

Kecenderungan *Nomophobia* pada Dewasa Awal: Adakah Peranan *Loneliness*?

Anita Natalia

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suroso

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Karolin Rista

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: anitanatalia002@gmail.com

Abstract

The development of technology in the digital era has increased dependence on smartphones, especially in early adulthood. This dependence has led to the phenomenon of nomophobia, which is excessive fear when unable to access a smartphone. Loneliness is one of the psychological problems often experienced by early adults and can encourage the use of technology as an escape. This study aims to determine the relationship between loneliness and nomophobia tendencies in early adults. This research was conducted using quantitative research methods. The participants in this study amounted to 384 respondents who were taken using purposive sampling technique and the scales used were the loneliness scale and the nomophobia scale. The data analysis technique used is the spearman rho analysis technique with the help of the IBM Statistical for Social Science (SPSS) computer program version 27 for Windows. The results prove that there is a relationship between loneliness and nomophobia tendencies in early adults with an age range of 24 to 30 years with an r score of 0.880 with a significance of 0.000. This shows that the proposed hypothesis can be accepted.

Keywords: Anxiety; Early Adulthood; Loneliness; Nomophobia; Smartphone

Abstrak

Perkembangan teknologi di era digital telah meningkatkan ketergantungan terhadap *smartphone*, terutama pada usia dewasa awal. Ketergantungan ini memunculkan fenomena *nomophobia*, yaitu rasa takut berlebihan ketika tidak dapat mengakses *smartphone*. *Loneliness* menjadi salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 384 responden yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan skala yang digunakan yaitu skala *loneliness* dan skala *nomophobia*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis *spearman rho* dengan bantuan program *computer IBM Statistical for Social Science (SPSS)* versi 27 for Windows. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dengan kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal dengan rentang usia 24 hingga 30 tahun dengan skor r sebesar 0,880 dengan signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Kata kunci: Dewasa Awal; Kecemasan; Loneliness; Nomophobia; Smartphone

Pendahuluan

Penggunaan *smartphone* telah menjadi fenomena yang sangat dominan di era digital saat ini. Perangkat ini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana hiburan, belanja, dan akses informasi instan. Menurut data APJII (2020), Indonesia memiliki 196,7 juta pengguna internet, dengan kelompok usia 19-34 tahun sebagai mayoritas pengguna, mencakup 49,52% dari total pengguna internet. Hal ini menunjukkan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian integral dalam kehidupan individu, khususnya dewasa awal, yang berada pada rentang usia 24 hingga 30 tahun.

Masa dewasa awal adalah periode penting dalam kehidupan seseorang, di mana individu menghadapi berbagai transisi, termasuk dalam hubungan sosial dan pekerjaan. Pada tahap ini, *smartphone* sering digunakan untuk mendukung berbagai aktivitas sehari-hari. Namun, ketergantungan terhadap *smartphone* juga berisiko menimbulkan fenomena *nomophobia*, yaitu kecemasan berlebihan saat tidak dapat mengakses perangkat tersebut. *Nomophobia*, menurut Bragazzi dan Puente (dalam Ciptadi, 2020), merupakan bentuk kecanduan teknologi yang sangat relevan dengan dewasa awal, yang rentan mengalami isolasi sosial.

Individu yang mengalami *nomophobia* biasanya menunjukkan gejala seperti kecemasan saat tidak dapat menggunakan *smartphone*, ketergantungan pada kenyamanan yang ditawarkan perangkat, serta kebiasaan memeriksa layar secara terus-menerus. Menurut Hessari dkk. (2024), *nomophobia* berdampak negatif pada kesehatan mental individu dan interaksi sosial mereka. Hal ini sejalan dengan penjelasan mengenai faktor-faktor *nomophobia*, yaitu keinginan untuk selalu berkomunikasi, kehilangan identitas di dunia maya, ketinggalan informasi, ketergantungan dengan kenyamanan yang diberikan *smartphone*, semakin canggihnya fitur yang disediakan *smartphone*.

