam atau lebih setiap hari, memiliki skor kesepian yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang menggunakan *smartphone* kurang dari satu jam setiap hari. Penelitian oleh Saripah dan Pratiwi (2020) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Nomophobia* dan kesepian. Individu yang memiliki tingkat *Nomophobia* tinggi cenderung merasakan kesepian yang lebih besar. Berdasarkan hasil penelitian diatas *Nomophobia* terjadi karena individu menggunakan *smartphone* sebagai pengalihan dari rasa kesepian.

Yildiz & Duy (dalam Safaria et al., 2022) mendefinisikan kesepian sebagai keadaan individu yang terisolasi dari orang lain. Selain itu, dinyatakan bahwa kesepian bukan hanya ketiadaan interaksi sosial, tetapi lebih kepada perasaan kurangnya keterhubungan sosial. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sloan & Solano (Bian & Leung, 2015) ditemukan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung mengalami kekurangan dalam hubungan sosial, memiliki tingkat keterlibatan yang lebih rendah dalam aktivitas sosial, kurang dalam mengekspresikan diri, serta menghabiskan lebih sedikit waktu bersama teman-teman dan lebih banyak waktu sendirian. Hal ini sejalan dengan Cacioppo & Patrick (2008) yang menyatakan bahwa kesepian tidak hanya berarti sendiri secara fisik, tetapi juga muncul ketika kebutuhan akan keterhubungan sosial seperti, keintiman, rasa memiliki, dan interaksi yang mendukung. Sejalan dengan pendapat Bruno (2000) kesepian adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan-perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Kesepian sementara bersifat reaktif dan situasional.

Berdasarkan hasil wawancara awal, ditemukan bahwa *smartphone* memiliki peran penting dalam mendampingi mahasiswa selama menjalani kehidupan di perantauan. Sebagian besar mahasiswa perantau ini mengakui bahwa intensitas penggunaan *smartphone* meningkat ketika berada jauh dari keluarga dan lingkungan asal. Salah satu

mahasiswa mengatakan *smartphone* dapat membantu mengurangi rasa kesepian, walaupun mahasiswa berada dikeramaian. Mahasiswa perantau tersebut juga mengatakan bahwa merasa cemas ketika tidak dapat berkomunikasi dengan keluarga dan teman-teman. Indikator kesepian yang muncul adalah perasaan terisolasi akibat hilangnya komunikasi. Ketidakmampuan untuk berkomunikasi ini mencerminkan aspek *Not Being Able to Communcate*, yaitu perasaan kehilangan akses terhadap komunikasi.

Wawancara lanjutan yang dilakukan menguatkan temuan sebelumnya. Salah satu mahasiswa menyatakan bahwa sering merasa cemas ketika *smartphone* nya tidak memiliki sinyal atau kuota internet habis, karena ketika hal itu terjadi mahasiswa tersebut tidak dapat menerima atau mengirim pesan. Mahasiswa kedua menyatakan bahwa membuka media sosial membuatnya merasa tetap terhubung dengan orang lain, meskipun tidak berkomunikasi. Hal ini sesuai dengan aspek *Losing Connectedness*, dimana mahasiswa merasakan pentingnya notifikasi dan media sosial sebagai sarana untuk menjaga keterhubungan mereka.

Peneliti melaksanakan wawancara tambahan guna memastikan bahwa mahasiswa melakukan komunikasi dengan orang tua dalam kurun waktu satu minggu tiga kali. Tidak hanya komunikasi dan koneksi sosial, akses terhadap informasi juga menjadi perhatian utama mahasiswa perantau. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa cemas ketika tidak dapat mengakses informasi penting, seperti berita terbaru apabila koneksi internet terganggu. Kondisi ini menggambarkan aspek *Not Being Able to Access information*, yang menunjukkan besarnya ketergantungan mahasiswa pada *smartphone*.

