

**HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA*
PADA MAHASISWA KOST**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area**

OLEH :

DANIELLA MASNIAR MANURUNG

16.860.0188



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2021**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 16/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)16/12/21

HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA KOST

NAMA : DANIELLA MASNIAR MANURUNG

NPM : 168600188

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

Disetujui Oleh

Komisi Pembimbing

Pembimbing I

(Dra. Mustika Tarigan, M.Psi)

Pembimbing II

(Maqhfirah DR, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Ka. Bagian

(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi M.Psi, Psikolog)

Dekan

(Dr.Risydah Fadilah,S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Tanggal Lulus : 21 Juni 2021

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA DAN DITERIMA UNTUK
MEMENUHI SEBAGIAN DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH
DERAJAT SARJANA (SI) PSIKOLOGI

Pada Tanggal

21 Juni 2021

Mergesahkan Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

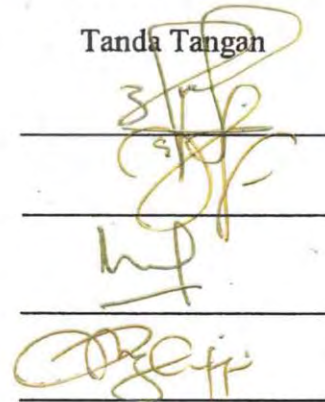
Dekan

Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Dewan Penguji

1. Hasanuddin Ph.D
2. Endang Haryati, S.Psi, M.Psi
3. Dra. Mustika Tarigan, M.Psi
4. Maqhfirah DR, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanda Tangan



HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 21 Juni 2021



Daniella Masniar Manurung

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Daniella Masniar Manurung
NPM : 16.860.0188
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Kesepian Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Kost.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan berhak menyimpan, mengalihkan media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada Tanggal : 21 Juni 2021

Yang Menyatakan



(Daniella Masniar Manurung)

MOTTO

“APA SAJA YANG KAMU MINTA DAN DOAKAN, PERCAYALAH BAHWA KAMU TELAH MENERIMANYA, MAKA HAL ITU AKAN DIBERIKAN KEPADAMU”

(MARKUS 11:24)

“DIBERKATILAH ORANG YANG MENGANDALKAN TUHAN, YANG MENARUH HARAPANNYA PADA TUHAN”

(YEREMIA 17:7)

“BARANGSIAPA YANG PERCAYA KEPADA DIA, TIDAK AKAN DIPERMALUKAN”

(ROMA 10:11)

“JANJI TUHAN ADALAH JANJI YANG MURNI, BAGAIKAN PERAK YANG TERUJI, TUJUH KALI DIMURNIKAN DALAM DAPUR PELEBURAN DITANAH”

(MAZMUR 12:7)

“KARENA MASA DEPAN SUNGGUH ADA, DAN HARAPANMU TIDAK AKAN HILANG”

(AMSAL 23:18)

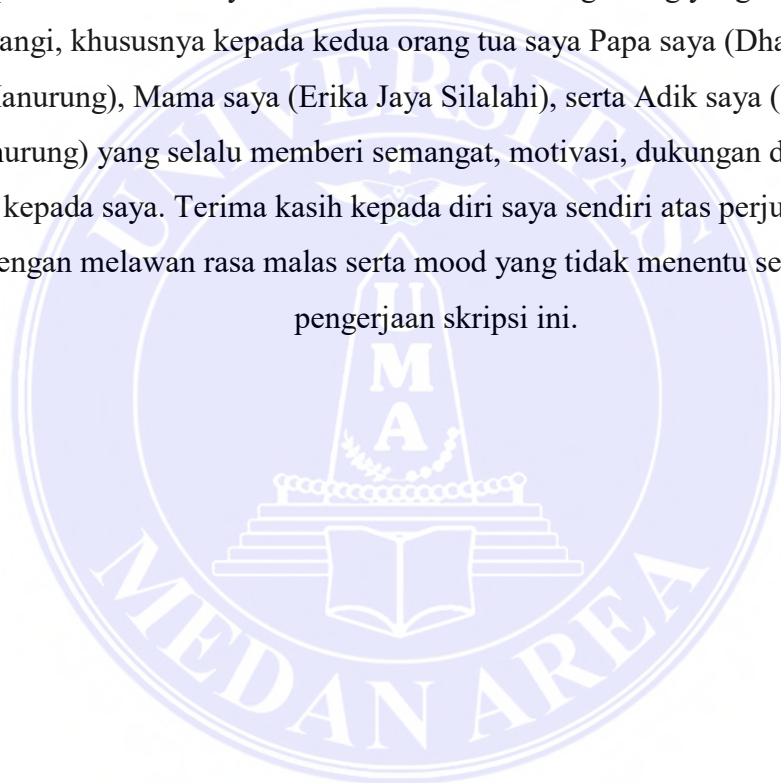
“HIDUP DI DUNIA HANYA SEKALI, NIKMATI SETIAP MOMENTNYA, JADIKAN ITU KESEMPATAN UNTUK MELAKUKAN YANG TERBAIK DARI VERSI DIRIMU SENDIRI DAN LIBATKAN TUHAN DIDALAMNYA”

(DANIELLA MASNIAR MANURUNG)

PERSEMBAHAN

PUJI TUHAN, GOD IS GOOD ALL THE TIME.

Saya persembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang yang saya cintai dan sayangi, khususnya kepada kedua orang tua saya Papa saya (Dharma Bakti Manurung), Mama saya (Erika Jaya Silalahi), serta Adik saya (Angeline Manurung) yang selalu memberi semangat, motivasi, dukungan doa maupun materi kepada saya. Terima kasih kepada diri saya sendiri atas perjuangan selama ini dengan melawan rasa malas serta mood yang tidak menentu selama proses pengerjaan skripsi ini.



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Daniella Masniar Manurung

Tempat/ tanggal lahir : Medan/ 06 Juli 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Kristen Protestan

Pendidikan : Mahasiswa

Kebangsaan : Indonesia

Alamat : Jl. Jahe 8 No 26 P. Simalingkar Medan

Menerangkan Dengan Sebenarnya :

PENDIDIKAN

1. Tamatan SD Swasta Budi Murni 2 Medan Tahun 2004-2010
2. Tamatan SMP Swasta Budi Murni 2 Medan 2010-2013
3. Tamatan SMA Swasta Santo Thomas 1 Medan 2013-2016

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya.

KATA PENGANTAR

Segala Puji Syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas Berkat dan Karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Kesepian Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Kost”.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa begitu banyak pihak yang telah turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Melalui kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

- 1) Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
- 2) Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area.
- 3) Dr. Hj.Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- 4) Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog dan Bapak Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- 5) Bapak Dr. Hasanuddin, Ph.D selaku ketua penguji sidang meja hijau yang telah meluangkan waktunya untuk hadir dalam pelaksanaan sidang meja hijau dan berbaik hati memberikan saran kepada peneliti.

- 6) Ibu Endang Haryati, S.Psi, M.Psi selaku sekretaris telah meluangkan waktunya serta memberikan kritik dan saran yang membangun untuk peneliti.
- 7) Terima kasih banyak kepada Ibu Dra. Mustika Tarigan, M.Psi selaku dosen pembimbing I atas segala jasa, kebaikan dan kesabaran yang telah memberikan banyak masukan kepada saya, yang meringankan dan melancarkan segala urusan selama proses pembuatan skripsi, serta tidak pernah lelah memberikan bimbingan, semangat, serta ilmu yang bermanfaat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 8) Terima kasih banyak kepada Ibu Maqhfirah DR, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing II atas bimbingan serta dorongan, semangat dan kesabaran membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 9) Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu yang diajarkan selama ini, serta nasehat dan motivasi kepada saya dan juga kepada pegawai-pegawai yang telah membantu dalam mengurus keperluan penyelesaian skripsi.
- 10) Kepada adik-adik mahasiswa kost stambuk 2019 kampus 2, terima kasih telah bersedia menjadi subjek serta meluangkan waktunya guna membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian.
- 11) Yang istimewa untuk Papa dan Mama tercinta. Terima kasih untuk segalanya, dukungan dan limpahan kasih sayang yang luarbiasa tanpa henti kalian berikan kepadaku, selalu sabar menghadapiku yang

terkadang bahkan sering membuat kalian marah, sedih, kecewa. Terima kasih untuk semua nasehat, segala doa dan dukungan materi yang tak terhitung jumlahnya untukku. Kalian suatu anugerah yang terindah dan luarbiasa yang aku punya. Aku sangat mencintai kalian!!

12) Untuk adikku tersayang Angeline Manurung terima kasih atas segala dukungan semangat dan doa serta kegembiraan yang selama ini diberikan.

13) Untuk Matua Gina dan Matua Ferry terima kasih sudah senantiasa menjadi pendoa dan pemberi semangat dalam proses penyusunan skripsi ini.

14) Untuk Komisi Teologia terkhusus Komisi Doa GPIB Immanuel Medan yang senantiasa memberikan dukungan semangat dan doa dalam proses penyusunan skripsi ini.

15) Untuk teman terbaik yang selalu peduli Andreas Marpaung, terima kasih atas segala dukungan semangat, doa, dan bantuan selama proses penyelesaian skripsi ini.

16) Untuk para sahabat seperjuangan yang ter-ter-lah pokoknya “B-Team” yaitu Adela Amalia Lubis, Nina Karlina Ginting, dan Yunichiu Fitya Nainggolan terima kasih banyak menjadi teman berbagi keluh kesah selama masa perkuliahan terlebih dalam proses penyelesaian skripsi ini, untuk segala kebaikan, kesabaran, serta menghibur dengan segala kekonyolan dan hal menyenangkan, tetap jadi pribadi yang menyenangkan ya gaes. Sukses selalu buat kita!

17) Untuk sahabat terkasih “Neng Geulis” dari SMA yaitu Widya

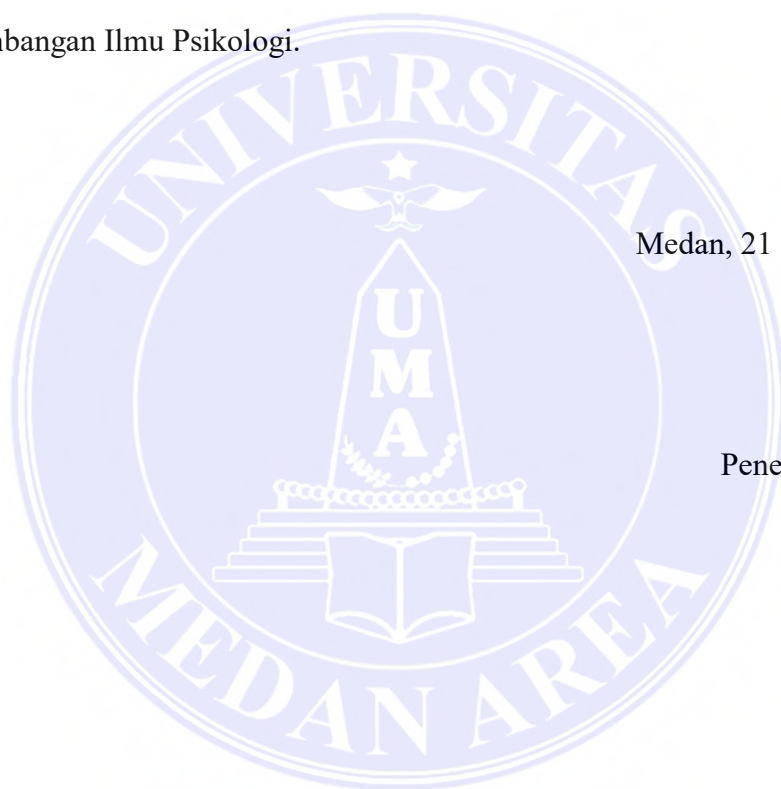
Mendrofa, Wira Sitepu terima kasih selalu menjadi pendengar yang baik dalam berbagai cerita, memberikan semangat, motivasi, serta ikut serta membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Ku mengasihi kalian!

- 18) Untuk para senior kakak dan abang KMKP yaitu Sabrina Kacaribu, Ruth Sandevi, Haris Kurniawan, Edi Nadeak, Kharisma, terima kasih atas kesediaan untuk direpotkan dengan banyaknya pertanyaan berkaitan dengan proses penyelesaian skripsi ini, serta dukungan semangat yang diberikan.
- 19) Untuk seluruh teman-teman seperjuangan dan seperdopingan terima kasih untuk saling mengingatkan, semangat untuk sama-sama berjuang menyelesaikan skripsi kita.
- 20) Untuk seluruh teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2016 terkhusus kelas Reguler B-2 terima kasih untuk suka duka, cerita pengalaman yang selama ini kita bagi.
- 21) Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang berjasa dalam penyelesaian skripsi ini
- 22) Dan terakhir untuk diri saya sendiri Ella yang telah berjuang sekuat tenaga berusaha sabar, melawan kemalasan, mood yang tidak menentu untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah berjuang selama ini. Tetap terus berjuang untuk masa depan.

Saya selaku peneliti sangat menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Untuk itu, kritik dan saran serta dukungan yang membangun senantiasa peneliti terima. Semoga kebaikan yang kalian berikan kepada saya selaku peneliti, akan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa Aminn. Akhir kata saya selaku peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca untuk perkembangan Ilmu Psikologi.

Medan, 21 Juni 2021

Peneliti



ABSTRAK

HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA KOST

Oleh :

DANIELLA MASNIAR MANURUNG

NPM: 168600188

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa kost. Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Kecenderungan *nomophobia* adalah fobia modern, seseorang yang mengalami rasa takut, cemas, ketidaknyamanan bahkan penderitaan yang berlebihan jika tidak terhubung dengan *smartphone*. Kesepian adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan karena memiliki hubungan yang sedikit dan tidak memuaskan. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa kost stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area kampus 2 yang berjumlah 40 orang dan menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala kesepian dan skala NMP-Q untuk kecenderungan *nomophobia*. Uji validitas menggunakan uji validitas isi yang dimana diperoleh koefisien butir skala kesepian yang valid bergerak dari $r_{bt} = 0,615$ hingga $r_{bt} = 0,645$ dan skala NMP-Q bergerak dari $r_{bt} = 0,926$ hingga $r_{bt} = 0,931$. Uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* yang menghasilkan indeks reliabilitas sebesar 0,645 untuk skala kesepian dan 0,933 untuk skala NMP-Q. Metode analisis data menggunakan *pearson product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa kost. Hal ini berdasarkan hasil perhitungan korelasi *r product moment*, dimana $r_{xy} = 0,560$ dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ artinya hipotesis yang diajukan semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* dan sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia* dinyatakan diterima. Adapun sumbangan efektif dari kesepian mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* sebesar 31,30%.

Kata Kunci : Kesepian, Kecenderungan *Nomophobia*, Mahasiswa kost

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF LONELINESS WITH A TENDENCY TO NOMOPHOBIA IN KOST STUDENTS

Oleh :

DANIELLA MASNIAR MANURUNG

NPM: 168600188

This study aims to determine the correlation of loneliness with a tendency to nomophobia in kost students. The research approach used is a quantitative to the type of correlation research. The tendency of nomophobia is a modern phobia, a person who experiences fear, anxiety, discomfort and even excessive suffering when not connected to a smartphone. Loneliness is an unpleasant feeling of having few and unsatisfying relationships. The subjects in this study were kost students 2019 of Psychology in University of Medan Area, amounting to 40 people and used total sampling technique. Data were collected using the loneliness scale and the NMP-Q for nomophobia tendencies. Validity test uses content validity test in which obtained a valid item coefficient scale of loneliness moves from $r_{bt} = 0,0615$ to $r_{bt} = 0,645$ and the scale NMP-Q moves from $r_{bt} = 0,926$ to $r_{bt} = 0,931$. The reliability test uses Cronbach's Alpha which produces a reliability index of 0,645 for the loneliness scale and 0,933 for the NMP-Q scale. The method of data analysis is using pearson product moment. The result showed that there was a positive and significant relationship between loneliness and tendency nomophobia in kost students. This is based on the result of the calculation of the correlation r product moment, where $r_{xy} = 0,560$ with a significant $p = 0,000 < 0,05$ means that the hypothesis proposed the higher the loneliness, the higher the tendency nomophobia, and vice versa the lower loneliness, the lower the tendency nomophobia is expressed be accepted. The effective contribution of loneliness affects tendency nomophobia by 31,30%.

