

Hubungan Antara Kesepian Dan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar

Sry Susilawati Irham¹, Nurfitriany Fakhri², Ahmad Ridfah³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

E-mail: srysusilawatiirham@gmail.com¹, nurfitriany.fakhri@unm.ac.id², ahmad.ridfah@unm.ac.id³

Article History:

Received: 21 Mei 2022

Revised: 30 Mei 2022

Accepted: 10 Juni 2022

Keywords: Kesepian,
Mahasiswa Perantau,
Nomophobia.

Abstract: Mahasiswa perantau rentan mengalami kesepian, salah satu cara untuk mengalihkan perasaan kesepian dengan penggunaan *smartphone* sehingga *smartphone* akan menjadi penting dan menyebabkan timbulnya perasaan takut yang berlebihan apabila tidak dapat menggunakan *smartphone* yang disebut dengan *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 202. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan uji Spearman rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar ($p = 0,001 < 0,05$). Koefisien korelasi variabel kesepian dengan *nomophobia* sebesar 0,377 dan tergolong lemah. Penelitian ini juga menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kesepian dan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin. Implikasi penelitian ini dapat menjadi evaluasi bagi mahasiswa perantau pada penggunaan *smartphone* guna meminimalisir munculnya perilaku *nomophobia*.

PENDAHULUAN

Individu rela menghabiskan separuh hidupnya untuk menempuh pendidikan, dimulai dari sekolah dasar hingga perkuliahan. Nurayni dan Supradewi (2017) mengemukakan bahwa semua orang tentunya ingin mendapatkan edukasi yang lebih baik dari sebelumnya, terlebih untuk siswa yang telah menyelesaikan pendidikan di bangku SMA. Individu rela berpindah tempat guna mendapat pendidikan lebih tinggi dan berkualitas. Dewasa ini, pendidikan, terlebih pendidikan tinggi, menjadi salah satu alasan orang merantau. Alasan individu merantau karena keinginan untuk mendapatkan universitas terbaik atau memilih jurusan yang diinginkan tidak di dapatkan di daerah asal.

Warsito (2013) mengemukakan bahwa merantau merupakan individu yang melakukan perpindahan dari daerah asal ke daerah lain. Papalia, Old, dan Feldman (2008) mengemukakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang sedang menimba pendidikan ditingkat universitas negeri ataupun swasta. Mahasiswa umumnya berusia 18-25 tahun yang masuk pada tahap

perkembangan usia dewasa awal.

Mahasiswa perantau dituntut untuk mampu menyesuaikan diri di lingkungan baru. Perubahan lingkungan memerlukan upaya adaptasi yang berbeda tergantung pada besarnya perubahan dan kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi. Berbagai tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru bisa menjadi sumber stres bagi mahasiswa perantau. Nurayni dan Supradewi (2017) mengemukakan bahwa stres pada mahasiswa perantau dapat menimbulkan perasaan sepi sebab berpisah dengan orang tua, dan rekannya yang lain. Selain itu stres dapat menimbulkan perasaan terkucilkan dari teman baru.

Kerinduan akan daerah asal juga menjadi salah satu sebab keresahan mahasiswa perantau. Karmiana (2016) mengemukakan bahwa mahasiswa perantau akan mengalami berbagai macam keresahan saat berada jauh dari kampung halaman, seperti merasa sedih, takut, tidak betah, jenis makanan berbeda, kesepian, dan rindu dengan kampung halaman. Individu akan mengurangi stres dan keresahannya dengan menggunakan media berupa *smartphone*. Misyaroh (2016) mengemukakan bahwa *smartphone* merupakan alat komunikasi elektronik dua arah yang dapat dibawa kemana saja. *Smartphone* menjadikan individu makin mudah terhubung dengan individu lain tanpa peduli jaraknya yang jauh.

Ciptadi dan Selviana (2020) mengemukakan bahwa perkembangan *smartphone* terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun demi kenyamanan para pengguna. Berawal untuk memenuhi kebutuhan komunikasi sederhana berupa mengirim pesan singkat dan suara, saat ini telah beralih multifungsi. Fitur-fitur yang disajikan dalam *smartphone* sampai pada sarana *chatting*, *youtube*, *instagram*, *twitter*, *whatsapp*, kegiatan jual-beli, bermain *game online*, atau sekedar mencari informasi dengan jaringan yang bernama internet.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2019-2020 mencatat bahwa ada kenaikan sebesar 8,9% atau setara dengan 25,5 juta jiwa pengguna internet di Indonesia. Penggunaan internet di Indonesia naik menjadi 73,7% atau setara dengan 196,7 juta dari 266,9 juta jiwa di Indonesia. Penggunaan internet setiap tahun selalu mengalami peningkatan. Transformasi digital yang semakin canggih membuat individu mampu berlama-lama menggunakan *smartphone*.

Durak (2018) mengemukakan bahwa *smartphone* berdampak positif dan negatif bagi individu. Dampak positif yang disebabkan oleh *smartphone* adalah komunikasi menjadi lebih baik melalui pesan singkat, suara, video, *chatting*, maupun pesan elektronik. Fungsi hiburan dari *smartphone* berupa *game*, jejaring media sosial, kamera, pemutar musik, dan radio. Dampak negatif yang disebabkan oleh *smartphone* adalah maraknya foto dan video porno dengan penyebaran yang cepat dan mudah diakses oleh semua kalangan. *Smartphone* juga berdampak pada perilaku konsumsif oleh penggunanya.

