

Hubungan *Loneliness* Terhadap *Nomophobia* Dengan *Social Media Dependency* Sebagai Mediator

Seselia Frida Emeranda & Dr. Rahkman Ardi. M.Psych.
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *loneliness* terhadap *nomophobia* dengan *social media dependency* sebagai mediator. Kemajuan teknologi menghadirkan sebuah inovasi canggih yaitu *smartphone* yang mempermudah aktivitas sehari-hari. Namun sebagai konsekuensi adanya interaksi teknologi dengan manusia yaitu muncul kecemasan baru yaitu *nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif survei dengan desain penelitian *cross-sectional*. Alat ukur yang digunakan yaitu *ULS-6* (Hudiyana dkk, 2021), *NMP-Q* (Rangka dkk, 2018), dan *OSND* (Pertiwi dkk, 2022) yang seluruhnya telah ditranslasi dalam Bahasa Indonesia dan telah diadopsi. Partisipan survei penelitian ini terdiri 187 mahasiswa yang berusia 18-29 tahun. Analisis mediasi dilakukan dengan metode *bootstrap* menggunakan *software Jamovi* versi 2.3.28. Hasil analisis menemukan bahwa terdapat efek mediasi dari *social media dependency* terhadap hubungan *loneliness* dan *nomophobia*. Kemudian ditemukan bahwa *social media dependency* memediasi secara penuh pada hubungan *loneliness* dan *nomophobia*.

Kata kunci: *loneliness, social media dependency, nomophobia, smartphone*

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between loneliness and nomophobia with social media dependency as a mediator. Technological advances have brought smartphone as a sophisticated innovation, which make daily activities easier. As a consequence of the interaction of technology and human, there is a new anxiety called nomophobia (No Mobile Phone Phobia). This research uses a quantitative survey method with a cross-sectional research design. The measuring instruments used are ULS-6 (Hudiyana et al., 2021), NMP-Q (Rangka et al., 2018), and OSND (Pertiwi et al., 2022) which have been translated into Indonesian and have been adopted. Participants in this research consisted of 187 college students aged 18-29 years. Mediation analysis was carried out using the bootstrap method using Jamovi software version 2.3.28. The result of the analysis found that there is a mediating effect of social media dependency on the relationship between loneliness and nomophobia. Then it was found that social media dependency fully mediates the relationship between loneliness and nomophobia.

Keywords: *loneliness, social media dependency, nomophobia, smartphone*

PENDAHULUAN

Dalam perkembangan teknologi komunikasi saat ini berbagai inovasi teknologi mulai bermunculan salah satunya yaitu *smartphone*. *Smartphone* merupakan salah satu produk teknologi yang canggih karena memiliki berbagai macam fitur yang dapat mempermudah aktivitas individu dalam kehidupan sehari-hari. Di Indonesia sendiri penggunaan *smartphone* sudah menjadi kebutuhan dalam keseharian. Didukung data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) diketahui bahwa jumlah *smartphone* yang aktif di Indonesia yaitu 354 juta perangkat yang artinya jumlah *smartphone* yang aktif melebihi total jumlah penduduk Indonesia yaitu 278,69 juta jiwa (Saskia, 2023). Disisi lain, kehadiran *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan penggunaanya ketergantungan. Melalui hasil survei yang dilakukan oleh *State of Mobile 2024* menyebutkan bahwa lama penggunaan *smartphone* penduduk Indonesia yaitu 6,05 jam per hari pada tahun 2023. Kemudian diikuti oleh lama penggunaan *smartphone* penduduk Thailand yaitu 5,64 jam per hari (CNBC, 2024).

Berdasarkan data prevalensi diatas, wajar jika kehadiran *smartphone* dapat menimbulkan sebuah kecemasan tersendiri ketika *smartphone* tidak hadir. Hal tersebut merupakan sebuah konsekuensi dari evolusi teknologi yang disebut dengan fenomena *nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*). *Nomophobia* merupakan kecemasan yang muncul secara otomatis ketika individu tidak dapat mengakses dan berkomunikasi melalui *smartphone* mereka (Yildirim & Correia, 2015). Pengguna *smartphone* dengan *nomophobia* akan menunjukkan perilaku seperti memeriksa pesan atau panggilan terus menerus, cemas ketika kehabisan baterai *smartphone* mereka, cemas ketika berada di tempat yang tidak dapat mengakses internet, menggunakan *smartphone* 24 jam, dan seringkali tertidur dengan *smartphone* mereka (Bragazzi & Giovanni, 2014). Dalam dunia psikologi, *nomophobia* sendiri masih belum resmi masuk dalam DSM V sebagai sebuah disorder. Namun dalam DSM V, *nomophobia* didefinisikan sebagai "*phobia for particular/specific things*" (Lin dkk., 2014; King dkk., 2014; Behadili, dkk., 2021).