Dengan demikian, hasil wawancara awal, lanjutan dan tambahan menunjukkan bahwa seluruh aspek *Nomophobia* memiliki peran penting dalam pengalaman mahasiswa perantau. *Smartphone* tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media untuk mengatasi rasa kesepian, kecemasan, serta mendukung kebutuhan akademik dan sosial mahasiswa selama berada di perantauan. Pernyataan ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kesepian dengan *Nomophobia* pada mahasiswa perantau.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Santoso & Soetjningsih (2022) menyatakan alasan utama penggunaan *smartphone* adalah sebagai pusat dalam komunikasi dan dianggap penting untuk dimiliki agar tetap dapat berhubungan dengan individu lain. Di sisi lain, menurut Safaria et al (2022) ketika mahasiswa merasa tidak menjadi bagian dari suatu komunitas atau kelompok sosial yang lebih besar, harapan

untuk menemukan lingkungan sosial yang dapat menggantikan peran keluarga dan teman lama sering kali tidak terwujud dan tidak sesuai ekspektasi, sehingga memperburuk perasaan keterasingan.

Dengan demikian, penggunaan *smartphone* bagi mahasiswa perantau bukan sekedar alat komunikasi, tetapi juga sebagai alat utama untuk menjaga koneksi sosial dan mengurangi perasaan keterasingan di lingkungan baru. Namun, ketergantungan terhadap *smartphone* juga perlu dikelola dengan baik agar tidak menghambat kemampuan mereka dalam membangun hubungan sosial yang lebih nyata di lingkungan barunya. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan kesepian dan *Nomophobia* pada mahasiswa perantau.

2. KAJIAN TEORITIS

A. *Nomophobia*

Menurut Yildirim & Correia (2015) *nomophobia* adalah singkatan dari "No Mobile Phone Phobia" dan dianggap sebagai ketakutan yang muncul di era modern karena tidak dapat berkomunikasi melalui telepon seluler (ponsel) atau internet. *Nomophobia* merupakan istilah yang merujuk pada sekumpulan perilaku atau gejala yang terkait dengan penggunaan *smartphone* (MP). Orang dengan *nomophobia* atau *nomophobes* memiliki ketakutan irasional untuk berada di luar kontak *smartphone* atau tidak dapat menggunakan *smartphone* mereka, dan akan berusaha menghilangkan kemungkinan tersebut agar mereka tidak merasakan kecemasan dan tekanan yang intens (Bragazzi & Del Puente, 2014). Seseorang yang mengalami *nomophobia* mulai merasa cemas ketika mereka lupa membawa ponsel, kehabisan baterai atau tidak ada jangkauan jaringan (Gezgin & Çakır, 2016).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* adalah gangguan modern yang timbul dari ketergantungan pada *smartphone* atau perangkat digital. *Nomophobia* mengacu pada rasa takut, cemas, ketidaknyamanan, gelisah, gugup atau kekhawatiran yang berlebihan disebabkan apabila *smartphone* tidak berada disampingnya. Fenomena ini rentan terjadi di kalangan mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi.

B. Kesepian

Berdasarkan teori dari (Cacioppo & Patrick, 2008) mendefinisikan kesepian sebagai kondisi emosional yang muncul karena ketidakmampuan dalam mengatur diri untuk

menghilangkan gangguan dan memfokuskan pikiran. Menurut Bruno (2000) kesepian merupakan kondisi emosional dan mental yang dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang signifikan dengan orang lain. Hal yang dikemukakan sebelumnya membuktikan kesepian dinilai sebagai fakta bahwa individu sebagai makhluk sosial tidak hanya membutuhkan kehadiran orang lain, tetapi juga kehadiran orang yang bermakna yang dapat dipercaya, dapat memberikan tujuan dalam hidup, serta dapat merencanakan, berinteraksi, dan bekerja sama untuk bertahan hidup (Safaria et al., 2022).

Berdasarkan pemaparan dari teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa Kesepian adalah kondisi emosional dan mental yang muncul akibat kurangnya hubungan sosial yang bermakna. Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan kehadiran orang lain yang tidak hanya sekadar ada, tetapi juga memiliki peran penting dalam kehidupan mereka.