Durak (2018) mengemukakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan berupa rasa takut yang berlebih apabila berpisah atau tidak sedang menggunakan *smartphone*. Fenomena ini disebut dengan *nomophobia* dalam istilah psikologi. Fenomena *nomophobia* hampir sama dengan fenomena *Fear of Missing Out* atau kerap diakronimkan menjadi FoMO. *Fear of Missing Out* merupakan ketakutan dan kecemasan individu saat tidak dapat *up to date* dengan momen individu atau kelompok lain (Przybylski, Maruyama, DeHaan, dan Gladwell, 2013).

Tingkat *nomophobia* dipertimbangkan pada gejala yang bermanifestasi sebagai indikator kecanduan *smartphone*. *Nomophobia* dan kecanduan *smartphone* berbeda terutama dalam perilaku penggunaan *smartphone* (Buctot, Kim, dan Kim, 2020). Kecanduan *smartphone* merupakan penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara berlebihan tanpa memedulikan konsekuensi yang berbahaya sedangkan *nomophobia* lebih kepada keberadaan *smartphone* yang sangat penting bagi

individu. Yildirim (2014) mengemukakan bahwa *nomophobia* merupakan perasaan takut untuk jauh dari *smartphone* dan dianggap menjadi fobia modern atas efek samping dari interaksi antar manusia, teknologi, dan komunikasi terlebih *smartphone*. *Nomophobia* menjadi rasa takut zaman modern yang menjadikan individu cemas sebab sulit untuk tidak komunikasi lewat *smartphone*.

Yildirim (2014) mengungkapkan bahwa *nomophobia* merupakan keadaan tidak nyaman yang dirasa oleh seseorang jika jauh dari *smartphone*. *Smartphone* bisa menolong seseorang untuk selalu terkoneksi dengan yang lainnya. Kecanggihan *smartphone* yang menyediakan fitur-fitur untuk selalu terhubung dengan individu lain merupakan daya tarik sebuah telepon genggam yang menyebabkan individu cemas ketika jauh dari *smartphone*.

Yildirim (2014) mengemukakan bahwa *nomophobia* memiliki karakteristik klinis yaitu menggunakan perangkat secara impulsif, sarana menghindari komunikasi sosial, memiliki lebih dari satu perangkat, selalu membawa pengisi daya, cemas saat kehilangan *smartphone*, menghindari tempat dan situasi dimana penggunaan perangkat dilarang, menjaga *smartphone* selalu aktif, memiliki sedikit interaksi langsung yang mengarah pada kecemasan dan stres.

Berdasarkan fenomena *nomophobia* peneliti melakukan survei awal dengan menyebar kuesioner secara online, diperoleh 81 mahasiswa dengan karakteristik mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar dan menggunakan *smartphone* >7 jam dalam sehari. Data tersebut menunjukkan bahwa enam puluh dua (80,2%) mahasiswa selalu membawa *smartphone* kemanapun mereka pergi. Empat puluh empat (54,3%) mahasiswa merasa cemas ketika jauh dari *smartphone*. Lima puluh tiga (65,4%) mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka selalu memeriksa notifikasi di *smartphone*nya. Enam puluh enam (81,5%) mahasiswa selalu mengusahakan *smartphone*nya agar tetap aktif 24 jam. Data tersebut juga menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa menggunakan *smartphone* > 10 jam dalam sehari.

Penelitian yang dilakukan oleh Mittal, Rajasekar dan Krishnagopal (2016) pada 309 mahasiswa yang terdiri dari 131 laki-laki dan 178 perempuan menunjukkan bahwa mahasiswa akan merasa gelisah apabila tidak bisa menghubungi orang yang diinginkan dan lupa membawa ponsel. Hasil data menunjukkan bahwa 54% mahasiswa marah, 29,3% masalah software, 23,4% tidak tersedia jaringan, 22,8% pesan dan panggilan menjengkelkan, dan 25% mahasiswa menerima panggilan saat berkendara.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Synovata (Gezgin, Hamutoglu, Sezen-Gultekin, dan Ayas, 2018) dengan melakukan wawancara lebih dari 8.000 peserta sehubungan dengan penggunaan ponsel menunjukkan bahwa 75% peserta tidak akan meninggalkan rumah sebelum mendapatkan *handphone* mereka, 36% peserta tidak dapat hidup tanpa *handphone*, 42% peserta meletakkan ponsel di dekatnya bahkan selama mereka tidur, dan 36% peserta menyatakan bahwa tidak ingin mematikan ponsel mereka saat tidur.

Asih dan Fauziah (2017) mengemukakan bahwa *nomophobia* dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan individu. *Smartphone* mengandung gelombang elektromagnet yang dapat mengakibatkan sakit kepala, capek, terganggunya sistem imun, gangguan tidur, dan iritasi mata. *Nomophobia* juga memberikan dampak psikologis bagi individu seperti kesedihan, kegelisahan, kecemasan, berkeringat, dan bergetar.

