



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan antara Kesepian dan Kontrol Diri dengan Nomofobia pada *Emerging Adulthood*

SILVIENA CHUSNA MAYIZZA & NUR AINY FARDANA N

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Zaman sekarang semua kebutuhan dipermudah dengan adanya kecanggihan *smartphone*. Banyak dari penggunaannya tidak menyadari dampak yang ditimbulkan yaitu nomofobia. Nomofobia terjadi akibat ketidaknyamanan, kegelisahan, atau kecemasan karena tidak bisa meninggalkan ponselnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan nomofobia pada *emerging adulthood*. Banyak faktor yang dapat menyebabkan munculnya nomofobia. Dua diantaranya yaitu kesepian dan kontrol diri. Subjek dalam penelitian adalah *emerging adulthood* (18 – 25 tahun). Total subjek dalam penelitian ini adalah 151 orang. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda dengan program *Jamovi*. Hasil pada penelitian ini adalah terdapat hubungan kesepian dan kontrol diri dengan nomofobia secara simultan ($R^2=0,0439$; Sig=0,01<0,05 dan $R^2=0,1211$; Sig= <0,001<0,05).

Kata kunci: kesepian, kontrol diri, nomofobia, *emerging adulthood*

ABSTRACT

Nowadays, all needs are made easy with the sophistication of smartphones. Many users do not realize the impact of nomophobia. Nomophobia occurs because of a sense of discomfort, anxiety because they cannot leave their cellphones. This study aims to determine whether there is a role of loneliness and self-control with nomophobia in emerging adulthood. Many factors can cause the emergence of nomophobia. Two of them are loneliness and self-control. The subjects in this study were emerging adulthood (18-25 years old). The total subjects in this study were 151 people. The research method used is quantitative research with multiple linear regression analysis with the *Jamovi* program. The results of this study are that there is a simultaneous relationship between loneliness and self-control with nomophobia ($R^2=0,0439$; Sig=0,01<0,05 dan $R^2=0,1211$; Sig= <0,001<0,05).

Keywords: loneliness, self-control, nomophobia, *emerging adulthood*

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp, doi:

Dikirimkan: Diterima: Diterbitkan

Editor:

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: nurainy.fardana@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>),

sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman saat ini telah membuat adanya perubahan dalam beberapa bidang, salah satunya yaitu bidang teknologi. Munculnya ponsel pintar atau yang biasa dikenal dengan istilah *smartphone*, banyak digunakan untuk alat komunikasi dan pendukung kehidupan individu karena fitur kemudahan *smartphone* yang menjadi pilihan bagi penggunanya (Yasan Ak & Yildirim, 2018). Meskipun *smartphone* memiliki banyak kelebihan, tetapi penggunaan *smartphone* yang melebihi batas akan membuat individu menjadi ketagihan dan mengganggu kehidupan penggunanya. Mereka akan merasa puas dan tenang ketika mereka melakukan pemeriksaan secara terus – menerus terhadap *smartphonenya* (Yang dkk, 2019 dalam Buctot dkk., 2020). Diketahui data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika yang menyatakan bahwa pengguna ponsel di Indonesia telah mencapai 167 juta orang dengan persentase 89% dari total penduduk di Indonesia. Jumlah tersebut meningkat sebesar 3,6 % dari periode yang sama di tahun sebelumnya. Kemudian berdasarkan kelompok usia, pengguna *smartphone* paling banyak ditemui pada rentang usia 20 - 29 tahun yaitu sebesar 75,95 persen, disusul oleh usia 30 - 49 tahun sebesar 68,34%. Dari data tersebut menggambarkan bahwa pengguna *smartphone* di Indonesia cukup mengkhawatirkan, khususnya pada usia 20 hingga 29 yang diketahui telah menggunakan *smartphone*. Bahkan pengguna *smartphone* sudah merambat hingga usia lanjut (*Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone di Indonesia - GoodStats, 2022*). Oleh karena itu, hal tersebut perlu diperhatikan karena tingginya penggunaan *smartphone* akan menyebabkan masalah apabila pengguna *smartphone* tidak membatasi penggunaannya. Menurut Idayati dalam (Ramaita dkk., 2019), salah satu dampak buruk yang akan terjadi yaitu munculnya gejala *nomophobia* yaitu perasaan cemas apabila dijauhkan dari *smartphone*.

