

**“HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE*  
DAN KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN  
*NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA”**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh :  
**Theo Dora Roseliyani**  
**1531080108**

**Program Studi: Psikologi Islam**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**RADEN INTAN LAMPUNG**  
**1440/2019 M**

**“HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE*  
DAN KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN  
*NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA”**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

Oleh :

**Theo Dora Roseliyani**

**1531080108**

**PROGRAM STUDI: PSIKOLOGI ISLAM**

**Pembimbing 1 : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si**

**Pembimbing 2 : Intan Islamia, M.Sc**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1440/2019 M**

**ABSTRAK**

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DAN  
KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA  
MAHASISWA**

**Oleh**  
**Theo Dora roselyani**

Kecenderungan *Nomophobia* merupakan rasa takut ketika berada jauh dari ponsel dan dianggap sebagai fobia modern atau efek samping dari interaksi antara manusia dan teknologi informasi, khususnya *smartphone* (Yildirim, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala *nomophobia* terdiri dari 24 aitem ( $\alpha = 0,897$ ), skala intensitas penggunaan *smartphone* terdiri dari 20 aitem ( $\alpha = 0,794$ ) dan skala kesepian terdiri dari 21 aitem ( $\alpha = 0,880$ ). Data yang sudah terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis regresi berganda yang dibantu dengan SPSS.24 *for windows*.

Data yang dianalisis menunjukkan hasil:

1.  $R_{x1.y} = 0,379$ , nilai  $F = 6,303$  dengan signifikansi  $P = 0,000$  bahwa ( $P < 0,001$ ) yang berarti hipotesis diterima yaitu ada hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa dengan *R-Square* sebesar 0,144 yang berarti bahwa kedua variabel memberikan sumbangan efektif sebesar 14,4% terhadap kecenderungan *nomophobia*.
2.  $R_{x1-y} = 0,368$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Hasil tersebut memberikan sumbangan efektif sebesar 5,7% terhadap kecenderungan *nomophobia*.
3.  $R_{x2-y} = 0,285$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Hasil tersebut memberikan sumbangan efektif sebesar 8,8% terhadap kecenderungan *nomophobia*.

**Kata Kunci:** Kecenderungan *Nomophobia*, Intensitas Penggunaan *Smartphone*, Dan Kesepian



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat : Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721)703531,780421

**PERSETUJUAN**

**Judul : Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dan Kesenjangan Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa.**

**Nama : Theo Dora Roseliani**

**NPM : 1531080108**

**Program Studi : Psikologi Islam**

**Fakultas : Ushuluddin dan studi Agama**

**MENYETUJUI**

**Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. M. Nursalim Malay, M.Si**  
**NIP. 1963010119990310001**

**Intan Islamia, M.sc**  
**NIP. 199303182018012002**

**Mengetahui**

**Ketua Prodi Psikologi Islam**

**Abdul Qohar F. M.Si**  
**NIP. 197103122005011005**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721)703531.780421

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DAN KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA.** Disusun oleh **THEO DORA ROSELIYANI**. NPM: 1531080108. Prodi: **PSIKOLOGI ISLAM**. Fakultas: **USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**, telah dimunaqosyahkan pada hari, tanggal: **KAMIS, 19 SEPTEMBER 2019.**

**TIM DEWAN PENGUJI**

**Ketua** : **Dr. Abdul Malik Ghozali, Lc, MA**

**Sekretaris** : **Iin Yulianti, M.A**

**Penguji Utama** : **Dra. A. Retno Riani, M.si**

**Penguji Pendamping I** : **Drs. M. Nursalim Malay, M.Si**

**Penguji Pendamping II** : **Intan Islamia, M.Sc**

**DEKAN**

**Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**



**Dr. M. Afif Anshori, M.Ag**  
NIP. 196003131989031004

## MOTTO

فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا

"Maka janganlah kehidupan dunia ini memperdayakan kamu." (Q.S. Fathir : 5)

## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucap puji syukur kepada Allah SWT, atas rahmat dan hidayahnya, maka dengan ketulusan dan kerendahan hati serta setiap perjuangan dan jerih payah, aku persembahkan sebuah karya nan kecil ini kepada :

1. Kedua Orangtuaku Ayah (Muhammad Yani) dan Mama (Erlinawati) yang sangat kusayangi dan juga kucintai. Terima kasih banyak telah memberikan cinta, kasih sayang dan dukungan selalu untuk ayuk, serta do'a yang kalian panjatkan demi keberhasilan putri kalian ini.
2. Untuk Adik-adikku tersayang Theo Romantio dan Theo Feni Rosalina, ayuk sangat berterimakasih atas semangat yang selalu kalian berikan untuk ayuk dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama peneliti adalah Theo Dora Roseliyani, dilahirkan di Desa Gunung Meraksa Baru, Kecamatan Pendopo, Kabupaten Empat lawang, Provinsi Sumatera Selatan pada tanggal 29 Maret 1998. Peneliti merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Muhammad Yani dan Ibu Erlinawati. Alamat tempat tinggal peneliti di Jl. S. Hatta Gg. Bay pass Raya LK. 1 RT. 006, Kecamatan Rajabasa, Bandar Lampung. Berikut riwayat pendidikan peneliti :

1. SD Negeri 3 Pendopo. Lulus pada tahun 2009
2. SMP Negeri 5 Pendopo. Lulus pada tahun 2012
3. SMA Negeri 1 Pendopo Barat. Lulus pada tahun 2015

Setelah lulus dari Sekolah Menengah Atas tepatnya pada tahun 2015, peneliti terdaftar sebagai mahasiswi pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillahirrohmanirrohim*

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan nikmat, Ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Yang kita harapkan syafa'atnya nanti dihari akhir.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti, mendapat bantuan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati peneliti, ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri., M.Ag selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. M. Afif Anshori, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Ibu Rika Damayanti, M.Kep. J selaku Ketua Prodi Psikologi Islam
4. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, MA selaku Sekretaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri raden Intan Lampung.
5. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si selaku dosen pembimbing I, terimakasih telah memberikan waktu untuk membimbing, memberikan

motivasi, nasihat, dan do'a kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

6. Bapak Nugroho Arief Setiawan, M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran, memberikan motivasi, nasihat, dan do'a kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
8. Sahabat dan adik-adikku dari awal awal masuk kuliah hingga saat ini, Jelita Dinda Aziza, Theo Dora Roseliani dan Maharani Zahroh, Iin Inul Fitriyana, Hanif Tahjuddin, Apri Tri Prayogi, Egi Jovi Aldi, Muslim yang memberikan support dalam menyelesaikan skripsi.
9. kakak tingkat dan teman-teman ku Imam Syafi'i, Fitri Agustina yang telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi, Merry Handayani, Fikri Aida Fitriya, Zahra, Nurbaety, Sriatun, Citra Ageng Saputri, Gunawan, Naufal Arkandi, Muslim, Fuad Syahroni, Febri Fadli Pratama, Asep Hidayatullah, Guntur, Wulandari, Gustin Dwi Utami, Dwi Rahayu, Renita Febriyana, Kiki Wahyuni, Manda Sari, Dinda Septiyanah, dan Laili Yulia Nadila dan seluruh angkatan 2015 yang memberikan support dalam menyelesaikan skripsi.

10. Sahabat-sahabat dari kecil sampai sekarang Dinda Faksi Pratiwi, Septiani, Candra Lestari, Reny Widya Sari, Dian Mustika, Rina Susanti, Idil Ham Apriansyah, Edy Saindra Putra, Anhar Jaya Putra, Randi Prastia yang memberikan support dalam menyelesaikan skripsi.
11. Sahabat-sahabati PMII Rayon Ushuluddin dan Studi Agama, Rekan-rekanita PC IPNU IPPNU Kota Bandar Lampung, HMJ Psikologi Islam, PSHT Ranting Gunung Raya dan Komisariat Raden Intan Lampung yang selalu memberiku support.
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.

Bandar Lampung, Agustus 2019

Nurhalimatul wahyu  
1531080101

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                       | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                             | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>                 | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                  | <b>v</b>    |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>      | <b>viii</b> |
| <b>MOTTO .....</b>                               | <b>ix</b>   |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>                 | <b>x</b>    |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>                       | <b>xi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                      | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                          | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                        | <b>xvii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                     | <b>xx</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                         |             |
| A. Latar Belakang .....                          | 1           |
| B. Tujuan Penelitian .....                       | 8           |
| C. Manfaat Penelitian .....                      | 8           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>                     |             |
| A. Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....         | 10          |
| B. Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> ..... | 17          |
| C. Kesepian .....                                | 22          |

|  |    |
|--|----|
| D. Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> dan Kesepian Dengan Kecenderung <i>Nomophobia</i> Pada Mahasiswa ..... | 24 |
| E. Kerangka Berfikir .....   | 27 |
| F. Hipotesis .....   | 29 |

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional ..... | 30 |
| B. Subjek Penelitian .....                              | 31 |
| C. Metode Pengumpulan Data .....                        | 33 |
| D. Validitas dan Reliabilitas .....                     | 37 |
| E. Metode Analisis Data .....                           | 39 |

### **BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian ..... | 39 |
| B. Pelaksanaan Penelitian .....                    | 48 |
| C. Hasil Penelitian .....                          | 50 |
| D. Pembahasan .....                                | 58 |

### **BAB V PENUTUP**

|                   |    |
|-------------------|----|
| A. Simpulan ..... | 61 |
| B. Saran .....    | 62 |

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

### Tabel

|   |    |
|---|----|
| Tabel. 1 Populasi Penelitian.....   | 32 |
| Tabel. 2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Nomophobia</i> .....   | 34 |
| Tabel. 3 <i>Blueprint</i> Skala Kesepian.....   | 35 |
| Tabel. 4 <i>Blueprint</i> Skala Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> .....                         | 36 |
| Tabel. 5 Rancangan Skala <i>Nomophobia</i> Sebelum <i>Tryout</i> .....                                | 43 |
| Tabel. 6 Rancangan Skala Skala Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Sebelum<br><i>Tryout</i> ..... | 43 |
| Tabel. 7 Rancangan Skala Kesepian Sebelum <i>Tryout</i> .....   | 44 |
| Tabel. 8 Aitem Skala <i>Nomophobia</i> , Valid dan Gugur .....  | 46 |
| Tabel. 9 Aitem Skala Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> , Valid dan Gugur ...                    | 47 |
| Tabel. 10 Aitem Skala Kesepian, Valid dan Gugur .....   | 47 |
| Tabel. 11 Sebaran Aitem Valid Skala <i>Nomophobia</i> .....   | 48 |
| Tabel. 12 Sebaran Aitem Valid Skala Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> .....                     | 49 |
| Tabel. 13 Sebaran Aitem Valid Skala Kesepian .....  | 49 |
| Tabel. 14 Deskripsi Data Penelitian.....  | 51 |
| Tabel. 15 Kategorisasi <i>Nomophobia</i> .....  | 52 |
| Tabel. 16 Kategorisasi Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> .....                                  | 53 |
| Tabel. 17 Kategorisasi Kesepian.....  | 54 |
| Tabel. 18 Hasil Uji Normalitas .....  | 55 |
| Tabel. 19 Hasil Uji Linieritas .....  | 56 |
| Tabel. 20 <i>R-Square</i> .....   | 57 |

|   |    |
|---|----|
| Tabel. 21 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga..... | 57 |
| Tabel. 22 Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif .....       | 58 |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar   | Halaman |
|--|---------|
| Gambar. 1 Bagan Hubungan antara VB1 dan VB2 dengan VT..... | 28      |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran

Lampiran. 1 Rancangan Ketiga Skala Penelitian

Lampiran. 2 Distribusi Data Uji Coba

Lampiran. 3 Validitas dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Ketiga Skala

Lampiran. 4 Ketiga Skala Penelitian

Lampiran. 5 Data Skor Penelitian

Lampiran. 6 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran. 7 Hasil Uji Asumsi

Lampiran. 8 Hasil Uji Hipotesis

Lampiran. 9 Perhitungan Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif

Lampiran. 10 Data Mahasiswa

Lampiran. 10 Surat Perizinan

Lampiran. 11 Kartu Konsultasi

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan zaman yang sudah modern saat ini telah menciptakan berbagai macam alat-alat teknologi modern dengan fasilitas semakin maju, diantaranya yaitu telepon genggam atau ponsel (telepon seluler) atau yang sering disebut *hape (handphone)* telah bertransformasi semakin canggih, yaitu telah hadir *smartphone* atau telepon pintar yang menyajikan beragam fasilitas fitur aplikasi dan media sosial didalamnya. Kecanggihan alat teknologi ini semakin menarik minat pengguna, terutama dewasa awal.

*Smartphone* (telepon cerdas) adalah telepon genggam yang memiliki kemampuan tingkat tinggi bahkan mempunyai fungsi hampir sama dengan komputer. *Smartphone* menyediakan fitur yang berada di atas dan diluar kemampuan sederhana manusia untuk membuat panggilan telepon dan bermain game. Selama bertahun-tahun, konsep ponsel pintar terus berkembang sebagai perangkat tangan yang semakin canggih (Rahma, 2015).