Misyaroh (2016) mengemukakan bahwa individu yang menggunakan *smartphone* selama berjam-jam dan lebih aktif dengan seseorang di dunia maya akan merasakan kesepian. Terkait ketergantungan *smartphone* pada individu dilihat dari kecenderungan *nomophobia*, salah satu faktor yang memengaruhi *nomophobia* adalah kesepian (Gezgin, Hamutoglu, Gultekin, dan Ayas, 2018). Nurayni dan Supradewi (2017) mengemukakan bahwa mahasiswa perantau berpotensi mengalami kesepian karena berada jauh dari keluarga dan beradaptasi di lingkungan baru. Hasil

data awal yang disebar ke 81 mahasiswa perantau di Universitas Negeri Makassar menunjukkan bahwa 39 (48,1%) mahasiswa sering merasa kesepian ketika jauh dari keluarga. Lima puluh (61,7%) mahasiswa juga mengungkapkan bahwa dirinya merasa kesepian ketika jauh dari *smartphone*.

Berdasarkan hasil survei data awal yang telah disebar secara online ditemukan bahwa responden mengalami kesepian karena jauh dari keluarga. Responden yang mengalami kesepian mengalihkan perasaan kesepian dengan menggunakan *smartphone*, sehingga mahasiswa cemas ketika tidak memegang *smartphon*nya. Penggunaan *smartphone* selama berjam-jam membuat mahasiswa perantau mengurangi intensitas berinteraksi dengan individu lain yang menyebabkan permasalahan dalam hubungan sosial. Gezgin (2017) mengemukakan bahwa zaman sekarang individu menjauh dari dunia nyata dan lebih banyak hadir di dunia digital. Kelekatan dan keekatan dalam suatu hubungan tidak bisa dibangun jika tidak dilakukan secara langsung. Interaksi sosial yang dilakukan melalui *smartphone* menyebabkan hubungan sosial secara fisik semakin berkurang, sehingga tidak terbentuk kelekatan dan keekatan secara emosional dengan individu lain dan kemudian dapat membuat individu merasakan kesepian.

Taylor, Peplau, dan Sears (2009) mengemukakan bahwa kesepian merupakan ketidaknyamanan psikologis individu yang dirasakan karena hubungan sosial mengalami kekurangan dalam beberapa aspek penting. Baron dan Byrne (2005) mengemukakan bahwa kesepian merupakan kondisi mental dan emosional yang dicirikan dengan adanya perasaan terasingkan dan kurangnya hubungan sosial yang ada. Kesepian merupakan keadaan tidak nyaman yang disebabkan karena tidak terpenuhinya hubungan akrab dan intimasi.

Peplau dan Perlman (1982) mengemukakan bahwa kesepian merupakan respon terhadap hubungan sosial yang diinginkan tidak tercapai. Individu yang tidak mendapatkan hubungan sosial yang diinginkan menyebabkan individu menghindari hubungan dunia nyata dan beralih ke dunia digital. Penelitian yang dilakukan oleh Tan, Pamuk, dan Donder (2013) pada 527 mahasiswa Universitas Firat di Turki menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan penggunaan ponsel. Mahasiswa yang menggunakan ponsel 1 jam hingga 10 jam atau lebih dalam sehari memiliki skor kesepian yang tinggi dibanding dengan mahasiswa yang menggunakan ponsel kurang dari 1 jam.

Penelitian yang dilakukan oleh Ozdemir, Cakir, dan Hussain (2017) pada 729 mahasiswa yang terdiri dari 368 mahasiswa Turki dan 361 mahasiswa Pakistan. Data yang dikumpulkan memakai skala *nomophobia*, skala kesepian, skala kesenangan diri, dan skala harga diri. Penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *nomophobia*, kesepian, dan kesenangan diri pada mahasiswa Turki dan Pakistan. Selanjutnya perbedaan harga diri mahasiswa Turki dan Pakistan tidak signifikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Gezgin, Hamutoglu, Gultekin, dan Ayas (2018) pada 301 remaja di Turki memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif antara *nomophobia* dan kesepian.

Berdasarkan pemaparan di atas dan hasil pengumpulan data awal yang telah dilakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau universitas negeri makassar.

LANDASAN TEORI

A. *Nomophobia*

1. Pengertian *nomophobia*

King, Valenca, Silva, Baczynski, Carvalho, dan Nardi (2013) mengemukakan bahwa *nomophobia* merupakan gangguan abad 21 akibat dari gangguan teknologi. *Nomophobia* merupakan ketakutan dunia modern karena perasaan tidak nyaman dan cemas disebabkan tidak mampu berkomunikasi melalui *smartphone*. *Smartphone* memberikan berbagai fasilitas instan, membantu menghubungkan individu satu dengan individu lain setiap saat, dimanapun, dan menyediakan akses langsung untuk mendapatkan berbagai macam informasi.

Yildirim (2014) mengemukakan bahwa *nomophobia* merupakan perasaan takut dan cemas yang dialami oleh individu ketika berada jauh dari *smartphone*. Individu akan merasa cemas dan kehilangan konsentrasi ketika berada di suatu daerah yang tidak tersedia sinyal, kekurangan pulsa atau pulsa data, dan bahkan kehabisan baterai. Yilirim dan Correia (2015) mengemukakan bahwa individu dengan gejala *nomophobia* menunjukkan perasaan takut dan cemas, sedangkan pada tingkat yang lebih parah individu akan merasakan depresi, keringat, gemetar, tekanan darah tinggi, kesepian, dan serangan panik. Gejala yang dirasakan oleh individu akan berhenti saat individu kembali menggenggam *smartphonenya*. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan perasaan cemas dan takut yang dirasakan oleh individu ketika tidak dapat mengakses *smartphonenya*.