Selain itu, fenomena *loneliness* atau kesepian menjadi masalah signifikan pada individu dewasa awal. Penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia ini lebih sering mengalami kesepian akibat ketidakcocokan antara harapan dan kenyataan dalam hubungan sosial (Russell et al., 1980). Penelitian menunjukkan bahwa individu usia 18 hingga 34 tahun lebih sering mengalami *loneliness* karena adanya harapan akan hubungan sosial yang tidak terpenuhi (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980).

Perasaan atau keadaan *loneliness* (kesepian) ini dapat memperburuk kecenderungan *nomophobia* individu, karena individu yang merasa kesepian cenderung mencari kenyamanan dalam hubungan virtual melalui *smartphone*. Beberapa studi sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Yuwanto (2010), mengungkapkan bahwa *loneliness* merupakan faktor yang memperburuk ketergantungan terhadap teknologi, yang meningkatkan risiko *nomophobia*.

Era digital telah membawa perubahan besar dalam pola hubungan sosial. Ketergantungan pada *smartphone*, terutama di kalangan dewasa awal, menciptakan siklus negatif di mana *loneliness* dan *nomophobia* saling memengaruhi. Penting untuk memahami hubungan antara kedua fenomena ini guna mengurangi dampak

negatifnya terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial individu, serta membangun kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan dalam penggunaan teknologi.

Berdasarkan penjelasan diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam hubungan antara *loneliness* dengan kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pengetahuan psikologi, terutama dalam memahami hubungan antara kesepian dan kecenderungan *nomophobia* serta memberikan solusi yang dapat mengurangi dampak negatif dari ketergantungan terhadap teknologi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *loneliness*, sementara variabel terkait adalah kecenderungan *nomophobia*. Kecenderungan *nomophobia* diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Yildirim dan Correia (2015), yaitu perasaan tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, ketidakmampuan mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan. *Loneliness* diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Peplau dan Perlman (1981), yaitu aspek afektif, motivasional, kognitif, dan perilaku. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria subjek penelitian yang digunakan adalah individu dewasa awal dengan rentang usia 24 hingga 30 tahun yang aktif menggunakan smartphone. Teknik pengambilan data mengikuti tabel Krejcie untuk menentukan jumlah sampel dari populasi sebesar 223.875, dari populasi tersebut, sampel yang digunakan sebanyak 384 responden.

Skala *loneliness* memiliki 30 aitem pernyataan dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Setelah dilakukan diskriminasi aitem melalui *corrected item-total correlation*, diperoleh koefisien korelasi 0,310 hingga 0,756. Pada skala item dilakukan satu kali putaran, sebab aitem yang digunakan sudah valid karena memiliki nilai korelasi $\geq 0,30$. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diketahui bahwa aitem skala *loneliness* memiliki tingkat *Cronbach's Alpha* sebesar 0,928 sehingga skala dinyatakan reliabel. Skala kecenderungan *nomophobia* memiliki 32 aitem pernyataan dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Setelah dilakukan diskriminasi aitem, nilai index *item-total correlation* berada pada rentang 0,300 hingga 0,746. Tidak ada aitem yang gugur, dan skala dinyatakan valid karena memiliki nilai korelasi $\geq 0,30$. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,934, yang mengindikasikan bahwa skala ini reliabel.

Metode analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *Spearman Rho* dengan bantuan program statistik *IBM SPSS* versi 27 for Windows. Teknik ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara variabel *loneliness* dengan kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal.

Hasil

Tabel 1. Hasil Data Demografi Usia

Aspek	Keterangan	Jumlah	Presentase
Usia	24 Tahun	122	31,8%
	25 Tahun	61	15,9 %
	26 Tahun	67	17,4 %
	27 Tahun	46	12 %
	28 Tahun	31	8,1 %
	29 Tahun	34	8,9 %
	30 Tahun	23	6 %
	Total	384	

Sumber : Output *IBM SPSS Versi 27.0 for Windows*

Penelitian ini dilakukan di wilayah Surabaya dengan melibatkan 384 responden yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentan usia 24 hingga 30 tahun yang memiliki smartphone pribadi. Pengambilan data dilakukan selama kurang lebih 9 hari yang dimulai pada tanggal 2 Desember hingga 10 Desember 2024.