Dalam penelitian Jahrami dkk. (2022) yang dilakukan dengan meta analisis dengan total 47,399 partisipan pada 20 negara, diketahui bahwa jumlah kasus *nomophobia* pada tahun 2022 sebanyak 93,01% dari total seluruh penelitian yang diteliti. Di sisi lain terdapat beberapa temuan dari penelitian-penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa *nomophobia* banyak dialami oleh mahasiswa. Masih pada penelitian yang dilakukan oleh Jahrami dkk. (2022) diketahui bahwa populasi mahasiswa merupakan kelompok individu dengan prevalensi *nomophobia* tertinggi yaitu 97.38%, kemudian diikuti oleh populasi orang dewasa umum yaitu 95.15%, dan terakhir populasi siswa SMA yaitu 84.17% dari total partisipan penelitian (Jahrami dkk., 2022). Kemudian penelitian lainnya yang dilakukan oleh Dixit dkk. (2010) pada mahasiswa kesehatan di *Medical Collage and Associated Hospital of Central India*, menyebutkan bahwa 200 partisipan mahasiswa yang ditelitinya mengalami *nomophobia* sedang (163 partisipan) hingga berat (37 partisipan).

Di Indonesia sendiri juga ditemukan data mengenai prevalensi *nomophobia* pada mahasiswa. Pada penelitian yang dilakukan oleh Aruan dan Aritonang (2021) pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan, menemukan bahwa dari 174 partisipan terdapat 108 mahasiswa yang mengalami *nomophobia* sedang, dan terdapat 46 mahasiswa yang mengalami *nomophobia* tinggi. Kemudian penelitian lainnya yang dilakukan oleh Fahira dkk (2021) pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala, menyebutkan bahwa dari 531 mahasiswa di Indonesia yang ditelitinya terdapat sebanyak 283 mahasiswa yang mengalami *nomophobia* sedang dan terdapat 202 mahasiswa yang mengalami *nomophobia* berat. Kemudian dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Irham dkk. (2022) yang dilakukan pada kelompok mahasiswa di Universitas Negeri Makassar menemukan bahwa *nomophobia* banyak ditemukan pada kelompok usia yaitu 19-25 tahun. Kemudian penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mayangsari (2015) yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Airlangga menyebutkan bahwa *nomophobia* banyak dialami oleh kelompok usia 18-24 tahun. Kemudian terdapat temuan yang berbeda pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Dixit dkk. (2018) pada mahasiswa kesehatan di *Medical Collage and*

Associated Hospital of Central India, menyebutkan bahwa kelompok individu yang terdampak fenomena *nomophobia* yaitu kelompok individu pada usia 18-28 tahun.

Terdapat berbagai macam faktor yang memengaruhi timbulnya *nomophobia*. Dalam berbagai literatur penelitian menyebutkan bahwa fenomena ini berkaitan dengan faktor psikologis pengguna *smartphone* itu sendiri seperti *self-esteem* yang rendah, kepribadian ekstrovert (Bhattacharya dkk., 2019; Beranuy dkk., 2009), fobia sosial atau gangguan kecemasan sosial, dan gangguan panik (Sukhdeep dkk., 2018).

Salah satu faktor prediktor lainnya yang turut mempengaruhi *nomophobia* yaitu *loneliness*. Terdapat studi-studi terdahulu yang menyebutkan bahwa *nomophobia* memiliki hubungan dengan perasaan cemas, kesepian, panik, kesedihan, dan tremor (Bragazzi & Puente, 2014; King dkk., 2013). Individu yang berada pada masa perkembangan *emerging adulthood* rentan mengalami *loneliness*. Menurut Arnett dan Mitra (2020) individu yang berada pada masa *emerging adulthood* lebih banyak menghabiskan waktu untuk eksplorasi mengenai identitas dirinya dan lebih fokus pada diri sendiri sehingga menyebabkan ketidakstabilan dalam jaringan sosial. Selain itu, individu *emerging adulthood* khususnya mahasiswa juga mengalami transisi sosial seperti meninggalkan teman-teman lama dan meninggalkan rumah orang tua ke tempat baru untuk menempuh pendidikan. Sehingga hal tersebut mendorong mereka untuk harus dapat beradaptasi dengan lingkungan sosial barunya agar tidak mengalami *loneliness* (Arnett, 2024). Selain itu, individu pada masa ini membutuhkan *social support* terutama dari teman dan juga pasangan romantis mereka (Lee & Goldstein, 2016).