2. Aspek-aspek *nomophobia*

Yildirim dan Correia (2015) mengemukakan bahwa *nomophobia* memiliki empat aspek, yaitu tidak bisa komunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, kenyamanan pada *smartphone*.

3. Ciri-ciri *nomophobia*

Bragazzi dan Puente (2014) mengemukakan bahwa ciri-ciri individu yang mengalami *nomophobia*, yaitu menghabiskan banyak waktu menggunakan *smartphone*, memiliki lebih dari satu *smartphone*, selalu membawa charger, merasa cemas dan gugup, merasa cemas dan gugup, menjaga ponsel aktif 24 jam, menghindari interaksi sosial yang melibatkan tatap muka, rela berhutang.

4. Faktor-faktor yang memengaruhi *nomophobia*

Bianchi dan Philips (2005) mengemukakan bahwa terdapat lima faktor yang memengaruhi *nomophobia*, yaitu ekstraversi, harga diri, neurotisme, gender, usia.

5. Dampak *nomophobia*

Hafni (2019) mengemukakan bahwa terdapat empat dampak dari *nomophobia*, yaitu stress, kurang fokus

METODE PENELITIAN

Variabel terikat pada penelitian ini yakni *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan perasaan takut, tidak nyaman, cemas, dan kekhawatiran yang berlebihan saat *smartphone* tidak dapat diakses dan tidak ada dalam genggamannya individu. *Nomophobia* diukur menggunakan skala *NMP-Q* berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Yildirim dan Correia (2015), yakni tidak dapat komunikasi, hilangnya konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan kenyamanan pada *smartphone*. Sementara variabel bebas dalam penelitian ini adalah kesepian. Kesepian merupakan peristiwa tidak menyenangkan yang mengakibatkan kegelisahan karena tidak mendapatkan hubungan sosial yang sesuai dengan kehidupan sosial di daerah asalnya. Kesepian diukur memakai skala *R-UCLA loneliness scale (version 3)* berdasarkan aspek-aspek kesepian yang dijelaskan Russel (1996), yakni *trait loneliness*, *social desirability loneliness*, dan *depression loneliness*.

Populasi pada penelitian ini, yaitu mahasiswa perantau di luar wilayah aglomerasi Kota Makassar di Universitas Negeri Makassar. Teknik pengambilan sampel di penelitian ini memakai teknik *sampling accidental*. Sampel di penelitian ini sebanyak 202 mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar. Teknik pengumpulan data di penelitian ini memakai skala psikologi. Skala *nomophobia* yang dipakai dalam penelitian ini ialah skala *nomophobia* yang dimodifikasi dari Ciptadi dan Selviana (2020) berdasarkan aspek-aspek *NMP-Q* dari Yildirim dan Correia (2015). Skala ini terdiri dari lima alternatif pilihan jawabannya, yakni SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

Aitem-aitem yang digunakan dalam skala kesepian ini terdiri dari *favorable* dan *unfavorable*. Sementara skala kesepian yang dipakai di penelitian ini ialah skala yang diadaptasi dari Ciptadi dan Selviana (2020) berdasarkan skala *R-UCLA loneliness scale (version 3)* dari Russel (1996). Teknik analisis data yang dilakukan di penelitian ini adalah analisis deskriptif. Uji hipotesis memakai korelasi *Spearman Rho*. Penelitian ini diuji dengan bantuan *software JASP* versi 0.14.1.0 dengan taraf signifikansi $p < 0,05$.

Tahap penelitian dimulai pada tanggal 5 agustus s.d 16 agustus 2021. Peneliti melakukan penelitian dengan menyebar *link google form* melalui *whatsapp* secara personal, dan meminta subjek untuk menyebar ke teman-teman secara pribadi maupun melalui grup *whatsapp*. Jumlah subjek yang mengisi skala penelitian ini sebanyak 237 namun peneliti menyeleksi subjek karena ada beberapa subjek yang tidak masuk ke dalam kriteria penelitian, sehingga total subjek yang didapatkan sebanyak 202 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Deskriptif Partisipan Penelitian****Tabel 1. Gambaran Partisipan penelitian berdasarkan jenis kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	55	27%
Perempuan	147	73%
Total	202	100%

Subjek yang berpartisipasi dan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 202 yang terdiri dari 55 (27%) laki-laki dan 147 (73%) perempuan.

Tabel 2. Gambaran Partisipan penelitian berdasarkan usia

Usia	Jumlah	Persentase
19 Tahun	1	0,49%
20 Tahun	52	25,74%
21 Tahun	47	23,27%
22 Tahun	24	11,88%
23 Tahun	36	17,82%
24 Tahun	27	13,36%
25 Tahun	15	7,42%
Total	202	100%

Partisipan dalam penelitian ini berusia antara 19-25 tahun. Subjek yang berusia 19 tahun sebanyak 1 orang, 20 tahun 52 orang, 21 tahun 47 orang, 22 tahun 24 orang, 23 tahun 36 orang, 24 tahun 27 orang, dan 25 tahun 15 orang.