C. Hubungan Antara Kesepian dengan *Nomophobia*

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Irham, Fakhri, dan Ridfah (2022) dari Universitas Negeri Makassar menemukan hubungan positif antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau. Hasilnya menunjukkan bahwa kemungkinan munculnya gejala *nomophobia* terkait dengan tingkat kesepian yang dirasakan mahasiswa perantau. Mahasiswa lebih bergantung pada *smartphone* untuk memenuhi kebutuhan emosional dan interaksi sosial. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa *nomophobia* berhubungan dengan jumlah waktu yang dihabiskan siswa untuk menggunakan *smartphone*. Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* dipengaruhi oleh tingkat kesepian. Individu yang sadar jika perasaan kesepian dapat dialihkan ke penggunaan *smartphone*.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Pontianak dengan kriteria berusia 18-25 tahun dan merupakan pengguna aktif *smartphone*. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan mendapatkan 30 subjek untuk uji coba alat ukur (*try out*) dan 100 subjek untuk pengambilan data utama. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini pada tahap awal menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur. Dalam penelitian ini jenis *content validity* yang digunakan adalah *logical validity*. Untuk menguji reliabilitas penelitian ini,

Cronbach's Alpha digunakan dengan aplikasi SPSS versi 27 dan signifikansi ditentukan dengan nilai P antara 1-0. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis korelasi produk moment atau *korelasi pearson*. Sebelum dilakukan uji hipotesis peneliti melakukan uji asumsi sebagai prasyarat uji hipotesis yaitu, uji normalitas dan uji linearitas. Perhitungan analisis data dilakukan dengan program *software SPSS windows update* versi 27.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Uji Coba Alat Ukur

Peneliti melakukan persiapan dengan menyusun alat ukur. Penyusunan dilakukan dengan membagi alat ukur menjadi dua, skala *nomophobia* dan skala kesepian. Variabel *nomophobia* disusun dengan menggunakan teori Yildirim dan Correia (2015) yang terdiri dari 48 aitem, sedangkan variabel kesepian disusun berdasarkan teori Cacioppo dan Patrick (2008) yang terdiri dari 80 item. Uji coba alat ukur dilakukan pada 30 mahasiswa perantau yang berkuliah di Universitas Muhammadiyah Pontianak. Hasil uji coba dianalisis menggunakan uji validitas dan reliabilitas dengan bantuan aplikasi SPSS versi 27. Skala *nomophobia* menunjukkan dari 8 butir aitem terdapat 30 butir aitem yang gugur atau tidak valid dan 30 butir aitem yang valid.

Tabel 1. Blueprint Skala Nomophobia sesudah tryout

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot (%)
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>		
1.	<i>Not being able to communicate</i>	Perasaan tidak terhubung dengan orang lain akibat hhilangnya komunikasi langsung	1, 13, 16	4, 5, 9	6	25%
		tidak dapat menerima dan membalas pesan teks, atau email.	2, 17, 26	10, 14, 15	6	25%
2.	<i>Losing connectedness</i>	Kehilangan koneksi dari identitas online di media sosial	3, 18, 27	19, 20, 24	6	25%
		Memastikan keterhubungan dengan melihat notifikasi di <i>smartphone</i> .	6, 21, 28	25, 30, 31	6	25%
3.	<i>Not being</i>	Merasa cemas karena	7, 22, 29	8, 23, 32	6	25%

	<i>able to access information</i>	tidak bisa mengakses informasi.				
		Perasaan terputus dari informasi penting ketika koneksi tidak tersedia.	34, 23, 32	36, 40, 41	6	25%
4.	<i>Giving up convenience</i>	Kehilangan rasa nyaman apabila tidak dapat menggunakan fitur di <i>smartphone</i> .	11, 35, 39	43, 48, 47	6	25%
		Ketidakhadiran <i>smartphone</i> mengganggu rutinitas.	27, 38, 42	44, 45, 46	6	25%
Total					48	100%

Keterangan: aitem yang berwarna merah adalah aitem yang gugur

Skala kesepian menunjukkan dari aitem 80 aitem terdapat 36 butir aitem yang gugur atau tidak valid dan 44 butir aitem yang valid.