Berdasarkan tabel Hasil Data Demografi Usia di atas dapat diketahui bahwa dari total 384 sampel yang diteliti, terdapat 122 sampel yang berusia 24 tahun (31,8%), 61 sampel yang berusia 25 tahun (15,9%), 67 sampel yang berusia 26 tahun (17,4%), 46 sampel yang berusia 27 tahun (12%), 31 sampel yang berusia 28 tahun (8,1%), 34 sampel yang berusia 29 tahun (8,9%), serta 23 sampel yang berusia 30 tahun (6%).

Tabel 2. Hasil Data Demografi Jenis Kelamin

Aspek	Keterangan	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Laki – laki	147	38,3%
	Perempuan	237	61,7%
	Total	384	

Sumber : Output *IBM SPSS Versi 27.0 for Windows*

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi sampel berdasarkan jenis kelamin di atas dapat diketahui bahwa dari total 384 sampel yang diteliti, terdapat 147 sampel berjenis kelamin laki – laki (38,3%) dan terdapat 237 sampel berjenis kelamin perempuan (61,7%).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			Keterangan
	<i>Statistic</i>	Df	Sig	
<i>Unstandardized Residual</i>	0.165	384	0.000	Berdistribusi Tidak Normal

Sumber : *Output IBM SPSS Versi 27.0 for Windows*

Berdasarkan tabel di atas hasil uji normalitas pada penelitian ini memiliki signifikansi sebesar $0.000 > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi secara normal.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

variabel	Df	Sig	Keterangan
<i>Loneliness</i> dengan <i>Nomophobia</i>	6.771	0.000	Tidak Linier

Sumber : Output IBM SPSS Versi 27.0 for Windows

Berdasarkan tabel di atas hasil uji linieritas pada penelitian ini memiliki signifikansi sebesar $0.000 > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *loneliness* dengan kecenderungan *nomophobia* tidak linier.

Tabel 5. Hasil Uji Spearman-Rho

Correlation				
	Variabel	N	Sig.	Correlation Coefficient
Spearman's rho	<i>Loneliness</i> dengan <i>Nomophobia</i>	384	0,000	0,880

Sumber : Output IBM SPSS Versi 27.0 for Windows

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi diatas, diperoleh nilai koefisien korelasi antara *loneliness* dengan *nomophobia* sebesar $r_{xy} = 0,880$ dengan signifiikasi $p = 0,001$ berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis *spearman rho* dengan bantuan program *computer IBM Statistical for Social Science (SPSS)* versi 27 for Windows. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *loneliness* dengan kecenderungan *nomophobia*. Adanya korelasi yang positif dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* maka kecenderungan mengalami *nomophobia* juga semakin tinggi. Sebaliknya, jika tingkat *loneliness* rendah maka kecenderungan mengalami *nomophobia* juga rendah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,880$ dengan signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti hipotesis penelitian diterima, yaitu semakin tinggi tingkat *loneliness*, semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia*, dan sebaliknya. Temuan ini mendukung kajian sebelumnya, seperti penelitian oleh Sayyidatur Rahmah (2021), yang juga menemukan hubungan serupa pada mahasiswa perantauan.

Loneliness memiliki empat aspek utama yaitu afektif, motivasional, kognitif, dan perilaku yang memengaruhi penggunaan *smartphone* sebagai alat kompensasi sosial. Pada aspek afektif, individu merasa tidak bahagia dan bosan, sehingga menggunakan *smartphone* untuk mengatasi perasaan tersebut. Secara motivasional, individu mencari hubungan virtual karena kebutuhan sosialnya tidak terpenuhi. Dari aspek kognitif, rasa tidak percaya kepada orang lain di dunia nyata mendorong individu untuk merasa lebih nyaman dalam koneksi digital. Pada aspek perilaku, penghindaran interaksi sosial langsung memperburuk ketergantungan terhadap *smartphone*.

