

## ***Loneliness dan Nomophobia pada Mahasiswa Keperawatan Loneliness and Nomophobia in Nursing Students***

**Siti Ainur Rohmawati<sup>1\*</sup>, Mamnuah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

---

### **Artikel info**

---

#### **Artikel history:**

Submitted: 20-05-2025  
Received : 09-10-2025  
Revised : 26-01-2026  
Accepted : 27-01-2026

#### **Keywords:**

*nomophobia;*  
*loneliness;*  
*student*

#### **Kata Kunci:**

*nomophobia;*  
*loneliness;*  
*mahasiswa*

#### **Abstract**

*Nursing students often faced challenges in adapting socially to new environments, which can lead to feelings of loneliness. In response, many turn to excessive smartphone use, potentially resulting in nomophobia. This study aims to examine the relationship between loneliness and nomophobia among final-year nursing students who are studying away from home. The study employed a correlational design with a cross-sectional approach. A total sampling technique was used, involving 147 subjects. Data collection instruments included validated and reliable questionnaires: the UCLA Loneliness Scale (ULS-20) to assess loneliness, and the Indonesian version of the NMP-Q-10 to measure nomophobia. Data were analyzed using the Spearman rank correlation test. The results showed no significant relationship between loneliness and nomophobia among the subjects ( $p = 0,621$ ;  $p > 0,05$ ). Future studies are expected to use longitudinal designs and more complex conceptual models to gain a deeper understanding of the mechanisms underlying this relationship. The researchers recommend that nomophobia studies be conducted offline and linked to other aspects such as length of time spent away from home, frequency of returning home, and intensity of smartphone use.*

#### **Abstrak**

Mahasiswa perantau cenderung menghadapi tantangan adaptasi sosial di lingkungan baru yang dapat menimbulkan perasaan kesepian (*loneliness*) sehingga kerap kali mencari jalan keluar dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan berakibat pada *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi tingkat *loneliness* dengan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa keperawatan akhir yang sedang merantau. Desain penelitian yang digunakan studi korelasi. Pendekatan waktu menggunakan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yakni sebanyak 147 subjek. Instrumen menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, yaitu *UCLA Loneliness Scale (ULS-20)* untuk *loneliness* dan *NMPQ-10 (Indo-Version)* untuk mengukur *nomophobia*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman rank*. Hasil didapatkan bahwa tidak terdapat korelasi antara tingkat *loneliness* dengan tingkat *nomophobia* pada subjek penelitian ini  $p = 0,621$  ( $p > 0,05$ ). Penelitian longitudinal dan desain model konseptual yang lebih kompleks seperti mediator, diharapkan dapat dilakukan oleh peneliti selanjutnya untuk mengetahui mekanisme korelasi ini secara lebih mendalam. Peneliti merekomendasikan penelitian *nomophobia* dapat dilakukan secara luring dan dihubungkan dengan aspek-aspek lain seperti lama merantau, frekuensi pulang kampung maupun intensitas penggunaan

---

*smartphone.*

---

**Corresponding author:**

Siti Ainur Rohmawati, email: ainurrohrawati01@gmail.com

*This is an open access article under the CC-BY license*

---

**Highlight:**

- Mayoritas mahasiswa keperawatan perantau tingkat akhir dalam penelitian ini mengalami tingkat kesepian (*loneliness*) kategori sedang (57,1%) dan tingkat kecanduan *smartphone* (*nomophobia*) kategori berat (43,5%).
- Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat kesepian dengan tingkat *nomophobia* (; ). Hal ini dipengaruhi oleh strategi koping mahasiswa yang mengalihkan kesepian ke aktivitas luar ruangan dan tidak langsung membuka *smartphone* saat bangun tidur.
- Tingkat *nomophobia* pada subjek justru ditemukan berhubungan signifikan dengan faktor lain, yaitu lama merantau, frekuensi pulang kampung, durasi penggunaan *smartphone* per hari (5 jam), gangguan tidur, serta kondisi psikologis seperti mudah marah/tersinggung.