Menurut Putra (2015) terdapat 3 aspek penggunaan *smartphone* yaitu durasi, frekuensi, dan aktifitas fisik. Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* adalah keamanan, murah dan praktis penggunaannya, kebutuhan akan akses informasi, menunjang interaksi sosial, orang tua, manajemen waktu dan koordinasi, menjaga privasi, pencitraan, menghilangkan kebosanan dan ketergantungan (Wardhana, 2015).

Menurut salah satu artikel dari harian Inggris, The Telegraph (2014) penjualan *smartphone* global diprediksi bertumbuh sebesar 18%, dimana pertumbuhannya itu didorong oleh pasar negara berkembang, yang dipimpin oleh India, China dan Indonesia. 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 (Wahyudi, 2015).

Segala kemudahan dan kenyamanan fasilitas yang diberikan *smartphone* dalam memenuhi segala kebutuhan manusia, membuat seseorang banyak menghabiskan waktunya untuk menatap layar *smartphone*. Begitu berharganya *smartphone* bagi mahasiswa membuatnya lebih memilih dompet yang tertinggal dibandingkan *smartphone*, hal tersebut merupakan salah satu contoh seseorang mengalami kecenderungan *Nomophobia*. Kecenderungan *Nomophobia* dapat mengganggu kehidupan akademis dan mengganggu relasi sosial, orang lebih disibukkan dengan *smartphonenya* dibandingkan harus berinteraksi langsung tatap muka dengan lawan bicaranya (Hanika, 2015).

Seperti pada penelitian yang dilakukan Yuwanto (2010), sekitar 53% dari 200 mahasiswa di Surabaya kecenderungan *nomophobia* dengan tingkat sedang, analisis lebih lanjut mengenai kategori aspek ditemukan bahwa aspek dengan kategori dominan tinggi adalah *withdrawal* dan *productivity loss* yang mencapai presentase 33% dan 45% sedangkan aspek *Anxiety* dan *inability to control* mendapat kategori dominan sedang dengan presentase masing-masing 30% dari masing-masing aspek keseluruhan.

Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* memiliki empat aspek yaitu, tidak mampu berkomunikasi, kehilangan koneksi atau jaringan, adanya gangguan untuk mengakses informasi, dan kenyamanan yang diberikan oleh *smartphone*. Adapun faktor penyebab *nomophobia* diantaranya: faktor genetis, faktor sosial lingkungan, faktor perilaku serta faktor kognitif dan emosional (Nevid, 2005).

Fenomena yang diamati sekarang ini masyarakat selalu memprioritaskan *handphone*, baik itu saat makan, belajar, menonton televisi, jalan bersama teman *handphone* dapat dipastikan selalu dalam genggamannya. Individu dapat menyimpan ponsel mereka dan melakukan aktivitas seperti biasa, namun hal itu tidak akan berlangsung lama, karena individu akan mengecek atau memainkan ponsel mereka segera. Berdasarkan penelusuran yang lebih mendalam, dua faktor utama penyebab ketergantungan adalah *game addicted* (kecanduan game) dan sindrom FoMO (*Fear of Missing Out*) atau lebih dikenal sebagai ketergantungan seseorang terhadap jejaring sosial (Haslinika, 2016).

Bivin (2013) menemukan beberapa pola dari pengguna *smartphone* yang memiliki kecenderungan *nomophobia*, salah satunya ialah intensitas mengecek *smartphone* lebih dari 35 kali dalam sehari. Sependapat dengan pola penggunaan *smartphone* milik Bivin, (Bragazzi, 2014) menemukan beberapa ciri dari *nomophobia* salah satunya ialah intensitas dalam melihat layar *smartphone*, dan selalu bersama *smartphone* selama 24 jam dalam sehari. Ardianto (dalam Gifary, 2013) berpendapat intensitas penggunaan *smartphone* dapat diukur dari frekuensi, durasi, isi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mittal, Rajasekar & Krishnagopal (2016). Mahasiswa gelisah ketika mereka tidak dapat menghubungi orang yang diinginkan dan ketika mereka lupa membawa ponsel (kegelisahan diamati secara signifikan di kalangan pengguna yang sering menggunakan *ponsel*). 54% mahasiswa marah karena masalah software (29,3%), tidak tersedianya jaringan (23,4%), dan 25% mahasiswa menerima panggilan saat mengemudi.

Pengguna *smartphone* di Indonesia sebanyak 20% masuk dalam kategori rakus data dimana konsumsi data mencapai 249 MB per-hari yang dilakukan oleh golongannya. Dengan waktu utama di malam hari (19.00-22.00), golongan ini rata-rata menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone*-nya sebanyak 126 menit per-hari (Bohag, 2015).

Individu yang menggunakan *smartphone* dengan berbagai alasan seperti berkirim pesan, *email*, membuka media sosial, dan bermain game online ini disebabkan karena mereka mengalami kesepian, kecemasan maupun stres. Pengalihan stres maupun masalah yang dihadapinya tersebut salah satunya adalah menggunakan telepon cerdas atau *smartphone*. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan park (2005) dengan 157 subjek di seoul menunjukkan bahwa beberapa penyebab kecanduan penggunaan *smartphone* yaitu kebiasaan, kesepian, menghibur diri, membuat rileks, menenangkan diri dari masalah, menjaga relasi dengan orang lain. Kesepian sebagai salah satu penyebab kecanduan sering dialami oleh manusia pada masa mahasiswa berkisar 19-24 tahun, dimana pada masa itu seseorang tergolong pada masa dewasa awal.

Harvighrust (dalam Hurlock, 1999) juga menjelaskan bahwa rasa kesepian pada masa dewasa awal terjadi karena pada masa ini merupakan “periode” yang relatif kurang teroganisir dalam kehidupan pribadi seseorang yang ditandai dengan adanya transisi dari lingkungan yang terbagi menurut umur ke lingkungan yang terbagi menurut status sosial. Mereka sudah tidak lagi menikmati pergaulan yang spontan sebagaimana ketika masih bersekolah. Hal ini sama seperti hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Deka Rangga (2012) yang mengungkapkan bahwa tingkat kesepian pada dewasa awal berada pada kategori sedang mencapai 50,7% dari 75 orang subjek.

Peplau (1982) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan kondisi perasaan dan pikiran murni yang muncul akibat ketidaksesuaian antara kehidupan nyata dengan beberapa keinginan. Kesepian tidak hanya disebabkan oleh kesendirian tanpa ada interaksi sosial, akan tetapi kesepian juga dapat disebabkan oleh ketidaknyamanan antara hubungan yang diharapkan. ketika individu merasa kesepian maka ia merasakan ketidakpuasan, kehilangan dan stress. Tingkat kesepian seseorang berbeda, hal itu disebabkan oleh faktor yang mempengaruhi kesepian tersebut juga berbeda.

Sebuah ketergantungan dan perasaan gelisah memiliki hubungan yang sangat erat dengan emosional, dimana individu yang telah mengalami ketergantungan dan kegelisahan akan mencoba berusaha menemukan kebutuhan intimasi yang tidak didapatnya dari dunia nyata, oleh karena itu individu yang merasa kesepian akan mendorong keinginan mereka untuk menggunakan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* ini jika intensitas penggunaannya

melampaui batas dan tidak diimbangi dengan kontrol diri yang kuat maka akan menimbulkan sebuah gangguan yaitu kecenderungan mengalami *nomophobia* (Haslinika, 2016).

Perilaku penggunaan *smartphone* yang tidak mengenal waktu ini peneliti dapati pada saat peneliti melakukan observasi di kampus Perguruan Tinggi Islam Negeri Fakultas Ushuluudin dan Studi Agama Universitas Raden Intan Lampung. Peneliti mendapatkan hasil observasi bahwa beberapa mahasiswa yang dengan asyiknya berkirim pesan *whatsapp*, membuka media sosial seperti *Instagram*, *Youtube* dan bermain game online menggunakan perangkat *smartphonanya* tanpa memperhatikan orang-orang yang berada disekitarnya. Oleh sebab itu orang-orang yang merasa dirinya kesepian akan melakukan hal yang membuat dirinya merasa nyaman seperti halnya menggunakan perangkat telepon genggam yang dapat menimbulkan kecenderungan *nomophobia*.

Peneliti juga sempat melakukan wawancara tidak langsung dengan menggunakan media *telephone* melalui aplikasi *Whatsapp* terhadap tujuh orang mahasiswa prodi psikologi angkatan 2017, dari lima mahasiswa yang diwawancarai mereka semua mengatakan bahwa akan merasa kesepian apabila tidak memegang *handphone* setiap harinya, dari kelima mahasiswa yang berhasil diwawancarai mereka menyatakan bahwa menggunakan *smarthphone* merupakan suatu kegiatan wajib setiap harinya. Ketika ditanya mengenai frekuensi yang mereka gunakan dalam penggunaan *smarthphone* bisanya 20 bahkan 50 kali dalam satu hari. Sedangkan untuk durasi penggunaannya bisa mencapai 4 sampai 5 jam setiap harinya.

Oleh karena itu, fenomena tersebut sangat menarik peneliti untuk melakukan sebuah penelitian, untuk membuktikan Adakah Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Kesepian Dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Hal ini menjadi penting untuk diketahui, terlebih saat ini belum ada penelitian terkait hal tersebut di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Oleh karenanya peneliti tertarik untuk mengajukan penelitian yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Kesepian Dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa”

### **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian masalah di atas, adapun tujuan dilakukan penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Kesepian Dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa.
2. Untuk mengetahui Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa.
3. Untuk mengetahui Hubungan Kesepian Dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa.

### C. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, adapun manfaat penelitian adalah:

#### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menyumbang referensi pemikiran ilmu pengetahuan psikologi, khususnya psikologi klinis.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat membantu Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung untuk mampu mengelola waktu dan tempat penggunaan *smartphone* agar tidak terlalu berlebihan.
- b. Bagi perguruan tinggi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rujukan acuan untuk diberikan kepada mahasiswa khususnya mengenai dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan sehari-hari dan membuatkan etika saat menggunakan *smartphone*.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, jika peneliti selanjutnya tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan variabel yang sama yaitu intensitas penggunaan *smartphone*, kesepian, dan kecenderungan *nomophobia*, maka penelitian ini dapat memberikan kontribusi sebagai bahan referensi terhadap penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kecenderungan *Nomophobia*

##### 1. Pengertian Kecenderungan *Nomophobia*

Kecenderungan *Nomophobia* yaitu perasaan ketakutan yang berlebihan jika kehilangan atau tidak mengetahui tempat ponsel diletakkan, takut atau khawatir ketika lupa untuk membawa ponsel ketika bepergian, kehabisan baterai atau tidak mendapatkan sinyal. Menurut Martin Antony (Mashable, 2014), fobia-fobia terhadap teknologi dikategorikan dalam *specific phobia*. *Specific phobia* adalah ketakutan dan kecemasan yang berlebihan dan tidak masuk akal terhadap suatu objek atau situasi tertentu, sehingga menimbulkan dorongan kuat untuk menghindari atau melarikan diri dari objek atau keadaan tersebut, dan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari.

Individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* akan selalu mementingkan ponselnya dan tidak bisa sebentar saja jauh dari ponsel, bahkan ketika bertemu atau berbincang-bincang dengan orang lain Ia akan lebih mengutamakan ponselnya. Walaupun sedang tidur penderita cenderung akan mencari ponsel saat Ia bangun, bahkan saat pergi ke kamar mandipun ponsel tidak lepas dari tangan. Seseorang yang dengan kecenderungan *nomophobia* akan terlihat merasa gelisah jika sinyal ponselnya tiba-tiba hilang, dan Ia senantiasa mengotak-atik ponselnya walaupun tidak ada sesuatu yang penting dan mendesak dalam ponselnya tersebut. Kebanyakan orang yang mengalami kecenderungan *nomophobia* yaitu individu yang berumur sekitar 17-25 tahun.

Untuk merujuk kepada orang-orang dengan *nomophobia*, terdapat dua istilah lain yang digunakan bahasa sehari-hari, yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*. Orang-orang, yang menderita *nomophobia* hidupnya selalu penuh dalam kekhawatiran dan selalu memiliki perasaan was-was atau cemas dalam meletakkan poselnya, kehabisan baterai atau pulsa, maupun karena tidak mendapatkan jaringan atau sinyal (Mahenda, 2013).

Yildirim (2014) berpendapat bahwa kecenderungan *nomophobia* merupakan rasa takut ketika berada jauh dari ponsel dan dianggap sebagai fobia modern atau efek samping dari interaksi antara manusia dan teknologi informasi, khususnya *smartphone*. Jika seorang berada dalam suatu area yang tidak ada jaringan, kekurangan pulsa atau bahkan lebih buruknya kehabisan baterai, orang tersebut akan merasakan perasaan cemas, kemudian dapat memberikan efek yang merugikan seperti menurunkan tingkat konsentrasi seseorang. Jika *smartphone* ini dipergunakan secara terus-menerus maka dapat menyebabkan sebuah perubahan fungsi dari *smartphone* yang awalnya hanya sekedar simbol dari sebuah kebutuhan yang menyediakan berbagai fitur seperti buku harian pribadi, *email*, kalkulator, *video game player*, kamera, dan pemutar musik.