Tabel 2. Blueprint Skala Kesepian sesudah tryout

No	Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah	Bobot
			Favorable	Unfavorable		
1	Kesepian Intim	Kurangnya dukungan emosional dari orang terdekat	1, 2, 4, 7, 8, 10, 13, 14	3, 5, 6, 9, 11, 12, 15, 16	16	20%
2	Kesepian Relasional	Minimnya hubungan pertemanan	17, 18, 20, 23, 26, 27, 29, 32	19, 21, 22, 24, 25, 28, 30, 31	16	20%
		Minimnya hubungan dengan keluarga	34, 36, 39, 41, 42, 44, 47, 49	35, 37, 38, 40, 43, 45, 46, 48	16	20%
3	Kesepian Kolektif	Kurangnya keterlibatan dalam komunitas/sosial	50, 52, 55, 57, 58, 60, 63, 64	51, 53, 54, 56, 59, 61, 62, 65	16	20%
		Merasa tidak diterima dalam kelompok sosial	66, 69, 72, 74, 75, 77, 80, 33	67, 68, 70, 71, 73, 76, 78, 79	16	20%
					80	100%

Keterangan: aitem berwarna merah adalah aitem yang gugur

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana setiap aitem dalam instrumen mampu mengukur variabel yang dimaksud. Resnponden yang

terlibat dalam pelaksanaan *try out* sebanyak 30 orang responden. Pengujian validitas aitem dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 27 for windows. Uji validitas skala dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*). Skala telah teruji oleh *profesional judgment* yaitu dosen pembimbing satu dan dosen pembimbing dua. Uji reliabilitas skala dilakukan menggunakan SPSS versi 27 dan melihat besarnya nilai *alpha cronbach*. Rentang koefisien yang dari 0.00 hingga 1.00. semakin tinggi nilai koefisien yang di peroleh, maka semakin tinggi pula tingkat reliabilitasnya.

Hasil uji reliabilitas variabel kesepian (X) menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas skala kesepian adalah sebesar *Cronbarch's Alpha* 0,951 dengan rentang koefisien reabilitas 0,149 hingga 0,786 dengan jumlah aitem (N) = 44.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Kesepian

Reliability Statistics	
Cronbach's	N of Items
.951	44

Hasil uji reliabilitas pada variabel *Nomophobia* (Y) menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas skala *nomophobia* sebesar *Cronbarch's Alpha* sebesar 0,912 dengan rentang koefisien reliabilitas aitem 0.077 hingga 0,765 dengan jumlah aitem (N) = 30.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Nomopobia

Reliability Statistics	
Cronbach's	N of Items
.912	30

B. Analisis Hasil Penelitian

Kategorisasi Variabel

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan program IBM SPSS *Statistics* versi 27 for *Windows*. Proses kategorisasi data didasarkan pada skor empirik yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner, yang kemudian diolah menggunakan SPSS. Kategorisasi setiap variabel dibagi menjadi dua jenis yaitu kategorisasi hipotetik dan kategorisasi empirik. Kategorisasi hipotetik diperoleh melalui perhitungan skor minimal, skor maksimal, *mean* hipotetik dan deviasi hipotetik. Kategorisasi empirik diperoleh melalui pengolahan data SPSS berdasarkan distribusi skor yang diperoleh.

Tabel 5. Norma Kategorisasi

Norma	Kategori
$X > \text{Mean} + \text{SD}$	Tinggi
$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$	Sedang

$X < \text{Mean} - \text{SD}$	Rendah
-------------------------------	--------

Tabel di atas menjelaskan pembagian kategori berdasarkan perhitungan mean dan standar deviasi hipotetik. Rumus ini digunakan untuk mengklasifikasikan responden ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk masing-masing variabel penelitian.

Tabel 6. Skor Empiric dan Skor Hipotetik

	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviation
<i>Nomophobia</i>	60,00	107,00	82,47	8,651
Kesepian	82,00	158,00	111,22	14,210

Tabel di atas menyajikan hasil deskriptif empirik dari dua variabel utama dalam penelitian ini, yaitu *nomophobia* dan kesepian. Pada variabel *nomophobia*, diketahui nilai rata-rata dari seluruh responden sebesar 82,47 dengan standar deviasi sebesar 8,651, yang menunjukkan adanya variasi tingkat *nomophobia* yang relatif sedang hingga tinggi di antara responden. Sementara itu, pada variabel kesepian diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 111,22 dengan standar deviasi sebesar 14,210. Hal ini mengindikasikan bahwa persebaran data pada variabel kesepian cukup merata namun cenderung berada di atas rata-rata hipotetik, sehingga menunjukkan kecenderungan tingkat kesepian yang relatif tinggi pada sebagian besar responden.