## PENDAHULUAN

Era globalisasi ini, *smartphone* semakin marak digunakan oleh berbagai kalangan (Bhattacharya et al., 2019). *Smartphone* dapat digunakan untuk berbagai hal seperti *browsing* di internet, mendengarkan musik, terhubung dengan keluarga dan teman, menggunakan media sosial, SMS, bermain *game* dan menonton film (Chethana et al., 2020). Selain itu, untuk memenuhi kebutuhan komunikasi individu cenderung merasa nyaman dengan menggunakan *smartphone* dibandingkan dengan bertatap muka secara langsung (Aprilia, 2020). Akibatnya, pengguna *smartphone* sulit menahan diri untuk tidak menggunakan *smartphone* dan akan menimbulkan penyakit ketergantungan terhadap *smartphone* yang disebut dengan *nomophobia* (Rahayuningrum dan Sary, 2019). Hal ini umum terjadi khususnya pada kalangan remaja dan orang-orang yang kegiatan sehari-harinya berkorelasi dengan *smartphone* (Csibi et al., 2019).

Berdasarkan survei internasional yang dilakukan oleh Humood pada tahun 2021 menunjukkan hasil sebesar 70,76% dari 12.462 subjek mengalami *nomophobia* dengan prevalensi tertinggi pada mahasiswa yakni sebesar 25,46% (Humood et al., 2021). Menurut data dari Tuco tahun 2023 Jerman memiliki prevalensi *nomophobia* terendah dari 8 negara diantaranya Turki, India, Indonesia, Kuwait, Amerika Serikat, Pakistan, Oman dan Saudi Arabia, yakni sebesar 3% di kalangan mahasiswa. Indonesia memiliki prevalensi *nomophobia* tertinggi yakni 71% dari 11.300 subjek (Tuco et al., 2023). Berdasarkan data dari Hafizi 2023 terdapat 90 mahasiswa di Yogyakarta yang mengalami *nomophobia*, dengan kategori tertinggi *nomophobia* sedang sebanyak 48 mahasiswa (53,3%), *nomophobia* tinggi sebanyak 34 mahasiswa (37,8%), dan *nomophobia* ringan sebanyak 8 mahasiswa (8,9%) (Hafizi, 2023).

*Nomophobia* dapat terjadi karena berbagai faktor seperti kontrol diri, intensitas penggunaan *smartphone*, regulasi emosi, spiritualitas dan kesepian (Safaria et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada 2024 bahwa *nomophobia* juga dapat disebabkan oleh perasaan kesepian (Benjamin dan Prabhjyothkour, 2024). Hal tersebut terjadi

karena kurangnya interaksi tatap muka dibandingkan interaksi di dunia maya. Sebuah analisis survei global yang dilakukan oleh Barreto et al. (2021), kesepian lebih cenderung terjadi pada generasi muda daripada generasi yang lebih tua. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa kesepian cenderung dialami oleh mahasiswa perantau karena harus menghadapi tantangan mengenai lingkungan dan interaksi sosial yang baru (Alasmari, 2023). Kebaruan dari penelitian sebelumnya mengetahui *nomophobia* secara umum pada mahasiswa internasional, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti berfokus pada tingkat *nomophobia* pada mahasiswa program studi keperawatan semester akhir yang merantau dihubungkan dengan tingkat *loneliness*.