Munculnya perasaan *loneliness* pada *emerging adulthood* khususnya mahasiswa tersebut yang membuat mereka mengalami *nomophobia*. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian-penelitian yang lebih baru yang dilakukan pada kelompok mahasiswa dari berbagai negara menunjukkan hal yang sama yaitu terdapat hubungan positif antara *loneliness* dan *nomophobia* (Durak, 2018; Gezgin dkk., 2018; Sun dkk., 2022; Heng dkk., 2023). Hal tersebut disebabkan kehadiran *smartphone* menjadi media bagi individu untuk mencari *social support* untuk mengatasi perasaan *loneliness* mereka (Reid & Reid, 2007; Toda dkk., 2008; Heng dkk., 2023). Oleh karena itu, mereka terus menerus membuka *smartphone* untuk memenuhi kebutuhan tersebut dan berakhir pada *nomophobia* (Durak, 2018; Gezgin dkk., 2018; Sun dkk., 2022; Heng dkk., 2023).

Disisi lain, penggunaan *smartphone* tidak lepas dari penggunaan media sosial pula. Bagi *emerging adulthood* yang mengalami *loneliness* akan cenderung kesulitan dalam menjalin hubungan sosial akibat adanya perasaan tidak yakin dan tidak percaya diri yang dialami ketika melakukan hubungan sosial (Arnett, 2010). Untuk memenuhi hal tersebut mereka mulai mencari dukungan sosial melalui media sosial demi mengatasi kurangnya hubungan tatap muka (Clayton dkk., 2013; Song dkk., 2014). Sehingga tidak heran jika mereka mendapatkan kepuasan ketika menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari karena membantu mereka untuk menciptakan hubungan sosial secara virtual (Kim dkk., 2017; Shen dkk., 2019).

Namun bagi individu *loneliness*, kehadiran media sosial dapat memberikan dampak buruk. Ketika individu yang mengalami *loneliness* merasakan perasaan terlena saat mengeksplorasi menggunakan media sosial dan merasakan lebih puas dengan hubungan sosial mereka dalam media sosial daripada di kehidupan nyata, mereka akan cenderung menggunakan media sosial secara terus menerus sebagai media pemenuh kebutuhan mereka. Sehingga ketika mereka mulai merasakan kecemasan lagi saat tidak menggunakan media sosial maka jalan satu-satunya adalah dengan menggunakan media sosial itu kembali. Namun seiring berjalannya waktu, penggunaan media sosial tersebut berubah menjadi sebuah bentuk kecanduan terhadap media sosial karena penggunaannya yang semakin meningkat dan berlebihan (Wright, 2006). Sehingga tidak menutup kemungkinan tingkat penggunaan media sosial mereka menjadi tinggi dan berujung pada ketergantungan media sosial atau disebut sebagai *social media dependency*. Menurut Thandani dan Cheung (2011), *social media dependency* diartikan sebagai gangguan kontrol diri

atau impuls yang disebabkan oleh timbulnya kecemasan ketika individu tidak terlibat dalam aktivitas sosial media dan timbulnya perasaan lega setelah melakukannya.

Salah satu dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari *social media dependency* yaitu munculnya perilaku *nomophobia*. Hal tersebut dibuktikan dari penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa individu yang menggunakan berlebih cenderung memiliki tingkat *nomophobia* parah (Marthandappa dkk. 2020; Samsudin dkk. 2021; Santl dkk., 2022; Ayar dkk, 2018; Lin dkk. 2021). Hal tersebut disebabkan karena individu yang memiliki *social media dependency* akan merasa cemas ketika mereka tidak dapat berbagi dan berkomunikasi dengan orang lain melalui media sosial serta cemas ketika tidak dapat memperoleh informasi dari media sosial. Oleh karena itu, individu akan terus menerus memeriksa smartphone untuk memeriksa pemberitahuan terbaru, memastikan tetap terhubung dengan internet, dan memastikan baterai tetap ada. Sehingga perilaku ini mengarahkan pada munculnya *nomophobia* (Gezgin dkk., 2018).

Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa *social media dependency* dapat menjadi mediator pada hubungan *loneliness* dan *nomophobia*. Sehingga peneliti ingin melakukan investigasi mengenai hubungan *loneliness* dan *nomophobia* yang dimediasi oleh *social media dependency* pada kelompok mahasiswa di Indonesia.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan desain penelitian cross sectional dan metode kuantitatif survei. Sehingga pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang dibuat dengan *Google Form* melalui berbagai media sosial seperti *Instagram*, *X*, dan *Whatsapp*.

Partisipan

Populasi pada penelitian ini merupakan seorang mahasiswa, berusia 18-29 tahun, dan menggunakan smartphone serta media sosial. Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *convenience sampling*. Sehingga peneliti melakukan analisis menggunakan *Monte Carlo Power Analysis*. Berdasarkan hasil analisis, untuk memperoleh *statistical power* sebesar 0.8 maka peneliti harus mengumpulkan minimal 156 responden.