Menurut Kuss dan Griffiths (dalam Gutiérrez-Puertas dkk., 2019) sebagian besar anak, remaja, dan orang dewasa telah menunjukkan perilaku tersebut. Menurut sebuah penelitian, sebagian besar mahasiswa tidak mengetahui apa itu nomofobia (Humood, dkk., 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa nomofobia adalah fenomena modern yang erat dengan penggunaan ponsel dan ketergantungan pada *smartphone*. Meskipun kecanduan ponsel berasal dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan tetapi nomofobia tidak dianggap sebagai kecanduan. Nomofobia terjadi akibat kecemasan atau tingkat keparahannya belum diakui sebagai gangguan mental (Fu., dkk 2021 dalam Karaoglan Yilmaz dkk., 2023).

Individu yang mengalami nomofobia akan mengalami kecemasan ketika lupa membawa *smartphone*, baterai lemah atau habis, dan tidak memiliki jaringan internet (Awofala, 2020). Sebagai contoh, apabila seseorang sedang di suatu tempat tanpa terhubung internet atau kondisi di mana baterai *smartphonenya* habis maka ia akan merasa dirinya terancam dan cemas, bahkan hal tersebut dapat memengaruhi kesehatan psikologisnya (Ramaita dkk., 2019). Sebuah penelitian yang telah dilakukan di Inggris menunjukkan bahwa 53% kecemasan muncul akibat pengguna *smartphone* kehilangan jaringan internet dan kehabisan baterai (Mathew, 2014). Begitu juga dengan penelitian lain yang dilakukan di Inggris juga bahwa 66% pengguna *smartphone* telah menderita penyakit nomofobia, dengan angka tertinggi terjadi pada remaja yang berusia antara 18-24 tahun dari subjek yang usianya antara 25-34 tahun (SecurEnvoy, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh organisasi YouGov di Inggris menemukan

hampir 53% orang Inggris menggunakan ponsel. Mereka merasa khawatir apabila kehilangan ponsel, kehabisan baterai atau ponsel, dan tidak memiliki jaringan. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa 58% pria dan 47% wanita menderita kecemasan, dan 9% lainnya merasa tegang dan panik ketika ponsel dimatikan Nihita (dalam Bhattacharya dkk., 2019).

Di Indonesia, pengidap nomofobia meningkat secara signifikan pada tahun 2013 dengan peningkatan 75% dengan rentang usia 18 - 24 tahun (Mahendra, dkk., 2013). Kemudian pada tahun 2014 pengidap nomofobia meningkat menjadi 84% pada rentang usia 19-24 tahun (Mayangsari, 2015). Dalam penelitiannya menunjukkan bahwa nomofobia yang terjadi pada perempuan lebih besar yaitu sekitar 56% dibandingkan 47 % laki-laki yang menderita nomofobia. Selain itu, studi lain juga menyatakan bahwa perempuan lebih rentan terhadap nomofobia, yaitu 70% dari perempuan dibandingkan dengan 61% dari laki - laki. Pengidap nomofobia terbanyak berada dalam kategori dengan rentang usia 18-24 tahun, sebanyak 77% dan disusul oleh responden berusia 25-34 tahun sebanyak 68% (Gutiérrez-Puertas dkk., 2019).