Keywords : Loneliness, Tendency Nomophobia and Kost students

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah	13
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian	14
1. Manfaat Teoritis	14
2. Manfaat Praktis	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
A. Mahasiswa	16
1. Pengertian Mahasiswa	16
2. Peran dan Fungsi Mahasiswa	17
B. Kost	18
1. Pengertian Kost	18
2. Fungsi Kost	19
3. Jenis-jenis Kost	20

C. Mahasiswa Kost	21
1. Pengertian Mahasiswa Kost	21
D. Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	22
1. Pengertian Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	22
2. Karakteristik Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	25
3. Faktor-faktor Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	27
4. Aspek-aspek Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	31
E. Kesepian.....	33
1. Pengertian Kesepian	33
2. Ciri-Ciri Kesepian	34
3. Bentuk-bentuk Kesepian	35
4. Aspek-aspek Kesepian	36
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesepian	40
6. Penyebab Kesepian	44
F. Hubungan Kesepian dengan Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	45
G. Kerangka Konseptual	48
H. Hipotesis	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Tipe Penelitian	49
B. Identifikasi Variabel Penelitian	49
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
D. Subjek Penelitian.....	50
1. Populasi.....	50
2. Sampel.....	51
3. Teknik Pengambilan Sampel	51
E. Teknik Pengumpulan Data	52
1. Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	52
2. Skala Kesepian.....	54
F. Validitas dan Realibilitas.....	54
1. Validitas	54
2. Reliabilitas	55
G. Analisis Data	56
1. Uji Normalitas	57
2. Uji Linearitas.....	57
3. Uji Hipotesis	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58

A. Orientasi Kanchah Penelitian	58
1. Sejarah Universitas Medan Area	58
2. Struktur Organisasi Universitas Medan Area	60
3. Visi dan Misi Universitas Medan Area.....	61
B. Persiapan Penelitian	61
1. Persiapan Administrasi.....	62
2. Persiapan Alat Ukur	62
3. Uji Coba Alat Ukur (Try Out Terpakai)	65
C. Pelaksanaan Penelitian	69
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian	70
1. Uji Asumsi	70
2. Hasil Perhitungan Analisis Data.....	72
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	73
E. Pembahasan.....	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	80
A. Simpulan	80
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83

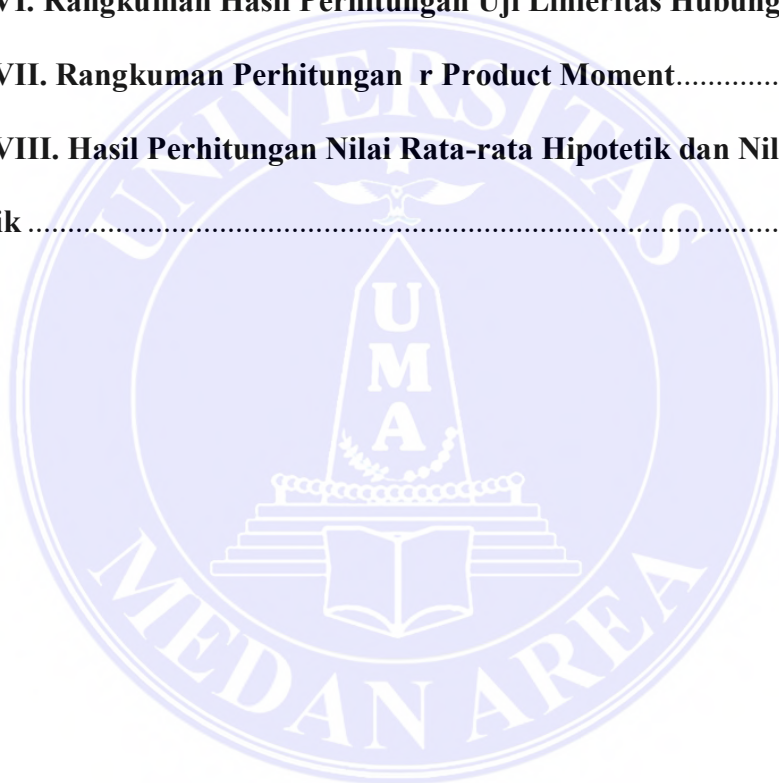
DAFTAR GAMBAR

Gambar I. Struktur Organisasi Umum	60
Gambar II. Struktur Organisasi Khusus.....	60
Gambar III. Kurva Normal Variabel Kesepian.....	75
Gambar IV. Kurva Normal Variabel Kecenderungan Nomophobia.....	75



DAFTAR TABEL

Tabel I. Distribusi Skala Kesepian Sebelum Penelitian	63
Tabel II. Distribusi Skala Kecenderungan Nomophobia Sebelum Penelitian	65
Tabel III. Distribusi Skala Kesepian Setelah Penelitian.....	68
Tabel IV. Distribusi Skala Kecenderungan Nomophobia Setelah Penelitian	69
Tabel V. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	71
Tabel VI. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan	72
Tabel VII. Rangkuman Perhitungan r Product Moment.....	73
Tabel VIII. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik	75



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A KESEPIAN.....	88
LAMPIRAN B SEBARAN DATA SKALA KESEPIAN	94
LAMPIRAN C VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA KESEPIAN	96
LAMPIRAN D SKALA KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA	100
LAMPIRAN E SEBARAN DATA SKALA KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA	104
LAMPIRAN F VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA.....	106
LAMPIRAN G UJI NORMALITAS	109
LAMPIRAN H UJI LINIERITAS	111
LAMPIRAN I UJI KORELASI PRODUCT MOMENT	113
LAMPIRAN J SURAT KETERANGAN PENELITIAN.....	115
LAMPIRAN K SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN	117



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kemajuan teknologi sekarang ini sangat pesat dan semakin canggih. Banyak teknologi canggih yang telah diciptakan yang membuat perubahan begitu besar di kehidupan manusia dalam berbagai hal. Salah satunya adalah teknologi komunikasi. Pada zaman dahulu orang berkomunikasi menggunakan telepon engkol, yang merupakan telepon generasi pertama yang dipasang ke publik menggunakan jaringan telepon berkabel. Penggunaannya harus memutar tuas untuk menyambungkan dengan sentral telepon.

Seiring berjalannya waktu berkembang menjadi telepon putar, dimana pengguna harus memasukkan jari ke lubang nomor lalu memutar nomor itu sampai mengenai batas putar dan berbunyi “tik”. Kemudian berkembang lagi menjadi telepon bertombol, dimana tiap menekan tombol angka pada pesawat telepon, nada-nada tertentu akan berbunyi. Tidak seperti pendahulunya yang merupakan telepon berkabel, *Nordik Mobile Telephone* (NMT) adalah telepon nirkabel keluaran pertama yang beroperasi di Indonesia. Bentuknya sangat besar yang tidak mungkin masuk ke dalam saku, melainkan harus ditenteng kemana-mana dan belum bisa mengirim pesan digital. Teknologi lebih baru berkembang lagi menjadi *Advanced Mobile Phone System* (AMPS) yang dikenal sebagai teknologi generasi pertama (1G), yang ukurannya lebih kecil daripada NMT.

Teknologi berkembang semakin canggih lagi menjadi ponsel GSM (*Global System Mobile*) yang fasilitasnya jauh di atas NMT dan AMPS yang disebut juga 2G sudah dapat berkirim pesan digital dan telepon dengan jangkauan

yang lebih luas. Sekarang teknologi itu semakin lebih canggih lagi yang memberikan beragam fasilitas fitur aplikasi dan media sosial di dalamnya yaitu ponsel pintar yang dikenal dengan *smartphone*. *Smartphone* adalah telepon genggam yang memiliki kemampuan tingkat tinggi bahkan mempunyai fungsi yang hampir sama dengan komputer. *Smartphone* menyediakan fitur yang berada di atas dan diluar kemampuan sederhana manusia untuk membuat panggilan telepon. Selama bertahun-tahun, konsep ponsel pintar terus berkembang sebagai perangkat tangan yang semakin canggih menurut Rahma (2015).

Kecanggihan teknologi ini semakin menarik minat pengguna, tanpa melihat usia dan status. Kecanggihan dan kemudahan yang ditawarkan dalam mengakses internet juga mendorong setiap kalangan menggunakannya, di antaranya adalah memenuhi kebutuhan berkomunikasi, membangun hubungan jarak jauh, mengekspresikan emosi, bertukar pikiran, menjadwalkan pertemuan, membuat alarm, mengetahui kejadian di sekitar maupun di tempat jauh, menjadi sebuah hiburan bahkan berbelanja online. Oleh sebab itu hampir, bahkan sudah terbilang setiap orang di seluruh dunia sudah memiliki *smartphone*. Bahkan tidak heran kalau sekarang ini banyak orang yang memiliki lebih dari satu *smartphone*. Pengguna *smartphone* di Indonesia bertumbuh dengan pesat. Indonesia menjadi Negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika terutama pada penggunaan media sosial dan bermain game online menurut Wahyudi (2017). Kecanggihan dan kenyamanan yang diberikan *smartphone* dalam memenuhi segala kebutuhan manusia, membuat seseorang banyak menghabiskan waktunya untuk menatap layar *smartphone*.

Menurut survei yang dilakukan Lazada Indonesia terhadap 2.000 orang pada tahun 2016, ditemukan bahwa rata-rata masyarakat memeriksa ponselnya setiap lima menit dan memeriksa ponsel sebanyak 100-200 kali dalam sehari (www.tribunnews.com). Perasaan kelekatan menjadi tidak terelakkan bagi sebagian orang karena adanya inovasi teknologi canggih seperti yang disediakan oleh *smartphone*. Seperti yang dikemukakan Turkle (2011) kelekatan dengan teknologi ini dapat dikaitkan dengan fakta bahwa orang bisa mendapatkan apa yang mereka inginkan melalui teknologi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh *Pew Research Centre's Mobile Technology Fact Sheet*, sekitar 90% dari populasi orang dewasa di Amerika memiliki *handphone*. Diantaranya mereka yang memiliki *smartphone*, 83% berusia 18 hingga 29 tahun, 74% berusia 30 hingga 49 tahun, 49% berusia 50 hingga 64 tahun, dan 19% berusia 65 tahun atau lebih. Berdasarkan data di atas nilai tertinggi diperlihatkan oleh usia 18 hingga 29 tahun, khususnya mahasiswa sebagai pelopor pengguna *smartphone* dikemukakan Lee (dalam Yildirim 2014). Seperti yang dinyatakan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2012 (dalam Oktario 2017) pengguna *smartphone* antara laki-laki dan perempuan yakni laki-laki 53% dan perempuan 47%, dari jumlah tersebut diketahui bahwa setengah dari pengguna *smartphone* adalah anak muda (usia 18-24 tahun). Hal tersebut menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* banyak didominasi oleh anak muda yang memasuki masa remaja pertengahan dan masa remaja akhir.

Dewasa ini fenomena keranjingan *smartphone* sering kali kita temukan, banyak orang yang selalu memprioritaskan *smartphone* tanpa memperdulikan lingkungan sosial dikarenakan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Kita

sering melihat di lingkungan sekitar kita seperti para ibu rumah tangga, para eksekutif, bahkan orang-orang yang di desa, dan terlebih pada mahasiswa tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya karena terlalu fokus dengan *smartphonenya*. Ketika bertemu dan berbincang dengan orang lain akan lebih mengutamakan *smartphonenya*, sering tidak merespon sapaan orang lain yang menyapanya karena terlalu fokus pada *smartphone*. Ketika bangun tidur sekalipun, tidak dapat dipungkiri banyak orang yang langsung mencari *smartphonenya*. Pada saat belajar, makan, menonton televisi, jalan bersama teman, saat jauh ataupun lupa dalam meletakkan *smartphonenya* maka akan merasa khawatir dan selalu was-was, bahkan saat pergi ke kamar mandi pun *smartphone* selalu dipastikan dalam genggamannya.

Individu dapat menyimpan ponsel mereka di saku celana dan melakukan aktivitas seperti biasa. Pada saat berkumpul atau nongkrong bersama teman-teman, anak muda zaman sekarang bukannya berbincang satu sama lain tetapi semua fokus pada kegiatan menggunakan *smartphonenya* masing-masing. Bahkan tidak jarang dalam satu keluarga saat menghabiskan waktu bersama, si anak lebih peduli pada *smartphonenya* daripada mendengar omongan orangtuanya. Bahkan ada juga dalam satu keluarga ketika berkumpul masing-masing anggota keluarga fokus pada *smartphonenya*, sehingga tidak terjalin komunikasi yang baik antar anggota keluarga pada saat berkumpul. Hal tersebut merupakan salah satu contoh seseorang mengalami *nomophobia*.

Nomophobia berasal dari bahasa Inggris yaitu “*no-mobile-phone* dan *phobia*”. Istilah tersebut pertama kali diciptakan selama studi yang dilakukan tahun 2008 oleh The UK Post Office yang menugaskan YouGov, sebuah

organisasi riset berbasis di Inggris yang mengambil sampel 2163 orang untuk melihat kecemasan diderita oleh pengguna ponsel. Studi tersebut menemukan bahwa hampir 53% pengguna ponsel di Inggris cenderung cemas saat mereka kehilangan ponsel mereka, kehabisan baterai atau kredit, atau tidak memiliki jangkauan jaringan SecurEnvoy (2012). Menurut SecurEnvoy (2012), rasa takut yang berlebihan saat kehilangan *handphone* disebut dengan *nomophobia*. *Nomophobia* adalah jenis fobia yang ditandai dengan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan jika seseorang kehilangan atau jauh dari *smartphonenya*. *Nomophobia* terbanyak yaitu rentang di usia 18-24 tahun (77%) dan disusul oleh responden berusia 24-34 tahun (68%) dikemukakan Pinchot (dalam Rakhmawati, 2017). Pengidap *nomophobia* usia 18-24 tahun adalah mahasiswa (Park & Lee, 2014).

Individu yang mengalami *nomophobia*, memiliki karakteristik klinis seperti menggunakan *smartphone* secara intens dan menghabiskan waktu untuk menggunakannya, selalu membawa *power bank*, merasa cemas atau gugup ketika *smartphone* tidak dapat digunakan karena tidak ada jaringan, selalu melihat layar *smartphone* untuk mengecek notifikasi yang masuk, memilih berkomunikasi melalui dunia maya daripada berkomunikasi tatap muka, dan pengguna rela mengeluarkan biaya besar untuk penggunaan *smartphone* (Bragazzi & Puente, 2014). Dampak dari *nomophobia* tentu saja cukup banyak bagi kehidupan sosial manusia dan juga kesehatan, dampak positifnya yaitu memberi kemudahan bagi kita dalam berkomunikasi dengan siapa saja bahkan di belahan dunia mana saja. Sisi lain menurut Yuwanto (2010) kecenderungan *nomophobia* juga memiliki dampak negatif yaitu keuangan (finansial), penggunaan *smartphone* dengan

berbagai fasilitas yang ditawarkan penyedia jasa layanan tentunya diiringi dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk memanfaatkan fasilitas yang digunakan. Berdampak juga pada psikologis, misalnya merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak menggunakan atau membawa *smartphone*. Pada fisik juga berdampak, gangguan atau pola tidur yang berubah. Relasi sosial juga akan terganggu, individu terisolasi dari orang lain atau berkurangnya kontak fisik secara langsung dengan orang lain. Berdampak juga pada akademis/pekerjaan, berkurangnya waktu untuk mengerjakan sesuatu yang penting dengan kata lain berkurangnya produktivitas sehingga mengganggu akademis dan pekerjaan. Bahkan berdampak pada hukum, keinginan untuk menggunakan *smartphone* yang berlebihan menyebabkan menggunakan *smartphone* saat mengemudi dan membahayakan diri sendiri dan orang lain.

Meskipun *nomophobia* belum ada di dalam DSM (Diagnostic Statistic Mental) namun *nomophobia* diartikan sebagai ketakutan atau kecemasan dalam diri seseorang yang sesuai dengan kriteria phobia sosial yang berarti sesuai dengan buku panduan DSM (Diagnostic Statistic Mental) bahwa fobia sosial menggambarkan gangguan kecemasan yang intens, menyebabkan kecemasan ekstrim atau kronis dan bahkan gangguan akut yang bisa mengganggu kehidupan sehari-hari individu menurut Wiederhold et al (dalam Rakhmawati, 2017). Individu yang hanya memiliki beberapa karakteristik klinis *nomophobia* saja sudah dapat dikatakan kecenderungan *nomophobia*. Jadi kecenderungan *nomophobia* adalah orang-orang yang sudah memiliki beberapa karakteristik klinis *nomophobia*.

Dimana kecenderungan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata dasar yaitu cenderung yang artinya condong. Pada mahasiswa, kecenderungan *nomophobia* juga memiliki banyak dampak negatif di antaranya adalah kurang fokus dalam berbagai hal terutama dalam hal belajar. Ketika mahasiswa kurang tidur karena kecanduan bermain *smartphone* pada malam hari dan keseringan mengecek atau melihat pemberitahuan yang masuk pada *smartphone* saat belajar akan berdampak pada kurang fokus bahkan tidak fokus dalam hal belajar, maka akan mengakibatkan prestasi belajar menurun.