Tabel 3. Gambaran Partisipan penelitian berdasarkan durasi penggunaan smartphone

Durasi	Jumlah	Persentase
3 jam	7	3,47%
5 jam	36	17,82%
8 jam	49	24,26%
10 jam	55	27,23%
12 jam	50	24,76%
14 jam	2	0,99%
16 jam	1	0,49%
19 jam	1	0,49%
20 jam	1	0,49%
11	202	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* pada 202 subjek. Tujuh subjek menggunakan *smartphone* 3 jam dalam sehari, 36 subjek menggunakan *smartphone* 5 jam dalam sehari, 49 subjek menggunakan *smartphone* 8 jam dalam sehari, 55 subjek menggunakan *smartphone* 10 jam dalam sehari, 50 subjek menggunakan *smartphone* 12 jam dalam sehari, 2 orang subjek menggunakan *smartphone* 14 jam dalam sehari, 1 orang subjek menggunakan *smartphone* 16 jam dalam sehari, 1 subjek menggunakan *smartphone* 19 jam dalam sehari, dan 1 subjek menggunakan *smartphone* 20 jam dalam sehari, sehingga rata-rata penggunaan *smartphone* pada mahasiswa perantau adalah 11 jam dalam sehari.

Deskriptif Data Hasil Penelitian

Tabel 4. Data empirik skala nomophobia

Variabel	Min	Empirik Max	M	SD
<i>Nomophobia</i>	36	71	51,66	7,58

Data skala *nomophobia* subjek memperlihatkan bahwa skor paling rendah yakni 36 serta paling tinggi yakni 71. Nilai rata-rata skala secara empirik atau *mean* adalah 51,66. Nilai standar deviasi yang didapatkan adalah 7,58.

Tabel 5. Kategorisasi skala nomophobia

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Nomophobia</i>	$X \geq 59$	Tinggi	38	18,81%
	$44 \leq X < 58$	Sedang	128	63,37%
	$X \leq 43$	Rendah	36	17,82%
Total			202	100%

Data kategorisasi dari skala *nomophobia* sebanyak 38 responden berada adadikategori tinggi dengan persentase 18,81%, terdapat sebanyak 128 responden berada adadikategori sedang dengan persentase 63,37%, dan terdapat sebanyak 36 responden berada adadikategori rendah dengan persentase 17,82%. Hasil pengolahan data tersebut memperlihatkan bahwasanya responden yang menjadi sampel penelitian mempunyai tingkat perilaku *nomophobi*berkategori sedang.

Tabel 6. Data empirik skala kesepian

Variabel	Min	Empirik Max	M	SD
Kesepian	20	50	31,19	6,03

Data skala kesepian subjek menunjukkan bahwa skor terendah pada skala kesepian adalah 20 dan tertinggi adalah 50. Nilai rata-rata skala secara empirik atau *mean* adalah 31,19. Nilai standar deviasi yang didapatkan adalah 6,03.

Tabel 7. Kategorisasi skala kesepian

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
Kesepian	$X \geq 37$	Tinggi	34	16,83%
	$25 \leq X < 36$	Sedang	140	69,31%
	$X \leq 24$	Rendah	28	13,86%
Total			202	100%

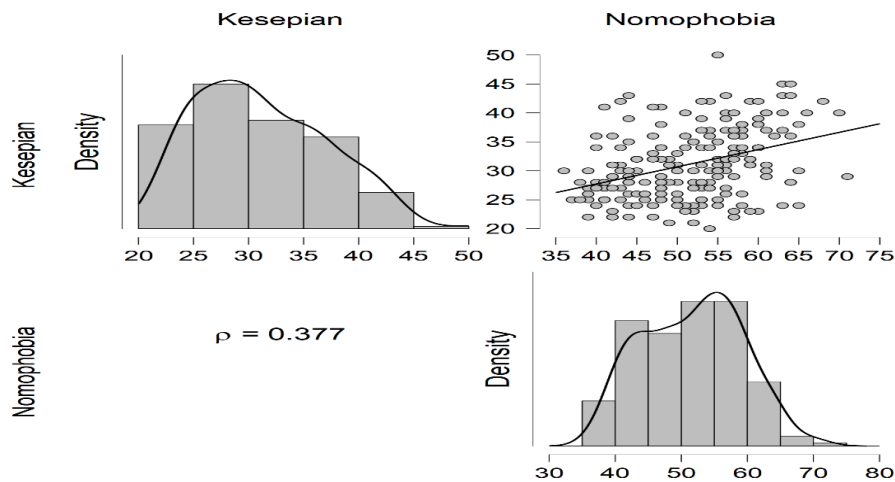
Kategorisasi skala kesepian menunjukkan bahwa terdapat 34 responden berada berkategori tinggi dengan persentase 16,83%, terdapat sebanyak 140 responden berada berkategori sedang dengan persentase 69,31%, dan terdapat sebanyak 28 responden berada berkategori rendah dengan persentase 13,86%. Hasil pengolahan data di atas menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel penelitian sebagian besar memiliki tingkat kesepian berkategori sedang.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	p	Keterangan
Kesepian <i>Nomophobia</i>	0,377	0,001	Sangat Signifikan