Beberapa penelitian sebelumnya mengenai *nomophobia* yaitu penelitian oleh Perang dan Gertrudis yang menghubungkan *nomophobia* dan *self control* (Perang dan Gertrudis, 2022). Penelitian lain oleh Musharyadi dan Febriyanti (2024) yang menghubungkan *nomophobia* dengan intensitas penggunaan *smartphone* dimana kedua hasilnya masing-masing memiliki korelasi signifikan dengan *nomophobia*. Belum banyak penelitian yang menghubungkan *nomophobia* dengan *loneliness*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti korelasi antara *loneliness* dengan *nomophobia* khususnya pada mahasiswa keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tingkat akhir yang sedang merantau. Peneliti memilih mahasiswa akhir sebagai subjek penelitian karena berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Luthfiyyah dan Qodariah (2022), menunjukkan hasil bahwa tingkat *loneliness* pada mahasiswa akhir sebagian besar pada kategori tinggi (75%). Dalam penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *loneliness* berpengaruh signifikan dengan *problematic internet use* pada mahasiswa akhir yakni sebesar 61,7% (Luthfiyyah dan Qodariah, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan melalui wawancara, didapatkan hasil bahwa 3 dari 5 mahasiswa akhir yang diwawancarai mengatakan gelisah/khawatir jika tidak dapat menggunakan *smartphone*-nya. Mereka cenderung tetap membuka dan memeriksa *smartphone* walaupun tidak ada notifikasi yang masuk. Durasi penggunaan *smartphone* pada 4 dari 5 mahasiswa tersebut berkisar antara 6-8 jam per harinya dan mengatakan kesepian serta hanya memiliki beberapa teman saja di perantauan karena sudah tidak terlalu akrab dengan teman lainnya di tengah-tengah kesibukan magang dan tugas akhir dibandingkan mahasiswa semester awal. Oleh karena itu, peneliti memilih mahasiswa akhir yakni Mahasiswa Keperawatan Semester 7 Angkatan 2021 Tahun Akademik 2024/2025 Gasal untuk dijadikan sebagai subjek penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi tingkat *loneliness* dengan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa keperawatan perantau tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, yakni sebanyak 164 mahasiswa sebagai populasi. Namun, terdapat 17 mahasiswa yang menolak menjadi subjek dan tidak memenuhi kriteria inklusi sehingga hanya 147 mahasiswa yang menjadi subjek pada penelitian ini. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Keperawatan Semester 7 Angkatan 2021 Tahun Akademik 2024/2025 Gasal Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang sedang merantau, berasal dari luar Yogyakarta, dan memiliki serta menggunakan *smartphone*. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah calon subjek yang tidak bersedia menjadi subjek dan berasal dari Yogyakarta. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat *nomophobia* pada penelitian ini adalah kuesioner NMPQ-10 (*Indonesian Version*) yang disusun oleh Warsah et al. (2023) dan *UCLA Loneliness Scale (ULS-20)* untuk mengukur *loneliness* (Hudiyana et al., 2021). Pengumpulan

data dilakukan secara daring yakni melalui *Google Form* yang telah dikirim di *WhatsApp group* subjek yang telah disiapkan oleh peneliti yang dapat diakses oleh subjek selama 5x24 jam sejak kuesioner dibagikan. Analisis data penelitian menggunakan uji statistik *Spearman rank*. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari Komisi Etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor 2012/KEP-UNISA/I/2025.

## HASIL

### Karakteristik umum subjek

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan hasil bahwa jumlah subjek berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 120 mahasiswa (81,6%). Berdasarkan kategori usia didapatkan subjek sebagian besar berusia 20-22 tahun yakni sebanyak 139 mahasiswa (94,6%). Subjek berdasarkan domisili asal sebagian besar berasal dari Pulau Jawa yakni sebanyak 75 mahasiswa (51%), dengan mayoritas lama merantau selama  $\leq 4$  tahun yakni sebanyak 139 mahasiswa (94,6%) dan sebagian besar subjek pernah pulang sebanyak 143 subjek (97,3%).

**Tabel 1. Karakteristik umum subjek (n=147)**

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	27	18,4
Perempuan	120	81,6
<b>Usia</b>		
20-22 tahun	139	94,6
>22 tahun	8	5,4
<b>Domisili asal</b>		
Jawa	75	51,0
Luar Jawa	72	49,0
<b>Lama merantau</b>		
$\leq 4$ tahun	139	94,6
>4 tahun	8	5,4
<b>Pulang kampung</b>		
Pernah pulang	143	97,3
Belum pernah pulang	4	2,7
<b>Jumlah <i>smartphone</i> yang dimiliki</b>		
1	88	59,9
$\geq 2$	59	40,1
<b>Berlangganan aplikasi</b>		
Berlangganan aplikasi	85	57,8
Tidak berlangganan	62	42,2
<b>Durasi penggunaan <i>smartphone</i>/hari</b>		
< 5 jam/hari	19	12,9
$\geq 5$ jam/hari	128	87,1
<b>Lama penggunaan <i>smartphone</i></b>		
$\leq 10$ tahun	64	43,5
> 10 tahun	83	56,5
<b>Rata-rata penggunaan kuota/bulan</b>		
$\leq 20$ GB	84	57,1
>20 GB	63	42,9