Selain itu komunikasi akan terganggu dengan orang-orang disekitarnya, saat seseorang mengajak berbincang teman yang lain, kebanyakan teman yang diajak berbincang akan mendengarkan sambil bermain *smartphone*. Interaksi sosial juga akan terganggu dengan orang-orang sekitar, pada saat seseorang menyapa teman yang lain, kebanyakan teman yang lain tidak merespon karena fokusnya pada *smartphonenya*. Manajemen waktu juga akan berantakan dalam arti tidak disiplin dalam mengatur waktu, yang seharusnya waktu belajar digunakan bermain *smartphone* bahkan waktunya mandi, dan makan tidak dilakukan dengan baik. Maka dalam penelitian ini peneliti lebih meneliti tentang kecenderungan *nomophobia*. Fenomena berdasarkan observasi kecenderungan *nomophobia* pada stambuk 2019 pada semester 2 terlihat beberapa mahasiswa membawa dan menggunakan *smartphone* beserta *power bank* miliknya pada saat perkuliahan di dalam kelas, di kantin, baik pada situasi santai ataupun formal, diantara mereka ada juga yang pada saat berkumpul, nongkrong bahkan belajar bersama teman-teman sering mengecek *smartphone* milik mereka dan mereka

selalu berusaha mencari jangkauan jaringan yang cepat atau WIFI di sekitar mereka.

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademik. Pemilihan perguruan tinggi adalah hal yang dilakukan setelah atau saat menjelang lulus dari SMA/MA dan memilih untuk melanjutkan kuliah. Seseorang sering kali memilih perguruan tinggi yang sesuai dengan pilihan jurusan yang akan diambil karena jurusan yang mereka ingini mungkin tidak ada di daerah tempat tinggal mereka, dan ada juga yang mempertimbangkan kualitas pendidikan di perguruan tinggi yang akan dituju. Jadi mereka harus merantau dan berpisah dengan orang tua dan keluarga. Sama halnya dengan mahasiswa Universitas Medan Area stambuk 2019 kampus dua (2) semester 2 yang dalam perantauan mereka ada yang tinggal dengan keluarga misalnya ada yang tinggal bersama om, tante, kakek, dan nenek. Ada juga yang tinggal sendiri yang disebut mahasiswa kost.

Mahasiswa kost adalah mahasiswa yang merantau untuk melanjutkan studi di daerah perantauan yang jauh dari orang tua dan keluarga. Mahasiswa kost yang baru merantau belum mengenal lingkungan sekitarnya, harus beradaptasi terlebih dahulu dengan teman kampus dan lingkungan kostan-nya. Pada mahasiswa kost terjadi perubahan kondisi yang dulu saat SMA tinggal bersama keluarga dengan yang sekarang tinggal sendiri sebagai mahasiswa kost. Jauh dari orang tua bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa kost yang baru merantau, karena mereka harus keluar dari zona nyaman mereka. Dahulu yang biasanya di rumah tersedia semua apa yang dibutuhkan, ada yang menyediakan, ada orang tua dan keluarga di rumah, sedangkan jika ngekost tidak sama halnya dengan demikian.

Mahasiswa yang ngekost dituntut harus lebih mandiri dan memikirkan bagaimana cara untuk bertahan dan menyelesaikan suatu masalah saat jauh dari orang tua dan keluarga. Misalnya dalam hal makan, yang biasanya kalau di rumah sendiri makanan sudah tersedia di meja makan dan saat makan bisa bersama orang tua dan keluarga tetapi beda halnya saat ngekost harus memasak sendiri atau mencari makanan sendiri dan yang pasti makannya pun sendiri.

Ketika jatuh sakit, yang biasanya bisa mengeluh sama orang tua, ditemani orang tua untuk berobat dan diurus juga seperti dikasih obat, bahkan ada yang disuapin makan. Sedangkan saat ngekost harus dapat berusaha sendiri mencari obat dan mengurus diri sendiri. Pada saat yang lalu juga, yang biasanya pulang sekolah jumpa dengan orang tua bisa ngobrol, berbincang bahkan bercanda gurau bersama, sedangkan saat ngekost tidak sama halnya demikian. Mahasiswa kost juga akan lebih sering merasakan sedih dan merasa kurang semangat dalam melakukan sesuatu dikarenakan merasa sepi dan sering membayangkan suasana rumah yang membuat rindu untuk pulang ke rumah. Jadi tentu saja mahasiswa kost akan mengalami kesepian yang dimana kondisinya baru saja menjadi anak kost.

Indonesia merupakan salah satu negara yang terkena dampak pandemi yaitu pandemi covid 19 yang mengakibatkan terjadinya perubahan kondisi yang sangat signifikan dalam banyak hal, salah satunya seluruh proses belajar mengajar dilakukan melalui daring. Hal ini menyebabkan sebagian besar mahasiswa kost pulang ke rumah masing-masing. Kembalinya mahasiswa kost ke rumah masing-masing tetap menyebabkan mahasiswa kost merasa kesepian sekalipun sudah berjumpa dan berkumpul bersama orang tua dan keluarga, hal tersebut

dikarenakan mereka tidak dapat berinteraksi sosial atau membutuhkan interaksi sosial secara langsung seperti belajar, ngobrol, nongkrong bersama secara langsung tanpa adanya *social distancing* yang merupakan salah satu protokol kesehatan pandemi covid 19 yang harus dipatuhi. Jadi, mereka berkomunikasi atau berinteraksi sosial satu sama lain hanya melalui daring. Penelitian yang dilakukan Saputri, Rahman dan Kurnia (2012) diketahui bahwa 60% dari 30 mahasiswa perantau asal Bangka yang berusia 18-21 tahun mengalami kesepian kategori tinggi. Dimana rentang usia 18-21 tahun tersebut berada pada semester dua (2). Oleh karena itu sampel peneliti pada penelitian ini adalah mahasiswa kost semester dua (2) stambuk 2019.

Menurut Yuwanto (2010) salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* adalah kesepian, karena kesepian merupakan faktor situasional yang dapat menyebabkan ketergantungan yaitu ketika seseorang tidak nyaman secara psikologis. Maka dari itu, *smartphone* menjadi sarana agar seseorang dapat menghadapi situasi tersebut. Bruno (2000) menyebutkan kesepian sebagai suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan berkurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Kesepian juga merupakan kondisi dimana seseorang harus bekerja jauh dari rumah, terpisah dari keluarga dan teman-temannya yang dikemukakan Lake (1986). Seseorang yang kesepian akan merasa terasing dari kelompoknya, tidak merasakan cinta disekelilingnya, merasa tidak ada yang peduli dengan dirinya dan merasakan kesendirian, serta sulit mendapatkan teman menurut Robinson (dalam Handika, 2011). Ketika seseorang mengalami kesepian maka mereka juga akan mengalami kesulitan tidur/*insomnia*, sering mengecek *smartphone* walau tidak

ada notif, kesulitan bergaul, menghabiskan banyak waktu dengan bermain media sosial. Dampak dari kesepian yang dialami individu menurut Robinson (dalam Handika, 2011) yaitu mengalami rendah diri, menyalahkan diri sendiri, tidak ingin berusaha untuk kegiatan sosial, sulit memperlihatkan diri dalam berkelakuan seperti takut berkata “ya” atau “tidak” untuk hal yang tidak sesuai, takut bertemu orang lain, mempunyai persepsi negatif tentang diri sendiri serta merasakan kesendirian dan tidak bahagia terhadap lingkungan sekitar. Berdasarkan fenomena yang ada peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa kost semester dua (2) stambuk 2019 yang ada di Universitas Medan Area kampus dua (2).

“Aku lebih suka komunikasi dari chat kak karna kalau tatap muka gak tau mau ngomong apa. Jauh dari orang tua itu sedih kak gak ada teman, ngelakuin ini itu sendiri, jadi ngabisin waktu ya di kamar, tiduran, main hp, nonton drakor lah kak. (VA pada tanggal 12 Juni 2020)

“Kalau hpku tinggal aku kek ngerasa ada yang kurang kak, jadi kemana-mana aku bawa hp kak. Kalau di kost kadang bosan kak, jadi kalau tugas sama kerjaanku yang lain udah siap ya main hpla aku kak. Gak enak nya ngekost apa-apa harus sendiri tanpa orang tua kak (LO pada tanggal 12 Juni 2020)

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti, maka peneliti merasa tertarik untuk melihat apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa kost dan memberi judul pada penelitian ini “HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA YANG KOST”.

B. Identifikasi Masalah

Mahasiswa kost yang jauh dari orangtua dan keluarga dikarenakan untuk melanjutkan studinya ke daerah lain (merantau) demi meraih cita-cita dan masa depan. Perubahan kondisi yang terjadi pada mahasiswa kost yang dulu saat SMA

tinggal bersama keluarga dengan yang sekarang tinggal sendiri sebagai mahasiswa kost yang jauh dari keluarga. Dahulu yang biasanya di rumah tersedia semua apa yang dibutuhkan, ada yang menyediakan, ada orang tua dan keluarga di rumah, sedangkan jika ngekost tidak sama halnya dengan demikian. Perubahan tersebut menyebabkan mahasiswa kost akan lebih sering merasakan sedih dan merasa kurang semangat dalam melakukan sesuatu dikarenakan merasa sepi dan sering membayangkan suasana rumah yang membuat rindu untuk pulang ke rumah.

Ketika seseorang mengalami kesepian maka mereka akan mengalami kesulitan tidur/insomnia, sering mengecek *smartphone* walau tidak ada notif, kesulitan bergaul, menghabiskan banyak waktu dengan bermain media sosial. Dengan situasi yang demikian maka individu tersebut akan beralih pada *smartphonenya* serta menghabiskan waktu dengan *smartphonenya*. Perasaan kelekatan menjadi tidak terelakkan bagi sebagian orang karena adanya inovasi teknologi canggih seperti yang disediakan oleh *smartphone*. Cenderung cemas yang berlebihan jika kehilangan atau jauh dari *smartphonenya* (kecenderungan *nomophobia*) menyebabkan seseorang memeriksa teks dan panggilan dengan obsesif, tidak dapat jauh dari *smartphonenya*, bahkan selalu membawanya kemana-mana dan menggunakan ponsel di waktu yang tidak tepat.

Ketergantungan dengan *smartphone* tersebut dikaitkan dengan fakta bahwa orang bisa mendapatkan apa yang mereka inginkan melalui *smartphonenya*. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan atau mengurangi rasa kesepian pada individu, yaitu dengan menggunakan *smartphone* seperti mencari serta mendapatkan informasi, mencari kesenangan, membangun

relasi dengan keluarga, relasi dengan orang lain di dunia maya. Hal tersebut jika berlebihan menyebabkan seseorang mengalami cenderung cemas yang berlebihan saat jauh atau kehilangan *smartphon*nya (kecenderungan *nomophobia*). Kecenderungan *Nomophobia* dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa kost yang mengalami kesepian. Dengan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mencari tahu sejauh mana hubungan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa kost.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian tidak menyimpang dari sasaran yang dikehendaki dan supaya lebih terarah, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalahnya adalah kecenderungan *nomophobia*, kecenderungan *nomophobia* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah rasa takut yang cenderung dirasakan oleh individu (mahasiswa kost) yang berada jauh/diluar dari kontak *smartphone* yang menyebabkan ketidaknyamanan, gelisah, karena tidak terhubung dengan *smartphone*. Kesepian yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa kost yang mengalami perubahan kondisi dulu saat SMA yang tinggal dengan orang tua dan sekarang tinggal jauh dari orangtua dan keluarga dikarenakan untuk melanjutkan studinya ke daerah lain demi cita-cita dan masa depan. Pada penelitian ini, mahasiswa kost yang dimaksud adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019 yang kost.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti merumuskan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan penelitian berupa : “Apakah ada hubungan

antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa yang kost stambuk 2019 di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area kampus 2?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa yang kost stambuk 2019 di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area kampus 2.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas wawasan dalam pengembangan di bidang ilmu pengetahuan teori psikologi dalam berbagai aspek kehidupan yang menggunakan psikologi perkembangan sebagai bahan acuan, khususnya mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa yang kost.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area terkhusus mahasiswa kost stambuk 2019 untuk dapat mengurangi kesepian serta mampu mengelola waktu dan tempat dalam penggunaan *smartphone* agar tidak terlalu berlebihan.
- b. Bagi orang tua, penelitian ini diharapkan menjadi masukan untuk orang tua mengenai bagaimana mengontrol anak dalam penggunaan *smartphone* agar tidak menyalahgunakan *smartphone* yang mereka miliki.

- c. Bagi perguruan tinggi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rujukan acuan untuk diberikan kepada mahasiswa khususnya mengenai dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan memberitahu bagaimana etika saat menggunakan *smartphone* terutama di kelas saat pembelajaran berlangsung.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat memberikan kontribusi sebagai bahan referensi terhadap penelitian yang dilakukan selanjutnya



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Menurut para ahli (dalam www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/) mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademik. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Tetapi pada dasarnya makna mahasiswa tidak sesempit itu. Terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah Perguruan Tinggi hanyalah syarat administratif menjadi mahasiswa, tetapi menjadi mahasiswa mengandung pengertian yang lebih luas dari sekedar masalah administratif itu sendiri. Mahasiswa adalah panggilan untuk orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi.

Secara etimologis, mahasiswa terdiri atas dua kata, yaitu “maha” dan “siswa”. Maha berarti sangat, amat dan besar. Sedangkan siswa berarti murid atau pelajar. Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan. Betapa tidak, ekspektasi dan tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa begitu besar. Mahasiswa adalah seorang agen pembawa perubahan, menjadi seorang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh suatu masyarakat bangsa di berbagai belahan dunia.

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri

maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah status yang disandang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan menjadi calon-calon intelektual.

2. Peran dan Fungsi Mahasiswa

Menurut para ahli (dalam www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/) ada 3 peran dan fungsi mahasiswa yang sangat penting bagi mahasiswa, yaitu :

a. Peranan moral

Dunia kampus merupakan dunia di mana setiap mahasiswa dengan bebas memilih kehidupan yang mereka mau. Disinilah dituntut suatu tanggung jawab moral terhadap diri masing-masing sebagai individu untuk dapat menjalankan kehidupan yang bertanggung jawab dan sesuai dengan moral yang hidup dalam masyarakat.

b. Peranan sosial

Selain tanggung jawab individu, mahasiswa juga memiliki peran sosial, yaitu bahwa keberadaan dan segala perbuatannya tidak hanya bermanfaat untuk dirinya sendiri tetapi juga harus membawa manfaat bagi lingkungan sekitarnya.

c. Peranan intelektual

Mahasiswa sebagai orang yang disebut-sebut sebagai insan intelektual haruslah dapat mewujudkan status tersebut dalam ranah kehidupan nyata. Dalam arti menyadari betul bahwa fungsi dasar mahasiswa adalah bergelut dengan ilmu pengetahuan dan memberikan perubahan yang lebih baik dengan intelektualitas yang ia miliki selama menjalani pendidikan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa peran dan fungsi mahasiswa ada tiga yaitu: peranan moral, peranan sosial, peranan intelektual.

B. Kost

1. Pengertian Kost

Menurut Wikipedia (dalam Ratnasari, 2018), kost bisa juga disebut rumah penginapan. Itu adalah rumah yang digunakan orang untuk menginap selama sehari atau lebih, dan kadang-kadang untuk periode waktu yang lebih lama, misalnya : minggu, bulan, atau tahunan. Dahulunya, para pengingapnya biasanya menggunakan sarana kamar mandi atau cuci, pantry, dan ruang makan secara bersama-sama. Namun beberapa tahun belakangan ini, kamar kost berubah menjafi ruangan yang mempunyai ruang cuci dan fasilitas mandi dan pantry sendiri dan dihuni dalam jangka lama misalnya bulanan atau tahunan. Kost adalah tempat tinggal dimana individu menempati sebuah rumah atau kamar untuk sementara waktu dengan sistem kontrak yang dapat dibayar dalam hitungan mingguan, bulanan atau tahunan. Dalam hal ini tempat kost biasanya dikelola oleh pemilik kost dengan segala aturan yang ditetapkan sendiri.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kost adalah rumah penginapan yang digunakan sebagai tempat penginapan sementara dengan periode waktu yang lebih lama seperti bulanan ataupun tahunan.