Tabel 7. Kategorisasi Kesepian

Kategori	Rumus	Raw Skor	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	$X > M + SD$	>132	9	9,0%
Sedang	$M - SD < X \leq M + SD$	108-132	46	46,0%
Rendah	$X < M - SD$	<107	45	45,0%
	Total		100	100%

Berdasarkan hasil analisis butir aitem *favorable* skala kesepian, aitem dengan skor terendah terdapat pada pernyataan sangat sesuai (4), yaitu sebanyak 6%. Presentase tersebut menunjukkan bahwa hanya 6% responden yang memberikan penilaian tertinggi terhadap pernyataan yang diajukan. Di sisi lain, 52% responden memilih sangat tidak sesuai (1), 28% responden memilih tidak sesuai (2), dan 14% memilih sesuai (3). Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden cenderung memberikan jawaban rendah terhadap aitem dengan pernyataan tidak merasa sebagai bagian dari kelompok (pertemanan) mana pun, pada aspek kesepian relasional.

Sebaliknya, aitem dengan jumlah tertinggi terdapat pada pernyataan sesuai (3) dengan persentase 45%. Angka tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung berada pada penilaian sedang terhadap pernyataan yang diajukan. Di sisi lain

32% responden memilih sangat sesuai (4), 17% responden memilih tidak sesuai (2), dan 6% responden memilih sangat tidak sesuai (1). Distribusi ini mengindikasikan bahwa responden memahami butir-butir pernyataan dengan baik dan memiliki tingkat kesepakatan yang moderat terhadap aspek yang diukur, yaitu aspek intim dengan pernyataan tidak punya hubungan yang bermakna dengan teman.

Tabel 8. Kategorisasi Nomophobia

Kategori	Rumus	Raw Skor	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	$X > M + SD$	> 92	13	13,0%
Sedang	$M - SD \leq X \leq M + SD$	76-91	70	70,0%
Rendah	$X < M - SD$	< 75	17	17,0%
	Total		100	100%

Berdasarkan hasil analisis butir aitem *favorable* skala *nomophobia*, aitem dengan skor terendah terdapat pada pernyataan sangat sesuai (4), yaitu sebanyak 10 responden. Persentase tersebut menunjukkan bahwa hanya 10% responden yang memberikan penilaian tinggi terhadap pernyataan yang diajukan. Di sisi lain, 24% responden memilih sangat tidak sesuai (1), 33% responden memilih tidak sesuai (2), dan 33% responden memilih sesuai (3). Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden cenderung memberikan jawaban rendah terhadap pernyataan mengecek *smartphone* jika merasa ada pesan penting pada aspek *losing connectedness*.

Sebaliknya, aitem dengan jumlah tertinggi terdapat pada pernyataan sangat sesuai (4) dengan persentase 47%. Angka tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung memberikan penilaian tinggi terhadap pernyataan yang diajukan, yaitu tidak bisa menjalankan rutinitas tanpa *smartphone* dengan aspek *losing connectedness*. Di sisi lain, 38% responden memilih sesuai (3), 10% responden memilih tidak sesuai (2), dan 5% responden memilih sangat tidak sesuai (1). Distribusi ini mengindikasikan bahwa responden memahami pernyataan dengan baik dan memiliki tingkat kesepakatan yang tinggi terhadap aspek yang diukur.

Uji Asumsi

Uji asumsi dalam penelitian ini terdapat dua jenis, yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *one-sample kolmogorov-Smirnov Test*. Data dikatakan normal apabila nilai *Asymp.Sig (2-taiteld)* pada tabel hasil uji lebih besar dari 0,05.

Tabel 9. Uji Normalitas

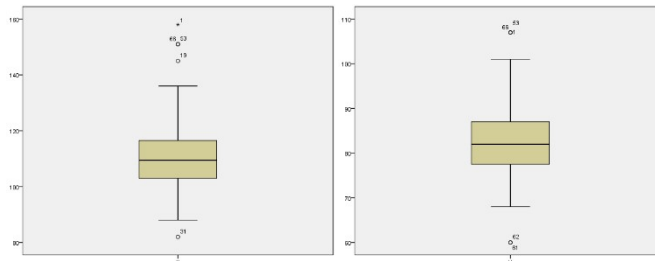
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kesepian	Nomophobia	
N		100	100	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	111.22	82.47	
	Std. Deviation	14.210	8.651	
Most Extreme Differences	Absolute	.122	.095	
	Positive	.122	.095	
	Negative	-.047	-.064	
Test Statistic		.122	.095	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		<.001	.027	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	<.001	.024	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.000	.020
		Upper Bound	.002	.027

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 624387341.