Pengukuran

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *UCLA Loneliness Scale-6 (ULS-6)* untuk mengukur variabel *loneliness* yang terdiri dari 6 item berbentuk Skala Likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), dan 4 (sering). Peneliti memilih alat ukur ini karena telah ditranslasi dalam Bahasa Indonesia dan diadopsi oleh Hudiyana dkk. (2021) dengan hasil CFI = 0.98, RMSEA [CI] = 0.07 [.04, .05].

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* untuk mengukur variabel *nomophobia* yang terdiri dari 20 aitem bertentuk Skala Likert dengan pilihan jawaban yaitu 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), 5 (sangat sering).). Peneliti memilih alat ukur ini karena telah ditranslasi dalam Bahasa Indonesia dan diadopsi oleh Rangka dkk. (2018) dengan hasil reliabilitas interaksi *person* dan *item* menunjukkan hasil 0.93.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *Online Social Network Dependency (OSN Dependency)* untuk mengukur variabel penggunaan media sosial yang terdiri dari 26 aitem berbentuk Skala Likert dengan pilihan jawaban dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). Peneliti memilih alat ukur ini karena telah ditranslasi dalam Bahasa Indonesia dan diadopsi oleh Pertiwi dkk. (2022) dengan hasil nilai kriteria *fit* uji CFA diperoleh RMSEA = 0.07 (≤ 0.08); SRMR = 0.06 (≤ 0.1); NFI = 0.93 (≥ 0.90); CFI value = 0.96 (≥ 0.90) sehingga memenuhi kriteria model *fit*.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis mediasi sederhana dengan satu variabel mediator. Pada penelitian ini juga menggunakan metode *bootstrap* yaitu analisis data yang dengan cara *resampling*. Adapun analisis data dilakukan dengan menggunakan *software Jamovi* versi 2.3.28.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Partisipan Penelitian

Pada penelitian ini diperoleh sebanyak 187 partisipan. Semua partisipan dalam penelitian ini sudah sesuai dengan kriteria yaitu seorang mahasiswa yang berusia 18-29 tahun ($M = 22.2$; $SD = 2.02$) dengan partisipan wanita sebanyak 123 orang (65.8%), partisipan pria sebanyak 63 orang (33.7%), dan memilih tidak menjawab sebanyak 1 orang (0.05%).

Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas, diketahui bahwa *loneliness* tidak memiliki signifikansi dengan *nomophobia* ($p = 0.061$). Sedangkan *loneliness* memiliki signifikansi dengan *social media dependency* ($p = < .001$). Kemudian *social media dependency* memiliki signifikansi dengan *nomophobia* ($p = < .001$).

Analisis Bootstrapped Regression

Diketahui bahwa *loneliness* tidak dapat menjelaskan hubungan langsung (*direct effect*) terhadap *nomophobia* ($B = -0.476$ CI₉₅ [-1.01520; 0.0357], $SE = 0.272$, $p = 0.080$) yang artinya tingkat *loneliness* individu tidak memiliki pengaruh terhadap kecenderungan individu mengalami *nomophobia*. Namun ketika terdapat *social media dependency* sebagai variabel mediator diantaranya (*indirect effect*) ditemukan hasil yang signifikan ($B = 1.023$ CI₉₅ [0.65861; 1.4925], $SE = 0.208$, $p = < .001$) yang artinya tingkat *loneliness* individu akan berpengaruh terhadap kecenderungan individu mengalami *nomophobia* jika individu tersebut mengalami *social media dependency*. Selain itu, berdasarkan data diatas juga dapat diketahui bahwa *indirect effect* (68.2%) lebih besar dibandingkan *direct effect* (31.8%) yang artinya terdapat mediasi secara penuh atau *full*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *loneliness* memiliki tidak memiliki signifikansi terhadap *nomophobia* dan *social media dependency* bermediasi secara penuh terhadap hubungan *loneliness* dan *nomophobia*.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *loneliness* terhadap *nomophobia* yang dijelaskan oleh *social media dependency* sebagai variabel mediator pada mahasiswa. Pada penelitian ini diperoleh hasil uji hipotesis secara garis besar yaitu *social media dependency* sebagai variabel mediator memiliki efek mediasi penuh terhadap hubungan *loneliness* dan *nomophobia*.

Pada awalnya peneliti mengasumsikan bahwa kelompok mahasiswa yang berada pada masa *emerging adulthood* akan cenderung mengalami *loneliness* yang menyebabkan timbulnya perilaku *nomophobia*. Asumsi tersebut berdasarkan pada penelitian terdahulu yang dilakukan pada kelompok mahasiswa yang menyebutkan bahwa individu dengan *loneliness* cenderung akan mencari interaksi sosial melalui *smartphone* mereka sehingga menimbulkan perilaku *nomophobia* (Durak, 2018; Gezgin dkk., 2018; Sun dkk., 2022; Heng dkk., 2023). Namun hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian terdahulu tersebut. Pada penelitian ini, ditemukan bahwa

loneliness tidak memiliki korelasi atau signifikansi terhadap *nomophobia* secara langsung. Namun temuan tersebut dapat dijelaskan pada temuan selanjutnya mengenai bagaimana hubungan ketiga variabel pada penelitian ini.