2. Fungsi Kost

Menurut Wikipedia (dalam Ratnasari, 2018), kost dirancang untuk memenuhi kebutuhan hunian yang bersifat sementara dengan sasaran pada umumnya adalah mahasiswa dan pelajar yang berasal dari luar kota ataupun luar daerah. Namun tidak sedikit pula, kost ditempati oleh masyarakat umum yang tidak memiliki rumah pribadi dan menginginkan berdekatan dengan lokasi beraktifitas. Oleh karena itu, fungsi dari kost dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Sebagai sarana tempat tinggal sementara bagi mahasiswa yang pada umumnya berasal dari luar daerah selama masa studinya.
- b. Sebagai sarana tempat tinggal sementara bagi masyarakat umum yang bekerja di kantor atau yang tidak memiliki rumah tinggal agar berdekatan dengan lokasi kerja.
- c. Sebagai sarana pembentukan kepribadian mahasiswa untuk lebih disiplin, mandiri dan bertanggung jawab.
- d. Sebagai tempat untuk menggalang pertemanan dengan mahasiswa lain dan hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi kost sebagai tempat tinggal sementara bagi mahasiswa atau pelajar, masyarakat umum yang tidak memiliki tempat tinggal, sebagai tempat pembentukan

kepribadian, dan sebagai tempat untuk bersosialisasi dengan mahasiswa lain dan lingkungan sekitarnya.

3. Jenis-jenis Kost

Menurut Garis Panduan dan Peraturan bagi Perancangan Bangunan oleh Jawatan kuasa kecil piawaian dan Kost bagi JPPN perdana menteri Malaysia tahun 2005, kost mahasiswa atau pelajar dibedakan menjadi:

a. Sistem dua orang pada satu kamar (*double room*)

Tempat tidur yang digunakan adalah tempat tidur tingkat (*double decker*), dan bila mahasiswa atau pelajar tersebut sudah masuk pada tingkat yang lebih diperbolehkan untuk mengganti tempat tidur dengan tempat tidur terpisah (*twin decker*).

b. Sistem satu orang satu kamar (*single room*)

Dimana hanya diperbolehkan satu pelajar atau mahasiswa pada tiap kamar.

c. Sistem campuran

Biasanya digunakan oleh institut pada tingkat kebangsaan atau antarbangsa.

Kost juga dapat dibagi berdasarkan pengelolannya, yaitu:

a. Kost bercampur dengan rumah pengelolanya, tetapi tetap dalam satu bangunan.

b. Kost yang berdiri sendiri dan mempunyai gedung sendiri khusus untuk mahasiswa atau pelajar dan pengelolanya tidak bertempat tinggal di gedung tersebut secara bersamaan.

c. Kost yang bercampur dengan rumah kontrakan sehingga pengelola kost mempunyai tempat khusus tetapi tidak dalam satu gedung.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa jenis kost, yaitu *single room*, *double room* dan campuran antara keduanya.

C. Mahasiswa Kost

1. Pengertian Mahasiswa Kost

Menurut para ahli (dalam www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/) mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademik. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Tetapi pada dasarnya makna mahasiswa tidak sesempit itu. Terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah Perguruan Tinggi hanyalah syarat administratif menjadi mahasiswa, tetapi menjadi mahasiswa mengandung pengertian yang lebih luas dari sekedar masalah administratif itu sendiri. Menurut Wikipedia (dalam Ratnasari, 2018), kost adalah sejenis tempat tinggal dimana individu menempati sebuah rumah atau kamar untuk sementara waktu dengan system kontrak yang dapat dibayar dalam hitungan mingguan, bulanan atau tahunan. Dalam hal ini tempat kost biasanya dikelola oleh pemilik tempat kost dengan segala aturan yang ditetapkannya sendiri.

Dari pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa kost adalah individu yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademik yang bertempat tinggal di sebuah rumah atau kamar sementara waktu dengan system kontrak yang dapat dibayar dalam hitungan mingguan, bulanan atau tahunan.

D. Kecenderungan *Nomophobia*

1. Pengertian Kecenderungan *Nomophobia*

Menurut American Psychiatric Association (2013) dalam buku DSM-V (*Diagnostic and Statisticak Manual of Mental Disorders: 5th edition*), fobia spesifik adalah gangguan kecemasan yang mewakili ketakutan yang tidak masuk akal dan irasional yang didorong oleh stimulus spesifik (objek atau situasi). Awalnya disebut sebagai “fobia sederhana” di DSM-III dan DSM-II-TR, namanya kemudian diubah menjadi “fobia spesifik” dimulai dengan versi DSM-IV, dan pada saat itu, lima jenis fobia spesifik disertakan: darah, injeksi atau luka (BII), hewan, lingkungan alam, situasional, dan lainnya. Gangguan fobia sosial digambarkan sebagai gangguan kecemasan yang intens dan ditandai dengan situasi sosial yang melibatkan kontak dan interaksi interpersonal, kinerja publik, atau keduanya, yang dapat menyebabkan kecemasan ekstrim atau gangguan akut dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Dalam pemberian asesmen formal, hendaknya memperhatikan apakah individu merasa terganggu pada setidaknya satu area penting kehidupan individu (seperti pekerjaan, kehidupan sosial, kegiatan sekolah atau akademik, atau waktu senggang). Salah satunya fobia sosial adalah kecenderungan *nomophobia*. *Nomophobia* sendiri berasal dari Bahasa Inggris yaitu “*no-mobile-phone* dan *phobia*”. Istilah tersebut pertama kali diciptakan selama studi yang dilakukan pada tahun 2008 oleh The UK Post Office untuk menyelidiki pengguna ponsel yang menderita kecemasan menurut SecurEnvoy (2012).

Menurut Pavithra, Madhukumar & Murthy (2015) *nomophobia* adalah rasa takut berada diluar kontak ponsel yang mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, gugup atau kesedihan yang disebabkan karena tidak terhubung dengan smartphone. *Nomophobia* merupakan fobia situasional yang berkaitan dengan agoraphobia atau serangan panik (Yildirim & Correia, 2015). Terdapat dua istilah untuk orang-orang dengan kecenderungan *nomophobia* yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*. Istilah *nomophobe* merupakan kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita *nomophobia* sedangkan *nomophobic* adalah kata sifat yang menggambarkan karakteristik *nomophobe* dan/atau perilaku yang berhubungan dengan *nomophobia* (Yildirim, 2014).

Kuss dan Griffiths (2011) menjelaskan bahwa *nomophobia* adalah hasil dari pengembangan teknologi dan kemajuan yang mengukung komunikasi virtual. Kecenderungan *nomophobia* mengacu pada perasaan tidak nyaman, cemas, gugup atau kesedihan yang diakibatkan karena tidak berhubungan dengan ponsel. Bragazzi & Puente (2014) menjelaskan bahwa kelainan yang disebut *nomophobia (no-mobile-phone phobia)* atau kecanduan ponsel, adalah dampak dari pengembangan teknologi baru yang memungkinkan komunikasi maya. *Nomophobia* dianggap sebagai kelainan masyarakat digital dan virtual kontemporer dan mengacu pada rasa ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan oleh hilangnya kontak dengan ponsel atau komputer. Secara umum, ketakutan patologis untuk tetap tidak berhubungan dengan teknologi.

Yildirim (2014) berpendapat *nomophobia* merupakan rasa takut berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya gadget. Jika seseorang berada dalam suatu area yang tidak ada jaringan, kekurangan pulsa atau bahkan lebih buruknya kehabisan baterai, orang tersebut akan merasa cemas, yang dapat memberikan efek merugikan seperti menurunkan tingkat konsentrasi seseorang. Pengguna *smartphone* yang terus menerus dapat menyebabkan perubahan fungsi dari *smartphone* yang hanya sekedar symbol menjadi sebuah kebutuhan yang menyediakan berbagai fitur seperti buku pribadi, email, kalkulator, video game, player, kamera, dan pemutar musik. *Nomophobia* adalah ketakutan modern karena tidak dapat berkomunikasi melalui ponsel atau internet dan merujuk pada kumpulan perilaku atau gejala yang terkait dengan penggunaan ponsel (King et al., 2014).

Meskipun *nomophobia* belum ada di dalam DSM (*Diagnostic Statistic Mental*) namun *nomophobia* diartikan sebagai ketakutan atau kecemasan dalam diri seseorang yang sesuai dengan kriteria phobia sosial yang sesuai dengan buku panduan DSM (*Diagnostic Statistic Mental*) karena fobia sosial menggambarkan gangguan kecemasan yang intens, menyebabkan kecemasan ekstrim atau kronis dan bahkan gangguan akut yang bisa mengganggu kehidupan sehari-hari individu menurut Wiederhold et al (dalam Rakhmawati, 2017). Individu yang mengalami *nomophobia* atau dapat dikatakan tidak sepenuhnya si individu memenuhi karakteristik klinis *nomophobia*, melainkan hanya beberapa karakteristik saja yang dialami individu tersebut sudah dapat dikatakan kecenderungan *nomophobia*. Dimana kecenderungan menurut

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata dasar yaitu cenderung yang artinya condong.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* merupakan rasa ketakutan, ketidaknyamanan, kecemasan, bahkan penderitaan yang berlebihan jika seseorang tidak terhubung dengan *smartphone* atau kehilangan *smartphone*. Dalam arti, individu tidak mampu jika jauh dan tidak menggunakan *smartphone* (kecanduan *smartphone*) dan mengalami beberapa karakteristik klinis *nomophobia*.

2. Karakteristik Kecenderungan *Nomophobia*

Menurut Bragazzi & Puente (2014) karakteristik seseorang yang mengalami *nomophobia* antara lain :

1. Menggunakan ponsel secara teratur dan menghabiskan banyak waktu, memiliki satu atau lebih perangkat, serta selalu membawa pengisi daya.
2. Merasa cemas dan gelisah jika kehilangan ponsel, atau saat ponsel tidak ada didekatnya atau tidak dapat digunakan karena kurangnya jangkauan jaringan, baterai habis, kurangnya pulsa/data selular. Sesering mungkin mencoba untuk menghindari tempat dan situasi dimana penggunaan ponsel dilarang (angkutan umum, restoran, teater, dan bandara).
3. Melihat layar telepon untuk memastikan apakah ada pesan atau panggilan yang diterima (kebiasaan itu disebut oleh David Laramie sebagai “*ringxiety*” dering dan kecemasan).
4. Memastikan ponselnya selalu diaktifkan (24 jam sehari) dan tidur dengan ponsel berada di tempat tidur.

5. Saat interaksi sosial tatap muka (secara langsung) menyebabkan kecemasan dan stress, individu tersebut lebih memilih untuk berkomunikasi dengan menggunakan teknologi.
6. Menghutang atau mengeluarkan biaya yang besar dari penggunaan ponsel (pulsa, data selular dan pembelian smartphone yang mahal).

Menurut Pradana, Muqtadiroh dan Nisafani (2016) mengemukakan karakteristik kecenderungan *nomophobia* sebagai berikut :

1. Menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan *mobile phone*, mempunyai satu atau lebih gadget, dan selalu membawa *charger*.
2. Merasa cemas dan gugup ketika *mobile phone* tidak berada didekatnya atau tidak pada tempatnya. Selain itu merasa tidak nyaman ketika ada gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah.
3. Selalu melihat dan mengecek layar telepon selular untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk. Hal ini seringkali disebut *ringxiety* yaitu perasaan seseorang yang menganggap telepon selularnya bergetar atau berbunyi.
4. Tidak pernah mematikan telepon selular dan selalu sedia 24 jam.
5. Lebih nyaman berkomunikasi melalui *mobile phone* dan merasa kurang nyaman ketika berkomunikasi secara tatap muka.
6. Mengeluarkan biaya yang besar untuk *mobile phone*.

Gezgin, dkk (2016) juga mengemukakan karakteristik dari kecenderungan *nomophobia*, antara lain :

1. Merasa tidak cukup atau hampa tanpa ponsel.
2. Memeriksa telepon genggamnya seperti obsesif.

3. Merasa putus asa saat kehabisan baterai.
4. Takut lupa meletakkan ponselnya di suatu tempat dan tidak bisa digunakan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecenderungan *nomophobia* meliputi menghabiskan banyak waktu menggunakan ponsel, merasa cemas saat ponsel tidak berada didekatnya, kebiasaan *ringxiety*, mengaktifkan ponsel 24 jam, lebih nyaman berkomunikasi menggunakan *smartphone* daripada tatap muka, mengeluarkan biaya besar untuk *smartphone*.

3. Faktor-faktor Kecenderungan *Nomophobia*

Yuwanto (2010) mengemukakan beberapa faktor penyebab kecanduan ponsel yaitu :

1. Faktor internal

Faktor yang terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu, yaitu : (a) individu yang memiliki tingkat *sensation seeking* tinggi cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang sifatnya rutin, (b) individu dengan *self-esteem* rendah menilai negatif dirinya dan cenderung merasa tidak aman saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain, sehingga menggunakan ponsel akan membuat merasa nyaman saat berinteraksi dengan orang lain, (c) kepribadian ekstraversi yang tinggi, (d) kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan telepon genggam yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi kerentanan individu mengalami kecanduan ponsel.

2. Faktor situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan ponsel sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti pada saat stress, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar, dan *leisure boredom* (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab kecanduan telepon genggam.

3. Faktor sosial

Terdiri atas faktor penyebab kecanduan telepon genggam sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Faktor ini terdiri atas:

- a. *Mandatory behaviour* yang tinggi, mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi atau didorong dari orang lain.
- b. *Connected presence* yang tinggi, lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

4. Faktor eksternal

Faktor yang berasal dari luar diri individu yang terkait dengan tingginya paparan media tentang ponsel dan berbagai fasilitasnya.

Faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* menurut Bianchi dan Philip (dalam Hilva, 2018) antara lain :

a. Jenis kelamin

Secara historis tampaknya ada perbedaan jenis kelamin dalam kaitannya dengan serapan teknologi baru. Laki-laki lebih mungkin dibandingkan wanita untuk memiliki sikap positif terhadap komputer. Secara logis ini menunjukkan bahwa laki-laki akan lebih banyak dari perempuan yang bermasalah dalam penggunaan teknologi. Perbedaan gender adalah fungsi sosialisasi dan akses terhadap teknologi.

b. Harga diri

Harga diri adalah evaluasi yang relatif stabil yang membuat seseorang mempertahankan diri sendiri, dan cenderung menjadi penilai diri. Harga diri berkaitan dengan pandangan diri dan identitas diri. Orang-orang dengan pandangan diri buruk atau negatif memiliki kecenderungan yang besar untuk mencari kepastian, telepon genggam memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapan saja dari sinilah tidak mengherankan jika orang-orang dalam menggunakan telepon genggam secara tidak tepat atau berlebihan.

c. Usia

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang tua kurang memungkinkan dibanding orang muda untuk penggunaan teknologi baru. Brickfield telah menemukan bahwa sebagian alasannya orang tua kurang positif terhadap berbagai teknologi dari pada orang muda yang berarti mereka juga kurang cenderung menggunakan produk teknologi baru.

d. Extraversi

Ekstraversi umumnya suka mengambil risiko, impulsif, dan sangat membutuhkan kegembiraan. Ekstraversi lebih rentan terhadap masalah penggunaan telepon genggam dengan alasan bahwa mereka lebih cenderung mencari situasi sosial. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa ekstraversi lebih rentan terhadap pengaruh teman sebaya.

e. Neurotisme

Neurotisme tinggi ditandai dengan kecemasan, mengkhawatirkan, kemurungan, dan sering depresi. Individu neurotisme terlalu emosional bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan.

Menurut Kalaskar (dalam Widyaastuti & Siti, 2018) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kecenderungan *nomophobia*, yaitu tingkat penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan dalam penggunaan *smartphone*. Penggunaan yang berlebihan memberikan pengaruh terhadap kebiasaan dan menjadikan ketergantungan pada penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* ada empat, yaitu : faktor internal berupa tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self esteem* yang rendah kepribadian ekstraversi yang tinggi, kontrol diri yang rendah. Ada juga faktor situasional berupa stress, mengalami kesedihan, merasa kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, dan *leisure boredom*. Ada juga faktor sosial berupa *mandatory behaviour* yang tinggi, *connected presence* yang tinggi. Ada juga

faktor eksternal berupa tingginya paparan media tentang ponsel dan berbagai fasilitasnya.

4. Aspek-aspek Kecenderungan *Nomophobia*

Empat aspek kecenderungan *nomophobia* menurut (Yildirim & Correia, 2015) adalah

a. *Not being able to communicate*

Hal ini mengacu pada perasaan kehilangan saat seseorang tidak mampu berkomunikasi secara instan dengan orang lain dan tidak dapat menggunakan layanan yang memungkinkan untuk berkomunikasi secara instan. Dimana individu merasa cemas saat tidak mampu menghubungi orang dan dihubungi oleh orang lain.

b. *Losing connectedness*

Hal ini mengacu pada perasaan kehilangan saat tidak ada koneksi pada *smartphone* yang dimilikinya dan tidak terhubung dengan seseorang secara online, terutama pada media sosial. Individu membawa *smartphone* kemampuan karena merasa konektivitas sangat diperlukan, dan hal itu merupakan bagian dari kehidupan mereka agar tetap terhubung dengan orang lain.

c. *Not being able to access information*

Hal ini mengacu pada perasaan ketidaknyamanan seseorang saat kehilangan akses untuk menerima dan mencari informasi melalui *smartphone*. Individu menggunakan *smartphone* mereka untuk mengakses informasi, dan sangat penting memiliki akses informasi melalui *smartphone* dalam kehidupan mereka.

d. *Giving up convenience*

Hal ini terkait dengan perasaan menyerah pada kenyamanan yang disediakan oleh *smartphone* dan mencerminkan keinginan untuk selalu membawa *smartphone* dikarenakan adanya perasaan nyaman saat membawanya. Individu memastikan bahwa mereka memiliki baterai yang cukup pada *smartphone* yang mereka gunakan setiap saat, baterai yang terisi di *smartphone* membuat seseorang merasa bebas dari stress dan kecemasan.