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Durasi tidur malam</b>		
<7 jam	76	51,7
≥7 jam	71	48,3
<b>Gangguan tidur</b>		
Terganggu	59	40,1
Tidak terganggu	88	59,9
<b>Hal pertama yang dilakukan setelah bangun tidur</b>		
Membuka <i>smartphone</i>	45	30,6
Tidak membuka <i>smartphone</i>	102	69,4
<b>Rutinitas ibadah</b>		
Selalu beribadah/sholat 5 waktu	82	55,8
Tidak selalu beribadah/sholat 5 waktu	65	44,2
<b>Mudah marah/tersinggung</b>		
Mudah marah/tersinggung	51	34,7
Tidak mudah marah/tersinggung	96	65,3
<b>Kontrol diri</b>		
Dapat mengontrol diri saat marah, sedih maupun bahagia	146	99,3
Tidak dapat mengontrol diri saat marah, sedih maupun bahagia	1	0,7

Sumber: Data primer, 2025

Tabel 1 juga menunjukkan hasil bahwa sebagian besar subjek pada penelitian ini memiliki 1 *smartphone* yakni sebanyak 88 mahasiswa (59,9%) dan mayoritas berlangganan aplikasi layanan video (*Youtube*, *Vidio*, *WeTV*), musik (*Spotify*), desain grafis (*Canva*) sebanyak 85 mahasiswa (57,8%). Subjek pada penelitian ini sebagian besar menggunakan *smartphone* dengan durasi  $\geq 5$  jam/hari yakni sebanyak 128 mahasiswa (87,1%) dan mayoritas subjek telah menggunakan *smartphone* selama  $> 10$  tahun yaitu sebanyak 83 mahasiswa (56,5%). Sedangkan rata-rata penggunaan kuota/bulan sebagian besar sebanyak  $\leq 20$  GB/bulan yakni 84 mahasiswa (57,1%). Sedangkan untuk durasi tidur subjek sebagian besar  $< 7$  jam/hari yaitu sebanyak 76 mahasiswa (51,7%), namun mayoritas subjek tidak mengalami gangguan saat tidur yaitu sebanyak 88 mahasiswa (59,9%). Sebagian besar subjek tidak langsung membuka *smartphone* di pagi hari setelah bangun tidur yakni sebanyak 102 mahasiswa (69,4%). Sedangkan untuk rutinitas ibadah mayoritas subjek selalu beribadah/sholat 5 waktu yakni sebanyak 82 mahasiswa (55,8%). Sebagian besar subjek tidak mudah marah/tersinggung yakni sebanyak 96 mahasiswa (65,3%) dan dapat mengontrol diri saat marah, sedih maupun bahagia yakni sebanyak 146 mahasiswa (99,3%).

### **Loneliness pada mahasiswa keperawatan**

Berdasarkan Tabel 2, didapatkan hasil bahwa sebagian besar subjek pernah mengalami kesepian yakni sebanyak 139 mahasiswa (94,6%), dengan mayoritas penyebab mengalami kesepian karena merasa jauh dari keluarga yakni sebanyak 93 mahasiswa (63,3%). Sebagian besar subjek pada penelitian ini saat mengalami kesepian tidak *scroll* media sosial yakni sebanyak 81 mahasiswa (55,1%).

**Tabel 2. Loneliness pada mahasiswa keperawatan**

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Pengalaman kesepian</b>		
Pernah	139	94,6
Tidak pernah	8	5,4
<b>Penyebab kesepian</b>		
Merasa jauh dari keluarga /kerabat	93	63,3
Tidak merasa jauh dari keluarga/kerabat	54	36,7
<b>Hal yang dilakukan saat kesepian</b>		
Scroll media sosial	66	44,9
Tidak scroll media sosial	81	55,1

Sumber: Data Primer, 2025

**Tingkat loneliness**

Berdasarkan Tabel 3, didapatkan hasil mayoritas subjek memiliki tingkat *loneliness* sedang yakni 84 subjek (57,1%) dan paling sedikit kategori tinggi yakni 2 subjek (1,4%).

**Tabel 3. Tingkat loneliness**

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tinggi	2	1,4
Sedang	84	57,1
Rendah	61	41,5
<b>Total</b>	<b>147</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer, 2025

**Tingkat nomophobia**

Berdasarkan Tabel 4, didapatkan hasil mayoritas subjek memiliki tingkat *nomophobia* berat yakni 64 subjek (43,5%) dan paling sedikit kategori ringan yakni 20 subjek (13,6%).