Selanjutnya ditemukan bahwa *loneliness* memiliki hubungan atau korelasi *moderate* terhadap kecenderungan individu mengalami *social media dependency*. Temuan ini konsisten dengan asumsi peneliti yang berdasarkan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh O'Day dan Heimberg (2021) pada penelitian telaah literatur jurnal dari berbagai negara, menyebutkan bahwa *loneliness* memiliki asosiasi dengan *problematic social media use*. Kemudian pada penelitian yang lebih baru yang dilakukan oleh Berdida dan Grande (2023) pada 835 mahasiswa keperawatan di Universitas Manila menyebutkan terdapat korelasi positif antara loneliness dan penggunaan media sosial yang berlebihan.

Temuan selanjutnya dari penelitian ini yaitu *social media dependency* memiliki hubungan atau korelasi *moderate* terhadap *nomophobia*. Temuan ini sejalan dengan asumsi sebelumnya yang berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Marthandappa dkk. (2020) yang menyatakan bahwa partisipan penelitian yang menggunakan media sosial berlebih cenderung memiliki tingkat *nomophobia* parah. Selain itu, penelitian lainnya yang dilakukan oleh Samsudin dkk. (2021) di Malaysia juga menyebutkan hal yang serupa. Diketahui bahwa individu yang cenderung lebih banyak melakukan aktivitas di media sosial (92%), kemudian menerima informasi (91,5%), dan bertukar pesan dan melakukan panggilan (87,6%) ketika menggunakan *smartphone* mereka, cenderung akan mengalami *nomophobia*.

Temuan selanjutnya dalam penelitian ini yaitu terdapat efek mediasi penuh *social media dependency* terhadap hubungan *loneliness* dan *nomophobia*. Hal tersebut dikarenakan pada masa *emerging adulthood*, individu banyak menghabiskan waktu untuk eksplorasi mengenai identitas dirinya dan lebih fokus pada diri sendiri sehingga menyebabkan ketidakstabilan dalam jaringan sosial (Arnett & Mitra, 2020). Kemudian individu *emerging adulthood* khususnya mahasiswa juga mengalami transisi sosial seperti meninggalkan teman-teman lama dan meninggalkan rumah orang tua ke tempat baru untuk menempuh pendidikan. Sehingga hal tersebut mendorong mereka untuk harus dapat beradaptasi dengan lingkungan sosial barunya agar tidak mengalami *loneliness* (Arnett, 2024). Selain itu, individu pada masa ini membutuhkan *social support* terutama dari teman dan juga pasangan romantis mereka. Dukungan tersebut yang dapat membantu mahasiswa menurunkan perasaan stress dan *loneliness* yang dirasakan (Lee & Goldstein., 2016). Oleh sebab itu, di era teknologi ini mahasiswa cenderung menggunakan *smartphone* mereka untuk melakukan proses eksplorasi dan memperluas dan memperkuat hubungan sosial dengan orang lain secara *online* (Smahel 2015).

Munculnya perasaan *loneliness* pada *emerging adulthood* khususnya mahasiswa tersebut yang membuat mereka mengalami *nomophobia*. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian-penelitian yang lebih baru yang dilakukan pada kelompok mahasiswa dari berbagai negara menunjukkan hal yang sama yaitu terdapat hubungan positif antara *loneliness* dan *nomophobia* (Durak, 2018; Gezgin dkk., 2018; Sun dkk., 2022; Heng dkk., 2023). Hal tersebut disebabkan kehadiran *smartphone* menjadi media pelarian bagi individu dari perasaan *loneliness* mereka. Dengan *smartphone* mereka dapat melakukan panggilan suara dan SMS sebagai upaya untuk menghabiskan waktu mereka, sebagai media pelarian diri dari masalah sehari-hari seperti masalah dengan orang tua, memperoleh hiburan, dan untuk mencari koneksi sosial secara virtual (Reid & Reid, 2007; Toda dkk., 2008; Heng dkk., 2023). Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan akan dukungan sosial mereka serta pelarian dari masalah sehari-hari, individu terus menerus membuka dan memeriksa *smartphone* mereka. Dan ketika mereka tidak dapat mengakses atau terpisah dengan *smartphone* mereka maka akan merasa cemas dan menunjukkan gejala dari *nomophobia* (Durak, 2018; Gezgin dkk., 2018; Sun dkk., 2022; Heng dkk., 2023).