Menurut Sudarji (2017) aspek-aspek *nomophobia* adalah sebagai berikut:

1. Tidak bisa berkomunikasi (*not being able to communicate*), merujuk pada perasaan kehilangan ketika tiba-tiba jaringan komunikasi terputus.
2. Kehilangan konektivitas (*losing connectedness*), merujuk pada perasaan kehilangan berlebihan ketika tidak ada koneksi jaringan internet sehingga tidak dapat terhubung dengan media sosial.
3. Tidak mampu mengakses informasi (*not being able to access information*), merupakan perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses informasi dari dunia maya.
4. Menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecenderungan *nomophobia* meliputi tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, menyerah pada kenyamanan.

E. Kesepian

1. Pengertian Kesepian

Kesepian diartikan oleh Gierveld, dkk. (2006) sebagai suatu situasi dimana jumlah atau kuantitas dan hubungan yang ada lebih kurang dari pada hubungan yang diinginkan, ataupun suatu situasi dimana keintiman yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang ada. Menurut pendapat Weiss (dalam Santrock, 2003), kesepian merupakan reaksi dari ketiadaan jenis-jenis tertentu dari suatu hubungan. Perlman dan Peplau (1998) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jaringan seseorang dalam hubungan sosialnya secara signifikan mengalami kekurangan baik secara kuantitas atau kualitas. Menurut Robert Weis (dalam Santrock, 2003) kesepian merupakan reaksi dari ketiadaan jenis-jenis tertentu dari hubungan, kesepian terjadi ketika adanya ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan seseorang dan kenyataan dari kehidupan interpersonalnya. Selanjutnya, kesepian akan disertai oleh berbagai macam emosi negatif seperti depresi, kecemasan, ketidakbahagian, ketidakpuasan, menyalakan diri sendiri, dan malu.

Menurut Lake (1986) kesepian adalah tidak terpenuhinya kebutuhan untuk berkomunikasi dan membina suatu hubungan akrab dengan orang lain. Lake menjelaskan lebih lanjut bahwa kesepian disebabkan oleh karena hilangnya hubungan akrab yang penuh arti dengan orang lain. Perasaan kesendirian mungkin merupakan kondisi sementara yang dihasilkan dari sebuah perubahan dalam kehidupan individu. Bruno (2000) menyebutkan kesepian sebagai suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan

oleh adanya perasaan terasing dan berkurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Selanjutnya, kesepian akan disertai oleh berbagai macam emosi negatif seperti depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, serta menyalahkan diri sendiri.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan karena memiliki hubungan yang sedikit dan tidak memuaskan serta adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial pada kenyataan akibat terhambat atau berkurangnya hubungan sosial yang dimiliki seseorang.

2. Ciri-Ciri Kesepian

Menurut Baron dan Bryne (dalam Handika, 2011) orang yang kesepian cenderung menjadi tidak bahagia dan tidak puas dengan diri sendiri, tidak mau mendengar keterbukaan intim dari orang lain dan cenderung membuka diri mereka baik terlalu sedikit atau terlalu banyak, merasakan kesia-siaan (*hopelessness*), dan merasa putus asa.

Menurut Robinson (dalam Handika, 2011) menyebutkan bahwa orang yang kesepian merasa terasing dari kelompoknya, tidak merasakan adanya cinta sekelilingnya, merasa tidak ada yang peduli dengan dirinya dan merasakan kesendirian, serta merasa sulit untuk mendapatkan teman.

Berdasarkan ciri-ciri diatas disimpulkan bahwa ciri-ciri kesepian adalah orang yang kesepian merasa dirinya tidak berguna, merasa gagal, merasa tidak satu pun orang yang memahaminya, tidak merasakan adanya cinta

disekelilingnya, merasa depresi, cenderung tidak bahagia dan merasakan kesia-siaan (*hopelessness*).

3. Bentuk-bentuk Kesenian

Weiss (dalam Santrock, 2003) menyebutkan adanya dua bentuk kesepian yang berkaitan dengan tidak tersedianya kondisi sosial yang berbeda, yaitu :

- a. Isolasi emosional (*emotional isolation*) adalah suatu bentuk kesepian yang muncul ketika seseorang tidak memiliki ikatan hubungan yang intim; orang dewasa yang lajang, bercerai, dan ditinggal mati oleh pasangannya sering mengalami kesepian jenis ini.
- b. Isolasi sosial (*social isolation*) adalah suatu bentuk kesepian yang muncul ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi dalam dirinya, tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok atau komunitas yang melibatkan adanya kebersamaan, minat yang sama, aktivitas yang terorganisir, peran-peran yang berarti, suatu bentuk kesepian yang dapat membuat seseorang merasa diasingkan, bosan dan cemas.

Sementara menurut Young (dalam Hayati, 2010) kesepian dapat dibagi menjadi dua bentuk berdasarkan durasi kesepian yang dialaminya, yaitu:

- a. *Transient loneliness*, yaitu perasaan kesepian yang singkat dan muncul sesekali, banyak dialami individu ketika kehidupan sosialnya sudah cukup layak. Misalnya ketika mendengar sebuah lagu atau ekspresi yang mengingatkan pada seseorang yang dicintai yang telah pergi jauh.

- b. *Transitional loneliness*, yaitu ketika individu yang sebelumnya sudah merasa puas dengan kehidupan sosialnya (misal, meninggalnya orang yang dicintai, bercerai atau pindah ke tempat baru).
- c. *Chronic loneliness*, adalah kondisi ketika individu merasa tidak dapat memiliki kepuasan dalam jaringan sosial yang dimilikinya setelah jangka waktu tertentu. *Chronic loneliness* menghabiskan waktu yang panjang dan tidak dapat dihubungkan dengan stressor yang spesifik. Orang yang mengalami *Chronic loneliness* bisa saja berada dalam konteks sosial namun tidak memperoleh tingkat intimasi dengan orang lain dalam interaksi tersebut (Peplau, 1982).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk kesepian ada dua yaitu isolasi emosional dan isolasi sosial.

4. Aspek-aspek Kesepian

Menurut Peplau dan Perlman (dalam Tiska, 2012) secara umum defenisi kesepian meliputi tiga aspek utama, yaitu :

a. *Need for intimacy*

Perasaan kesepian muncul ketika tidak terpenuhinya kebutuhan pada diri seseorang untuk merasakan kepuasan dalam berhubungan dengan orang lain. Weiss (dalam Peplau & Perlman, 1982) mengatakan bahwa kesepian disebabkan bukan karena sendirian tetapi tidak adanya hubungan yang diperlukan terbatas atau kumpulan hubungan, kesepian selalu terlihat sebagai tanggapan kepada ketidakhadiran dari beberapa jenis hubungan tertentu atau, lebih teliti, suatu tanggapan ketidakhadiran terutama dari beberapa hubungan tertentu.

b. *Cognitive Process*

Kesepian timbul bila seseorang dalam mempersepsikan dan mengevaluasi hubungan sosialnya menemukan bahwa terdapat kesenjangan antara apa yang diinginkan dengan apa yang berhasil ia capai. Sermat (dalam Peplau dan Perlman, 1982) menyatakan bahwa kesepian adalah suatu pertentangan pengalaman antara jenis hubungan antar pribadi, individu merasa dirinya dimiliki pada suatu ketika, dan jenis hubungan yang ingin dimilikinya, dalam kaitan dengan pengalaman masa lalunya atau beberapa status ideal yang tidak pernah dialaminya.

c. *Social Reinforcement*

Pendekatan penguatan sosial lebih menekankan bahwa kesepian disebabkan oleh kurangnya penguatan (*reinforcement*) dari lingkungan sosial. Hubungan sosial adalah suatu *reinforcement*, bila dalam interaksi sosial hal itu kurang diperoleh, maka akan mengakibatkan seseorang merasa kesepian. Young (dalam Peplau dan Perlman, 1982) mengemukakan definisi kesepian sebagai ketiadaan atau merasa ketiadaan dalam memuaskan hubungan sosial, yang diikuti oleh gejala psikologikal *distress* yang dihubungkan dengan fakta atau perasaan ketiadaan, dalam mengusulkan hubungan sosial itu dapat diperlakukan sebagai kelas penguatan tertentu, oleh karena itu kesepian dapat dipandang pada sebagian orang sebagai tanggapan kepada ketiadaan penguatan sosial.

Menurut Daniel W. Russell (1996) kesepian didasari oleh tiga aspek yaitu :

- a. *Personality* atau kepribadian adalah organisasi dinamis dalam individu dari system psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan berpikir.
- b. *Social Desirability* adalah kebutuhan individu untuk berintegrasi dan diterima oleh lingkungan sosial dimana individu berada.
- c. *Depression* atau depresi merupakan sikap dan perasaan yang dicirikan dengan adanya perasaan tidak berharga, tidak bersemangat, murung, bersedih hati dan cenderung pada kegagalan.

Menurut Bruno (2000) yang menjadi aspek-aspek kesepian, yaitu :

- a. Isolasi
Isolasi adalah keadaan dimana seseorang merasa terasing dari tujuan-tujuannya dan nilai-nilai dominan dalam masyarakat. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya isolasi yaitu : keterguncangan yang disebabkan oleh kepindahan, keyakinan bahwa seseorang lebih unggul dibanding rekan yang lainnya, serta pekerjaan seperti robot.
- b. Penolakan
Penolakan adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak diterima, diusir dan dihalau oleh lingkungannya. Seseorang yang kesepian akan merasa dirinya ditolak dan ditinggalkan walaupun berada ditengah-tengah keramaian.
- c. Merasa disalahmengerti
Suatu keadaan dimana seseorang merasa seakan-akan dirinya disalahkan dan tidak berguna. Seseorang yang selalu merasa disalah mengerti dapat menimbulkan rasa rendah diri, rasa tidak percaya diri dan merasa tidak mampu untuk bertindak.

d. Merasa tidak dicintai

Adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mendapatkan kasih sayang, tidak diperlakukan secara lembut dan tidak dihormati, merasa tidak dicintai akan jauh dari persahabatan dan kerjasama. Suatu perhatian dalam analisis transaksi adalah suatu unit pengakuan. Unit ini adalah merupakan penghargaan atau bukti utama dari cinta atau kasih sayang. Setiap orang membutuhkan perhatian supaya dapat berkembang disetiap tahapan umurnya. Perhatian yang diperoleh secara teratur adalah cara terbaik untuk mengatasi kesepian. Tanpa adanya perhatian seseorang dapat menjadi terasing secara emosional.

e. Tidak mempunyai sahabat

Tidak ada seseorang yang berada disampingnya, tidak ada hubungan, tidak dapat berbagi. Orang yang paling tidak berharga adalah orang yang tidak mempunyai sahabat.

f. Malas membuka diri

Suatu keadaan dimana seseorang malas menjalin keakraban, takut terluka, senantiasa merasa cemas dan takut jangan-jangan orang lain akan melukainya.

g. Bosan

Suatu perasaan seseorang yang merasa jenuh tidak menyenangkan tidak menarik, merasa lemah, orang-orang yang pembosan biasanya orang-orang yang tidak pernah menikmati keadaan-keadaan yang ada.

h. Gelisah

Suatu keadaan dimana seseorang merasa resah, tidak nyaman dan tentram didalam hati atau merasa selalu khawatir, tidak senang, dan perasaan galau dilanda kecemasan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kesepian merupakan suatu keadaan mental dan emosional seseorang yang berhubungan dengan perasaan kesepian, yang meliputi keterasingan, tidak diterima orang lain, merasa tidak dicintai, gelisah, bosan, tidak mempunyai sahabat, merasa disalah mengerti.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesepian

Menurut Middlebrook (dalam Handika, 2011) faktor yang mempengaruhi kesepian adalah sebagai berikut :

a. Faktor Psikologis

1. Kesepian eksistensial

Keterbatasan manusia yang terpisah dari orang lain sehingga seseorang tersebut tidak mungkin berbagi perasaan dan pengalaman dengan orang lain dan seseorang tersebut harus mengambil keputusan sendiri dan menghadapi ketidakpastian.

2. Pengalaman traumatis

Kehilangan seseorang yang sangat dekat secara tiba-tiba bisa menyebabkan orang merasa kesepian, tetapi akan lebih sanggup mentolerir kesepian bila sering mengalaminya atau orang itu sendiri mulai menjauh dari orang yang dekat padanya.

3. Kurang dukungan dari lingkungan

Seseorang bisa mengalami kesepian bila merasa tidak sesuai dengan lingkungannya, sehingga orang tersebut menganggap dirinya diabaikan dan ditolak oleh lingkungan.

4. Krisis dalam diri dan kegagalan

Seseorang bisa kehilangan semangat dan menghindar dari lingkungannya bila merasa harga dirinya terganggu karena harapannya tidak terpenuhi, hal ini dapat menyebabkan timbulnya gejala kesepian pada orang itu.

5. Kurangnya percaya diri

Kesepian dapat terjadi bila seseorang kurang dapat mengungkapkan diri sepenuhnya dan hanya mampu berhubungan secara formil saja. Walaupun bisa berhubungan sosial dengan cukup baik, tetap saja merasa kurang dilibatkan.

6. Kepribadian yang tidak sesuai dengan lingkungan

Orang-orang yang tempramen tertentu seperti pemalu dan hanya tidak mampu berhubungan sosial akan menarik diri dari lingkungan.

7. Ketakutan menanggung resiko sosial

Seseorang merasa takut untuk terlalu dekat dengan orang lain, karena khawatir akan ditolak. Kedekatan sosial dilihat sebagai sesuatu yang berbahaya dan penuh resiko.

b. Faktor Situasional

1. Takut dikenal orang lain

Seseorang yang takut dikenal secara mendalam oleh orang lain akan cenderung menghilangkan kesempatan untuk berhubungan dekat dengan orang lain, sehingga orang tersebut tidak punya teman berbagi rasa.

2. Nilai-nilai yang berlaku pada lingkungan sosial

Nilai-nilai yang dianut seperti privasi dan kesuksesan dapat menyebabkan seseorang merasa kesepian karena ia merasa terikat oleh nilai tersebut.

3. Kehidupan diluar rumah

Rutinitas diluar rumah seperti sekolah, kuliah, dan kerja menyebabkan kurang kehangatan hubungan seseorang dengan orang-orang tertentu.

4. Kehidupan di dalam rumah

Rutinitas dirumah seperti adanya jam makan, tidur, mandi akan menyebabkan kejenuhan pada pelakunya.

5. Perubahan pola-pola dalam keluarga

Kehadiran orang lain dalam sebuah keluarga akan menyebabkan terganggunya hubungan antar anggota keluarga.

6. Pindah tempat

Seringnya pindah dari satu tempat ketempat lain akan menyebabkan seseorang yang tidak dapat menjalin hubungan yang akrab dengan lingkungan baru, sehingga akan menimbulkan kesepian.

7. Terlalu besarnya suatu organisasi

Bila populasi dalam sebuah organisasi terlalu besar akan sulit bagi seseorang untuk mengenal satu sama lain secara lebih dekat.

8. Desain arsitektur bangunan

Bentuk bangunan yang canggih juga berpengaruh terhadap interaksi sosial. Hal ini mengingat bangunan-bangunan dapat menyebabkan

masyarakat menjadi individualistis dimana interaksi sosial menjadi terbatas.

Menurut Rubenstein dan Shaver (Brehm, Miller, Perlman & Campbell, 2002) seseorang merasa kesepian dibagi menjadi lima kategori utama, yaitu :

1. *Being unattached*

Keadaan dimana individu merasa kesepian dikarenakan tidak mempunyai pasangan, tidak ada pasangan seksual, atau berpisah dengan pasangannya.

2. *Alienation*

Keadaan dimana individu merasa kesepian dikarenakan merasa berbeda dengan orang lain, merasa tidak dimengerti, tidak diperlukan dan tidak memiliki teman dekat.

3. *Being alone*

Keadaan dimana individu merasa kesepian dikarenakan merasa dirinya selalu sendirian dan tidak ada yang menyambutnya ketika pulang ke rumah.