Hasil uji hipotesis pada tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di Universitas Negeri Makassar ($r = 0,377$; $p = 0,001 < 0,05$), sehingga hipotesis yang diajukan (H_a) dalam penelitian ini diterima. Tabel di atas juga menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi yang diperoleh bernilai positif, yang berarti bahwa mahasiswa perantau dengan tingkat kesepian tinggi, mengalami perilaku *nomophobia*. Nilai koefisien korelasi dan arah hubungan dapat divisualisasikan pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Nilai koefisien korelasi dan arah hubungan

Koefisien korelasi variabel kesepian dengan *nomophobia* sebesar 0,377. Kekuatan hubungan antara dua variabel yang diuji pada penelitian ini berada berkategori lemah dengan mengacu pada kriteria Dancey dan Reidy (2017). Penelitian ini menggunakan uji tambahan untuk mengetahui perbedaan *nomophobia* dan kesepian berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa perantau di Universitas Negeri Makassar. Uji tambahan dalam penelitian ini memakai teknik analisis non parametrik *Mann Whitney* berbantuan program SPSS 22. Hasil uji tambahan *nomophobia* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *nomophobia* mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar ($p = 0,712 > 0,05$), sehingga hipotesis uji tambahan ditolak. Hasil nilai *mean rank* laki-laki sebesar 103,98 dan perempuan sebesar 100,57 yang menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* laki-laki lebih tinggi dibanding perempuan. Sementara hasil uji tambahan kesepian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kesepian mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar ($p = 0,669 > 0,05$), sehingga hipotesis uji tambahan ditolak. Hasil nilai *mean rank* laki-laki sebesar 104,37 dan perempuan sebesar 100,43 yang menunjukkan bahwa tingkat kesepian laki-laki lebih tinggi dibanding perempuan.

Pembahasan

1. Gambaran Deskriptif *Nomophobia*

Hasil analisis deskriptif yang diperoleh dari mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar mulai dari angkatan 2019 hingga angkatan 2014. Hasil analisis deskriptif memperlihatkan bahwa 202 subyek yang berpartisipasi pada penelitian ini. Hasil dari 202 subjek diperoleh, 38 subjek memiliki tingkat *nomophobia* berkategori tinggi dengan persentase 18,81%, 128 subjek memiliki tingkat *nomophobia* berkategori sedang dengan persentase 63,37%, dan 36 subjek memiliki tingkat *nomophobia* berkategori rendah dengan persentase 17,82%. Hasil kategorisasi tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa perantau mayoritas mempunyai tingkat *nomophobia* berkategori sedang.

Yildirim (2014) mengemukakan bahwa *nomophobia* merupakan perasaan cemas yang dirasakan oleh individu ketika jauh dari *smartphone*. Individu menjadi gelisah ketika tidak memegang *smartphone*, tidak mendapatkan jaringan, kehabisan baterai, dan kehabisan pulsa data. Subjek pada penelitian ini umumnya memiliki tingkat *nomophobia* berkategori sedang. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilaksanakan Pasaribu (2019) yang memperlihatkan bahwa 259 mahasiswa dari 384 yang menjadi responden menunjukkan tingkat kategori *nomophobia* berkategori sedang dengan persentase 67,4%.

Mahasiswa perantau yang tinggal jauh dari keluarga atau orang-orang terdekatnya sangat membutuhkan *smartphone* untuk dapat menghubungi mereka. *Smartphone* sangat bermanfaat bagi mahasiswa perantau karena tanpa menunggu waktu lama individu dapat terhubung dan menjalin komunikasi dengan individu lain meskipun berada di tempat yang berbeda. Marisa dan Afriyeni (2019) mengemukakan bahwa salah satu hal yang paling ditakutkan oleh mahasiswa perantau adalah saat berada jauh dari keluarga namun tidak dapat berkomunikasi dengan mereka.

Yildirim dan Correia (2015) mengemukakan bahwa *nomophobia* merupakan perasaan takut tidak bisa berkomunikasi dengan individu lain. Kecemasan tidak dapat menghubungi individu lain muncul karena adanya fungsi komunikasi instan yang tersedia pada *smartphone*. Selain itu, *smartphone* dilengkapi dengan internet yang membuat segala jenis informasi bisa didapatkan dengan cepat dan mudah. Kecemasan kehilangan kenyamanan terjadi akibat *smartphone* memberikan banyak manfaat dan praktis bagi para penggunanya. Sehingga dengan beragam manfaat yang diberikan oleh *smartphone* akan membuat penggunanya menjadi cemas bahkan depresi ketika *smartphone* tidak berada didekatnya.

2. Gambaran deskriptif kesepian

Hasil analisis deskriptif yang diperoleh dari mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar mulai dari angkatan 2014 hingga angkatan 2019. Hasil analisis deskriptif memperlihatkan bahwa 202 subjek yang berpartisipasi pada penelitian ini. Hasil dari 202 subjek diperoleh, 34 subjek memiliki tingkat kesepian berkategori tinggi dengan persentase 16,83%, 140. Subjek memiliki tingkat kesepian berkategori sedang dengan persentase 69,31%, dan 28 subjek memiliki tingkat kesepian berkategori rendah dengan persentase 13,86%. Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perantau sebagian besar memiliki tingkat kesepian berkategori sedang.