Bragazzi dan Del Puente (2014) menjelaskan bahwa kelainan yang disebut *nomophobia (no-mobile-phone phobia)* atau kecanduan terhadap ponsel, merupakan dampak dari pengembangan teknologi modern yang memungkinkan komunikasi didunia maya. Kecenderungan *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan masyarakat digital dan virtual kontemporer yang kemudian mengacu pada ketidak nyamanan, kegelisahan, kecemasan kegugupan dan kesepian yang

disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon genggam atau komputer. Secara umum, ketakutan patologis untuk tetap tidak berhubungan dengan teknologi.

Sementara itu King (2013) mengemukakan bahwa kecenderungan *nomophobia* tidak hanya mencakup ponsel tetapi juga komputer. Dalam penelitian yang telah dilakukannya, *nomophobia* didefinisikan sebagai ketakutan dunia modern digunakan untuk menguraikan ketidaknyamanan atau kecemasan yang diakibatkan oleh tidak tersedianya *smartphone*, komputer atau perangkat komunikasi modern lainnya. *Smartphone* modern saat ini memberikan berbagai fasilitas komunikasi instan, membantu orang tetap terhubung disetiap saat dan dimanapun berada serta menyediakan akses langsung ke informasi sehingga akan membuat orang-orang menjadi ketergantungan terhadap *smartphone* dan cenderung menambah perasaan gelisah dan ketakutan serta merasa kesepian ketika berada jauh dari *smartphonanya*.

Kecenderungan *nomophobia* dianggap sebagai salah gangguan dunia modern dan juga baru belakangan ini dipergunakan untuk menggambarkan sebuah perasaan ketidaknyamanan atau kecemasan yang ditimbulkan oleh tidak adanya *smartphone*, komputer atau perangkat komunikasi modern lain pada individu yang sering menggunakannya. Gejala-gejala dari *nomophobia* juga memperlihatkan adanya gangguan secara mental yang mungkin ada sebelumnya dan harus segera diselidiki, didiagnosis dan diobati. Gejala *nomophobia* ini tidak tercantum dalam gangguan kecemasan meskipun individu tersebut memiliki perasaan cemas ketika

tidak dapat terhubung dengan jaringan internet. Jadi, *nomophobia* belum masuk secara manual dalam diagnostik manual dan statistik gangguan mental (DSM).

Sesuai dengan panduan Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-IV, 2000), gangguan fobia sosial (SPD) digambarkan sebagai gangguan kecemasan terhadap evolusi kronis. Hal ini ditandai dengan adanya tingkat kecemasan yang tinggi dalam situasi sosial yang melibatkan kontak interpersonal, kinerja ataupun keduanya, menyebabkan kecemasan yang ekstrim atau gangguan akut dalam hidup keseharian seseorang. (DSM-IV, 2000) menekankan bahwa agar diagnosis secara resmi dibuat, gangguan tersebut hendaklah menyebabkan gangguan yang signifikan pada situasi penting dalam kehidupan individu (yaitu, kehidupan sosial, pekerjaan, kegiatan akademik atau waktu luang).

Berdasarkan pengertian-pengertian dari beberapa ahli yang telah peneliti paparkan maka, disimpulkan bahwa Kecenderungan *nomophobia* adalah sebagai perasaan takut yang berlebihan serta kecemasan ketika berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern yang menimbulkan efek samping dari interaksi antar sesama manusia, teknologi informasi dan komunikasi terutama *smartphone* (Yildirim, 2014).

## **2. Karakteristik Kecenderungan *Nomophobia***

Karakteristik dari kecenderungan *nomophobia* adalah kecemasan, depresi, gemetar, keringat, kesepian, dan bahkan serangan panik dalam kasus ekstrim (King et al., 2014). Sebuah studi kasus yang dilakukan oleh King, Valenca, Silva, Baczynski, Carvalho, & Nardi, (2013) pada seorang individu yang menderita gangguan fobia sosial yang ekstrim menemukan bahwa ia menggunakan

*smartphone* dan komputer pribadinya sebagai sarana untuk menghilangkan gejalanya. King dkk. (2013) mengusulkan bahwa individu ini menderita kecenderungan *nomophobia* dan memiliki gangguan komorbiditas fobia sosial dan gangguan obsesif-kompulsif. Namun, gejala ini terlihat hanya ketika ia dijauhkan dari perangkatnya.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Gezgin, dkk (2016) menjelaskan bahwa karakteristik kecenderungan *nomophobia* yaitu sebagai berikut:

- a. Merasa hampa jika tidak ada ponsel.
- b. Selalu memeriksa telepon genggamnya seperti orang yang obsesif.
- c. Merasa kehilangan saat kehabisan baterai.
- d. Merasa takut jika lupa meletakkan ponselnya disuatu tempat dan tidak bisa ditemukan.

### **3. Aspek Kecenderungan *Nomophobia***

Kecenderungan *nomophobia* memiliki dua aspek, yaitu perasaan gelisah atau kesulitan yang dialami sejumlah orang pada saat lupa membawa telepon genggam dan derajat ketergantungan kita terhadap *smartphone* untuk menyelesaikan pekerjaan ringan atau memenuhi kebutuhan ringan seperti belajar dan tetap terhubung terhadap jaringan internet. (Yildirim, 2014).

### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan *Nomophobia***

Dua faktor utama penyebab kecenderungan *nomophobia* yaitu kecanduan game online (*Game addicted*) dan FoMO (*fear of missing out*).

Yuwanto (2014) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan ponsel antara lain:

- a. Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu. Tingkat *sensation seeking* (tingkat sensation seeking tinggi cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang rutin), harga diri yang tinggi, kepribadian ekstrasversi yang tinggi, kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan ponsel yang tinggi dan efek ekspektasi yang tinggi.
- b. Faktor eksternal berasal dari luar diri individu, faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang ponsel dan fasilitasnya.
- c. Faktor situasional terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan ponsel sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Tingkat yang tinggi dalam stres, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar dan tidak adanya kegiatan saat waktu luang.
- d. Faktor sosial terdiri atas faktor penyebab kecanduan ponsel sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak bersama orang lain. Faktor ini terdiri atas *mandatory behavior* dan *connected presence* yang tinggi. *Mandatory behavior* mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi atau didorong dari orang lain. *connected presence* lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

## **B. Intensitas Penggunaan *Smartphone***

### **1. Pengertian Intensitas Penggunaan *Smartphone***

Menurut Tubss & Moss (1983) Intensitas adalah suatu kegiatan yang dipengaruhi oleh waktu. Suatu kegiatan yang cenderung untuk diketahui oleh waktu. Untuk mengetahui tingkat intensitas dapat diketahui dengan melihat aspek-aspek yang mempengaruhinya, yaitu frekuensi dan durasi yang nampak ketika melakukan sesuatu hal (Marhaeni, 2012). Frekuensi merupakan keseringan atau jumlah pemakaian suatu unsur dalam jangka waktu tertentu (Depdiknas, 2011). Tingkat frekuensi terlihat pada ukuran berapa kali seseorang melakukan kegiatan. Durasi merupakan seberapa lama seorang dalam melakukan kegiatan (Depdiknas, 2011). Suatu tingkatan pada intensitas dapat muncul dari banyaknya stimulus fisik yang diterima. Intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensinya. Intensitas dapat berarti kuat, tinggi, rendah, dsb.

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai intensitas diatas, dapat dinyatakan bahwa intensitas merupakan suatu bentuk kuantitas yang muncul pada sebuah energi yang muncul berdasarkan tingkatan frekuensi serta durasi pada stimulus fisik yang diterima.

Merujuk pada hal yang telah disampaikan mengenai pengertian intensitas, maka pengertian intensitas penggunaan *smartphone* adalah bentuk kuantitas penggunaan *smartphone* berdasarkan tingkatan frekuensi serta durasi penggunaannya. Frekuensi merupakan jumlah pemakaian *smartphone* dalam jangka waktu tertentu, sedangkan durasi merupakan seberapa waktu yang digunakan seseorang dalam menggunakan *smartphone*.

## 2. Dampak Penggunaan *Smartphone*

Menurut sarwar, dkk (2013), penggunaan *smartphone* memiliki beberapa dampak kehidupan manusia, yaitu:

### a. Bisnis

Penggunaan *smartphone* berpengaruh pada kenaikan pertumbuhan penjualan dan pertumbuhan perkembangan aplikasi dalam *smartphone* tersebut. Hal tersebut juga dapat menyebabkan semakin banyak pengguna yang menggunakan *smartphone*. Sejalan dengan konsep tersebut perusahaan penyedia jasa internet, distributor, dan *provider* telekomunikasi juga ikut berkembang dalam sektor bisnis tersebut.

### b. Pendidikan

Pendidikan berperan dalam merubah kehidupan seseorang menjadi lebih baik. Perkembangan dalam dunia pendidikan juga semakin berkembang seiring berjalannya waktu. Semakin berkembangnya konsep pendidikan yang ada, dituntut pula kemudahan dalam mengakses pendidikan tersebut. Salah satunya adalah penggunaan *smartphone* dalam dunia pendidikan. Misalnya penggunaan internet oleh pelajar saat ini merupakan hal yang semakin banyak ditemui. Kemudahan dan efisiensi dalam mencari suatu informasi yang diperlukan, memicu pelajar untuk semakin menggunakan.

Walaupun tetap ada dampak lain yang muncul seperti halnya pada penggunaan mengirim untuk mengirim pesan, media sosial, mengecek *e-mail*, bermain *games* atau menonton video internet. Hal tersebut dapat menjadi salah satu gangguan bagi pelajar tersebut bahkan lingkungan disekitarnya. Hal lain yang

dapat disalahgunakan yakni menjadikan *smartphone* sebagai alat bantu dalam tindakan pem-bully-an (Sarwall, dkk, 2013).

c. Kesehatan

Sarwar, dkk (2013), menyatakan bahwa saat ini banyak sekali penggunaan yang memanfaatkan *smartphone* dan *tabletnya* untuk mengakses informasi mengenai kesehatan. Sebanyak 10 juta orang di Amerika menggunakan *smartphone* memanfaatkan alat tersebut dalam mengakses kesehatan dan fasilitas yang terkait. Dalam perkembangannya ke depan diperkirakan kemunculan aplikasi-aplikasi yang dapat memantau kondisi kesehatan secara penuh yang dapat dilihat langsung oleh petugas medis. Hal tersebut juga dapat memunculkan beberapa dampak lainnya. Yakni:

1. menjauhkan anak dari interaksi sosial dengan orang lain ketika bertemu dan berdinamika secara langsung.
2. penggunaan yang tidak terkontrol dapat menurunkan kinerja mata pada anak.
3. penggunaan *smartphone* membuat anak terlalu cepat dalam mengambil keputusan berdasarkan informasi yang sedikit daripada berfokus dan mencari informasi sedetail mungkin.
4. *game* dan *online* merupakan hal yang menyenangkan bagi anak-anak. Hal tersebut memerlukan waktu yang tidak sedikit untuk mengaksesnya. Anak akan cenderung ketagihan untuk mengaksesnya dan akan menjadi dampak yang tidak baik dalam perkembangannya.

d. Dampak psikologis

berdasarkan survey menunjukkan pengaruh *smartphone* dapat mengurangi stress pada pengguna dalam memudahkan interaksi dengan teman dan keluarga dalam keseharian serta membantu untuk *up to date* dengan informasi-informasi baru yang tengah beredar. Terdapat satu konsep dalam dunia psikologi yakni “*use it*” dan “*lose it*” yakni konsep yang membantu dalam menjaga fungsional otak dengan penggunaan yang *smart* dalam hidup. Penggunaan *smartphone* dapat menaikkan fungsi pada otak yakni tidak hanya untuk hiburan semata, namun juga mengakses berita ataupun informasi-informasi yang beredar (Sarwar, dkk 2013).

Kecanduan *smartphone* (*Communication Addiction Disorder*) menjadi masalah yang cukup menyita perhatian. Kecanduan dalam penggunaan *smartphone* tersebut dijabarkan sebagai keinginan untuk berkomunikasi. Dampak psikologis yang muncul lainnya nampak ketika pengguna sedang bersama keluarga, atau kolega, mereka cenderung melihat pada *smartphone*.

e. Dampak sosial

berdasarkan riset Verstock, dkk (2009) sekitar 15% jumlah populasi dunia memiliki disabilitas dan jumlah orang yang semakin tua pun bertambah. *Smartphone* dapat membantu mereka untuk bisa hidup lebih mandiri. Fitur atau aplikasi yang terdapat pada *smartphone* dapat membantu mereka seperti GPS, Web Sosial, *Text to speech*. Kecanduan penggunaan *smarthphone* menjadi dampak mayor pada kehidupan sosial. (Douglas, 2011) menunjukkan 33% pekerja mengecek *smartphone* mereka untuk melihat media sosial maupun pesan masuk. Tingkat kecanduan seperti ini dapat mempengaruhi kehidupan keluarga serta pekerjaan yang mereka lakukan.