4. *Forced isolation*

Keadaan dimana individu merasa kesepian saat dikurung di rumah, sedang dirawat di rumah sakit, atau tidak bisa kemana-mana.

5. *Dislocation*

Keadaan dimana individu merasa kesepian karena berada jauh dari rumah (merantau), melalui pekerjaan atau sekolah baru, sering pindah rumah dan sering melakukan perjalanan.

Berdasarkan uraian diatas faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian diantaranya faktor psikologis berupa kesepian eksistensial, pengalaman traumatis, kurang dukungan dari lingkungan, kritis dalam diri dan kegagalan, kurangnya percaya diri, kepribadian yang tidak sesuai dengan lingkungannya, ketakutan menanggung resiko sosial. Faktor situasional berupa takut dikenal orang lain, nilai-nilai yang berlaku pada lingkungan sosial, kehidupan diluar rumah, kehidupan didalam rumah, perubahan pola-pola dalam keluarga, pindah tempat, terlalu besarnya suatu organisasi, dan desain arsitektur bangunan.

6. Penyebab Kesepian

Menurut Brehm dkk (2002) terdapat empat hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kesepian, yaitu :

- a. Ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang menurut Brehm dkk (2002), hubungan seseorang yang tidak adekuat akan menyebabkan seseorang tidak puas akan hubungan yang dimilikinya. Ada banyak alasan seseorang merasa tidak puas dengan hubungan yang dimiliki, merasa tidak puas dengan hubungan yang tidak adekuat.
- b. Terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. Menurut Brehm dkk (2002) kesepian juga dapat muncul karena terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. Pada saat tertentu hubungan sosial yang dimiliki seseorang cukup memuaskan. Sehingga orang tersebut tidak mengalami *loneliness*. Tetapi di saat lain hubungan tersebut tidak lagi memuaskan karena orang itu telah merubah apa yang diinginkannya dari hubungan tersebut.

c. *Self-esteem*

Kesepian berhubungan dengan *self-esteem* yang rendah. Orang yang memiliki *self-esteem* yang rendah cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang beresiko sosial. Dalam keadaan seperti ini orang tersebut akan menghindari kontak-kontak sosial tertentu secara terus-menerus yang akan berakibat pada kesepian.

d. Perilaku interpersonal

Perilaku interpersonal akan menentukan keberhasilan individu dalam membangun hubungan yang diharapkan. Dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami kesepian, orang yang mengalami kesepian akan menilai orang lain secara negatif, dan cenderung berpegangan pada sikap-sikap yang bermusuhan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan penyebab kesepian yaitu ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang, terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan, *self-esteem*, perilaku interpersonal.

F. Hubungan Kesepian dengan Kecenderungan *Nomophobia*

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Theodora Roseliyani (2019) dengan judul “Hubungan intensitas Penggunaan Smartphone dan Kesepian dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa” hasil dari penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pengguna *smartphone* dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

Kesepian menyebabkan seseorang yang mengalaminya akan merasa kosong, diam dan hening, merasa sendiri serta merasa tidak diinginkan walaupun sebenarnya orang tersebut tidak sedang sendirian dan berada pada kondisi lingkungan atau sosial yang ramai dikemukakan Cherry,tt (dalam Hidayati, 2015). Ketergantungan dan kegelisahan memiliki hubungan yang sangat erat dengan emosional, dimana individu yang mengalami ketergantungan dan perasaan gelisah akan mencoba berusaha menemukan hubungan intimasi yang tidak didapat dari dunia nyata, oleh karena itu individu yang mengalami kesepian akan mendorong keinginan mereka menggunakan *smartphone*.

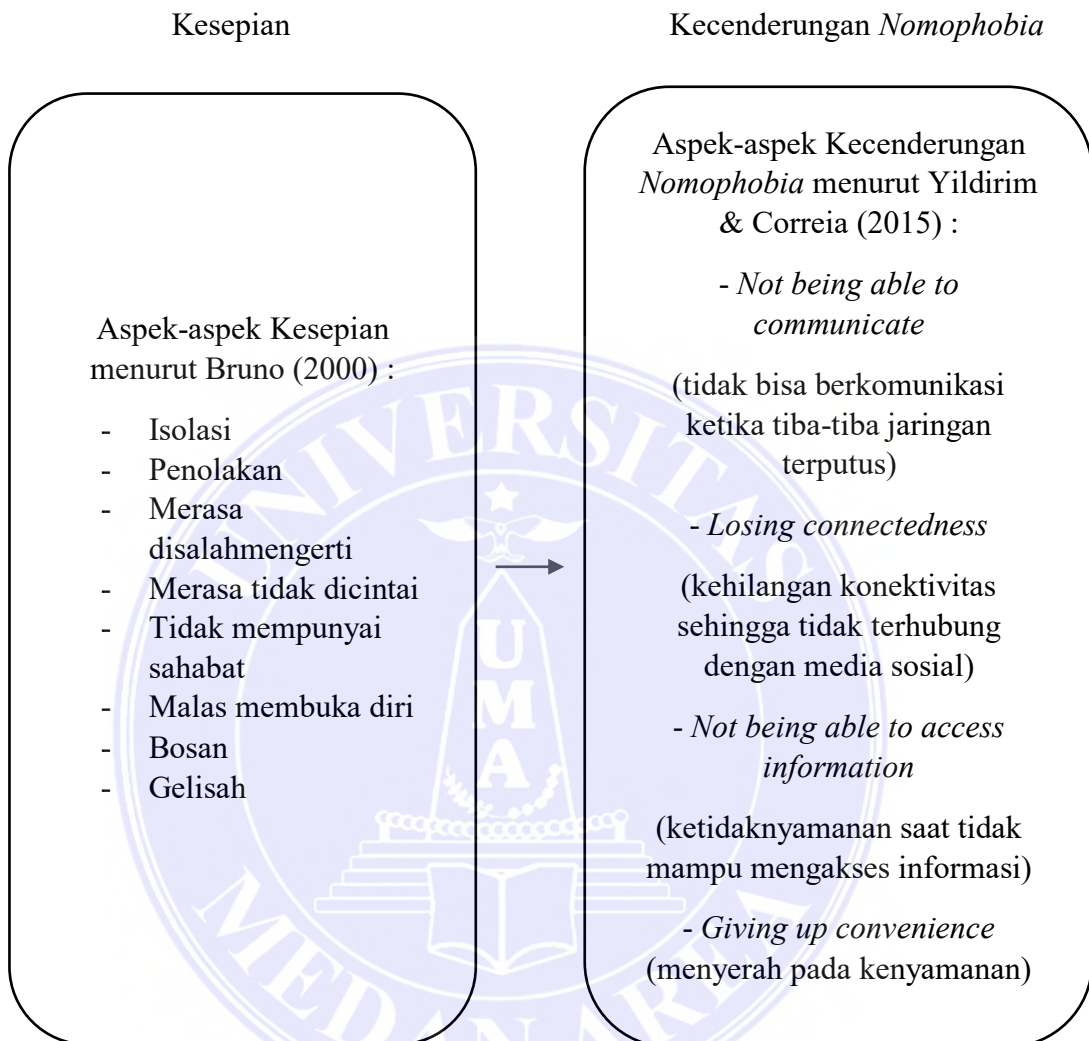
Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Dewi Ayu (2016) dengan judul “Hubungan antara *Loneliness* Dengan *Mobile Phone Addict* pada Mahasiswa” hasil dari penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *loneliness* dengan *mobile phone addict*. Sehingga dapat kesimpulan semakin tinggi tingkat *loneliness* mahasiswa maka semakin tinggi tingkat penggunaan *mobile phone*, begitu sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah pula tingkat penggunaan *mobile phone* pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan pada 527 mahasiswa menunjukkan bahwa kesepian mempunyai hubungan yang signifikan dengan penggunaan ponsel. Mahasiswa yang memiliki ponsel dan menggunakannya 10 jam atau lebih, 7-9 jam, 4-6 jam dan 1-3 jam ditemukan memiliki skor kesepian yang lebih tinggi daripada mereka yang menggunakan ponsel kurang dari 1 jam per hari (Tan, Pamuk, & Donder, 2013).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Anuari, 2018) yang menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet pada remaja. Artinya semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi kecanduan internet, begitu sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin rendah kecanduan internet. Individu yang mengalami kesepian maka akan mendorong keinginannya untuk menggunakan internet sehingga menyebabkan menjadi kecanduan dan hal ini otomatis akan menyebabkan individu tersebut dapat mengalami kecenderungan *nomophobia*.

Berdasarkan uraian penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia*. Mahasiswa kost yang merasakan kesepian dan mempunyai *smartphone* akan cenderung bahkan selalu menggunakan ponselnya sehingga kecenderungan *nomophobia* juga akan tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak kost dengan penggunaan *smartphonenya* yang rendah. Hal ini terjadi karena *smartphone* memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan penggunanya terutama pada mahasiswa kost, dengan kecanggihannya dan kemampuannya yang banyak, *smartphone* memfasilitasi kemudahan berkomunikasi jarak jauh, membantu seseorang tetap terhubung dimana saja dan kapan saja serta banyak kemampuan yang lainnya yang juga dapat menghibur pengguna terutama bagi mahasiswa kost untuk menghilangkan rasa kesepian tersebut.

G. Kerangka Konseptual



H. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia*. Dengan asumsi semakin tinggi mengalami kesepian maka akan semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*. Sebaliknya, jika semakin rendah mengalami kesepian maka akan semakin rendah kecenderungan *nomophobia*.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pendekatan penelitian yang digunakan merupakan pendekatan korelasional. Pendekatan korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel (Arikunto, 2010). Jenis penelitian kuantitatif ini digunakan dengan alasan karena peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia*.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Sugiyono (2016) mendefinisikan variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Adapun variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

Variabel bebas/independent variable (X) : Kesepian

Variabel terikat/dependent variable (Y) : Kecenderungan *Nomophobia*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional dari masing-masing variabel :

a. Kecenderungan *Nomophobia*

Kecenderungan *nomophobia* sebagai fobia modern adalah seseorang yang mengalami rasa takut, cemas, ketidaknyamanan bahkan penderitaan yang berlebihan jika tidak terhubung dengan *smartphone*. Dalam arti singkat tidak

mampu jauh dari *smartphone* dan bila jauh akan merasa cemas. Data mengenai kecenderungan *nomophobia* diungkap melalui skala NMP-Q (*Nomophobia Questionnaire*) yang diadopsi dari peneliti Mayangsari dan Ariana (2015) dan disusun berdasarkan aspek-aspek yaitu tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan konektivitas (*losing connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*), menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*).

b. Kesepian

Kesepian adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan karena memiliki hubungan yang sedikit dan tidak memuaskan serta adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang terjadi sehingga terhambat atau berkurangnya hubungan sosial yang dimiliki seseorang. Data mengenai kesepian diungkap melalui skala kesepian yang disusun berdasarkan aspek-aspek yaitu isolasi, penolakan, merasa disalah mengerti, merasa tidak dicintai, tidak mempunyai sahabat, malas membuka diri, bosan, gelisah.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian menurut Arikunto (2010) merupakan sesuatu yang sangat penting kedudukannya di dalam penelitian, subjek penelitian harus ditata sebelum peneliti siap untuk mengumpulkan data. Subjek penelitian dapat berupa benda, hal, atau orang.

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan

karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019 semester dua (2) di kampus dua (2) yang kost sebanyak 40 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 orang mahasiswa kost stambuk 2019 semester dua (2) di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area kampus dua (2). Adapun penentuan sampel penelitian dilakukan dengan melakukan *screening* pada mahasiswa kost tersebut. Dimana *screening* tersebut yang berisikan beberapa pertanyaan diantaranya adalah berapa kali anda ngekost, seberapa sering anda memeriksa *smartphone*, aplikasi apa saja yang anda digunakan dalam *smartphone* anda, dan seberapa penting *smartphone* menurut anda. Sampel yang terpilih menjadi subjek penelitian merupakan mahasiswa yang baru pertama kali kost (jauh dari orang tua dan keluarga).

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2016). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil *total sampling* menurut Sugiyono (2009) karena jumlah populasi yang kurang dari 100.

E. Teknik Pengumpulan Data

Arikunto (2010) mendefinisikan teknik pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket (kuesioner). Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2016).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner yang akan diberikan kepada mahasiswa kost melalui geoogle form, yakni kuesioner skala kecenderungan *nomophobia* yang menggunakan skala baku yaitu NMP-Q dan skala kesepian menggunakan skala Likert.

1. Skala Kecenderungan *Nomophobia*

Skala kecenderungan *nomophobia* yang digunakan dalam penelitian ini adalah NMP-Q (*Nomophobia Questionnaire*) yang dibuat oleh King et al (dalam Yildirim et al, 2015) kuesioner ini diciptakan untuk mengukur perilaku nomophobic pada mahasiswa melalui penelitian *mix method*. NMP-Q juga telah dibahasakan oleh Mayangsari dan Ariana (2015). NMP-Q terbukti menghasilkan skor yang valid dan reliabilitas tergolong baik, yaitu *Alpha Cronbach* sebesar 0,945. NMP-Q disusun melalui dua tahap. Tahap pertama digunakan pada penelitian kualitatif yang dilakukan dengan wawancara semi-terstruktur pada sembilan mahasiswa sarjana di sebuah universitas besar Midwestern di AS (Yildirim & Correia, 2015). Sebagai hasil dari tahap

pertama, empat aspek diidentifikasi yaitu aspek tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), aspek kehilangan konektivitas (*losing connectedness*), aspek tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*) dan aspek menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*). Tahap kedua, NMP-Q divalidasi dengan sampel 301 mahasiswa sarjana. NMP-Q juga sudah melalui proses validasi yaitu validasi konten dan konstruk. Validasi konten dilakukan oleh ahli yang mengevaluasi kejelasan kalimat serta bahasa, kepentingan item, dan relevansi item. Dari 23 item NMP-Q para ahli mengeliminasi 3 item karena dirasa kurang relevan, sehingga bersisa 20 item. Selanjutnya, validasi konstruk dilakukan dengan cara menghubungkan skor partisipan pada NMP-Q dan *Mobile Phone Involvement Questionnaire* (MPI-Q). Hal ini karena NMP-Q dan MPI-Q memiliki jenis skala yang sama yaitu *Likert scale* dengan rentang 1 sampai 7 (Triwahyuni, 2019). Setiap aspek kecenderungan *nomophobia* akan diuraikan dalam sejumlah pernyataan *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung), dimana untuk butir *favourable* diberi nilai yang bergerak dari 7-1, yaitu 7 “Sangat Sesuai (SS)”, 6 “Sesuai (S)”, 5 “Agak Sesuai (AS)”, 4 “Netral (N)”, 3 “Agak Tidak Sesuai (ATS)”, 2 “Tidak Sesuai (TS)”, 1 “Sangat Tidak Sesuai (STS)”. Sedangkan untuk butir *unfavorable* diberi nilai yang bergerak dari 1-7, yaitu 7 “Sangat Tidak Sesuai (STS)”, 6 “Tidak Sesuai (TS)”, 5 “Agak Tidak Sesuai (ATS)”, 4 “Netral (N)”, 3 “Agak Sesuai (AS)”, 2 “Sesuai (S)”, 1 “Sangat Sesuai (SS)”.

2. Skala Kesenian

Skala ukur yang digunakan untuk mengukur kesepian adalah skala yang diukur berdasarkan aspek kesepian menurut Bruno (2000) yaitu isolasi, penolakan, merasa disalah mengerti, merasa tidak dicintai, tidak mempunyai sahabat, malas membuka diri, bosan, gelisah. Setiap aspek kesepian akan diuraikan dalam sejumlah pernyataan *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung) dalam format skala likert, dimana subjek diberikan 4 alternatif pilihan jawaban untuk setiap butir pernyataan. Untuk butir *favorable* diberi nilai yang bergerak dari 4-1, yaitu 4 “Sangat Setuju (SS)”, 3 “Setuju (S)”, 2 “Tidak Setuju (TS)”, 1 “Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan untuk butir *unfavourable* diberi nilai yang bergerak dari 1-4, yaitu 1 “Sangat Tidak Setuju (STS), 2 “Tidak Setuju (TS)”, 3 “Setuju (S)”, 4 “Sangat Setuju (SS)”.

F. Validitas dan Realibilitas

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keshahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud (Arikunto, 2010).