Di sisi lain, menurut Arnett (2010) pada dasarnya individu yang berada pada masa *emerging*

adulthood memiliki kebutuhan yang besar dalam pembentukan hubungan sosial yang baru dalam lingkungan. Namun bagi *emerging adulthood* yang mengalami *loneliness* akan cenderung kesulitan dalam menjalin hubungan sosial akibat adanya perasaan tidak yakin dan tidak percaya diri yang dialami ketika melakukan hubungan sosial (Arnett, 2010). Untuk memenuhi hal tersebut mereka mulai mencari dukungan sosial melalui media sosial demi mengatasi kurangnya hubungan tatap muka (Clayton dkk., 2013; Song dkk., 2014). Sehingga tidak heran jika mereka mendapatkan kepuasan ketika menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari karena membantu mereka untuk menciptakan hubungan sosial secara virtual (Kim dkk., 2017; Shen dkk., 2019). Selain itu bagi mahasiswa yang berada di fase transisi ke dunia perkuliahan sangat rentan mengalami *loneliness* akibat jauh dari teman-teman lama. Namun kehadiran media sosial pada fase ini sangat membantu mahasiswa untuk tetap terhubung dengan teman-teman lamanya melalui media sosial. Hal tersebut dapat mengurangi tingkat *loneliness* yang dirasakan (Oswald & Clark, 2003).

Sehingga dalam hal ini, media sosial merupakan tempat yang cocok bagi mahasiswa yang berada pada *emerging adulthood* untuk memenuhi kebutuhannya akan *social support*. Pernyataan tersebut dibuktikan dari beberapa penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa individu *emerging adulthood* menggunakan media sosial sebagai media untuk memenuhi kebutuhan sosialnya (Krishnan & Hunt, 2015; Wang, Tchernev, & Solloway, 2012). Hal tersebut dikarenakan media sosial, menawarkan banyak manfaat seperti untuk bertukar pesan dan panggilan, berbagi foto dan video, berbagi jaringan profesional, blog, dan masih banyak lagi (Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan, 2014; Khan dkk., 2014).

Namun dengan manfaatnya bagi individu untuk mendapatkan *social support* terutama bagi individu *loneliness*, kehadiran media sosial dapat memberikan dampak buruk. Ketika individu yang mengalami *loneliness* merasakan perasaan terlena saat mengeksplorasi menggunakan media sosial dan merasakan lebih puas dengan hubungan sosial mereka dalam media sosial daripada di kehidupan nyata, mereka akan cenderung menggunakan media sosial secara terus menerus sebagai media pemenuh kebutuhan mereka. Sehingga ketika mereka mulai merasakan kecemasan lagi saat tidak menggunakan media sosial maka jalan satu-satunya adalah dengan menggunakan media sosial itu kembali. Namun seiring berjalannya waktu, penggunaan media sosial tersebut berubah menjadi sebuah bentuk kecanduan terhadap media sosial karena penggunaannya yang semakin meningkat dan berlebihan (Wright, 2006). Sehingga tidak menutup kemungkinan tingkat penggunaan media sosial mereka menjadi tinggi dan berujung pada ketergantungan media sosial atau disebut sebagai *social media dependency* (Wright, 2006).

Salah satu dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari *social media dependency* yaitu munculnya perilaku *nomophobia*. Terbukti pada penelitian terdahulu disebutkan bahwa individu yang cenderung lebih banyak melakukan aktivitas di media sosial cenderung mengalami *nomophobia* dan *social media dependency* berkorelasi positif dengan *nomophobia*. (Marthandappa dkk., 2020; Samsudin dkk., 2021; Santl dkk., 2022; Ayar dkk., 2018). Hal tersebut disebabkan karena individu yang memiliki *social media dependency* akan merasa cemas ketika mereka tidak dapat berbagi dan berkomunikasi dengan orang lain melalui media sosial. Selain itu, ketika tidak dapat mengakses informasi yang ada di media sosial, timbul perasaan cemas dan takut akan ketinggalan sesuatu penting dalam media sosial. Oleh karena itu, individu akan berulang kali memeriksa *smartphone* mereka untuk melihat pemberitahuan terbaru, memastikan bahwa *smartphone* tetap terhubung dengan koneksi internet, dan memastikan baterai *smartphone* tetap ada. Hal-hal tersebut dilakukan individu agar tetap dapat berkomunikasi dan mengakses informasi sehingga perasaan cemas dan takut akan ketinggalan sesuatu penting dalam media sosial menjadi berkurang. Perilaku ini tentunya akan mengarah pada munculnya *nomophobia* (Gezgin dkk., 2018).

Berdasarkan penjelasan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* tidak dapat menjelaskan hubungan secara langsung terhadap *nomophobia*. Hal tersebut dikarenakan kehadiran *social media dependency* sebagai mediator penuh dalam hubungan keduanya. Yang

artinya *loneliness* yang dialami oleh individu akan menyebabkan munculnya perilaku *nomophobia* ketika individu tersebut mengalami ketergantungan media sosial atau *social media dependency* yang disebabkan oleh kehadiran media sosial dalam *smartphone* mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa *loneliness* tidak dapat menjelaskan hubungan secara langsung terhadap *nomophobia*. Artinya *social media dependency* memediasi hubungan antara *loneliness* terhadap *nomophobia* secara penuh atau *full*.