Perilaku penggunaan *smartphone* dengan tidak memperhatikan fungsi dan kegunaanya ini dapat menyebabkan kita abai terhadap kegiatan wajib bagi umat islam terutama sholat dan mengaji. Adapun ayat Al-Qur'an yang menjelaskan bahwa manusia sering kali mengabaikan perintah Allah SWT, yaitu terdapat pada QS. Al-Furqon: 30.

وَقَالَ الرَّسُولُ يَا رَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا (30)

Artinya: Berkatalah Rasul: “Wahai Tuhanku, Sesungguhnya kaumku menjadikan Al-Qur'an ini sebagai sesuatu yang diabaikan.” (QS. Al-Furqon: 30).

Maksud dari ayat diatas ialah ketika pada zaman sekarang lebih banyak orang yang tidak lagi peduli terhadap kitabullah, dan justru khusyu' sibuk bermain di *smartphone* misalnya melihat media sosial, bermain game, berkirim pesan dan bahkan khidmat dalam menyimak wejangan para penyanyi di media online. Namun untuk itu kita patut khawatir, karena jang-jangan pada zaman inilah penyumbang terbesar pengaduan Rasulullah kepada Tuhannya di akhirat nanti. Jadi jika kelak Rasulullah mengucapkan kalimat itu di hadapan Allah, apakah kita termasuk di dalamnya?.

### C. Kesepian

Kesepian (*loneliness*) adalah perasaan atau pengalaman subjektif antara kualitas dan kuantitas hubungan sosial seseorang mengalami penurunan secara signifikan dan membuat pengalaman tersebut tidak menyenangkan (Peplau & Perlman, 1998). 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 (Cherry, tt).

Menurut Bruno (dalam Dayakisni & Hudaniah 2009) *loneliness* merupakan sebuah kondisi dimana seseorang merasa terasingkan diantara keramaian. Selain itu Brehm & Kassin memberikan pendapat bahwa *loneliness* atau kesepian adalah perasaan kurangnya perhatian dari orang lain atau merasa tidak puas ketika berhubungan dengan orang lain.

Kesepian terjadi ketika adanya ketidak sesuaian antara apa yang diharapkan dan apa yang diterima dari kehidupan interpersonalnya yang membuat orang tersebut merasa sendiri dan kesepian. Selanjutnya kesepian juga akan disertai oleh kondisi emosi yang negatif misalnya depresi, cemas, tidak bahagia, tidak puas, dan menyalahkan diri sendiri serta malu terhadap sosial.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah sebuah kondisi ketidak bermaknaan yang dirasakan individu terhadap hubungan sosial dengan orang lain yang menyebabkan timbulnya emosi negatif.

Menurut Robert Weiss (Dalam David O'Sears 2005) ada dua macam tipe kesepian, yaitu:

1. *Emotional loneliness*, yaitu kesepian yang dikarenakan kurang adanya seseorang yang menjadi tambatan atau yang disayangi. Ketiadaan kasih sayang yang diberikan dari sosok orang tua terhadap anaknya atau sosok teman dekat dan sahabat kepada seseorang.
2. *Social loneliness*, yaitu kesepian karena kurang adanya teman dan asosiasi. Kehilangan rasa penyesuaian diri atau integrasi terhadap lingkungan sosial baik itu lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan sekolah.

Lake (1986) merumuskan bahwa ada tiga tahap kesepian, yaitu:

1. Keadaan yang membuat seseorang memutuskan hubungannya dengan orang lain sehingga ia akan kehilangan beberapa perasaan yaitu : disukai, dicintai, atau diperhatikan orang lain,
2. Hilangnya rasa percaya diri dan *interpersonal trust*, yang terjadi ketika seseorang tidak dapat menerima dan memberikan perilaku yang menentramkan kepada orang lain,
3. Menjadi apatis, yang terjadi ketika seseorang merasa bahwa tak seorangpun peduli sedikitpun tentang apa yang sedang dialaminya.

#### **D. Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Kesepian Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa**

Smartphone merupakan alat elektronik berupa telepon genggam atau yang sering disebut juga dengan ponsel. Smartphone memiliki kemampuan layaknya komputer, biasanya memiliki layar yang besar dan sistem operasinya dapat menjalankan tujuan aplikasi-aplikasi yang umum (Oxpord, 2013). Smartphone memiliki fitur berupa akses internet, dan sistem informasi yang mampu mengunduh berbagai macam aplikasi seperti games, media sosial, email, youtube dan aplikasi lainnya (Backer, 2010).

Penggunaan *Smartphone* adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan, dimana kondisi seseorang sedang merasakan kesepian dan pemain tidak dapat mengontrol diri ketika sudah menggunakan *ponselnya* tersebut sehingga mereka tidak bisa lepas jauh dari *smartphone* khususnya pada remaja dan dewasa awal terutama mahasiswa.

Adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Kesepian terhadap kecenderungan *Nomophobia*. Mahasiswa yang memiliki perasaan kesepian dan mempunyai *smartphone* maka akan mendorong intensitas dalam penggunaannya tinggi sehingga Kecenderungan *Nomophobia* yang dimiliki juga tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* rendah. Hal ini karena *smartphone* telah memiliki posisi penting dalam kehidupan penggunanya, dengan kemampuannya yang banyak, *smartphone* memfasilitasi kemudahan berkomunikasi, membantu seseorang tetap terhubung dimana saja, dan kapan saja.

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang telah dilakukan sebelumnya (Dewi Ayu, 2016) dengan judul “Hubungan Antara *Loneliness* Dengan *Mobile Phone Addict* Pada mahasiswa” hasil dari penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *Loneliness* dengan *Mobile Phone Addict* yakni dengan nilai  $r= 0,29$ . Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat *loneliness* mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat penggunaan *mobile-phonanya*, begitu pula sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah pula tingkat penggunaan *mobile-phone* pada mahasiswa.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Satriya, 2016) dengan judul penelitian yaitu Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Munculnya *Nomophobia* Pada Mahasiswa. Penelitiannya tersebut menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Munculnya *Nomophobia*. Dengan Hasil uji deskriptif ditemukan bahwa remaja tergolong dalam intensitas penggunaan *smartphone* dan *nomophobia* yang tinggi dengan prosentase intensitas penggunaan *smartphone* sebesar 65% dan *nomophobia* sebesar 56%.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Anuari, 2018) yang menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet pada remaja. Artinya semakin tinggi 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* apabila individu tersebut tidak dapat mengontrol intensitas penggunaan internetnya.

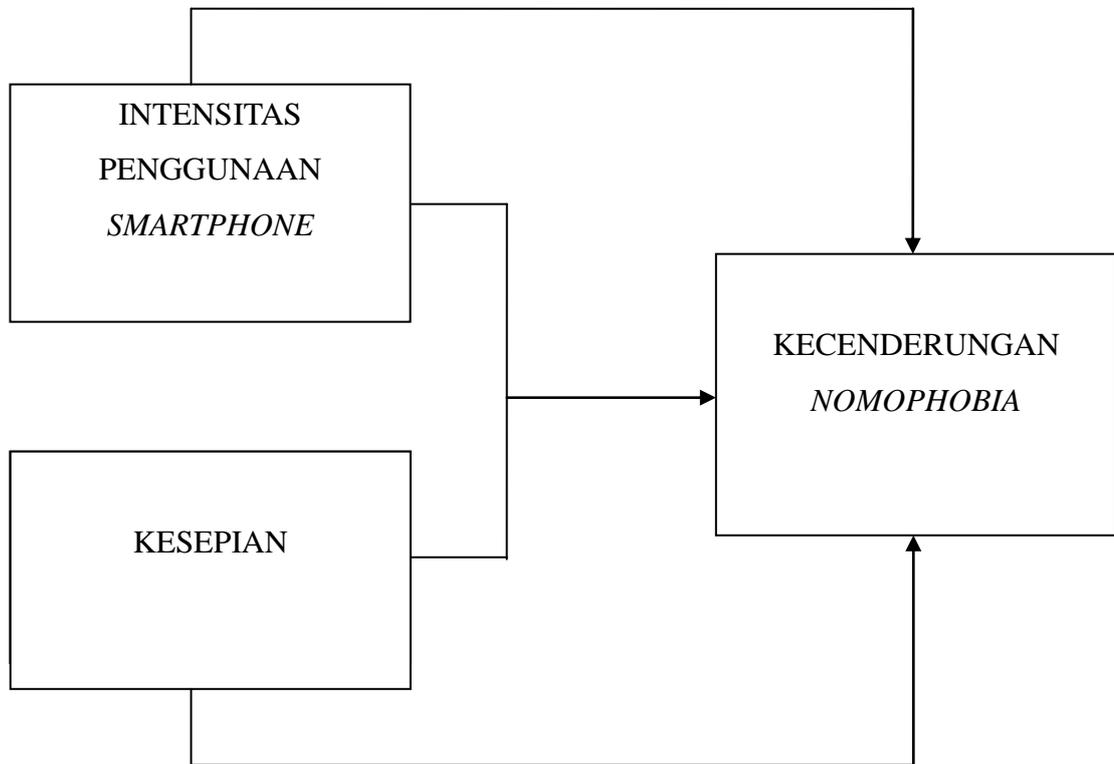
Namun berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nadia Laras, 2017) dengan judul “Kesepian dan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Perantau Di Universitas Muhammadiyah Malang” yang menyatakan bahwa hubungan antara tingkat kesepian dengan *nomophobia* tidak signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi ( $p$ ) yang ditunjukkan yaitu 0,484 dimana nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi yang digunakan yaitu 0,05 ( $p > 0,05 = 0,484 > 0,05$ ). Selain itu hasil korelasi menunjukkan hubungan yang sangat lemah dikarenakan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,036. Dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa Perantau di Universitas Muhammadiyah Malang. Sehingga, hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa hipotesa penelitian ditolak, yang berarti tidak ada hubungan antara kesepian dengan *nomophobia*.

Selain itu menurut (Wahyuni, 2017) *nomophobia* juga dapat disebabkan oleh intensitas penggunaan media sosial *facebook*, dilihat dari hipotesis yang ditawarkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *facebook* dengan kecenderungan menjadi *nomophobia* pada remaja. Artinya semakin tinggi intensitas penggunaan *facebook* maka semakin tinggi pula kecenderungan menjadi *nomophobia* pada remaja, sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan *facebook* maka semakin rendah pula kecenderungan menjadi *nomophobia* pada remaja.

### **E. Kerangka Berfikir**

*Smartphone* memiliki dampak tertentu pada penggunaannya. (Sarwar, dkk, 2013) menyatakan bahwa *smartphone* memiliki dampak positif dan negatif. Berbagai dampak yang terdapat dalam penggunaan *smartphone* ini diantaranya adalah memudahkan komunikasi, memudahkan dalam melakukan aktifitas sehingga menjadi lebih efektif dan efisien, serta tidak terbatas oleh waktu. Namun jika penggunaan *smartphone* terlalu berlebihan dalam artian tidak dapat dikontrol, maka akan menyebabkan kecanduan.

Seseorang yang sedang merasakan kesepian cenderung akan mendorong rasa keinginannya untuk menggunakan *smarthpone*, membuka media sosial, berkirim pesan dan bermain game online. Jika intensitas penggunaan *smartphone* ini tidak dikontrol atau tingkat penggunaannya melebihi batas perharinya maka akan menyebabkan orang tersebut terkena dampak mengalami kecenderungan *nomophobia*.



Gambar 1. Bagan Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Kesepian Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa.

## F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Kesepian Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa.
2. Ada Hubungan Intensitas penggunaan *Smartphone* Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa.
3. Ada Hubungan Kesepian Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2011), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat, nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Variabel-variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel terikat atau *dependent variabel* (Y): *Nomophobia*
2. Variabel bebas atau *independent variabel* (X):
  - Variabel Bebas 1: Intensitas Penggunaan *Smartphone*
  - Variabel Bebas 2: Kesepian

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

##### **Kecenderungan *Nomophobia***

Kecenderungan *Nomophobia* yaitu perasaan ketakutan yang berlebihan jika terjauhkan oleh telepon genggam, merasa cemas ketika tidak mendapatkan sinyal dan saat tidak mengetahui tempat ponsel diletakkan. Yang akan diungkap dengan skala *nomophobia* pada aspek 1. perasaan gelisah 2. derajat ketergantungan terhadap smartphone (Yildirim, 2014).

### **Intensitas penggunaan *smartphone***

Intensitas Penggunaan *Smartphone* adalah suatu kegiatan penggunaan telepon genggam dengan berbagai aplikasi seperti berkirim pesan, membuka sosial media, menonton youtube, bahkan bermain game online, yang dilihat dari seberapa sering dan lamanya penggunaan *smartphone* tersebut (Tubss & Moss, 1983). Akan diungkap menggunakan skala Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan aspek 1. Frekuensi (waktu yang digunakan) dan 2. Durasi (jumlah penggunaan).

### **Kesepian**

Kesepian adalah perasaan kurangnya perhatian dari orang lain atau merasa tidak puas ketika berhubungan dengan orang lain (Peplau & Perlman, 1998). Akan diungkap menggunakan skala kesepian dengan macam-macam kesepian yaitu: 1. *Emotional loneliness* 2. *Social loneliness*.