Peplau dan Perlman (1982) mengemukakan bahwa kesepian ialah pengalaman tidak enak yang dirasakan oleh individu ketika melakukan hubungan sosial. Kesepian ialah perasaan tidak menyenangkan yang dirasa oleh seseorang karena hubungan yang diharapkan tidak sesuai dengan yang diinginkan. Mahasiswa perantau sering mengalami beberapa permasalahan karena mereka harus tinggal di tempat yang baru.

Marisa dan Afriyeni (2019) mengemukakan bahwa mahasiswa perantau seringkali merasa bahwa hubungan sosial yang sedang mereka jalani tidak sesuai dengan yang diharapkan, sehingga mereka lebih sedikit terlibat dalam hubungan sosial secara langsung. Bian dan Leung (2014) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kesepian memiliki tingkat keterlibatan secara sosial yang rendah, lebih sedikit mengungkapkan diri, dan menghabiskan waktu lebih banyak untuk sendirian dibanding berkumpul bersama teman-temannya. Kesepian merupakan respons terhadap tidak memiliki hubungan intim dengan individu lain.

3. Hubungan antara kesepian dan *nomophobia*

Hasil uji hipotesis ditemukan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis yang diajukan (H_a) dalam penelitian ini diterima, yang berarti bahwa terdapat hubungan antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar. Selain itu, nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,377. Nilai koefisien korelasi menunjukkan nilai positif yang berarti kesepian dengan *nomophobia* berkorelasi positif dan masuk dalam kategori lemah dengan mengacu pada kriteria Dancey dan Reidy (2017).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Gezgin, Hamutoglu, Gultekin, dan Ayas (2018) yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan *nomophobia*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Durak (2018) juga menemukan ada hubungan antara kesepian dengan *nomophobia*. Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka perilaku *nomophobia* akan cenderung muncul.

Responden dalam penelitian ini berusia dari 19-25 tahun. Hurlock (1990) mengemukakan bahwa individu dengan usia 18-40 tahun sedang berada pada masa dewasa awal. Santrock (2005) mengemukakan bahwa usia dewasa awal memiliki tahap perkembangan *intimacy vs isolation*. Pada usia dewasa awal hubungan sosial yang dekat merupakan hal penting.

Pada tahap ini perkembangan *intimacy vs isolation* individu mulai mencari untuk menjalin hubungan yang intim, namun saat hubungan sosial tidak sesuai dengan harapannya akan terjadi perasaan kehilangan, stres, dan tidak puas. Perasaan subjektif ini memunculkan perasaan kesepian terutama bagi mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau yang mengalami kesepian akan mengalihkan perasaan tersebut dengan *smartphonenya*. Individu yang sadar jika perasaan kesepian dapat dialihkan ke penggunaan *smartphone*, maka selanjutnya *smartphone* akan menjadi penting (Park dan Lee, 2012). Jika *smartphone* sudah menjadi penting bagi individu untuk mengalihkan kesepian, maka mereka akan menjadi cemas saat tidak menggunakan *smartphone*.

Bragazzi dan Puente (2016) mengemukakan bahwa ciri individu yang mengalami *nomophobia* lebih banyak berkomunikasi melalui teknologi dibanding interaksi tatap muka secara langsung. Individu yang bergantung pada *smartphone* dalam melakukan interaksi dengan individu lain merasa lebih baik ketika *smartphone* bersama mereka. Hal tersebut membuat individu tidak dapat bersosialisasi secara langsung dengan baik dan akan merasa kesepian, sehingga individu lebih memilih untuk tidak jauh dari *smartphon*enya. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami oleh mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar, maka semakin tinggi mengalami *nomophobia*.

Hasil uji tambahan perbedaan tingkat *nomophobia* yang telah dilakukan dalam penelitian ini diperoleh nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,712 ($p > 0,05$), sehingga hipotesis yang diajukan (H_a) dalam penelitian ini ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *nomophobia* antara laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani, Albertin, Kusuma (2019) yang dilakukan pada 246 mahasiswa yang terdiri dari 123 laki-laki dan 123 perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *nomophobia* mahasiswa laki-laki dengan perempuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar. Dengan demikian penelitian ini menggambarkan bahwa mahasiswa perantau yang memiliki tingkat kesepian tinggi maka tingkat *nomophobia* juga cenderung tinggi. Hasil uji tambahan yang juga telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kesepian dan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa perantau
Diharapkan mahasiswa perantau mampu untuk mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone*. Mahasiswa perantau juga diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru agar terhindar dari perasaan kesepian yang dapat menyebabkan munculnya gejala *nomophobia*.
2. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian serupa sebaiknya menggunakan faktor lain yang memengaruhi *nomophobia* serta menggabungkan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif.
 - b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti pada kelompok yang lebih luas. Selain pada kelompok yang lebih luas, disarankan meneliti pada perbedaan kelompok usia.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Peneliti menyadari terdapat banyak kekurangan dan kesalahan dalam penelitian ini, sehingga peneliti memohon maaf yang sebesar-besarnya atas segala kekurangan dan kesalahan dalam penelitian ini. Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini, terkhusus untuk orang tua, saudara, bapak-ibu dosen serta seluruh partisipan yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Allah sebaik-baik pemberi balasan, semoga Allah senantiasa melancarkan segala urusan kita semua.