Berdasarkan tabel di atas hasil dari uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh angka *asyp sig. (2-tailed)* pada variabel Kesepian dan *Nomophobia* kurang dari 0,05. Untuk mengatasi data yang tidak normal dapat dilakukan dengan cara *outlier*.

Tabel 10. Hasil Pengecekan Data Outlier



Setelah dilakukan penghapusan outlier, jumlah sampel berkurang menjadi 95 untuk masing-masing variabel. Hasil uji normalitas kembali dilakukan, dan menunjukkan nilai signifikansi 0,197 untuk X dan 0,200 untuk Y. Dengan demikian, setelah penghapusan outlier, kedua variabel telah berdistribusi normal.

Tabel 11. Uji Normalitas (setelah di outlier)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		X	Y
N		95	95
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	109.84	82.1684
	Std. Deviation	11.514	6.98426
Most Extreme Differences	Absolute	.078	.070
	Positive	.078	.070
	Negative	-.058	-.040
Test Statistic		.078	.070
Asymp. Sig. (2-tailed)		.197 ^c	.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.

Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linier antara variabel kesepian dan *nomophobia*. Uji linearitas dilakukan dengan merujuk pada nilai signifikansi *Deviation from Linearity*. Berdasarkan Sugiyono (2022), uji linearitas penting untuk memastikan model analisis regresi dapat digunakan dalam penelitian ini. Dengan ketentuan, apabila nilai $p > 0,05$, maka hubungan antarvariabel dikatakan linier; sebaliknya, apabila nilai $p < 0,05$, maka hubungan yang terbentuk dianggap tidak linier atau terdapat penyimpangan dari hubungan linier.

Tabel 12. Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Nomophobia * Kesepian	Between Groups	(Combined)	3869.077	42	92.121	1.483	.083
		Linearity	1982.643	1	1982.643	31.93	<.001
		Deviation from Linearity	1886.434	41	46.011	.741	.842
Within Groups			3539.833	57	62.102		
Total			7408.910	99			

Berdasarkan hasil uji linearitas yang disajikan dalam Tabel ANOVA di atas, diperoleh nilai signifikansi (*Sig.*) pada baris *Linearity* sebesar $< 0,001 < 0,05$, serta nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* sebesar $0,842 > 0,05$. Maka hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kesepian dan *nomophobia* bersifat linear.

Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mencari arah dan kekuatan hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y), hal ini dilakukan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Pontianak.

Tabel 13. Uji Korelasi

Correlations

		Kesepian	Nomopobhia
Kesepian	Pearson Correlation	1	.359**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	95	95
Nomopobhia	Pearson Correlation	.359**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	95	95

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

Setelah melakukan perhitungan secara keseluruhan, hasil hubungan yang diperoleh antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau yaitu sebesar $r = 0,359$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *nomophobia*. Meskipun signifikan, kekuatan hubungan termasuk dalam kategori rendah menurut kriteria Periantalo (2022).

Tabel 14. Kriteria Korelasi Pearson

No	Nilai r	Interpretasi
1	0.00-0.20	Sangat Lemah
2	0.21-0.40	Lemah
3	0.41-0.60	Sedang
4	0.61-0.80	Kuat
5	0.81-1.000	Sangat Kuat

Hasil dari kriteria korelasi diatas disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mengalami *nomophobia*, meskipun pengaruhnya tidak kuat. Berdasarkan hasil uji korelasi, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,359 yang termasuk dalam kategori rendah. Selanjutnya, sumbangan atau kontribusi variabel X (kesepian) terhadap variabel Y (*nomophobia*) dapat diketahui melalui koefisien determinasi (KP).

$$KP = r^2 \times 100 \%$$

Keterangan:

KP = nilai koefisien determinasi

r^2 = nilai koefisien korelasi

Hasil Uji Koefisien Determinasi:

$$(0,359^2 \times 100\%) = 12,89\%$$

Koefisien determinasi atau sumbangan efektif variabel X terhadap variabel Y

sebesar 12,89%. Hal ini menunjukkan bahwa 12,89% variabel kesepian berkontribusi terhadap variabel *nomophobia*. Jadi, 87,11% variasi pada variabel Y dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Pontianak. Berdasarkan hasil uji normalitas awal menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, diketahui bahwa data pada kedua variabel tidak berdistribusi normal karena nilai signifikansi $<0,05$. Oleh karena itu, dilakukan penanganan data dengan menghapus *outlier* agar data memenuhi asumsi normalitas. Sebanyak 5 data diidentifikasi dan dikeluarkan dari analisis, sehingga jumlah sampel berkurang dari 100 menjadi 95.