Meskipun begitu, penelitian ini memiliki beberapa limitasi. Penelitian yang dilakukan ini bersifat korelasi umum sehingga kurang dapat menjelaskan sebab akibat dengan sangat detail. Oleh karena itu, diperlukan upaya penggalan lebih atau detail terhadap hasil penelitian ini seperti menggunakan teknik penelitian lainnya seperti kualitatif dengan metode wawancara lebih lanjut terhadap subjek penelitian. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui lebih dalam sebab-akibat yang dialami subjek terkait fenomena yang diangkat dalam penelitian. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada subjek mahasiswa pada rentang usia 18-29 tahun. Oleh karena itu, untuk penelitian berikutnya dapat melakukan uji perbandingan pada subjek yang lebih heterogen. Kemudian, jumlah partisipan penelitian pria dan wanita tidak seimbang. Sehingga diperlukan untuk mengontrol jumlah jenis kelamin agar lebih seimbang guna mendapatkan hasil yang lebih representatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Seselia Frida Emeranda dan Rahkman Ardi 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

- Arnett, J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2010). Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage. In L. A. Jensen (Ed.), *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New syntheses in theory, research, and policy* (pp. 255–275). Oxford University Press
- Arnett, J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties, Second Edition*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages. 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412–419. <https://doi.org/10.1177/2167696818810073>
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Aruan, P.P., & Aritonang, N.N. (2021). Gambaran Nomophobia Pada Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan. *Jurnal Universitas HKBP Nommensen Medan*, 8(1), 29-36. <https://doi.org/10.36655/psikologi.v8i1.882>

- Ayar, D., Ozalp " Gerçeker, G., Ozdemir, " E. Z., & Bektas,, M. (2018). The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students' nomophobia levels. *Computers, Informatics, Nursing: CIN*, 36(12), 589–595. <https://doi.org/10.1097/CIN.0000000000000458>
- Behadili, S. F., C. Bertelle, & L. E. George, (2016). Adaptive Modeling of Urban Dynamics During Ephemeral Event via Mobile Phone Traces, *Informatics Engineering, an International Journal*, 4(2). pp. 31–47, 2016, doi: 10.5121/iej.2016.4204
- Beranuy M, O. U. (2009). Problem-atic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: the role of emotional intelligence. *Comput Hum Behavior* 25(5), 1182–1187
- Bhattacharya, S.; Bashar, M.; Srivastava, A.; Singh, A. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *J. Family Med. Prim. Care*. 2019, 8, 1297–1300.
- Bragazzi, N. L., & Giovanni, D.P. (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>
- CNBC Indonesia. (11st January). Indonesia Nomor Satu di Dunia, Warga RI Sudah Kecanduan Parah. [cnbcindonesia.com](https://www.cnbcindonesia.com). Retrieved From <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20240111073425-37-504641/indonesia-nomor-satu-di-dunia-warga-ri-sudah-kecanduan-parah>
- Dixit S, Shukla H, Bhagwat A, et al. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*. 35(2):339.
- Durak, Y. 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*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>
- Fahira, Z., Anna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>
- Gezgin, D.M. Hamutoglu, N.B., Sezen-Gultekin, G. & Gemikonakli, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Science*. 13(4),549–561. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1202188>
- Gezgin, D.M., Cakir O. & Yildirim, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 4(1), 215–225. DOI:10.21890/ijres.383153
- Heng, S.; Gao, Q.; Wang, M. (2023). The Effect of Loneliness on Nomophobia: A Moderated Mediation Model. *Behav. Sci.*, 13, 595. <https://doi.org/10.3390/bs13070595>
- Hudiyana, J., Lincoln, T. M., Hartanto, S., Shadiqi, M. A., Milla, M. N., Muluk, H., & Jaya, E. S. (2022). How Universal Is a Construct of Loneliness? Measurement Invariance of the UCLA Loneliness Scale in Indonesia, Germany, and the United States. *Assessment*, 29(8), 1795–1805. <https://doi.org/10.1177/10731911211034564>