## **C. Subyek Penelitian**

**1. Populasi :** Saifuddin Azwar (2009) mendefinisikan populasi sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung angkatan 2016-2018. Pengambilan populasi mahasiswa angkatan 2016-2018 ini dikarenakan usia mahasiswa pada angkatan tersebut berkisar antara 19-24 tahun. Dimana pada usia tersebut sedang berada pada fase dewasa awal. Erickson (dalam Hurlock, 1999) menjelaskan bahwa dewasa awal merupakan kondisi “krisis keterpencilan”. Pada masa ini baik

pria maupun wanita sering merasa kesepian, karena banyak dari teman-teman lama sudah berpencar serta sibuk dengan pasangannya masing-masing. Serta sependapat juga dengan penjelasan bahwasanya para pengguna *Smartphone* didominasi dari usia 10-24 tahun yang merupakan kalangan pelajar dan mahasiswa (Herudin, 2014; Baskoro, 2015). Oleh karena itu peneliti mengambil mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2016 sampai 2018.

**Tabel. 1**  
**Populasi Penelitian**  
**Mahasiswa Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**  
**UIN Raden Intan Lampung**

| No.   | Prodi/Angkatan       | Jumlah Kelas            | Jumlah Mahasiswa |
|-------|----------------------|-------------------------|------------------|
| 1.    | Psikologi islam/2016 | (A), (B)                | 38               |
| 2.    | Psikologi islam/2017 | (A), (B), (C), (D)      | 114              |
| 3.    | Psikologi islam/2018 | (A), (B), (C), (D), (E) | 161              |
| Total |                      | 11                      | 311              |

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan 25% dari keseluruhan populasi, pengambilan sampel tersebut merujuk pada pendapat Arikunto. S (2002) jika subjek lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan paparan diatas maka peneliti mengambil mahasiswa prodi psikologi islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung angkatan 2016-2018 dengan jumlah 78 orang untuk dijadikan subjek penelitian.

**2. Teknik Sampling :** Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri dari populasi tersebut (Azwar, 2009). Pada penelitian ini digunakan teknik *Proportional Random Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan cara undian dan setiap kelas pada populasi memiliki kesempatan untuk menjadi sampel (Sugiyono, 2015). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 25% mahasiswa Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung Angkatan 2016-2018 dengan jumlah 78 orang.

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan kuesioner, penelitian menggunakan kuesioner yang terdiri dari tiga skala, yaitu skala *nomophobia*, skala kesepian, dan skala Intensitas Penggunaan *Smartphone*.

##### 1. Skala Kecenderungan *Nomophobia*

Skala Kecenderungan *nomophobia* disusun oleh (Haslinika, 2016) yang dimodifikasi dari *questionnaire* (NMP-Q), skala ini mengacu pada aspek yaitu 1. perasaan gelisah atau kesulitan yang dialami sejumlah orang pada saat lupa membawa telepon genggam dan 2. derajat ketergantungan terhadap *smartphone* untuk menyelesaikan pekerjaan ringan atau memenuhi kebutuhan ringan seperti belajar dan tetap terhubung terhadap informasi dan jaringan internet (Yildirim, 2014).

**Tabel. 2**  
**Blue print skala *Nomophobia***

| No    | Aspek   | Indikator                                   | Aitem        |             | Jumlah |
|-------|---|---|--------------|-------------|--------|
|       |   |   | Favorable    | Unfavorable |        |
| 1.    | Perasaan gelisah atau kesulitan yang dialami sejumlah orang pada saat lupa membawa telepon genggam  | Kehilangan keterhubungan secara umum        | 1,2,3,4,     | 5,6,7       | 7      |
|       |   | Menyerah terhadap kenyamanan                | 8,9,10,11,12 | 13,14,15    | 8      |
| 2.    | Derajat ketergantungan terhadap <i>smartphone</i> untuk menyelesaikan pekerjaan ringan atau memenuhi kebutuhan ringan seperti belajar dan tetap terhubung terhadap informasi dan jaringan internet. | Tidak mampu berkomunikasi dengan orang lain | 16,17,18,19  | 20,21,22    | 7      |
|       |   | Tidak mampu mengakses jaringan internet     | 23,24,25,26  | 27,28,29,30 | 8      |
| Total |   |   |              |             | 30     |

Berdasarkan hasil uji validitas dari skala *nomophobia* tersebut yang terdiri dari 30 aitem terdapat 7 aitem gugur dan 23 aitem yang valid. Indeks validitas penelitian tersebut bergerak dari 0,277-0,637 dengan taraf signifikan  $p > 0,05$ . Dan menghasilkan nilai realibilitas dengan nilai koefisien yaitu 0,864.

## 2. Skala Intensitas Penggunaan *Smarthphone*

Skala Intensitas Penggunaan *Smarthphone* ini disusun oleh (Oktario, 2017) yang dimodifikasi dari skala pengukuran intensitas Oleh Tubss & Moss (1983) dengan mengacu pada aspek 1. frekuensi dan 2. durasi terjadinya perilaku.

**Tabel. 3**  
**Blue Print Skala Intensitas Penggunaan *Smartphone***

| No    | Aspek-Aspek | Indikator   | Aitem                 |                         | Jumlah |
|-------|-------------|---|-----------------------|-------------------------|--------|
|       |             |   | <i>favorable</i>      | <i>Unfavorable</i>      |        |
| 1.    | Frekuensi   | Tingkat keseringan pemakaian <i>smartphone</i> dalam sehari | 17,7,21,9,<br>18,6,11 | 22,8,13,19,14<br>,15,12 | 14     |
| 2.    | Durasi      | Lamanya penggunaan <i>smartphone</i> dalam sehari           | 4,20,5,10             | 2,13,1,3                | 8      |
| Total |             |   |                       |                         | 22     |

Pada skala ini terdapat 22 aitem dengan validitas aitem gugur yaitu 4 dan aitem yang valid yaitu 18. Indeks validitas penelitian tersebut berkisar dari 0,283-0,820. Dan menghasilkan nilai realibilitas dengan nilai koefisien yaitu 0,967.

### 3. Skala Kesepian

Skala Kesepian pada penelitian ini disusun oleh (Ayu, 2016) yang diadopsi dari *University California Los angeles (UCLA) loneliness scale* oleh Russel D. Peplau L.A & Ferguso M.L. dengan mengacu pada macam-macam kesepian, yaitu 1. *Emotional loneliness* 2. *Social loneliness*.

**Tabel. 4**  
**Blue Print Skala Kesenian**

| No    | Macam-macam                 | Indikator  | Aitem     |             | Jumlah |
|-------|-----------------------------|--|-----------|-------------|--------|
|       |                             |  | Favorable | Unfavorable |        |
| 1.    | <i>Emotional Loneliness</i> | Individu merasakan ketidakhadiran hubungan emosional yang intim                                | 2,3,7     | 4,15,6      | 6      |
| 2.    | <i>Social Loneliness</i>    | Individu yang tidak memiliki keterlibatan dalam kelompok                                       | 12,18     | 1,10,17     | 5      |
|       |                             | Individu yang tidak ikut berpartisipasi dalam berarti dan niat yang kelompok, peran-peran sama | 6,8       | 5,19,20     | 5      |
|       |                             | Individu merasa dikucilkan dengan sengaja  | 11,13,14  | 9           | 4      |
| Total |                             |  |           |             | 20     |

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan pada skala kesepian yang terdiri dari 20 aitem dengan jumlah aitem gugur yaitu 4 dan aitem yang valid yaitu 16 mengacu pada uji daya beda 0,3. Indeks validitas penelitian tersebut berkisar 0,397 sampai 0,724 dengan demikian nilai koefisien diatas 0,3 dianggap valid. menghasilkan nilai realibilitas dengan nilai koefisien yaitu 0,920.

## E. Validitas dan Reliabilitas Alat Pengumpul Data

### 1. Validitas

Validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan atau keakuratan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2013). Validitas dari alat tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala validitas isi. Validitas isi adalah validitas yang menunjukkan sejauh mana item-item dalam tes mencakup keseluruhan kawasan isi yang hendak diukur oleh tes, yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi dengan analisis rasional atau lewat *professional judgment* (Azwar, 2012).

Perhitungan validitas item skala ini menggunakan korelasi *Product Moment* dari *Pearson* yaitu dengan cara mengkorelasi antara skor item dengan skor total item, kemudian peneliti menganalisis data tersebut dengan menggunakan program SPSS 24 *for windows*.

Menurut Azwar (2009) apabila item yang memiliki indeks daya diskriminasi sama dengan atau lebih besar daripada 0,30 jumlahnya melebihi jumlah item yang direncanakan untuk dijadikan skala, maka kita dapat memilih item-item yang memiliki indeks daya diskriminasi tertinggi, sebaliknya apabila item yang lolos ternyata masih kurang mencukupi jumlah yang diinginkan, kita dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi/keajegan data dalam interval waktu tertentu (Sugiyono, 2008). Reliabilitas menjelaskan bahwa sejauh mana proses suatu pengukuran yang dapat dipercaya (Azwar, 2012). Instrumen yang memiliki reliabilitas dapat digunakan untuk mengukur secara berkali-kali yang menghasilkan data yang sama (konsisten). Nilai koefisien yang baik adalah diatas 0,7 (cukup baik) dan 0,8 (baik). Untuk menguji reliabilitasnya digunakan metode *Cronbach Alpha* dengan bantuan SPSS. 24 *for windows*.

Untuk mengukur reliabilitas pada penelitian ini digunakan rumus Hoyt (Azwar, 2012). Rumus ini digunakan karna pada rumus ini terdapat pengukuran dimana skor untuk masing-masing pertanyaan bersifat dikotomi ataupun nondikotomi (Hadi, 1993).

### F. Metode Analisis Data

Metode analisis data adalah suatu cara yang digunakan untuk mengolah dan menganalisis data hasil penelitian dalam rangka menguji kebenaran. Selanjutnya dengan metode analisis data, dapat dicari kesimpulan-kesimpulan dari hasil penelitian. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda metode untuk menganalisis baik secara korelatif maupun secara sendiri-sendiri (Karlinger dalam Supratikna, 2000). Penggunaan teknik analisis regresi berganda ini dengan pertimbangan Sumbangan dari dua variabel bebas dan satu variabel tergantung yang akan dilakukan dengan sistem komputerisasi melalui program SPSS.24 *for windows*.

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kanchah**

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Prodi Psikologi Islam. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung merupakan salah satu perguruan tinggi keagamaan islam terbesar dan tertua di Lampung yang telah terakreditasi. Universitas yang beralamat di Jl. Letnan Kolonel H JI. Endro Suratmin, Sukarame, Kec. Sukarame, Kota Bandar Lampung, Lampung (35131).

Program studi psikologi islam merupakan salah satu program studi yang berada di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Berikut adalah visi, misi, dan tujuan dari program studi psikologi :

##### **a. Visi**

unggul dan kompetitif dalam pengembangan dan penerapan psikologi yang berlandaskan nilai-nilai islam dan kearifan lokal di sumatera pada tahun 2035”

##### **a. Misi:**

- 1) Menyelenggarakan pendidikan tinggi psikologi islam yang profesional dan berkualitas dengan berlandaskan nilai-nilai islam serta budaya lokal dalam pengembangan maupun pengaplikasian keilmuan psikologi;
- 2) Mengembangkan pola kajian dan penelitian psikologi islam dengan pendekatan multidisipliner;

- 3) Memberikan sumbangsi manfaat kepada masyarakat dalam bentuk pengembangan teori, model, dan penyelesaian berbagai masalah keilmuan psikologi islam;
- 4) Mengembangkan kerjasama dengan berbagai instansi dan lembaga profesi psikologi.

a. Tujuan

- 1) Menghasilkan sarjana psikologi islam yang memiliki penguasaan terhadap teori dan metodologi, serta ampu mengaplikasikan keilmuan psikologi islam dalam tata kehidupan sosial dan kemasyarakatan;
- 2) Mampu melaksanakan penelitian-penelitian dalam bidang psikologi islam dengan mengkolaborasikan khasanah nilai-nilai islam dan budaya lokal;
- 3) Terjadinya kerjasama dengan berbagai instansi dan lembaga profesi psikologi dalam rangka meningkatkan mutu layanan program studi psikologi islam serta pengabdian kepada masyarakat;
- 4) Mampu memberikan kontribusi terhadap masyarakat dalam bentuk pelayanan psikologi dalam rangka meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat.

## 2. **Persiapan Penelitian**

Pada bagian persiapan penelitian ini membahas tentang langkah-langkah sebelum penulis melakukan penelitian, pertama meliputi orientasi tempat yaitu pada prodi psikologi islam Fakultas Ushuluddin dan studi Agama yaitu tempat peneliti menuntut ilmu.