Nomofobia sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada usia remaja 18-25 tahun yang berada pada jenjang pendidikan tinggi berstatus mahasiswa. Menurut Soliha (dalam Muyana & Widyastuti, 2017), menemukan bahwa ketergantungan *smartphone* pada remaja disebabkan adanya media sosial yang mempermudah mereka untuk berinteraksi dan berkomunikasi melalui ponselnya. Dengan hadirnya *smartphone* menyebabkan remaja mencari solusi dari permasalahan yang ada dan sebagai respon dari diri remaja itu sendiri (Ahmadi, 2009). Menurut data dari *The Royal Society For Public Health*, banyak kalangan anak muda berusia 18-25 tahun cenderung mengalami nomofobia karena pada usia tersebut, banyak dari mereka yang tidak memiliki pekerjaan, hobi, atau semacam rutinitas lainnya sehingga mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone* (Aguilera-Manrique dkk., 2018a).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kesepian, terutama jika individu mulai merasa terasing atau merasa bahwa hubungan di dunia nyata menjadi terabaikan (Yilmaz, Sar, & Civan 2015). Ketakutan akan rasa kesepian membuat individu menggunakan ponsel sebagai alat komunikasi (King dkk., 2013). Dalam Peplau dan Perlman (1982), kesepian adalah suatu perasaan dan kondisi tidak menyenangkan yang muncul karena adanya ketidaksesuaian antara pengalaman dan harapan seseorang. Baik karena jumlah teman yang diharapkan maupun kualitas hubungan yang diharapkan. Kemudian selain kesepian, kontrol diri juga dapat memengaruhi tingkat nomofobia seseorang sebagai faktor internal (Yuwanto, 2010). Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur perilakunya sehingga memberikan dampak positif dalam penggunaan *smartphone*. Setiap individu memiliki cara yang berbeda untuk menyikapi hal tersebut. Kontrol diri diartikan sebagai pengendalian tingkah laku. Kontrol diri dapat membuat individu memiliki konsekuensi atas tindakan yang dilakukan sehingga individu akan mengontrol emosi dan perilaku pada dirinya (Borba, 2014).

Berdasarkan pemaparan masalah yang ada sehingga diformulasikan hipotesis sebagai berikut:

H₁ : Terdapat hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan Nomofobia

Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan nomofobia pada *emerging adulthood*.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif berupa survei. Tahap yang dilakukan adalah melakukan pengumpulan data, penafsiran data, dan penyajian hasil penelitian yang disertai grafik, tabel, dan bagan berdasarkan dari perolehan data – data kuantitatif (Azwar, 2017). Dalam penelitian survei, responden akan diminta untuk mengisi sejumlah item pertanyaan sesuai kuesioner untuk mengukur variabel yang diteliti (Neuman, 2013). Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu kesepian dan kontrol diri sebagai variabel independen dan nomofobia sebagai variabel dependen. Pengumpulan data dilakukan melalui *goggle form* dan memuat informasi mengenai *informed consent*, identitas partisipan, dan instrumen variabel yang akan diukur. Pengambilan data dilakukan dalam rentang waktu 7 hari, mulai dari 15 November 2023 – 21 November 2023.

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini merupakan *emerging adulthood* dengan rentang usia 18 – 25 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik *incidental sampling* dimana penentuan sampel berdasarkan kebetulan, siapa saja yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan kriteria penelitian dapat dijadikan sebagai sumber data. Berdasarkan perhitungan G*Power didapatkan jumlah minimal sebesar 68 partisipan. Setelah melakukan survei didapatkan 151 partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian yang merupakan siswa, mahasiswa, pekerja, dan *freshgraduate* dengan domisili yang berbeda - beda. Partisipan memiliki *smartphone* dan telah menggunakan *smartphone* minimal 3 jam rata – rata harian.

Pengukuran

Pada penelitian ini, variabel kesepian diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version – 3* milik D. W. Russell (1996). Alat ukur ini berbentuk skala Likert dengan skala 1 – 4 dan memiliki 20 aitem dengan pilihan “tidak pernah”, “jarang”, kadang-kadang”, dan “Sering”. Alat ukur ini telah diadaptasi oleh Kamila (2019) dan melalui proses translasi dari Bahasa Inggris ke dalam Bahasa Indonesia. Alat ukur ini dianggap andal karena memiliki nilai reliabilitas ($\alpha = 0,892$).

Kemudian variabel kontrol diri diukur menggunakan alat *Self-Control Scale* milik Tangney (2004). Skala tersebut telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti sebelumnya yaitu Aisyah (2019) dengan subjek remaja. Skala ini terdiri dari 36 aitem dengan skala Likert yang terdiri dari 1 – 5 skala dengan pilihan “sangat setuju”, “setuju”, “netral”, “tidak setuju”, dan “sangat tidak setuju”. Alat ukur ini memiliki nilai reliabilitas ($\alpha = 0,868$).