**Tabel 4. Tingkat nomophobia**

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ringan	20	13,6
Sedang	63	42,9
Berat	64	43,5
<b>Jumlah</b>	<b>147</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer, 2025

**Korelasi tingkat loneliness dengan tingkat nomophobia**

Berdasarkan Tabel 5, didapatkan hasil uji analisis menggunakan *Spearman rank* dengan *p-value* > 0,05 yaitu 0,621 yang mengindikasikan tidak adanya korelasi yang signifikan antara tingkat *loneliness* dengan tingkat *nomophobia* pada penelitian ini.

**Tabel 5. Korelasi tingkat loneliness dengan tingkat nomophobia**

Tingkat Loneliness	Tingkat Nomophobia						Total		<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Tinggi	0	0,0	0	0,0	2	1,4	2	1,4	0,621
Sedang	12	8,2	39	26,5	33	22,4	84	57,1	
Rendah	8	5,4	24	16,3	29	19,7	61	41,5	

Keterangan: \*Uji *Spearman rank*, signifikan jika *p-value* < 0,05

## PEMBAHASAN

### Tingkat *loneliness*

Tingkat *loneliness* subjek pada penelitian ini sebagian besar sedang yakni sebanyak 84 subjek (57,1%). Hal ini didukung oleh banyaknya subjek yang pernah mengalami *loneliness* yakni 139 dari 147 subjek yang merupakan mahasiswa perantau sehingga cenderung mengalami kesepian. Penelitian lain yang menunjukkan hasil serupa adalah penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah (2020) menunjukkan hasil bahwa mayoritas kesepian yang dialami remaja pada kategori sedang yakni 57,8%, diikuti kategori rendah 39,2%, dan tinggi 3%. Penelitian oleh Astuti dan Yenny (2021), menunjukkan hasil bahwa *loneliness* dipengaruhi oleh penggunaan media sosial karena intensitas penggunaan yang cukup tinggi yakni lebih dari 3 jam sehari.

Berdasarkan hasil penelitian ini, subjek yang mengalami *loneliness* rendah cenderung tidak dekat atau tidak mudah berinteraksi dengan orang lain, sedangkan *loneliness* sedang tidak dapat terbuka dengan orang lain, merasa sendirian, kesulitan bersosialisasi. *Loneliness* tinggi ditandai dengan merasa terisolasi dengan orang lain, merasa tidak dikenal dengan baik oleh orang lain, merasa ditinggalkan dan cenderung tidak memiliki tempat bercerita. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi dan beberapa subjek sedang melaksanakan program magang di rumah sakit. Oleh karena itu, subjek dalam penelitian ini mengalami kesepian kategori sedang karena sistem dan kondisi yang membentuk *loneliness* pada kategori tersebut serta bukan termasuk *loneliness* secara patologis.

### Tingkat *nomophobia*

Tingkat *nomophobia* subjek pada penelitian ini sebagian besar memiliki kategori berat yakni 64 subjek (43,5%). Hal ini disebabkan oleh beberapa hal seperti durasi penggunaan *smartphone* berlebihan yakni selama  $\geq 5$  jam/hari sebanyak 128 subjek. Sebagian besar subjek pada penelitian ini memiliki durasi tidur malam  $< 7$  jam yakni sebanyak 76 mahasiswa sehingga menyebabkan *nomophobia*. Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zwilling (2022) bahwa jam tidur seseorang dapat menyebabkan terjadinya stress dan *problematic internet use* yang berkorelasi langsung dengan *nomophobia* baik pada saat pandemi maupun setelah pandemi.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah (2020) menunjukkan hasil yang serupa bahwa sebagian besar subjek mengalami *nomophobia* kategori tinggi yakni 87,1%, kemudian kategori sedang 10,8% dan paling sedikit kategori rendah yakni 2,1%. Penelitian lain menyebutkan bahwa ditemukan skor *nomophobia* rata-rata tertinggi 87,21 pada mahasiswa yang tidur kurang dari tiga jam sehari. Selain itu, kurangnya tidur malam juga mengakibatkan mahasiswa lebih banyak menggunakan *smartphone* sehingga mayoritas subjek memiliki tingkat *nomophobia* tinggi (Qutishat et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian ini, subjek yang mengalami *nomophobia* kategori ringan memiliki gejala diantaranya merasa tidak nyaman jika tidak membawa *smartphone* karena tidak dapat mengikuti perkembangan sosial media. Individu yang memiliki *nomophobia* kategori sedang yakni selalu memeriksa apakah ada jaringan internet atau sinyal jika tidak bisa terhubung ke *Wi-Fi*. *Nomophobia* kategori berat memiliki gejala yakni selalu cemas jika kehabisan pulsa atau kuota internet dan merasa cemas jika tidak membawa *smartphone* karena tidak dapat menghubungi keluarga/teman.