Kedua mengurus surat perizinan mulai dari surat rekomendasi dengan nomor surat B.967/UN.16/DU/PP.00.9/08/2019 yang ditujukan ke kesbangpol provinsi lampung, selanjutnya surat yang telah di ajukan ke kesbangpol ditindak lanjuti dengan memberikan surat balasan rekomendasi penelitian/survei dengan nomor surat 070/799/III/VII.01/2019 yang memiliki tembusan Rektor UIN Raden Intan Lampung, c.q Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama. Sebelumnya Penulis sudah mempersiapkan skala *Nomophobia*, skala Intensitas Penggunaan *Smartphone*, dan skala Kesepian untuk dibagikan kepada mahasiswa dan mahasiswi Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Ketiga penulis mempersiapkan alat pengumpulan data, pengumpulan data, pengujian validitas dan reliabilitas alat ukur.

### **3. Persiapan dan Pelaksanaan Try Out**

Persiapan try out dilakukan melalui berbagai tahap sebelum dilakukannya penelitian, meliputi orientasi tempat try out, persiapan alat pengumpulan data, pengujian validitas dan reliabilitas alat ukur.

Try out ini juga dilakukan di Universitas islam Negeri raden Intan lampung, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Prodi Psikologi Islam. Try out dilaksanakan pada tanggal 5 agustus 2019 sampai 6 agustus 2019. Penulis sudah mempersiapkan skala *Nomophobia*, skala Intensitas Penggunaan *Smartphone*, dan Skala Kesepian untuk dibagikan kepada mahasiswa dan mahasiswi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Prodi Psikologi Islam.

**Tabel 5.**  
**Rancangan Skala *Nomophobia* Sebelum Try Out**

| No.   | Aspek   | Indikator                                   | Aitem            |                    | Jumlah |
|-------|---|---|------------------|--------------------|--------|
|       |   |   | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |        |
| 1.    | Perasaan gelisah atau kesulitan yang dialami sejumlah orang pada saat lupa membawa telepon genggam  | Kehilangan keterhubungan secara umum        | 1,2,3,4,         | 5,6,7              | 7      |
|       |   | Menyerah terhadap kenyamanan                | 8,9,10,11,12     | 13,14,15           | 8      |
| 2.    | Derajat ketergantungan terhadap <i>smartphone</i> untuk menyelesaikan pekerjaan ringan atau memenuhi kebutuhan ringan seperti belajar dan tetap terhubung terhadap informasi dan jaringan internet. | Tidak mampu berkomunikasi dengan orang lain | 16,17,18,19      | 20,21,22           | 7      |
|       |   | Tidak mampu mengakses jaringan internet     | 23,24,25,26      | 27,28,29,30        | 8      |
| Total |   |   |                  |                    | 30     |

**Tabel 6.**  
**Rancangan Skala Intensitas Penggunaan *Smartphone* Sebelum Try Out**

| No    | Aspek-Aspek | Indikator   | Aitem                             |                                   | Jumlah |
|-------|-------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|--------|
|       |             |   | <i>favorable</i>                  | <i>Unfavorable</i>                |        |
| 1.    | Frekuensi   | Tingkat keseringan pemakaian <i>smartphone</i> dalam sehari | 17, 7, 21, 9, 18, 6, 11, 25, 28,  | 22, 8, 13, 19, 14, 15, 12, 24, 30 | 18     |
|       |             | Lamanya penggunaan <i>smartphone</i> dalam sehari           | 4, 20, 5, 10, 23, 27, 29, 31, 32, | 2, 15, 1, 3, 26.                  | 14     |
| Total |             |   |                                   |                                   | 32     |

**Tabel 7.**  
**Rancangan Skala Kesepian Sebelum Try Out**

| No    | Macam-macam                 | Indikator  | Aitem                   |                      | Jumlah |
|-------|-----------------------------|--|-------------------------|----------------------|--------|
|       |                             |  | Favorable               | Unfavorable          |        |
| 1.    | <i>Emotional Loneliness</i> | Individu merasakan ketidakhadiran hubungan emosional yang intim                                | 2, 3, 7, 21, 24, 28, 33 | 4, 15, 6, 25, 29, 32 | 13     |
| 2.    | <i>Social Loneliness</i>    | Individu yang tidak memiliki keterlibatan dalam kelompok                                       | 12, 18, 22, 26, 30      | 1, 10, 17            | 8      |
|       |                             | Individu yang tidak ikut berpartisipasi dalam berarti dan niat yang kelompok, peran-peran sama | 16, 8, 23, 31           | 5, 19, 20, 27        | 8      |
|       |                             | Individu merasa dikucilkan dengan sengaja  | 11, 13, 14              | 9                    | 4      |
| Total |                             |  |                         |                      | 33     |

Ketiga rancangan skala tersebut merupakan skala modifikasi, yaitu skala *nomophobia* yang dimodifikasi dari Haslinika (2016) Ayu, 2016), skala intensitas penggunaan *smartphone* yang dimodifikasi dari Oktario (2017), dan skala kesepian yang dimodifikasi dari Ayu (2016). Dilakukan dengan menggunakan sistem bertingkat, pernyataan yang tergolong *favorable* dengan alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai), maka nilai yang diberikan 4 sampai 1, sebaliknya apabila pernyataan yang tergolong *unfavorabel* dengan alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai), maka nilai yang diberikan 1 sampai 4. Apabila persiapan sudah selesai tahap selanjutnya adalah try out skala penelitian yang sudah buat oleh penulis.

#### 4. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen

Uji validitas dan reliabilitas instrumen bertujuan untuk melihat aitem yang baik dan yang sah untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Uji validitas instrumen aitem yang dilakukan pada skala *Nomophobia*, skala Intensitas Penggunaan *Smartphone*, dan skala Kesepian dengan menggunakan hitungan statistik yang dibantu program SPSS.24 *for windows*. item yang memiliki indeks daya diskriminasi sama dengan atau lebih besar dari pada 0,30 jumlahnya melebihi jumlah item yang direncanakan untuk dijadikan skala, maka kita dapat memilih item-item yang memiliki indeks daya diskriminasi tertinggi, sebaliknya apabila item yang lolos ternyata masih kurang mencukupi jumlah yang diinginkan, kita dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25. Apabila koefisien kolerasi tidak mencapai 0,25 maka aitem dinyatakan tidak valid atau gugur (Azwar, 2015)

##### a. Hasil try out skala *nomophobia*

Setelah dilakukan perhitungan validitas dan reliabilitas dengan jumlah aitem 30 yang diberikan kepada 40 responden dan dibantu program SPSS 24 *for windows*. Maka diperoleh 24 aitem valid dan 6 aitem gugur. Aitem valid yang diperoleh memiliki korelasi aitem-total yang berkisar 0,273 sampai 0,663. Koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* pada skala *nomophobia* memiliki nilai 0,880. Hal ini dapat dikatakan bahwa skala *nomophobia* dapat dikatakan reliabel dan memiliki nilai reliabilitas yang baik.

**Tabel 8.**  
**Distribusi Aitem Skala *Nomophobia*, Valid dan gugur**

| No    | Aspek   | Semua aitem | Aitem |       | Koefisien Korelasi |
|-------|---|-------------|-------|-------|--------------------|
|       |   |             | Valid | Gugur |                    |
| 1.    | Perasaan gelisah atau kesulitan yang dialami sejumlah orang pada saat lupa membawa telepon genggam  | 15          | 12    | 3     | 0,294-0,489        |
| 2.    | Derajat ketergantungan terhadap <i>smartphone</i> untuk menyelesaikan pekerjaan ringan atau memenuhi kebutuhan ringan seperti belajar dan tetap terhubung terhadap informasi dan jaringan internet. | 15          | 12    | 3     | 0,273-0,663        |
| Total |   | 30          | 24    | 6     | 0,273-0,663        |

b. Hasil try out skala Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Setelah dilakukan perhitungan validitas dan reliabilitas dengan jumlah aitem 32 yang diberikan kepada 40 responden dan dibantu program SPSS 24 *for windows*. Maka diperoleh 20 aitem valid dan 12 aitem gugur. Aitem valid yang diperoleh memiliki korelasi aitem-total yang berkisar 0,285 sampai 0,635. Koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* pada skala *loneliness* memiliki nilai 0,824. Hal ini dapat dikatakan bahwa skala Intensitas Penggunaan *Smartphone* dapat dikatakan reliabel dan memiliki nilai reliabilitas yang baik.

**Tabel 9.**  
**Distribusi Aitem Skala Intensitas Penggunaan *Smartphone*, Valid dan Gugur**

| No    | Aspek     | Semua aitem | Aitem |       | Koefisien Korelasi |
|-------|-----------|-------------|-------|-------|--------------------|
|       |           |             | Valid | Gugur |                    |
| 1.    | Frekuensi | 18          | 9     | 9     | 0,370-0,524        |
| 2.    | Durasi    | 14          | 11    | 3     | 0,285-0,635        |
| Total |           | 32          | 20    | 12    | 0,285-0,635        |

c. Hasil try out skala Kesepian

Setelah dilakukan perhitungan validitas dan reliabilitas dengan jumlah aitem 33 yang diberikan kepada 40 responden dan dibantu program SPSS 24 *for windows*. Maka diperoleh 21 aitem valid dan 12 aitem gugur. Aitem valid yang diperoleh memiliki korelasi aitem-total yang berkisar 0,256 sampai 0,681. Koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* pada skala *loneliness* memiliki nilai 0,794. Hal ini dapat dikatakan bahwa skala Kesepian dapat dikatakan reliabel dan memiliki nilai reliabilitas yang baik.

**Tabel 10.**  
**Distribusi Aitem Skala Kesepian, Valid dan Gugur**

| No    | Aspek                       | Semua aitem | Aitem |       | Koefisien Korelasi |
|-------|-----------------------------|-------------|-------|-------|--------------------|
|       |                             |             | Valid | Gugur |                    |
| 1.    | <i>Emotional Loneliness</i> | 13          | 8     | 5     | 0,266-0,681        |
| 2.    | <i>Social Loneliness</i>    | 20          | 13    | 7     | 0,256-0,564        |
| Total |                             | 33          | 21    | 12    | 0,256-0,681        |

## 5. Penyusunan Skala Penelitian

Setelah dilakukannya try out dan pengujian validitas dan reliabilitas maka dapat diperoleh 24 aitem valid untuk skala *Nomophobia*, 21 aitem valid untuk skala Kesepian, dan 20 aitem valid untuk skala Intensitas Penggunaan *Smartphone*. Selanjutnya peneliti dapat menyusun skala dari aitem yang valid untuk dijadikan alat ukur penelitian, lalu menyusun aitem yang valid menjadi skala yang baik agar bisa digunakan dan aitem yang gugur tidak digunakan dalam penyusunan skala. Berikut adalah tabel sebaran aitem valid pada setiap skala.

**Tabel 11.**

**Sebaran Aitem Valid Skala *Nomophobia***

| No    | Aspek   | Aitem                     |                            | Jumlah Aitem |
|-------|---|---------------------------|----------------------------|--------------|
|       |   | <i>Favourable</i>         | <i>Unfavourable</i>        |              |
| 1.    | Perasaan gelisah atau kesulitan yang dialami sejumlah orang pada saat lupa membawa telepon genggam  | 1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 12 | 5, 13, 14, 15              | 12           |
| 2.    | Derajat ketergantungan terhadap <i>smartphone</i> untuk menyelesaikan pekerjaan ringan atau memenuhi kebutuhan ringan seperti belajar dan tetap terhubung terhadap informasi dan jaringan internet. | 17, 18, 24, 25, 16        | 20, 21, 22, 27, 28, 29, 30 | 12           |
| Total |   | 13                        | 11                         | 24           |

Tabel 12.

Sebaran Aitem Valid Skala Intensitas Penggunaan *Smartphone*

| No    | Aspek     | Aitem                    |                     | Jumlah Aitem |
|-------|-----------|--------------------------|---------------------|--------------|
|       |           | <i>Favourable</i>        | <i>Unfavourable</i> |              |
| 1.    | Frekuensi | 6, 7, 11, 17,<br>18      | 8, 12, 13, 19       | 9            |
| 2.    | Durasi    | 4, 10, 20, 23,<br>31, 32 | 1, 2, 3, 15, 26     | 11           |
| Total |           | 11                       | 9                   | 20           |

Tabel 13.

## Sebaran Aitem Valid Skala Kesepian

| No    | Aspek                       | Aitem   |                     | Jumlah Aitem |
|-------|-----------------------------|---|---------------------|--------------|
|       |                             | <i>Favourable</i>                                   | <i>Unfavourable</i> |              |
| 1.    | <i>Emotional Loneliness</i> | 2, 3, 24, 28,<br>33                                 | 32                  | 6            |
| 2.    | <i>Social Loneliness</i>    | 12, 18, 22,<br>26, 30, 16,<br>18, 23, 31,<br>11, 14 | 1, 10, 17, 19       | 15           |
| Total |                             | 16  | 5                   | 21           |

## B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

### 1. Penentuan subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa dan mahasiswi prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung angkatan 2016-2018. dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan cara undian dan setiap kelas pada populasi memiliki kesempatan untuk menjadi sampel (Sugiyono, 2015). Penelitian ini mengambil sampel 25% dari jumlah populasi yaitu 78 mahasiswa dari prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi

Agama UIN Raden Intan Lampung pada angkatan 2016 sebanyak 26 mahasiswa, angkatan 2017 sebanyak 26 mahasiswa, dan angkatan 2018 sebanyak 26 mahasiswa.