DAFTAR REFERENSI

- APJII. (2020). *Indonesia Internet Users*. Laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (diakses dari <http://www.apjii.or.id> pada tanggal 29 november 2020 pukul 22.34 WITA).
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (*nomophobia*) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik universitas diponegoro semarang. *Jurnal empati*, 6(2), 15-20.
- Aziz, A. (2019). No Mobile Phone Phobia di kalangan Mahasiswa Pascasarjana. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 06(1), 01-10.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-dasar psikometrika*, Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Konstruksi tes kemampuan kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian* (edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* Jilid II Edisi kesepuluh. Jakarta: Erlangga.
- Bian, M., & Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-7.
- Bianchi, A., & Philips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyber Psychology & Behavior*, 8(1), 39-51.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 7(1), 155-160.
- Brehm, S. S., Miller, R. S., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). *Intimate relationship 3rd edition*. USA: McGraw-Hill, Co.
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), 1-12.
- Ciptadi, W. A., & Selviana. (2020). Hubungan antara kepribadian ekstrasversi dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 4(3), 79-86.
- Clark-Carter, D. (2004). *Quantitative psychological research: A student's handbook*. New York: Psychology Press.
- Daffas, H. K., & Effendy, E. (2020). Hubungan kesepian dengan masalah psikologis dan gejala gangguan somatis pada remaja. *Scientific Medical Journal*, 2(1), 6-13. DOI:org/10.32734/scripta.v2il.3372.
- Dancey, C., & Reidy, J. (2017). *Statistics without Maths for Psychology* (7th Ed.). London: Pearson Education Limited.
- Durak, H. Y. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of *nomophobia*. *Journal On Addictions*, 5(2), 1-15. DOI:org/10.15805./addicta.2018.5.2.0025.
- Fitriyani, N., Albertin, N., Kusuma, M. RA. (2019). Perbandingan tingkat *nomophobia* mahasiswa ditinjau berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(1), 6-11.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between *nomophobia* and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2), 358-374. DOI:10.21890/ijres.409265.
- Gierveld, D.J., Tilburg, T.V., & Dykstra, P.A. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness. Netherland interdisciplinary demographic intitute. *Research on aging*.
- Hafni, N. D. (2019). *Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern*. *Jurnal Al Hikmah*, 6(2), 41–50.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan dalam suatu rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Karmiana, N. (2016). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri mahasiswa asal

- lampung. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- King, A.L.S., Valenca, A.M., Silva, A.C.O., Baczynski, T., Carvalho, M.R., & Nardi, A.E. (2013). Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia? *Journal computer in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Jurnal Psibernetika*, 12(1), 1-11.
- Misyaroh, D. A. (2016). Hubungan antara loneliness dengan mobile phone addict pada mahasiswa universitas negeri di malang. *Skripsi*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Mittal, A., Rajasekar, V. D., & Krishnagopal, L. (2015). Cell phone dependence among medical students and its implications- a cross sectional study. *Journal Research*, 7(8), 7-13
- Mulyar, B.K. (2016). Dinamika adaptif penggunaan smartphone mahasiswa Fisip mahasiswa universitas airlangga di kota Surabaya. *Antrounaidotnet*, Vol V: 489.
- Nurayni, N., & Supradewi, R. (2017). Dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di universitas diponegoro. *Jurnal psikologi proyeksi*, 12(2), 35-42. DOI:http://dx.doi.org/10.30659/p.12.2.
- Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2017). Prevalence of nomophobia among university student: A comparative study of Pakistan and Turkish undergraduate students. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519-1532.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development*. Jakarta: Kencana.
- Park, N., & Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 491-497.
- Pasaribu, A. P. (2019). Hubungan antara adiksi internet dan kesepian dengan *nomophobia*. *Skripsi*. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara.
- Peplau, L.A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of current theory research and therapy*. New York: A Willey-interscience.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlater of fear of missing out. *Journal of Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.
- Reid, D. J., & Reid, F. J. (2007). Text or talk? Social anxiety, loneliness, and divergent preferences for cell phone use. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(3), 424-435.
- Russel, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, Validity, and Factor Signature. *Journal of Personality Assesment* 66(1), 20-40.
- Santrock, J. W. (2005). *Adolescence, perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sears, D. O., Freedman, J.L., & Peplau L.A. (1992). *Psikologi sosial* jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Siregar, S. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Tan, C., Pamuk, Mustafa., & Donder, A. (2013). Loneliness and mobile phone. *Procedia- Social and Behavioral Science*, 103, 601-611.
- Taylor, S. E., Peplau L. A., & Sears, D. A. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Warsito, W. S. H. (2013). Perbedaan tingkat kemandirian dan penyesuaian diri mahasiswa perantauan suku batak ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 1-6.
- Wulandari, D. S. A. (2019). Hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan nomophobia pada mahasiswa. *Skripsi*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimension of nomophobia: Develoving and validating a questionnaire using mixed methods research. *Graduate Theses and Dissertation*. Iowa State

University.

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49(1), 130-1