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas dan alat ukur adalah teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson, yakni dengan mendeklamasikan antara skor yang diperoleh pada masing-masing aitem korelasi antara skor aitem dengan skor total ialah nilai yang diperoleh dari hasil penjumlahan semua skor aitem korelasi antara skor aitem dengan skor total haruslah signifikan berdasarkan ukuran statistik tertentu, maka derajat korelasi dapat dicari dengan menggunakan koefisien dari Pearson dengan menggunakan dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{N}}{\left\{ \sqrt{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}} \right\} \left\{ \sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N} \right\}}$$

Keterangan:

- r_{xy} : koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek setiap aitem) dengan variabel y (total skor dari seluruh aitem)
 $\sum xy$: jumlah dari hasil perkalian antara V_x dan V_y
 $\sum x$: jumlah skor keseluruhan subjek setiap item
 $\sum y$: jumlah skor keseluruhan item pada subjek
 $\sum x^2$: jumlah kuadrat skor
 $\sum y^2$: jumlah skor kuadrat Y
 N : jumlah subjek

2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai pengumpul data karena instrumen ini sudah baik. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dipercaya juga. Apabila datanya

memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, tetap akan sama. Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat di andalkan (Arikunto, 2010).

Analisis reliabilitas skala kesepian dan kecenderungan *nomophobia* dapat dipakai metode *Alpha Cronbanch's* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] - \left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma 1^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} : Reliabilitas instrumen
 k : Banyaknya butir pertanyaan
 $\sum \sigma$: Jumlah varian butir
 σ_{1^2} : Varian total

G. Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *product moment* dari Karl Pearson. Alasan digunakannya teknik korelasi ini karena pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara suatu variabel bebas (kesepian) dengan satu variabel terikat (kecenderungan *nomophobia*).

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\left\{ \left(\sum x^2 \right) - \frac{(\sum x)^2}{N} \right\} \left\{ \left(\sum y^2 \right) - \frac{(\sum y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi antara variabel bebas (kesepian) dengan variabel terikat (kecenderungan *nomophobia*)

$\sum xy$: jumlah hasil perkalian antara variabel x dan y

$\sum x$: jumlah skor keseluruhan variabel bebas x

$\sum y$: jumlah skor keseluruhan variabel terikat y

$\sum x^2$: jumlah kuadrat skor x

$\sum y^2$: jumlah kuadrat skor y

N : jumlah subjek

Sebelum melakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak (Noor, 2011). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dengan kaidah apabila signifikansi $> 0,05$ maka dikatakan distribusi normal, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ maka dikatakan distribusi tidak normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel kesepian dengan *nomophobia* memiliki hubungan yang linier atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah $p < 0,05$ maka hubungan linier, sebaliknya $p > 0,05$ maka hubungan tidak linier.

3. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment*, jika uji prasyarat memenuhi. Apabila uji prasyarat tidak memenuhi maka digunakan uji non parametrik.

rata-rata hipotetiknya 102,5. Adapun nilai SDnya 9,653. Nilai rata-rata empirik kecenderungan *nomophobia* = 99,925 sedangkan nilai rata-rata hipotetiknya = 80 dan nilai SDnya 19,855.

B. Saran

Sejalan dengan hasil penelitian serta kesimpulan yang telah dibuat, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa kost

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian dan kecenderungan *nomophobia* tergolong tinggi. Oleh karena itu mahasiswa kost diharapkan dapat meminimalkan rasa kesepian serta dengan melakukan hal yang lebih bermanfaat yaitu memanfaatkan *smartphone* sesuai kegunaan dan fungsinya secara wajar seperti menambah wawasan pengetahuan dan segala hal yang menunjang prestasi akademik, tidak menggunakannya dengan berlebihan dan tepat waktu dalam penggunaannya dikarenakan penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan fungsi sosial, fisik, kognitif, yang signifikan serta dapat mengganggu aktifitas sehari-hari.

2. Bagi Orang tua

Bagi orang tua diharapkan mengontrol anak dalam penggunaan *smartphone* mulai dari hal durasi pemakaian *smartphone*, konten yang dibuka, riwayat pencarian, dan aplikasi yang ada pada *smartphone*, serta menjalin pertemanan di sosial media yang digunakan anak seperti akun fb, instagram, wa, dll. Hal itu dilakukan untuk meminimalisir anak mencari dan membuka informasi yang tidak layak untuk anak.

Meminimalkan rasa kesepian anak di rumah saat kondisi pandemi saat ini, orang tua dapat mensiasati dengan cara mengajak anak untuk berkebun, memasak atau kegiatan yang bermanfaat lainnya.

3. Bagi Perguruan Tinggi

Bagi perguruan tinggi Universitas Medan Area diharapkan agar giat untuk mengadakan kegiatan positif misalnya mengadakan seminar, pelatihan, poster di mading kampus mengenai bahaya penggunaan *smartphone* secara berlebihan serta bagaimana etika saat menggunakan *smartphone* terutama di kelas saat pembelajaran berlangsung. Dalam masa pembelajaran secara daring diharapkan juga dapat melaksanakan webinar untuk mengisi waktu luang para mahasiswa dan dapat menambah wawasan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian sejenis, diharapkan untuk menggunakan faktor lain dari kecenderungan *nomophobia* yaitu faktor internal, faktor eksternal, faktor sosial, jenis kelamin, usia, dan faktor situasional lainnya seperti stress, kecemasan, kejenuhan belajar, dan *leisure boredom*. Selain itu, peneliti juga dapat lebih menspesifikan atau dapat menambah subjek yang akan diteliti dan peneliti juga bisa mencoba melakukan penelitian dengan metode deskriptif atau kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). 5th ed: Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Washington, DC: American Psychiatric Publishing
- Anuari, Ika. (2018). Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja. Jurnal. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses pada 3 Januari 2020 di <http://eprints.ums.ac.id>
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta
- Ayu, Dewi (2016). Hubungan Antara Loneliness Dengan Mobile Phone Addict Pada Mahasiswa Universitas Negeri Kota Malang. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim M
- Bragazzi, Nicola Luigi., & Del Puente, Giovanni. (2014). A Proposal for Including Nomophobia in The New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7: 155-160
- Brehm, S. S., Miller, R. S., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). *Intimate Relationships*. New York: McGraw-Hill.
- Bruno, F. (2000). *Menaklukkan Kesepian*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Durak, H. Y. (2018). Wait 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 (2) 1-15
- Gezgin, D. M. & Cakir, O. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of Adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519
- Gezgin, D.M., Hamutoglu, N.B., Gultekkin, G.S., & Ayas, T. (2018). The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 4 (2) 358-374
- Gierveld, J. D. J., Tilburg, T. V., & Dykstra, P. A. (2006). *Loneliness and social isolation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Handika. R. (2011). *Kesepian Pada Pria Setengah Baya Yang Melajang*. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Medan: Universitas Medan Area
- Hayati, S. (2010). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Pada Lansia*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara

- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3 (1), 154-164.
- Hilva, Diandra. (2018). Hubungan Antara Perilaku Impulsif Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. Skripsi. Surabaya: Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- King, Anna L. S., Valença1, Alexandre M., Silval, Adriana C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, Antonio E. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35
- Kuss, D. J., & Griffiths, M.D. (2011). Online Social Networking and Addiction: A Review of The Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8 (9), 3528-3552
- Lake, T. (1986). Kesepian. Jakarta: Arcan.
- 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.
- Noor, Juliansyah. (2011). Metode Penelitian. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Oktario, Alexander (2017). Hubungan Antara Intensitas Pengguna Smartphone dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Skripsi. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Park N. & Lee, Hyunjoo. (2014). Nature of Youth Smartphone Addiction in Korea. Konkuk University. Seoul Korea : National University.
- Pavithra MB., Madhukumar, S & Murthy, TS.M. (2015). A Study on Nomophobia – Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340-344.
- Peplau, L. Anne & Perlman, Daniel. (1982). Loneliness A Source of Current Theory, Research And Therapy. New York: Willey.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 2, 571-581. New York: Academic Press.

- Pradana, P.W., Muqtadiroh, F.A., Nisafani, A.S. (2016). Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi Nomophobia dengan Pendekatan Gamifikasi. Jurnal Teknik ITS
- Rahma, A. (2015). Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Aktifitas Kehidupan Siswa (Studi Kasus MAN 1 Rengat Barat). Jom Fisip Vol.2 No.2
- Rakhmawati, Saidah. (2017). Studi Deskriptif Nomophobia pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang. Skripsi Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ratnasari, I. B. (2018). Perbedaan Kemandirian Belajar Pada Remaja Yang Kost Dan Tidak Kost Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Skripsi. Medan. Universitas Medan Area
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment* 66 (1), 20-40.
- Roseliyani, T. D. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kesepian Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa. Skripsi. Lampung: Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- SecurEnvoy (2012). 66% of The Population Suffer From Nomophobia The Fear of Being Without Their Phone. Diakses pada tanggal 3 Januari 2020 pada <http://www.securevoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone>.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence, Perkembangan Remaja* (Alih Bahasa : Shinto B. Adelar & Sherly Saragih). Jakarta : Penerbit Erlangga
- Saputri, N. S., Rahman, A. A., & Kurniadewi, E. (2012). Hubungan antara kesepian dengan control diri mahasiswa perantau asal Bangka yang tinggal di Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5 (2), 645-653.
- Siswoyo, Dwi. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sudarji, Shanti. (2017). Hubungan Antara *Nomophobia* Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika* 10 (01)
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta.

- Tan, C., Pamuk, M., & Donder, A. (2013). Loneliness And Mobile Phone. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 103, 606–611.
- Tiska, S.Y. (2012). Hubungan antara kesepian dan kebutuhan afiliasi pada remaja akhir yang senang clubbing. *E-Journal Psikologi : Universitas Gunadarma*
- Triwahyuni, N. N. (2019). *Dinamika Penderita Nomophobia Berat*. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic books
- Wahyudi, Ade. (2017). Jumlah Pengguna Smartphone di Indonesia. Emarketer, <https://databoks.katadata.co.id/datablog/2017/01/24/indonesia-raksasateknologi-digital-asia>
- Widyaastuti, D.A., & Siti Muyana. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4 (1), 62-71
- Yildirim, Caglar. (2014). Exploring the dimensions of Nomophobia: Developing and validating a Questionnaire using mixed methods research. *Graduate Theses and Dissertat*
- Yildirim, C., & Correia, A.P. (2015). Understanding nomophobia: A modern age phobia among college students. *Spinger International Publishing Switzerland*, 724-735.
- Yildirim, Caglar., Evren S., Muge Adnan., & Soner Yildirim. (2015). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Sage Article*
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media Nusantara
- <http://jambi.tribunnews.com/2016/02/22/lazada-orang-mengecek-ponsel-setiaplima-menit> diakses pada tanggal 3 Januari 2020
- www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/

LAMPIRAN





Skala Kesepian

Salam Sejahtera untuk kita semua. Perkenalkan nama saya Daniella, mahasiswi semester akhir jurusan Psikologi di Universitas Medan Area. Saya ingin minta tolong kesediaan dari saudara/i sebagai mahasiswa kost meluangkan sedikit waktunya untuk mengisi skala berikut. Tujuan dari pengambilan data ini adalah untuk kelengkapan penyusunan skripsi saya. Adapun identitas para sampel akan dirahasiakan oleh peneliti. Saya berharap saudara/i mengisi skala ini dengan sungguh-sungguh dan jujur agar didapatkannya data yang valid.

Petunjuk Pengisian

1. Tulis terlebih dahulu identitas pada kolom identitas yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama sebelum anda memilih jawaban
3. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama sebelum memilih jawaban
Pilihan jawaban yang tersedia adalah:
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Skala ini bukan tes, sehingga setiap orang bisa mempunyai jawaban yang berbeda. Tidak ada salah atau benar karena jawaban anda sesuai kondisi diri anda yang sebenarnya.
5. Semua jawaban hanya digunakan untuk keperluan penelitian karya ilmiah. Atas perhatian dan kesediaan saudara/i sekalian dalam mengisi skala ini, saya mengucapkan banyak terimakasih. Salam sehat:)

Nama (Inisial) :
 Jenis kelamin :
 Laki-laki
 Perempuan
 Umur :
 Udah berapa kali kamu ngekost :

Jawablah Pernyataan Berikut Sesuai Dengan Diri Anda

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, sebelum anda memilih jawabannya. Mohon kejujurannya dalam menjawab setiap pernyataan. Tidak ada jawaban yang salah atau benar. Selamat mengisi
 Terimakasih

No	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya lebih nyaman berada di rumah daripada di kost				
2.	Saya mempunyai banyak teman yang memiliki suku agama yang sama dengan saya di lingkungan kost				
3.	Saya lebih sering masuk kelas sendiri daripada bersama teman-teman				
4.	Saya mudah nyambung dalam ngobrol bersama dengan orang yang baru saya kenal				
5.	Saya lebih suka beraktifitas sendiri daripada bersama orang lain				
6.	Walau memiliki kegiatan masing-masing, saya dan teman-teman kost tetap memiliki waktu untuk berkumpul bersama				
7.	Saya jarang diajak belanja bulanan bersama dengan teman-teman kost lainnya				
8.	Keberadaan saya selalu berarti bagi orang lain				
9.	Saya jarang diajak nongkrong bersama dengan teman kost saya				
10.	Saya merasa biasa saja meskipun orang lain berusaha menajuhi saya				
11.	Ketika ada teman kost saya yang berulang tahun saya tidak pernah diajak untuk merayakannya				
12.	Kehadiran saya dalam pembagian tugas kelompok sangat ditunggu-tunggu				
13.	Ketika jam istirahat, saya selalu diajak makan bersama di kantin oleh teman sekelas saya				
14.	Saya sering disapa teman saya ketika berpapasan di jalan/di kampus				
15.	Ketika saya mentraktir teman kost, saya dianggap lagi pamer banyak uang				
16.	Ketika saya menyampaikan sesuatu, saya merasa orang lain mudah menangkap maksud dan pemikiran saya				
17.	Ketika saya menegur teman yang datang terlambat, saya dianggap sok paling disiplin di kelas				
18.	Dalam pengerjaan tugas kelompok semua hasilnya dari ide saya				
19.	Saya lebih suka menjadi pendengar daripada ikut memberi saran saat teman curhat				

20.	Orang tua selalu menyatakan kebanggan mereka atas apa yang saya capai				
21.	Ketika saya bertanya kepada dosen, saya merasa dianggap mencari muka kepada dosen				
22.	Saya selalu bersedia membantu teman mengerjakan tugas sekalipun tugas saya belum selesai				
23.	Ketika saya berbicara, teman saya sering memotong pembicaraan saya saat saya masih ngomong				
24.	Setiap saat saya selalu berkomunikasi dengan orang tua saya				
25.	Teman-teman dekat saya jarang minta izin saat meminjam barang saya				
26.	Semua teman sekelas saya selalu mencari saya ketika saya tidak bersama dengan mereka				
27.	Ibu kost marah dengan kata-kata kasar kepada saya ketika saya telat bayar uang kost				
28.	Saya sering dipuji ketika membayar lebih untuk partisipasi pengumpulan dana tugas kelompok				
29.	Tidak ada seorang pun yang benar-benar mengenal saya dengan baik				
30.	Saya merasa orang-orang disekitar saya selalu peduli pada saya				
31.	Saya sulit membangun hubungan pertemanan yang akrab				
32.	Saya merasa biasa saja ketika perilaku teman-teman saya tidak menyenangkan				
33.	Ketika ada teman yang ingin meminjam barang saya, saya enggan meminjamkan barang tersebut				
34.	Teman-teman selalu merasa senang bergaul dengan saya				
35.	Saya lebih suka memendam masalah sendiri				
36.	Saya bersedia meminjamkan uang kepada teman saya sekalipun uang saya pas-pasan				
37.	Saya memiliki teman-teman dekat yang bisa diajak berbagi pengalaman di lingkungan kost				
38.	Teman-teman selalu bersedia meluangkan waktunya menemani saya ketika bosan di kost				

39.	Ketika teman saya terlihat sedih, saya enggan bertanya apa penyebab kesedihannya				
40.	Saya sering meminta tolong kepada teman kost untuk mengangkat jemuran ketika saya sedang di luar				
41.	Ketika teman saya tidak datang, saya jarang menanyakan kabarnya				
42.	Saya selalu ada ketika teman saya ada masalah sekalipun saya juga ada masalah				
43.	Saya enggan mengajak teman ibadah/sholat bersama karena merasa mereka memilih teman yang lain daripada saya				
44.	Dalam segala hal saya memerlukan pendapat teman-teman saya				
45.	Saya enggan minta nebang kepada teman yang berkendara, yang arah jalannya searah dengan saya				
46.	Saya selalu menerima kritik dan saran dari orang lain				
47.	Saya bosan karena tidak bisa ketemu dengan teman-teman di kondisi pandemi saat ini				
48.	Saya sangat menikmati aktifitas rumah/kost saat kondisi pandemi saat ini				
49.	Saya bosan mendengar nasihat orang tua agar tidak keluar di kondisi pandemi saat ini				
50.	Saya selalu mengikuti berita tentang perkembangan pandemi saat ini				
51.	Saya dapat melakukan kegiatan nonton, ngegame sepuasnya				
52.	Saya sangat menikmati proses pembelajaran melalui daring				
53.	Saya bosan melakukan aktifitas beres-beres kamar setiap hari				
54.	Saya merasa khawatir dengan kondisi orang tua yang jauh dari saya				
55.	Uang saku diberikan oleh orang tua saya selalu berlebih				
56.	Saya khawatir ketika saya sakit tidak ada yang mengurus saya				
57.	Saya selalu menghabiskan setiap malam minggu saya dengan teman-teman				
58.	Saya merasa resah ketika uang bulanan saya terlambat dikirim				
59.	Lingkungan kost saya selalu terjamin keamanannya				
60.	Saya merasa gugup dan gemetar ketika harus memulai pembicaraan dengan orang				

	lain				
61.	Saya merasa tenang ketika harus berbicara di antara banyak orang				







Validitas dan Reliabilitas Skala Kesepian

Case Processing Summary

	N	%
Valid	40	100.0
Cases Excluded ^a	0	.0
Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.645	61