Terakhir variabel nomofobia diukur menggunakan *Nomophobia Questionnaire* milik Yildirim dan Coreia (2015). Skala ini telah digunakan dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Adilian (2016). Alat ukur ini juga telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh penerjemah berpengalaman dan telah diterjemahkan kembali (*back-translate*) ke dalam Bahasa Inggris. Alat ukur ini menggunakan skala Likert dimana responden akan menanggapi pernyataan-pernyataan yang diberikan dengan memberikan skor 1 – 7 terhadap 20 aitem yang diberikan (Adilian, 2016). Pada alat ukur ini memiliki nilai reliabilitas ($\alpha = 0,0927$).

Setelah dilakukan perhitungan uji normalitas didapatkan nilai p sebesar 0,716 sehingga nilai $p > 0,05$ dan membuktikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal.

Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu regresi linear berganda. Regresi linear berganda adalah metode yang digunakan untuk menganalisis besar hubungan antara lebih dari satu variabel bebas (independen) terhadap satu variabel terikat (dependen). Analisis ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk melihat hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan nomofobia pada *emerging adulthood* secara simultan. Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan bantuan program *Jamovi 2.3.28.0 for Mac*.

HASIL PENELITIAN*Analisis Deskriptif*

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dari 151 partisipan, terdapat 53 partisipan laki – laki (35%) dan 98 partisipan perempuan (65%). Diketahui usia paling banyak berada pada usia 22 – 23 tahun sebanyak 79 partisipan (52,32%). Mayoritas responden merupakan mahasiswa sebanyak 102 partisipan (67,55%). Kemudian berdasarkan nilai rata – rata dan standar deviasi pada masing – masing variabel didapatkan hasil sebagai berikut: kesepian ($M = 41,6$; $SD = 9,23$), kontrol diri ($M = 118$; $SD = 16,3$), dan nomofobia ($M = 85,9$; $SD = 23,3$).

*Analisis Regresi Linear Berganda*Tabel 1. *Model Fit Measures*

Model	R	R^2	AIC	Overall Model Test			
				F	df1	df2	p
1	0,210	0,0439	1377	6,84	1	149	0,010
2	0,348	0,1211	1367	10,20	2	148	<0,001

Hasil *Model Fit Measures* menunjukkan hasil komparasi untuk dua model regresi, model 1 menjelaskan model yang digunakan hanya satu prediktor (kesepian) dan model 2 menjelaskan model dengan dua prediktor (kesepian dan kontrol diri). Berdasarkan model 1 dapat ditarik kesimpulan bahwa varians prediktor kesepian memiliki nilai R^2 sebesar 4,39% yang artinya nomofobia dapat dijelaskan dengan kesepian sebesar 4,39% dan sisanya dijelaskan oleh prediktor lain di luar kesepian. Dengan begitu model 1 dapat menggambarkan data ($F(1,149) = 6,84$; nilai $p < 0,010$).

Kemudian pada model 2, setelah prediktor kesepian ditambah dengan prediktor kontrol diri didapatkan prediktor kesepian dan kontrol diri memiliki nilai R^2 sebesar 12,11% yang artinya nomofobia dapat dijelaskan dengan kesepian dan kontrol diri sebesar 12,11% dan sisanya dijelaskan oleh prediktor lain yang tidak diteliti. Dengan begitu model 2 dapat menggambarkan data ($F(2,148) = 10,20$; nilai $p < 0,001$). Berdasarkan model 1 dan model 2, diketahui model 2 lebih baik dalam menjelaskan mengenai nomofobia karena dengan ditambahkan prediktor kontrol diri nilai R^2 meningkat. Berdasarkan analisis model dapat dikatakan bahwa H_1 diterima karena terdapat hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan nomofobia pada *emerging adulthood*.