### Korelasi tingkat *loneliness* dengan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *loneliness* sedang yakni 84 subjek (57,1%) dan *nomophobia* dalam kategori berat yakni sebanyak 64 subjek (43,5%). Meski demikian, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa keduanya tidak berkorelasi secara signifikan. Hasil uji statistik *Spearman rank* diperoleh nilai *p-value* > 0,05 yaitu 0,621 yang mengindikasikan tidak adanya korelasi yang signifikan antara tingkat *loneliness* dengan tingkat *nomophobia* pada penelitian ini. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil ini diantaranya adalah strategi koping individu. Mahasiswa perantau dalam penelitian ini memiliki mekanisme koping yang berbeda dalam menghadapi *loneliness*. Beberapa subjek cenderung mengalihkan perasaan *loneliness* dengan aktivitas lain (55,1%), seperti mencari kesibukan di luar ruangan atau melakukan aktivitas lain selain penggunaan *smartphone*.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa individu yang mengalami *loneliness* cenderung melakukan kesibukan di luar ruangan daripada menggunakan *smartphone*, dan hal pertama yang dilakukan setelah bangun tidur mayoritas tidak membuka *smartphone* (69,4%). Hal inilah yang menyebabkan *loneliness* yang dialami subjek pada penelitian ini tidak berkorelasi dengan *nomophobia*. Mayoritas subjek yakni sebanyak 81 dari 147 subjek memilih tidak bermain sosial media saat mengalami *loneliness*. Selain itu sebagian besar subjek masih memiliki akses terhadap dukungan sosial baik dari teman, keluarga (melalui komunikasi daring), atau lingkungan kampus yang mendukung. Hal ini dapat mengurangi efek *loneliness* terhadap ketergantungan pada *smartphone*. Mayoritas subjek adalah perempuan (81,6%) dan usia 21 tahun (49,7%). Hal ini dapat memengaruhi hasil penelitian, karena tingkat *loneliness* dan penggunaan *smartphone* dapat berbeda tergantung usia dan jenis kelamin.

Beberapa penelitian sebelumnya yang bertentangan dengan penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami *loneliness* lebih rentan mengalami *nomophobia* karena *smartphone* menjadi sarana utama untuk tetap terhubung dengan orang lain (Heng et al., 2023). Penelitian lain yang dilakukan oleh Shelyne et al. (2024) juga menunjukkan bahwa *loneliness* berkorelasi secara signifikan dengan *nomophobia* pada mahasiswa perantau. Penelitian oleh Valenti et al. (2024) menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan dampak dari penekanan emosional dan kecemasan interaksi sosial terhadap *nomophobia* khususnya pada era pandemi.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yakni penelitian oleh Sari et al. (2020) menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* lebih banyak dipengaruhi oleh faktor kebiasaan. Individu yang sehari-hari tidak lepas dengan *smartphone* lebih rentan mengalami *nomophobia*. Penelitian tersebut juga menyebutkan terdapat beberapa faktor lain seperti jenis kelamin, harga diri, usia, ekstraversi dan neurotisme yang mempengaruhi *nomophobia* daripada *loneliness* (Sari et al., 2020). Penelitian lain menunjukkan *loneliness* juga ditemukan tidak berkorelasi dengan *nomophobia* (Fauziah et al., 2023). Penelitian yang menunjukkan hasil yang serupa adalah penelitian oleh Nurhidayah (2020) yang menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja dikarenakan adanya faktor lain yakni *social media usage*.