Nomophobia yang ditandai oleh kecemasan saat tidak dapat mengakses *smartphone* juga memengaruhi perilaku individu. Empat indikator utama, yaitu kehilangan komunikasi, konektivitas, akses informasi, dan kenyamanan, menunjukkan bahwa individu dengan *loneliness* lebih cenderung mengalami *nomophobia*. *Smartphone* menjadi alat utama untuk memenuhi kebutuhan emosional meskipun hanya memberikan kenyamanan sementara, sehingga menciptakan siklus ketergantungan yang memperburuk kondisi *loneliness*.

Penelitian ini sejalan dengan teori Gezgin dan Cakir (2016), yang menyatakan bahwa rasa kesepian dapat memicu ketergantungan tinggi terhadap *smartphone*. Dewasa awal merupakan masa transisi menuju kehidupan mandiri meningkatkan risiko *loneliness*, yang kemudian berkontribusi terhadap tingginya tingkat *nomophobia*. Temuan ini memberikan kontribusi signifikan pada pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam memahami faktor psikologis yang mendasari penggunaan teknologi secara berlebihan. Selain itu, penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi yang dapat membantu individu mengatasi *loneliness* dan mengurangi risiko *nomophobia*. Kajian lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi lebih jauh mekanisme hubungan ini serta strategi penanganan yang efektif.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dan kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal di Surabaya, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal berusia 24–30 tahun yang aktif menggunakan *smartphone*. Sampel sebanyak 384 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal. Koefisien korelasi *Spearman Rho* yang dihitung menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,880$, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hubungan positif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* seseorang, semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* yang dialami, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat *loneliness*, semakin rendah kecenderungan *nomophobia*.

Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap aspek psikologis, seperti *loneliness*, dalam memahami dan mengelola kecenderungan *nomophobia* pada individu dewasa awal. Individu yang merasa kesepian cenderung menggunakan *smartphone* sebagai pelarian dari isolasi sosial, yang justru memperburuk ketergantungan mereka terhadap perangkat tersebut.

Kesimpulannya, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami faktor psikologis yang memengaruhi kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal. Implikasi dari temuan ini dapat digunakan untuk merancang strategi intervensi atau pencegahan yang lebih efektif dalam mengurangi dampak negatif *nomophobia* terhadap kesehatan mental dan sosial individu.

Referensi

- Al Ali, N., & Matarneh, S. (2024). Exploring the role of smartphone use and demographic factors in predicting nomophobia among university students in Jordan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2302400.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & behavior*, 8(1), 39-51
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 155-160.
- Bruno, F. J. (2000). *Conquer Loneliness, Menaklukkan Kesepian*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan antara self esteem dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(2), 162-179.
- Hessari, H., Daneshmandi, F., Busch, P., & Smith, S. (2024). Workplace nomophobia: a systematic literature review. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06222-y>
- King, A. L. S., Valenca, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia Reducing Phobias or Worsening of Dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*. <http://www.Dailymail.co.uk/>
- Krisnadi, B., Fakultas, A. A., Universitas, P., Unggul, E., Arjuna, J., No, U., Tomang, T., & Jeruk, K. (2022). Kecanduan Media Sosial pada Dewasa Awal: Apakah dampak dari Kesepian? *JCA of Psychology*, 3.
- Oktavia, O. (2022). Hubungan Antara Harga Diri Dan Kesepian Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di SMA N 01 Sungai Aurkab. Pasaman Barat (Doctoral dissertation, Universitas Putra Indonesia" YPTK" Padang).
- Perlman, D., & Peplau, A. L. (1981). Toward a Sosial Psychology of Loneliness. In R. Gilmour, & S. Duck (Eds.). *Personal Relationship: 3. Relationships in Disorder*. London: Academic Press.
- Perlman, D., Peplau, L. A., & Goldston, S. E. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*, 13, 46.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research. *Iowa State University Digitas Repository* (p. 6). Ames, Iowa: 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, 130-137.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.