Tabel 2. *Model Comparisons*

Comparison							
Model	Model	ΔR^2	F	df1	df2	p	
1	-	2	0,0772	13,0	1	148	<0,001

Hasil *Model Comparisons* menunjukkan bahwa ketika model 1 dan model 2 dibandingkan, model 2 mengalami peningkatan sebesar 7,72% varians dari nomofobia secara signifikan $F(1,148) = 13,00$; nilai $p < 0.001$) sehingga dengan ditambahkan prediktor kontrol diri model semakin baik untuk menjelaskan nomofobia dari model sebelumnya.

Kemudian diperkuat dengan melakukan uji F untuk mengetahui apakah variabel kesepian dan kontrol diri memiliki hubungan bersama-sama dengan nomofobia. Diketahui berdasarkan nilai p signifikansi $<0,001$ sehingga nilai $p < 0,05$ maka variabel kesepian dan kontrol diri signifikan terhadap nomofobia.

DISKUSI

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan nomofobia. Variabel kontrol diri lebih memiliki hubungan lebih kuat dalam memengaruhi nomofobia karena memiliki nilai koefisien determinasi lebih besar daripada variabel kesepian. Suatu variabel dapat dikatakan memprediksi suatu variabel terikat (variabel nomofobia) apabila memiliki nilai p signifikansi di bawah 0,05. Kedua variabel secara simultan dapat memprediksi nomofobia karena nilai p signifikansi di bawah 0,05. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathoni (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan nomofobia pada remaja.

Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian dan kontrol dapat memprediksi nomofobia pada *emerging adulthood*. Dengan rincian variabel kesepian menjelaskan 4,39% dari nomofobia dan variabel kesepian dan kontrol diri menjelaskan 12,11% dari nomofobia. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang memprediksi terjadinya nomofobia. Faktor kesepian memiliki hubungan dalam nomofobia pada *emerging adulthood*. Dalam penelitian Pavithra dan Madhukumar (dalam Çobanoğlu dkk., 2021) yang menyatakan bahwa nomofobia meningkat karena adanya kesepian. Selain itu, menurut Yilmaz, Sar, & Civan (2015) penggunaan *smartphone* akibat perasaan kesepian dapat menyebabkan seseorang terasing dan cenderung nomofobia. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nguyen dkk., (2022) yang menemukan bahwa kesepian memiliki peran terhadap nomofobia. Nomofobia sering dilakukan oleh individu untuk melawan rasa kesepian yang ia rasakan. Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian oleh Aida Nur Saripah dan Lila (2020) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian seseorang maka semakin tinggi juga tingkat nomofobianya, begitu juga sebaliknya.

Hal tersebut terjadi karena sebagian waktu digunakan untuk bermain *smartphone* dan penggunaannya mempunyai signifikansi dengan nomofobia (Gezkin, 2017). Menurutnya, seseorang dengan gejala nomofobia akan membentuk rasa kesepian dengan merasa ketiadaan sesuatu yang berharga, yaitu *smartphonenya* sehingga kesepian dapat menimbulkan seseorang menjadi nomofobia. Selain itu, penggunaan *smartphone* lebih banyak digunakan oleh mereka yang merasa kesepian akibat tidak memiliki teman atau tidak diterima di lingkungannya. Namun, dalam penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2020) kesepian tidak memiliki pengaruh terhadap kecenderungan nomofobia. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Afida (2020) juga menyatakan bahwa kesepian tidak memiliki hubungan dengan

nomofobia. Kesepian tidak memiliki pengaruh dengan nomofobia karena individu merasa menggunakan *smartphone* untuk memenuhi kebutuhan komunikasi dan menjaga hubungan ketika berjarak jauh dengan orang lain. Mereka menganggap menggunakan *smartphone* dapat digunakan secara praktis dan efisien karena memunculkan kesenangan dan kemudahan dalam aktivitas individu (Agusta, 2016).