Setelah dilakukan penghapusan *outlier*, hasil uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) untuk variabel X sebesar 0,197 dan variabel Y sebesar 0,200, yang keduanya lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data setelah penanganan *outlier* telah berdistribusi normal. Hal ini berarti metode penghapusan *outlier* berhasil memperbaiki distribusi data tanpa mengubah skala pengukuran asli, sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji korelasi *Product Moment Pearson* yang mensyaratkan data berdistribusi normal.

Hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,005 (< 0,05)$ dan koefisien korelasi $r = 0,517$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, dengan arah hubungan positif signifikan dan kekuatan korelasi tergolong rendah. Berdasarkan klasifikasi yang dikemukakan oleh Periantalo (2022) koefisien korelasi dalam rentang 0.21-0.40 termasuk rendah. Dengan demikian, maka dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *nomophobia* yang dialami.

Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan pandangan Cacioppo dan Patrick (2008) yang menyatakan bahwa kesepian merupakan kondisi emosional akibat tidak terpenuhinya kebutuhan akan keterhubungan sosial yang bermakna. Sementara itu, menurut Yildirim dan Correia (2015) yang mengemukakan bahwa *nomophobia* merupakan perasaan cemas yang dirasakan oleh individu ketika jauh dari *smartphone*.

Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan kepada 202 mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan *nomophobia*, dengan koefisien korelasi sebesar 0,377 (Irham et al., 2022). Penelitian Saripah dan Pratiwi (2020) juga memperkuat hasil ini, menemukan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa generasi Z, dengan koefisien korelasi sebesar 0,687 ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami *nomophobia*.

Sementara itu, pada penelitian yang dilakukan Aldalalah (2020) menemukan korelasi yang jauh lebih kuat ($r = 0,766$, kategori tinggi). Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden dan konteks lingkungan penelitian. Selain kesepian, faktor lain juga dapat berperan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Rahmi et al. (2024) menemukan bahwa *fear of missing out* (FOMO) memiliki hubungan positif signifikan dengan *nomophobia* ($r = 0,664$, kategori kuat).

Hasil pengelompokan kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat kesepian (variabel X) pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Pontianak didominasi oleh kategori sedang sebanyak 46 responden (46,0%), diikuti kategori rendah sebanyak 45 responden (45,0%), dan tinggi sebanyak 9 responden (9,0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau mengalami kesepian pada tingkat moderat, kemungkinan terkait proses adaptasi terhadap lingkungan baru yang jauh dari keluarga dan dukungan sosial dekat.

Pada variabel *nomophobia* (variabel Y), sebagian besar responden juga berada pada kategori sedang sebanyak 70 responden (70,0%), diikuti kategori rendah sebanyak 17 responden (17,0%) dan tinggi sebanyak 13 responden (13,0%). Temuan ini mengindikasikan bahwa ketergantungan mahasiswa terhadap *smartphone* berada pada tingkat moderat namun tetap cukup kuat dalam kehidupan sehari-hari.

Pada variabel kesepian, skor terendah terdapat pada aspek kesepian relasional dengan pernyataan tidak merasa sebagai bagian dari kelompok mana pun, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki keterikatan sosial. Sementara itu, skor tertinggi muncul pada aspek kesepian intim dengan pernyataan tidak punya hubungan bermakna dengan teman, yang menggambarkan adanya kebutuhan kedekatan emosional yang belum sepenuhnya terpenuhi. Pada variabel *nomophobia*, skor tertinggi berada pada aspek *losing connectedness* melalui pernyataan tidak bisa menjalankan rutinitas tanpa *smartphone*, yang menunjukkan ketergantungan tinggi pada

perangkat untuk aktivitas harian, sedangkan skor terendah terdapat pada pernyataan mengecek *smartphone* jika merasa ada pesan penting, menandakan kontrol penggunaan yang masih cukup baik.