## **2. Pelaksanaan Pengumpulan Data**

Sebelum penelitian tersebut dilakukan, peneliti melakukan try out terlebih dahulu sehingga menghasilkan skala yang valid. Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini dengan menggunakan skala Kecenderungan *Nomophobia*, skala Intensitas Penggunaan *Smartphone*, dan skala Kesepian. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 8-14 Agustus 2019 dengan menyebarkan skala pada mahasiswa prodi Psikologi Islam. Sebelum meminta mahasiswa mengisi lembar jawaban skala peneliti memperkenalkan diri serta menjelaskan maksud dan tujuan terlebih dahulu, selanjutnya penulis menjelaskan cara mengisi atau menjawab lembar skalanya.

## **2. Skoring**

Skoring adalah tahap pemberian skor dari data yang telah diperoleh dari data yang telah dikumpulkan. Setelah pengisian skala *nomophobia*, skala intensitas penggunaan *smartphone*, skala kesepian terkumpul, langkah selanjutnya adalah penskoran atau melakukan penilaian.

Penskoran pada skala *nomophobia*, skala intensitas penggunaan *smartphone*, dan skala kesepian dilakukan dengan menggunakan sistem bertingkat, pernyataan yang tergolong *favorable* dengan alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai), maka nilai yang diberikan 4 sampai 1, sebaliknya apabila pernyataan yang

tergolong *unfavourabel* dengan alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai), maka nilai yang diberikan 1 sampai 4. Hasil akhir akan dibuat dalam kategorisasi jenjang (Ordinal) dalam penelitian ini akan dibuat dalam tiga golongan yaitu rendah, sedang dan tinggi.

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi statistik variabel penelitian

Data berikut ini merupakan hasil dari data skala *nomophobia*, skala intensitas penggunaan *smartphone*, dan skala kesepian yang disebarkan pada mahasiswa prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, yang merupakan data skor yang sudah dianalisis dengan perhitungan statistik. Berikut tabel uraian mengenai deskripsi data penelitian.

**Tabel 14.**

#### Deskripsi Data Penelitian

| Variabel              | $\sum$<br>Aitem | Skor Empirik |      |       |       | Skor Hipotetik |      |       |      |
|-----------------------|-----------------|--------------|------|-------|-------|----------------|------|-------|------|
|                       |                 | Min          | Maks | Mean  | Sd    | Min            | maks | mean  | sd   |
| Nomophobia            | 24              | 45           | 67   | 54.47 | 6.105 | 24             | 96   | 60    | 12   |
| Intensitas Smartphone | 20              | 43           | 61   | 47.42 | 5.059 | 20             | 80   | 50    | 10   |
| kesepian              | 21              | 43           | 63   | 48.19 | 5.655 | 21             | 84   | 52, 5 | 10,5 |

Keterangan Skor Hipotetik :

1. Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.

2. Skor maksimal adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
3. Rerata hipotetik ( $\mu$ ) dengan rumus  $\mu = (\text{skor min} + \text{skor maks} : 2)$
4. Standar deviasi ( $\sigma$ ) hipotetik adalah  $\sigma = (\text{skor maks} - \text{skor min} : 6)$

Berdasarkan hasil analisis deskripsi tabel diatas dapat diketahui bahwa distribusi skor empirik *nomophobia* tersebar antara 45 sampai 67, skor intensitas penggunaan *smartphone* tersebar antara 43 samapai 61, sedangkan skor kesepian bergerak antara 43 sampai 63.

## 2. Kategori Skor Variabel Penelitian

Setelah dilakukannya deskripsi hasil data penelitian, peneliti mengkategorisasikan skor penelitian pada masing-masing variabel. Hasil kategorisasi ini bertujuan untuk mengetahui penempatan individu berdasarkan kontinum yang sesuai dengan atribut yang telah diukur perkelompok yang terpisah secara berjenjang.

- a. Kategorisasi *Nomophobia*

**Tabel 15.**

### **Kategorisasi Kecenderungan *Nomophobia***

| <b>Kategori</b> | <b>Rentang Skor</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>%</b> |
|-----------------|---------------------|------------------|----------|
| Tinggi          | $72 \leq X$         | 55               | 70 %     |
| Sedang          | $48 \leq X < 72$    | 11               | 15%      |
| Rendah          | $X < 48$            | 12               | 15%      |
| <b>Total</b>    |                     | 78               | 100%     |

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa kategorisasi *Nomophobia* pada mahasiswa terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi dengan rentang skor  $72 \leq X$  terdapat 55 mahasiswa dengan presentase sebesar 70 %. Kategori sedang dengan rentang skor  $48 \leq X < 72$  terdapat 11 mahasiswa dengan presentase sebesar 15%. Kemudian kategori rendah dengan rentang skor  $X < 48$  terdapat 12 mahasiswa dengan jumlah presentase sebesar 15%. Hal tersebut menunjukkan bahwa *nomophobia* pada mahasiwa termasuk kedalam kategori tinggi.

**Tabel 16.**

**Kategorisasi Intensitas Penggunaan *Smartphone***

| <b>Kategori</b> | <b>Rentang Skor</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>%</b> |
|-----------------|---------------------|------------------|----------|
| Tinggi          | $60 \leq X$         | 2                | 3%       |
| Sedang          | $40 \leq X < 60$    | 76               | 97%      |
| Rendah          | $X < 40$            | 0                | 0%       |
| <b>Total</b>    |                     | 78               | 100%     |

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa kategorisasi Intensitas penggunaan *smartphone* pada mahasiswa terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi dengan rentang skor  $60 \leq X$  terdapat 2 mahasiswa dengan presentase sebesar 3 %. Kategori sedang dengan rentang skor  $40 \leq X < 60$  terdapat 76 mahasiswa dengan presentase sebesar 97%. Kemudian kategori rendah dengan rentang skor  $X < 40$  terdapat 0 mahasiswa dengan jumlah presentase sebesar 0%. Hal tersebut menunjukkan bahwa Intensitas penggunaan *smartphone* pada mahasiwa termasuk kedalam kategori sedang.

Tabel 17.

## Kategorisasi Kesepian

| Kategori     | Rentang Skor     | Frekuensi | %    |
|--------------|------------------|-----------|------|
| Tinggi       | $63 \leq X$      | 28        | 36%  |
| Sedang       | $42 \leq X < 63$ | 50        | 64%  |
| Rendah       | $X < 42$         | 0         | 0%   |
| <b>Total</b> |                  | 78        | 100% |

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa kategorisasi kesepian pada mahasiswa terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi dengan rentang skor  $63 \leq X$  terdapat 28 mahasiswa dengan presentase sebesar 36%. Kategori sedang dengan rentang skor  $42 \leq X < 63$  terdapat 50 mahasiswa dengan presentase sebesar 64%. Kemudian kategori rendah dengan rentang skor  $X < 42$  terdapat 0 mahasiswa dengan jumlah presentase sebesar 0%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa termasuk kedalam kategori sedang.

### 3. Uji Asumsi

Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi dan analisis deskripsi. Uji asumsi skala *nomophobia*, skala intensitas penggunaan *smartphone*, dan skala kesepian dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS. 24 for windows. Uji asumsi sendiri terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas yang dijelaskan sebagai berikut:

#### a. Uji normalitas

Uji normalitas harus dilakukan karena untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak, data dinyatakan berdistribusi normal apabila signifikansi lebih besar dari 0,05 (Priyatno, 2010). Uji normalitas sebaran penulis lakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS dan menggunakan formula *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* atau sering disebut dengan K-S test. Berikut ini adalah tabel rangkuman hasil perhitungan normalitas sebaran data penelitian.

**Tabel 18.**

**Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran**

| <b>Variabel</b>                  | <b>Rerata</b> | <b>SD</b> | <b>K-S</b> | <b>Taraf Signifikan</b> | <b>Keterangan</b> |
|----------------------------------|---------------|-----------|------------|-------------------------|-------------------|
| Nomophobia                       | 54.47         | 6.105     | 1.223      | 0,101 > 0,05            | normal            |
| Intensitas Penggunaan Smartphone | 47.42         | 5.059     | 2.327      | 0,221 > 0,05            | normal            |
| Kesepian                         | 48.19         | 5.655     | 2.228      | 0,121 > 0,05            | normal            |

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menggunakan aplikasi SPSS. ketiga skala tersebut terbukti memiliki sebaran normal. Nilai koefisien *Kolmogorov-Smirnov Z* menjelaskan bahwa skala *nomophobia* dinyatakan normal (K-S Z = 1.223 dan P = 0,121 dimana  $p > 0,05$ ), Skala intensitas penggunaan *smartphone* dinyatakan normal (K-S Z = 2.327 dan P = 0,221 dimana  $p > 0,05$ ), sama halnya dengan skala kesepian dinyatakan normal (K-S Z = 2.228 dan P = 0,121 dimana  $p > 0,05$ ).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel tergantung memiliki hubungan yang linier atau tidak. Uji linieritas ini dilakukan dengan menggunakan SPSS dalam aplikasi *Test Of Linierity* pada taraf signifikansi  $p > 0,05$ . Rangkuman hasil uji linieritas pada ketiga skala yang digunakan di sajikan dalam tabel sebagai berikut :

**Tabel 19.**

**Rangkuman Hasil Uji Linieritas**

| <b>Variabel</b>  | <b>Sig. Deviation from linierity</b> | <b>Taraf signifikansi</b> | <b>keterangan</b> |
|--|--------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| Kecenderungan <i>Nomophobia</i> dengan intensitas penggunaan <i>smartphone</i> | 0.979                                | 0,484 ( $P > 0,05$ )      | Linier            |
| Kecenderungan <i>Nomophobia</i> dengan kesepian                                | 1.569                                | 0,100 ( $P > 0,05$ )      | Linier            |

Berdasarkan hasil uji linieritas pada output diatas dimana taraf signifikansi  $0,484 > 0,05$  dan *Deviation from linierity sebesar 0.979* menunjukkan bahwa variabel kecenderungan *nomophobia* dengan intensitas penggunaan *smartphone* memiliki hubungan yang linier. Oleh sebab itu data yang dihasilkan dapat menjelaskan dengan baik hubungan antar variabel. Kedua menunjukkan bahwa taraf signifikansi  $0,100 > 0,05$  dan *Deviation from linierity sebesar 1.569* menunjukkan bahwa  $P > 0,05$  yang artinya Kecenderungan *nomophobia* dengan kesepian memiliki hubungan dengan baik atau linier.

#### 4. Uji Hipotesis

Setelah menghitung uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas kedua variabel terpenuhi, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis, yaitu untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh efikasi diri. Uji hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi (anareg) berganda yang dihitung dengan bantuan program *SPSS 22.0 for windows*. Berikut adalah uji hipotesis yang dilakukan.

**Tabel 20.**

***R Square***

**Model Summary**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Change Statistics |          |     |     |               |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|-------------------|----------|-----|-----|---------------|
|       |                   |          |                   |                            | R Square Change   | F Change | df1 | df2 | Sig. F Change |
| 1     | .379 <sup>a</sup> | .144     | .121              | 5.723                      | .144              | 6.303    | 2   | 75  | .000          |

a. Predictors: (Constant), Kesepian, Intensitas

Hasil dari tabel diatas menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima. Dengan memperoleh nilai  $R = 0.379$ , nilai  $F = 6.303$  dengan signifikansi  $P = 0.000$  bahwa ( $P < 0.001$ ) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Variabel intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian berpengaruh terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data memperoleh data *R-Square* sebesar 0,144 dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa variabel bebas memiliki pengaruh sebesar 14,4% terhadap variabel terikat, sedangkan 85,6% dipengaruhi oleh faktor eksternal, faktor situasional, dan faktor sosial. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis kedua dan ketiga untuk mengetahui apakah

hipotesis yang diberikan oleh peneliti diterima atau ditolak, berikut tabel rangkuman dari hasil uji hipotesis:

**Tabel 21.**

**Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga**

| Variabel | R     | R <sup>2</sup> | Sig.  | keterangan         |
|----------|-------|----------------|-------|--------------------|
| X1-Y     | 0,368 | 0,136          | 0,000 | Positif-Signifikan |
| X2-Y     | 0,285 | 0,082          | 0,000 | Positif-Signifikan |

Hipotesis kedua dari penelitian ini adalah ada hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Hasil analisis data diatas maka dapat diketahui bahwa hipotesis kedua pada penelitian ini dilihat dari perolehan nilai koefisien korelasi ( $r_{x_1y}$ ) = 0,368 koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,136 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ) yang berarti hipotesis kedua diterima. Hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* seseorang maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.

Uji hipotesis ketiga pada data diatas menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Dapat dilihat dari perolehan nilai ( $r_{x_2y}$ ) = 0,285 koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,082 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ) yang berarti hipotesis ketiga diterima. Hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi kesepian yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa

Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.