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	141.8500	94.900	-.148	.660
VAR00002	143.0750	90.533	.137	.642
VAR00003	142.7000	88.574	.249	.634
VAR00004	142.8750	90.420	.134	.642
VAR00005	142.4500	93.792	-.080	.654
VAR00006	143.0500	88.100	.313	.631
VAR00007	142.5500	85.792	.492	.620
VAR00008	142.8000	89.138	.263	.635

VAR00009	142.6750	89.302	.224	.636
VAR00010	142.8500	95.874	-.224	.662
VAR00011	142.9500	85.792	.463	.621
VAR00012	142.8000	90.779	.200	.639
VAR00013	143.4250	90.815	.168	.640
VAR00014	143.2750	90.871	.239	.639
VAR00015	143.2000	91.651	.082	.645
VAR00016	142.8750	94.317	-.126	.654
VAR00017	142.8500	89.259	.231	.636
VAR00018	142.0750	95.302	-.201	.658
VAR00019	142.5000	95.641	-.212	.661
VAR00020	142.9500	90.613	.162	.640
VAR00021	143.0000	93.949	-.097	.652
VAR00022	142.4750	89.743	.206	.638
VAR00023	142.6500	92.028	.063	.645
VAR00024	142.9750	87.820	.346	.629
VAR00025	142.9750	90.794	.131	.642
VAR00026	142.6750	89.199	.280	.634
VAR00027	143.2250	90.897	.161	.641
VAR00028	142.1750	95.379	-.219	.658
VAR00029	142.5500	89.382	.159	.640
VAR00030	143.0750	89.302	.342	.633
VAR00031	142.6000	89.477	.169	.640
VAR00032	142.6500	92.438	.019	.648
VAR00033	143.1750	88.815	.311	.632
VAR00034	143.1000	90.144	.358	.635
VAR00035	141.9500	92.100	.042	.647

VAR00036	142.6750	91.610	.045	.648
VAR00037	142.8000	84.369	.521	.615
VAR00038	142.8750	84.163	.510	.615
VAR00039	142.7750	90.487	.148	.641
VAR00040	142.8000	88.062	.234	.635
VAR00041	143.0000	89.487	.286	.635
VAR00042	143.1250	88.830	.433	.630
VAR00043	143.1750	86.251	.521	.621
VAR00044	142.9000	90.708	.127	.642
VAR00045	142.4750	91.333	.067	.647
VAR00046	143.1500	89.156	.344	.633
VAR00047	141.7250	95.487	-.197	.660
VAR00048	142.6500	88.028	.282	.632
VAR00049	142.7750	90.076	.177	.639
VAR00050	142.6250	88.189	.335	.630
VAR00051	142.3250	92.840	-.019	.651
VAR00052	141.9750	93.051	-.034	.653
VAR00053	142.6250	88.138	.274	.633
VAR00054	141.9500	94.305	-.114	.656
VAR00055	142.7000	90.267	.170	.640
VAR00056	142.0500	93.741	-.076	.654
VAR00057	142.1750	93.533	-.066	.656
VAR00058	142.3250	94.687	-.133	.660
VAR00059	143.0250	89.769	.179	.639
VAR00060	142.5000	92.615	-.002	.650
VAR00061	142.3000	90.677	.108	.644



Skala Kecenderungan Nomophobia

Salam Sejahtera untuk kita semua. Perkenalkan nama saya Daniella, mahasiswi semester akhir jurusan Psikologi di Universitas Medan Area. Saya ingin minta tolong kesediaan dari saudara/i sebagai mahasiswa kost meluangkan sedikit waktunya untuk mengisi skala berikut. Tujuan dari pengambilan data ini adalah untuk kelengkapan penyusunan skripsi saya. Adapun identitas para sampel akan dirahasiakan oleh peneliti. Saya berharap saudara/i mengisi skala ini dengan sungguh-sungguh dan jujur agar didapatkannya data yang valid.

Petunjuk Pengisian

1. Tulis terlebih dahulu identitas pada kolom identitas yang telah disediakan.
 2. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama sebelum anda memilih jawaban
 3. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama sebelum memilih jawaban
- Pilihan jawaban yang tersedia adalah:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

AS : Agak Sesuai

N : Netral

ATS : Agak Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

4. Skala ini bukan tes, sehingga setiap orang bisa mempunyai jawaban yang berbeda. Tidak ada salah atau benar karena jawaban anda sesuai kondisi diri anda yang sebenarnya.
5. Semua jawaban hanya digunakan untuk keperluan penelitian karya ilmiah. Atas perhatian dan kesediaan saudara/i sekalian dalam mengisi skala ini, saya mengucapkan banyak terimakasih. Salam sehat:)

Nama (Inisial) :

Jenis kelamin :

Laki-laki

Perempuan

Umur :

Udah berapa kali kamu ngekost :

Jawablah Pernyataan Berikut Sesuai Dengan Diri Anda

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, sebelum anda memilih jawabannya. Mohon kejujurannya dalam menjawab setiap pernyataan. Tidak ada jawaban yang salah atau benar. Selamat mengisi
Terimakasih

No	Item	SS	S	AS	N	ATS	TS	STS
1.	Saya akan merasa jengkel tanpa akses yang stabil untuk mencari informasi dari <i>smartphone</i>							
2.	Saya jengkel ketika tidak bisa mendapatkan informasi di <i>smartphone</i> saat benar-benar menginginkannya							
3.	Tidak mendapat informasi (contoh berita terkini, cuaca, dll) pada <i>smartphone</i> , membuat saya gelisah							
4.	Saya merasa jengkel ketika tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i> sesuai kemampuannya pada saat menginginkannya							
5.	Kehabisan baterai <i>smartphone</i> membuat saya takut							
6.	Saya panic jika pulsa/kuota saya habis							
7.	Ketika tidak ada jaringan, maka saya akan terus memeriksa untuk melihat sinyal atau jaringan Wi-Fi							
8.	Ketika tidak menggunakan <i>smartphone</i> , saya takut tersesat di suatu tempat yang saya kunjungi							
9.	Ketika tidak mengecek <i>smartphone</i> untuk sementara waktu, saya terus memikirkannya							
Jika <i>smartphone</i> saya tidak ada di dekat saya, maka								
10.	Saya cemas karena tidak bisa langsung berkomunikasi dengan keluarga dan/ atau teman-teman							
11.	Saya khawatir keluarga dan/ atau teman-teman saya tidak bisa menghubungi saya							
12.	Saya gelisah karena tidak dapat menerima pesan teks/ <i>chatting</i> dan pamggilan							
13.	Saya cemas karena tidak bisa tetap terhubung dengan keluarga dan/atau teman-teman							

	saya								
14.	Saya gelisah karena tidak bisa mengetahui apabila seseorang mencoba menghubungi saya								
15.	Saya cemas ketika koneksi untuk menghubungi keluarga dan teman-teman terputus								
16.	Saya gelisah ketika terputus dengan jaringan internet								
17.	Saya tidak nyaman ketika tidak bisa <i>update</i> di media sosial dan jaringan <i>online</i>								
18.	Saya merasa aneh ketika tidak bisa memeriksa notifikasi dan <i>update</i> dari jaringan internet								
19.	Saya cemas ketika tidak dapat memeriksa pesan teks, <i>chatting</i> , <i>email</i>								
20.	Saya merasa aneh ketika tidak tahu apa yang harus saya lakukan								



NO	Item KecenderunganNomophobia																				JUMLAH
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
R1	4	5	6	6	6	7	6	7	4	7	7	7	7	7	7	4	4	4	4	6	115
R2	6	7	5	7	4	3	6	7	6	6	7	6	6	6	7	7	1	4	5	7	113
R3	6	5	4	5	5	6	5	6	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	104
R4	6	7	6	7	4	6	4	6	5	6	7	5	5	6	6	6	4	5	5	4	110
R5	6	6	6	4	3	4	4	4	2	6	5	6	5	3	2	7	3	5	6	6	93
R6	5	7	4	7	2	4	7	4	3	2	6	6	6	6	7	6	6	3	6	4	101
R7	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	80
R8	7	6	1	7	1	1	2	2	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	98
R9	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	140
R10	5	7	2	6	2	2	2	2	2	2	7	3	4	6	2	2	2	2	2	4	66
R11	3	2	5	6	1	6	7	7	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	7	6	112
R12	5	6	4	4	3	6	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	2	3	2	74
R13	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	123
R14	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	6	136
R15	7	6	4	3	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	4	5	5	4	112
R16	7	7	4	6	4	4	6	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
R17	4	7	7	7	7	7	7	7	7	5	7	7	7	5	6	6	5	5	4	7	124
R18	4	6	4	4	4	5	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
R19	7	7	2	6	1	5	6	5	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	5	83
R20	7	7	6	4	4	5	6	5	4	5	5	4	6	4	5	4	2	4	5	5	97
R21	6	7	4	7	6	5	5	4	4	4	6	6	6	6	6	6	5	5	6	4	108
R22	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	138
R23	7	7	4	7	5	6	7	7	5	5	6	5	6	6	6	6	5	6	5	5	116
R24	6	6	6	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
R25	6	6	4	7	3	7	5	3	4	4	5	6	6	5	4	4	3	4	4	4	94
R26	5	6	4	4	4	4	5	6	4	6	6	4	6	4	5	4	4	4	5	4	94
R27	6	6	2	4	2	2	6	1	2	2	6	6	1	4	5	6	2	3	3	1	70
R28	7	7	6	6	5	4	6	5	4	4	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	110
R29	7	7	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3	5	4	6	128
R30	6	6	2	3	3	6	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	93
R31	2	6	2	2	2	2	2	4	2	6	6	6	6	5	6	2	1	2	2	5	71
R32	6	7	5	7	7	6	4	7	6	6	7	6	7	6	6	5	4	4	6	5	117
R33	7	7	4	6	4	2	4	6	2	5	6	4	4	4	5	4	2	2	2	2	82
R34	6	7	6	6	6	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	3	4	3	4	6	97
R35	6	7	6	7	4	6	4	6	5	6	7	5	5	6	6	6	4	5	5	4	110
R36	7	5	3	4	4	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	2	2	6	6	7	102
R37	6	6	5	4	2	2	4	7	4	5	6	5	5	5	5	2	2	3	4	2	84
R38	4	4	2	4	4	2	2	4	4	7	7	4	6	6	6	4	2	2	4	4	82
R39	7	7	1	1	1	3	5	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	60
R40	6	7	4	4	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100



Validitas dan Reliabilitas Skala Kecenderungan *Nomophobia*

Case Processing Summary

	N	%
Valid	40	100.0
Cases Excluded ^a	0	.0
Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.933	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	94.0750	382.994	.602	.926
VAR00002	93.6500	389.362	.603	.927
VAR00003	95.5500	350.613	.651	.929
VAR00004	94.5750	353.840	.610	.930
VAR00005	95.8000	339.856	.720	.927
VAR00006	95.0500	348.203	.625	.929
VAR00007	94.7750	356.846	.585	.930
VAR00008	94.8000	347.190	.691	.928
VAR00009	95.6000	342.092	.816	.925
VAR00010	94.6750	361.712	.561	.930
VAR00011	94.1750	369.174	.515	.931
VAR00012	94.7000	362.369	.687	.929
VAR00013	94.6750	355.404	.714	.928
VAR00014	94.6750	361.969	.693	.928
VAR00015	94.6000	356.964	.696	.928
VAR00016	95.0750	351.148	.664	.928
VAR00017	96.1000	352.503	.618	.929
VAR00018	95.5750	349.892	.783	.926
VAR00019	95.2500	357.269	.701	.928
VAR00020	95.2000	351.600	.667	.928



UJI NORMALITAS**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	Kesepian	Kecenderungan an Nomophobia
N	40	40
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	145.0750
	Std. Deviation	19.85510
Most Extreme Differences	Absolute	.071
	Positive	.071
	Negative	-.063
Kolmogorov-Smirnov Z	.449	.561
Asymp. Sig. (2-tailed)	.988	.911

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



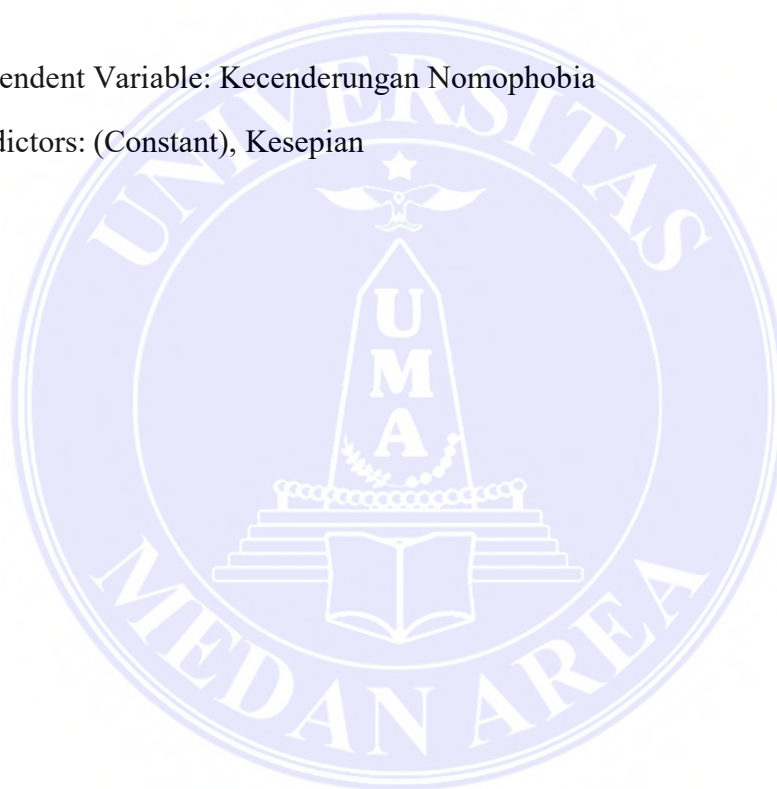
LAMPIRAN H
UJI LINIERITAS

UJI LINIERITAS**ANOVA^a**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4819.035	1	4819.035	17.348	.000 ^b
	Residual	10555.740	38	277.783		
	Total	15374.775	39			

a. Dependent Variable: Kecenderungan Nomophobia

b. Predictors: (Constant), Kesepian





UJI KORELASI**Correlations**

		Kecenderungan an Nomophobia	Kesepian
Pearson Correlation	Kecenderungan Nomophobia	1.000	.560
	Kesepian	.560	1.000
Sig. (1-tailed)	Kecenderungan Nomophobia	.	.000
	Kesepian	.000	.
N	Kecenderungan Nomophobia	40	40
	Kesepian	40	40



LAMPIRAN J
SURAT KETERANGAN PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Se'abudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 36 / FPSI/C/1.10/IX/2020
 Lampiran : -
 Hal : Pengambilan Data

Medan, 25 September 2020

Yth. Wakil Rektor Bidang Administrasi
 Universitas Medan Area

Di
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Daniella Masniar Manurung
 NPM : 168600188
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di Universitas Medan Area, Jl. Kolam No.1 Medan Estate guna penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Kesenjangan Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Kost".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih..

Wakil Dekan Bidang Akademik,


Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip







UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 5043 /UMA/B/01.7/XI/2020

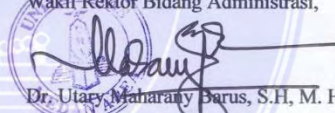
Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Daniella Masniar Manurung
No. Pokok Mahasiswa	: 168600188
Fakultas	: Psikologi
Program Studi	: Ilmu Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Universitas Medan Area pada tanggal 29 September s/d 06 Oktober 2020 dengan Judul skripsi **“Hubungan Kesepian Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Kost”**.

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Program Studi Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 20 Nopember 2020.
 an Rektor
 Wakil Rektor Bidang Administrasi,

 Dr. Utary Maharany Barus, S.H., M. Hum

Tembusan :

1. Mahasiswa Ybs
2. File