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,1289, atau 12,89%. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel kesepian berkontribusi sebesar 12,89% terhadap munculnya *nomophobia* pada mahasiswa perantau, sedangkan 87,11% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau. Ketika kebutuhan akan kedekatan emosional tidak terpenuhi secara langsung, penggunaan *smartphone* menjadi sarana kompensasi untuk mengurangi kesepian. Namun, strategi ini dapat meningkatkan ketergantungan terhadap *smartphone*, sehingga penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi coping dan kemampuan sosial yang sehat agar tidak sepenuhnya bergantung pada teknologi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Hasil uji Korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi 0,359, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan dengan tingkat korelasi rendah antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Pontianak. Hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa kesepian berkontribusi 12,89% terhadap *nomophobia*. Ini menunjukkan bahwa kesepian menjadi salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi munculnya *nomophobia*, sehingga masih terdapat faktor lain di luar penelitian ini yang dapat mempengaruhi munculnya *nomophobia*. Berdasarkan analisis butir, pada variabel kesepian, skor terendah terdapat pada aspek kesepian relasional, dengan pernyataan *tidak merasa sebagai bagian dari kelompok pertemanan mana pun*, sedangkan skor tertinggi muncul pada aspek kesepian intim yang dinyatakan dengan, *tidak punya hubungan bermakna dengan teman*. Pada variabel *Nomophobia*, skor terendah terdapat pada pernyataan *mengecek smartphone jika merasa ada pesan penting*, dan skor tertinggi pada pernyataan *tidak bisa menjalankan rutinitas tanpa smartphone*.

DAFTAR REFERENSI

- Aldalalah, O. M. (2020). Fear of Losing the Mobile Phone Nomophobia among Students and Its Impact of Psycho-Loneliness and Learning in the Light of Some Variables. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (IJIM)*, 14(16), 70. <https://doi.org/10.3991/ijim.v14i16.12797>
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- 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.
- Bruno, F. J. (2000). *Menaklukkan Kesepian*. Erlangga.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. W.W. Norton & Company.
- Cendi, M. (2016). *Pengaruh penggunaan handphone terhadap prestasi belajar siswa Madrasah Aliyah Taman Pendidikan Islam Kecamatan Bontoala Kota Makassar*. Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73–114. <https://doi.org/10.26740/bikotetekik.v2n1.p73-80>
- Irham, F., Fakhri, M., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psikologi Talenta*, 318–332.
- Musharyadi, F., & Febriyanti. (2024). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *Jurnal Menara Medika*, 6(2), 186. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/index>
- Muyana, S., & Widyastuti, D, A. (2017). Nomophobia Penyakit Remaja Masa Kini. *Prosiding Seminar Nasional*, 280–287.
- Nurhakim. (2015). *Dunia Komunikasi dan Gadget Evolusi Alat Komunikasi Menjelajah Jarak dengan Gadget*. Bestari.
- Periantalo, J. (2022). *Statistika dasar untuk psikologi*. Media Akademi Pressindo.

- Rahmi, K. H., & Sukarta, C. C. (2024). Fear of Missing Out dengan Nomophobia pada Mahasiswa. *Jurnal Social Philantropic*.
- Ramaita, R. (2019). Penggunaan smartphone sebagai pengalihan dari rasa kesepian. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 120–135.
- Ritonga, A. A., Rani, R. T., Khairinnisa, P., & Rajagukguk, S. Y. (2024). Analisis karakteristik penggunaan internet di kalangan mahasiswa dengan metode statistik deskriptif. *Journal Computer Science and Information Technology (JCoInT)*, 5(1), 172–180.
- Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini, D. P. (2022). *Nomophobia: Riset Teori dan Pengukurannya*. UAD Press.
- Santoso, A. C., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Kesepian dengan Nomophobia pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 434–440.
- Saripah, A. N., & Pratiwi, L. (2020). Hubungan kesepian dan nomophobia pada mahasiswa generasi Z. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 6(1), 35–46.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed., Vol. 3). CV. Alfabeta.
- Tan, C., Pamuk, M., & Donder, A. (2013). The Relationship Between Loneliness and Smartphone Usage Among Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 103, 601–611.
- 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.