### 5. Pengujian Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif Masing-Masing Variabel Independen

Sumbangan relatif merupakan ukuran atau besaran sumabangan variabel independen terhadap jumlah kuadrat regresi, sedangkan sumbangan efektif merupakan ukuran sumbangan suatu prediktor terhadap keseluruhan efektifitas garis regresi yang digunakan sebagai dasar prediksi (Winarsunu, 2015). Berikut tabel sumbangan efektif dan sumbangan relatif masing-masing variabel independen.

**Tabel 22.**

#### **Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif**

| Variabel   | Koefisien Regresi (Beta) | Sumbangan Relatif (%) | Sumbangan Efektif (%) |
|------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Intensitas | 0.305                    | 39, 3%                | 5,7%                  |
| Kesepian   | 0.112                    | 60, 7%                | 8,8%                  |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa masing-masing variabel independen memiliki sumbangan relatif dan sumbangan efektif terhadap variabel dependen. Pertama variabel intensitas memiliki sumbangan relatif sebesar 39,3% dan sumbangan efektif sebesar 5,7%. Kedua pada variabel kesepian memiliki sumbangan relatif sebesar 60,7% dan sumbangan efektif sebesar 8,8%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen. Variabel intensitas memiliki pengaruh yang lebih rendah dengan perolehan sumbangan relatif sebesar 39,3% dan sumbangan efektif

sebesar 5,7%. Sedangkan variabel kesepian memiliki pengaruh yang lebih besar dengan perolehan sumbangan relatif sebesar 60, 7% dan sumbangan efektif sebesar 8,8% terhadap kecenderungan *nomophobia*.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dan Kesepian Terhadap *Nomophobia* Pada Mahasiswa. Penelitian ini menggunakan populasi yaitu mahasiswa Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung, dengan jumlah populasi 311 mahasiswa untuk dijadikan sampel dengan menggunakan teknik sampling yaitu *proportional random sampling*. Subjek pada penelitian ini terdiri dari 78 mahasiswa, 78 mahasiswa ini diambil secara random perangkatan yang berjumlah 26 mahasiswa pada masing-masing angkatan mulai dari angkatan 2016-2018.

Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran diketahui Nilai koefisien *Kolmogorov-Smirnov Z* menjelaskan bahwa skala *nomophobia* dinyatakan normal (K-S Z = 1.223 dan P = 0,121 dimana  $p > 0,05$ ), Skala intensitas penggunaan *smartphone* dinyatakan normal (K-S Z = 2.327 dan P = 0,221 dimana  $p > 0,05$ ), sama halnya dengan skala kesepian dinyatakan normal (K-S Z = 2.228 dan P = 0,121 dimana  $p > 0,05$ ).

Hasil perhitungan hipotesis secara statistik dengan menggunakan teknik uji analisis regresi berganda yang dibantu oleh program SPSS.24 *for windows* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan Variabel intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian berpengaruh terhadap kecenderungan

*nomophobia* pada mahasiswa. Dengan memperoleh nilai  $R = 0.379$ , nilai  $F = 6.303$  dengan signifikansi  $P = 0.000$  bahwa ( $P < 0.001$ ) dan data *R-Square* sebesar 0,144 atau 14,4%, dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa variabel bebas memiliki pengaruh sebesar 14,4% terhadap variabel terikat, sedangkan 85,6% dipengaruhi oleh faktor lain dari luar penelitian. Hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya dengan judul hubungan kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa universitas malang dengan jumlah subjek 375 orang dan sama-sama memberikan sumbangan efektif yang sangat kecil sebesar 29% terhadap variabel terikatnya (Nadiya, 2017)

King (2013) mengemukakan bahwa kecenderungan *nomophobia* tidak hanya mencakup ponsel tetapi juga komputer. Dalam penelitian yang telah dilakukannya, kecenderungan *nomophobia* yang didefinisikan sebagai ketakutan dunia modern digunakan untuk menguraikan ketidaknyamanan atau kecemasan yang diakibatkan oleh tidak tersedianya *smartphone*, komputer atau perangkat komunikasi modern lainnya. Kecenderungan *nomophobia* memiliki dua aspek, yaitu perasaan gelisah atau kesulitan yang dialami sejumlah orang pada saat lupa membawa telepon genggam dan derajat ketergantungan kita terhadap *smartphone* untuk menyelesaikan pekerjaan ringan atau memenuhi kebutuhan ringan seperti belajar dan tetap terhubung terhadap jaringan internet. (Yildirim, 2014).

Selanjutnya hasil analisis dari hipotesis yang kedua pada penelitian ini yaitu ada hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Dapat dilihat dari perolehan nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,368 koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,136 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Merujuk pada hal yang telah disampaikan mengenai intensitas penggunaan *smartphone* adalah bentuk kuantitas penggunaan *smartphone* berdasarkan tingkatan frekuensi serta durasi penggunaannya. Frekuensi merupakan jumlah pemakaian *smartphone* dalam jangka waktu tertentu, sedangkan durasi merupakan seberapa waktu yang digunakan seseorang dalam menggunakan *smartphone* (Depdiknas, 2011). Hasil dari analisis hipotesis diatas dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* seseorang maka semakin tinggi juga tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

Kemudian hasil uji analisis terhadap hipotesis ketiga dengan perolehan nilai ( $r_{xy}$ ) = 0,285 koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,082 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti hipotesis ketiga diterima, atau menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat penggunaan *mobile-phonanya*, begitu pula sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula tingkat penggunaan *mobile-phone* pada mahasiswa (Dewi Ayu, 2016).

Kesepian terjadi ketika adanya ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan dan apa yang diterima dari kehidupan interpersonalnya yang membuat

orang tersebut merasa sendiri dan kesepian. Selanjutnya kesepian juga akan disertai oleh kondisi emosi yang negatif misalnya depresi, cemas, tidak bahagia, tidak puas, dan menyalahkan diri sendiri serta malu terhadap sosial.

Penelitian ini terdapat tiga kategorisasi, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pada kategorisasi yang dilakukan oleh penulis bahwa variabel terikat *nomophobia* berada pada kategori tinggi yaitu dari 55 mahasiswa dengan presentase 70%, variabel intensitas penggunaan *smartphone* berada pada kategori sedang yaitu dari 76 mahasiswa dengan presentase 97%, dan variabel kesepian berada pada kategori sedang dari 50 mahasiswa dengan presentase 64%. Berdasarkan hasil dari pengkategorian ini tidak ada mahasiswa yang mengalami kecenderungan *nomophobia*, intensitas penggunaan *smartphone*, dan kesepian pada level rendah.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Hasil tersebut dibuktikan dengan nilai  $R = 0.379$ , nilai  $F = 6.303$  dengan signifikansi  $P = 0.000$  bahwa ( $P < 0.001$ ). Hasil yang diperoleh tersebut memberikan sumbangan efektif sebesar 14,4% terhadap variabel terikat, sedangkan 85,6% dipengaruhi oleh faktor lain dari luar penelitian, misalnya kontrol diri yang rendah, stress dll.
2. Ada hubungan signifikan antara intensitas penggunaan *smarthphone* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Dapat dilihat dari perolehan nilai koefisien korelasi ( $r_{x_1y}$ ) = 0,368 koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,136 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ). Dilihat dari hasil yang diperoleh bahwa variabel intensitas penggunaan *smartphone* memiliki sumbangan efektif sebesar 5,7% terhadap kecenderungan *nomophobia*.
3. Ada hubungan signifikan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Dapat dilihat dari perolehan nilai ( $r_{x_2y}$ ) = 0,285 koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,082 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ). Dilihat dari hasil yang diperoleh bahwa variabel kesepian memiliki sumbangan efektif sebesar 8,8% terhadap kecenderungan *nomophobia*.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Kesepian Dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, maka peneliti memberikan sumbangan saran yang dapat bermanfaat sebagai berikut :

### 1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa agar dapat mengontrol penggunaan *smartphone* secara bijak sesuai kebutuhan dengan cara memperbanyak melakukan kegiatan fisik yang positif misalnya berolahraga, serta mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* dalam mencari informasi dan menggantikannya dengan lebih banyak membaca buku.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti dan mengkaji kembali mengenai intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* diharapkan dapat lebih cermat dalam mengambil subjek penelitian. Selain itu bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti dengan memperhatikan variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap kecenderungan *nomophobia* misalnya *Anxiety*, dan ketidakmampuan mengendalikan diri.

### 3. Bagi perguruan tinggi

Bagi perguruan tinggi UIN Raden Intan Lampung agar lebih giat untuk mengadakan kegiatan positif misalnya mengadakan pelatihan atau seminar mengenai bahaya penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.C. Nicholas, dkk. (2010). *Dahsyatnya Kekuatan Jejaring Sosial Mengubah Hidup Kita*. Jakarta: Gramedia
- Anderson, Keith J.(2001). Internet Use among College Students: An Exploratory Study. *Journal of American College Health* 50 (1): 21-26
- Anuari, Ika. (2018). Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses pada 9 April 2019 Pukul 04:13 WIB di <http://eprints.ums.ac.id>.
- APA. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (4<sup>th</sup> ed)*. Washington, DC: American Psychiatric Association
- Ari, Dian, Dkk. (2018). Potret *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* di Kalangan Remaja. *Jurnal Psikologi Vol. 4 No.* Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayu, Dewi (2016). Hubungan Antara Loneliness Dengan Mole Phone Addict Pada Mahasiswa Universitas Negeri Kota Malang. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cacioppo, J. T. & Patrick, W. (2008). *Loneliness: human nature and the need for social connection*. Laporan Penelitian, W. W. Norton and Company. Mental Health Foundation. (2010). *The lonely society?*, 2017. Inggris: Mental Health Foundation.
- Citra, P. Eka. (2014). *Fenomena Internet Addiction pada Mahasiswa*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Creswell, J.W. (2014). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Garvin. (2017). Hubungan Kecerdasan Sosial Dengan Kesepian Pada Remaja. *Jurnal Humaniora Vol. 1 No. 2*. Fakultas Psikologi Universitas Bunda Mulia. Diakses pada 25 Januari 2019 pukul 19:23 WIB di <https://www.researchgate.net/publication/323258725>.

- Gunawan, A. W. (2006). *Hypnotherapy*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Haslinika, Febrika (2016). Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Fomo (*Fear Of Missing Out*) Dengan *Nomophobia* (*No Mobile-Phone Phobia*) Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Lampung. *Skripsi*. Lampung: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung.
- Hilva, Diandra. Hubungan Antara Perilaku Impulsif Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja. *Skripsi*. Surabaya: Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Indriani, N. (2013). *Risiko Kesehatan yang Menghantui dari Penggunaan Ponsel Tak Bijak*. Diakses pada 22 januari 2019 dari [health.detik.com/read/2013/05/01/102814/2242312/763/1/risiko-kesehatan-yang-menghantui-dari-pemakaian-ponsel-tak-bijak](http://health.detik.com/read/2013/05/01/102814/2242312/763/1/risiko-kesehatan-yang-menghantui-dari-pemakaian-ponsel-tak-bijak).
- Lake, T. (1986). *Kesepian*. Jakarta: Arcan
- Laras, Nadia. (2017). Kesepian Dan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Perantau Di Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Maslim, Rusdi. (2013). Buku Saku PPDGJ-III dan DSM 5. Jakarta: PT Nuh Jaya
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Oktario, Alexander. (2017). Hubungan Antara Intensitas penggunaan *Smartphone* dan Motivasi Berprestasi Pada mahasiswa. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Pranitika, Medya, Dkk. (2014). Hubungan *Emotion Focused Coping* Dengan *Game Online Addcition* Pada Remaja Di *Game Centre* Bagian Semarang Barat Dan Selatan. *Jurnal Psikologi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang. Diakses pada 28 februari 2019 pukul 22:15 WIB di <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Purwanto. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rosalia, Nur. (2018). Hubungan Konsep Diri Pengguna Gadget Dengan Kecenderungan Perilaku *Nomophobia* Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. *Jurnal Psikologi*. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Russel, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (varsion 3) reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.

- Satriya, Muhammad (2016). Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Munculnya *Nomophobia* Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Jember: Fakultas Psikologi Muhammadiyah Jember
- Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Sudarji, Shanty. (2017). Hubungan Antara *Nomophobia* Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika Vol. 10 No. 1*. Universitas Bunda Mulia. Diakses pada 28 februari 2019 pukul 22:41 WIB di <http://journal.ubm.ac.id>.
- Sugiyono. (2015). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta,cv.
- Wahyuni, Ria, Dkk. (2017). Hubungan Intensitas Menggunakan *Facebook* dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Vol. 13 No. 1*. Riau: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Yildirim, Caglar. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Graduate Theses and Dissertations*. Paper 14005. Iowa State University.
- Yusuf, S. (2007). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yuniar, Susanti. (2008). Ketergantungan pada Internet: *Game On-Line, Video Game*, dan Sejenisnya. *Anima, Indonesian Psychological Journal volume Vol. 23 No. 2*. Universitas Airlangga. Diakses pada 25 januari 2019 pukul 20:12 WIB di [www. Anima ubaya.ac.id](http://www.Animaubaya.ac.id)