Kemudian sejalan dengan penelitian Arpaci (2022) menyatakan bahwa selain kesepian, terdapat faktor lain yang memiliki hubungan dengan nomofobia yaitu kurangnya kontrol diri. Menurut Yuwanto (2010), individu yang memiliki kontrol diri rendah dalam menggunakan *smartphone* cenderung mudah mengalami nomofobia. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2020) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri rendah cenderung akan semakin tinggi dalam menggunakan *smartphone* sehingga kontrol diri memiliki peran dengan nomofobia. Dalam penelitian (Nguyen dkk., 2022) kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan nomofobia, Individu yang memiliki kontrol diri akan terhindar dari perilaku negatif yang merugikan dirinya. Menurut Donsen dalam (Agusta, 2016) individu memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu bukan karena faktor eksternal, melainkan dari diri sendiri (faktor internal). Sejalan dengan penelitian lain, sebagian dari mereka yang nomofobia akibat kurang memiliki kontrol diri yang baik dalam penggunaan *smartphone* (Akyol Güner & Demir, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yildirim dan Correia, (2015); Yilmaz dkk., (2023), yang menyatakan bahwa nomofobia terjadi karena mereka merasa tidak nyaman, merasa takut, dan cemas akibat tidak bisa mengakses maupun meninggalkan *smartphon*nya. Kemudian hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Awofala (2020) yang menyatakan bahwa mereka merasa cemas saat baterai habis atau tidak terhubung internet pada *smartphone*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan nomofobia pada *emerging adulthood*. Kesepian memiliki hubungan yang positif dengan nomofobia, artinya ketika tingkat kesepian individu tinggi maka kecenderungan individu menjadi nomofobia juga tinggi, begitu juga sebaliknya. Sedangkan kontrol diri memiliki hubungan yang negatif dengan nomofobia, artinya ketika tingkat kontrol diri individu tinggi maka kecenderungan individu menjadi nomofobia akan rendah, begitu juga sebaliknya. Kemudian berdasarkan analisis, kedua variabel memiliki hubungan secara bersama – sama dengan nomofobia. Kontrol diri memiliki hubungan yang lebih besar dibandingkan dengan kesepian dalam memprediksi dan menjelaskan nomofobia.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat membahas nomofobia dengan pemerataan data demografis seperti jenis kelamin, cakupan usia, domisili, dan pekerjaan sehingga hasil deskriptif yang didapatkan lebih akurat. Kemudian diharapkan peneliti selanjutnya dapat menganalisis mengenai faktor – faktor lain yang memengaruhi nomofobia seperti harga diri, tingkat kebutuhan komunikasi, *neuroticism*, dan *extraversion*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, keluarga, dosen pembimbing, dosen pengajar, dan teman – teman yang telah mendukung dan membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Silviena Chusna Mayizza dan Nur Ainy Fardana N tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018a). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PLOS ONE*, *13*(8), e0202953. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202953>
- Agusta, D. (2016). Faktor – faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, *5*(3), 86 – 96
- Akhoroz, M. (2019). *Examining the relationship between personality traits and nomophobia among preservice teachers* [Master Thesis, Middle East Technical University]. <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/45005>
- Akyol Güner, T., & Demir, İ. (2022). Relationship between Smartphone Addiction and Nomophobia, Anxiety, Self-Control in High School Students. *Addicta The Turkish Journal on Addictions*, *9*, 218–224. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2021.21089>
- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, *14*(3), 242–247. <https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709>
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, *15*(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *8*(4), 1297–1300. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19
- 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. Scopus. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, *8*(1), 39–51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- 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>
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences & Humanities Open*, *2*(1), 100035. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100035>
- Çobanoğlu, A., Bahadır-Yılmaz, E., & Kiziltan, B. (2021). The relationship between nursing students' digital and smartphone addiction levels and nomophobia: A descriptive, correlational study. *Perspectives in Psychiatric Care*, *57*(4), 1727–1734. <https://doi.org/10.1111/ppc.12742>
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of Affective Disorders*, *293*, 415–421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.062>

- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2), 358–374. <https://doi.org/10.21890/ijres.409265>
- Gutiérrez-Puertas, L., Márquez-Hernández, V. V., São-Romão-Preto, L., Granados-Gómez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Aguilera-Manrique, G. (2019). Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. *Nurse Education in Practice*, 34, 79–84. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2018.11.010>
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Karaoglan Yilmaz, F. G., Ustun, A. B., Zhang, K., & Yilmaz, R. (2023). Smartphone Addiction, Nomophobia, Depression, and Social Appearance Anxiety Among College Students: A Correlational Study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00516-z>
- King, A. L. S., Valença, 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), 52–54. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014a). “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10(1). <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014b). “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health : CP & EMH*, 10, 28–35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice, and Research*, 3(02), Article 02.
- Mathew, P. (2014). Nomophobia -do we really need to worry about? *The Journal of Nursing Trends*. https://www.academia.edu/72266264/Nomophobia_do_we_really_need_to_worry_about
- Miller, J. L. (2011). *The Relationship between Identity Development Processes and Psychological Distress in Emerging Adulthood*.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). NOMOPHOBIA (NO-MOBILE PHONE PHOBIA) PENYAKIT REMAJA MASA KINI. *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 2(0), Article 0. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snbkuad/article/view/84>
- Neuman, W. Lawrence. 2013. Metodologi Penelitian Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif Edisi 7. Jakarta: Indeks.
- Nguyen, B. T. N., Nguyen, N. P. H., Hoang, H. T., Nguyen, Q.-A. N., & Le, U. T. T. (2022). The Role of Loneliness and Self-Control to the Association between Nomophobia and Depression Symptoms

- Among Vietnamese High School Students. *SSRN Electronic Journal*.
<https://doi.org/10.2139/ssrn.4271363>
- Nomophobia and social interaction anxiety among university students. (2021). *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 15, 100352. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2021.100352>
- Olivencia-Carrión, M. A., Ferri-García, R., Rueda, M. D. M., Jiménez-Torres, M. G., & López-Torrecillas, F. (2018). Temperament and characteristics related to nomophobia. *Psychiatry Research*, 266, 5–10. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.04.056>
- Pavithra, M., Madhukumar, S., & Ts, M. M. (2015). A Study on Nomophobia—Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore -. *National journal of community medicine*. <https://www.semanticscholar.org/paper/A-Study-on-Nomophobia-Mobile-Phone-Dependence%2C-of-a-Pavithra-Madhukumar/2b00fbf321e023ddd7cdee071aa34cfb695e4621>
- Peplau, A. L. & Perlman, D. (1976). *Loneliness, Perspectives on Loneliness*, Chapter 1, p. 1-18
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research & therapy*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Perlman, D., & Peplau, LA (1998). Kesendirian. Dalam HS Friedman (Ed.), *Ensiklopedia kesehatan mental*, Vol. 2 (hlm. 571-581). San Diego, CA: Pers Akademik.
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 289846. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399>
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
- 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
- Santrock, J.W. (2011). *Life Span Development* edisi ke dua belas. Jakarta:Penerbit Erlangga.
- Servidio, R. (2021). Self-control and problematic smartphone use among Italian University students: The mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns. *Current Psychology*, 40(8), 4101–4111. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00373-z>
- Soliha, S. F. (2015). TINGKAT KETERGANTUNGAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL DAN KECEMASAN SOSIAL. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.1-10>
- Spitzberg, B. H., & Canary, D. J. (1985). Loneliness and Relationally Competent Communication. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2(4), 387–402. <https://doi.org/10.1177/0265407585024001>
- Tan, Ç., Pamuk, M., & Dönder, A. (2013). Loneliness and Mobile Phone. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 103, 606–611. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.378>

- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Torrejón, M. (2020). Nomophobia in University Students. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 12, 488–495. <https://doi.org/10.9756/INT-JECSE/V12I1.201029>
- Wilantika, C. F. (2015). PENGARUH PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP KESEHATAN DAN PERILAKU REMAJA. *Jurnal Obstretika Scienta*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.55171/obs.v3i2.160>
- Yasan Ak, N., & Yildirim, S. (2018). *NOMOPHOBIA AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS AND ITS LINK TO MOBILE LEARNING*. 3018–3025. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2018.0794>
- 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>
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Yildiz- 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. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>
- Yilmaz, R., Sulak, S., Griffiths, M. D., & Yilmaz, F. G. K. (2023). An Exploratory Examination of the Relationship Between Internet Gaming Disorder, Smartphone Addiction, Social Appearance Anxiety and Aggression Among Undergraduate Students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 11, 100483. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100483>
- 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>
- Yuwanto, L. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 225-229