- Irham, S, S. Fakhri, N., & Ridfah, Ahmad. (2022). Hubungan Antara Kesepian Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantauan Universitas Negeri Makassar. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(4), 318-332. [ISSN : 2828-5271](https://doi.org/10.2828/5271)
- Jahrami, H.; Abdelaziz, A.; Binsanad, L.; Alhaj, O.A.; Buheji, M.; Bragazzi, N.L.; Saif, Z.; BaHamamm, A.S.; Vitiello, M.V. The Association between Symptoms of Nomophobia, Insomnia and Food Addiction among Young Adults: Findings of an Exploratory Cross-Sectional Survey. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 711.
- Kim, K.J.; Han, S.; Kim, J.H. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 2017, 20, 419–427.
- King, A.L.; Valença, A.M.; Nardi, A.E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cogn. Behav. Neurol. Off. J. Soc. Behav. Cogn. Neurol.* 23, 52–54.
- King, A.L.S.; Martins, A.; Valença, A.M.; Cardoso, A.; Sancassiani, F.; Machado, S.; Egidio. (2014). A. Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clin. Pract. Epidemiol. Ment. Health*, 10, 28–35
- Lee, C.Y.S., & Golstein, S.E. (2015). Loneliness, Stress, and Social Support in Young Adulthood: Does the Source of Support Matter?. *Journal of Youth and Adolescence*, 45, 568-580. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>
- Lin, C.Y.; Potenza, M.N.; Ulander, M.; Broström, A.; Ohayon, M.M.; Chattu, V.K.; Pakpour, A.H. Longitudinal Relationships between Nomophobia, Addictive Use of Social Media, and Insomnia in Adolescents. *Healthcare* 2021, 9, 1201. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091201>
- Marthandappa, S.C.; Sajjan, S.V.; Raghavendra, B. A Study of Prevalence and Determinants of Nomophobia (No Mobile Phobia) among Medical Students of Ballari: A Southern District of India. *Indian J. Public Health Res. Dev.* 2020, 11, 567–572.
- Mayangsari, A. P., & Ariana, A. D. (2015). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(3), 157-163. [ISSN 2301-7082](https://doi.org/10.2301-7082)
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Oswald, D. L., & Clark, E. M. (2003). Best friends forever?: High school best friendship and the transition to college. *Personal Relationships*, 10(2), 187–196. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00045>
- Pertiwi, E.M., Suminar, D.R. & Ardi, R. (2022). Psychological well-being among Gen Z social media users: Exploring the role of self-esteem, social media dependency as mediator and social media usage motives as moderator. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19851>
- Rangka, B.¹, W E Prasetyaningtyas¹, I Ifdil², Z Ardi², K Suranata³, E Winingsih⁴, A Sofyan⁵, M Irawan⁶, P Arjanto⁷, R Muslifar⁸ and R S Wijaya. (2018). Measuring psychometric properties of the Indonesia version of the Nomophobia Questionnaire (NMPQ): insight

- from Rasch Measuremen tool. Journal of Physics: Conference series, 11(14), 1742-6596. DOI 10.1088/1742-6596/1114/1/012127
- Reid, D. J., & Reid, F. J. (2007). Text or talk? Social anxiety, loneliness, and divergent preferences for cell phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(3), 424-435.
- Samsudin, M.H.; Aziz, N.A.A.; Leman, N.F.; Shaharani, M.M.; Palanisamy, P.; Ramachandran, V. A Study on Nomophobia among Students of a Medical College in Malaysia. *Asian J. Med. Health Sci.* 2021, 4, 61–70.
- Santl, L.; Brajkovic, L.; Kopilaš, V. Relationship between Nomophobia, Various Emotional Difficulties, and Distress Factors among Students. *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.* 2022, 12, 716–730.
- Santrock, J.W. (2011). *Child Deiveilopmeint* (Peirkeimbangan Anak Eidisi 11 Jilid 2, Peineirjeimah: Rachmawati dan Kuiswanti). Jakarta: Eirlangga
- Saskia, C. (2023). Ada 354 juta Ponsel Aktif di Indonesia, Terbanyak Nomor Empat Dunia. Retrived from: <https://tekno.kompas.com/read/2023/10/19/16450037/ada-354-juta-ponsel-aktif-di-indonesia-terbanyak-nomor-empat-dunia>
- Shen, X.; Wang, J.L. Loneliness and excessive smartphone use among Chinese college students: Moderated mediation effect of perceived stressed and motivation. *Comput. Hum. Behav.* 2019, 95, 31–36.
- Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations between Online Friendship and Internet Addiction among Adolescents and Emerging Adults, *Developmental Psychology*, 48 (2), 381-288. <https://doi.org/10.1037/a0027025>
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., et al. (2014). Does Facebook make you lonely? A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446–452. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.011>
- Thadani, D. R. & Cheung, C. (2011). Online social network dependency: Theoretical development and testing of competing models. In *System Sciences (HICSS), 2011 44th Hawaii International Conference on* (pp. 1–9). IEEE
- Toda, M., Ezoe, S., Nishi, A., Mukai, T., Goto, M., & Morimoto, K. (2008). Mobile phone dependence of female students and perceived parental rearing attitudes. *Social Behavior and Personality*, 36(6), 765-770. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.6.765>
- Wright, J. (2006). *The Soft Addiction Solution*. USA: Penguin Group.
- 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>