Berdasarkan penelitian ini, didapatkan temuan lain yakni lama merantau, frekuensi pulang kampung, durasi penggunaan *smartphone*/hari, gangguan tidur, hal pertama yang dilakukan setelah bangun tidur dan kondisi mudah marah/tersinggung berkorelasi secara signifikan dengan *nomophobia*. Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Boli et al. (2024) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa perantau cenderung mengalami *loneliness* karena jauh dari keluarga terutama saat menghadapi momen sulit dan kebutuhan akan dukungan keluarga. Oleh karena itu mahasiswa mengatasi *loneliness* dengan beberapa strategi salah satunya menjalin pertemanan baru, dan menjaga komunikasi dengan keluarga melalui

*smartphone* sehingga meningkatkan kecenderungan *nomophobia* khususnya bagi mahasiswa yang jarang pulang ke rumah dan sudah merantau dalam waktu yang lama. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa akhir yang lebih cenderung mengalami *loneliness* karena telah lama merantau daripada mahasiswa semester awal sehingga cenderung mengalami *nomophobia*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan hasil bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih rendah daripada yang lain (Qutishat et al., 2020).

Intensitas atau durasi penggunaan *smartphone*/hari pada subjek penelitian ini sebagian besar selama  $\geq 5$  jam/hari yaitu sebanyak 128 mahasiswa (87,1%). Semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*/hari maka semakin tinggi pula kecenderungan terhadap *nomophobia* (Safaria et al., 2023). Individu pada penelitian ini yang mengalami gangguan tidur dan mayoritas memiliki durasi tidur  $< 7$  jam sebanyak 76 mahasiswa (51,7%) cenderung mengalami *nomophobia*. Hal ini juga diperkuat oleh temuan penelitian bahwa individu yang cenderung mengorbankan jam istirahat karena penggunaan *smartphone* berlebihan memiliki gejala ketakutan, kecemasan atau ketidaknyamanan yang besar karena ketidakmampuan untuk menghubungi atau dihubungi oleh orang lain (Guerrero et al., 2020).

Aspek psikologis dalam penelitian ini yakni mudah marah/tersinggung ditemukan berkorelasi secara signifikan dengan *nomophobia* maupun *loneliness*. Hasil penelitian oleh Naser et al. (2023) ditemukan bahwa memiliki masalah psikologis adalah salah satu faktor risiko penting ketergantungan *smartphone*. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa perempuan memiliki risiko 15% lebih tinggi untuk mengalami ketergantungan pada *smartphone* dibandingkan laki-laki dikarenakan perempuan secara psikologis cenderung lebih emosional daripada laki-laki. Penelitian oleh Notara et al. (2021) juga menunjukkan hasil bahwa *nomophobia* dipengaruhi oleh keadaan psikologis, emosional, sosial dan kondisi fisik yang disebabkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

## SIMPULAN DAN SARAN

Tingkat *loneliness* subjek pada penelitian ini sebagian besar adalah sedang yakni 84 subjek (57,1%), sedangkan tingkat *nomophobia* subjek pada penelitian ini sebagian besar adalah berat yakni 64 subjek (43,5%). Setelah dilakukan analisis didapatkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat *loneliness* dengan tingkat *nomophobia* pada subjek penelitian ini. Berdasarkan penelitian ini, didapatkan temuan baru bahwa terdapat indikasi korelasi yang signifikan antara lama merantau, frekuensi pulang kampung, durasi penggunaan *smartphone*/hari, gangguan tidur, hal pertama yang dilakukan setelah bangun tidur dan kondisi mudah marah/tersinggung dengan tingkat *nomophobia* pada subjek penelitian ini. Secara teoritis, *nomophobia* merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya berkaitan dengan rasa kesepian, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikososial lain seperti kecemasan terhadap korelasi sosial (*social anxiety*), *attachment* terhadap *smartphone*, *self-esteem*, serta perilaku penggunaan *smartphone* yang intens. Studi longitudinal dan desain model konseptual yang lebih kompleks seperti mediator, dapat dilakukan untuk mengetahui mekanisme korelasi ini secara lebih mendalam. Selain itu, peneliti merekomendasikan penelitian *nomophobia* dapat dilakukan secara luring dan dihubungkan dengan aspek-aspek lain seperti lama merantau, frekuensi pulang kampung maupun intensitas penggunaan *smartphone* bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti *nomophobia*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alasmari, A.A., 2023. Challenges and Social Adaptation of International Students in Saudi Arabia. *Heliyon* 9(5), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16283>
- Aprilia, N., 2020. Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Ketergantungan terhadap Ponsel. *Jurnal Ilmiah Psikologi* 8(2), 249–254. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4908/0>
- Astuti, S.W., Yenny, Y., 2021. Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Kesepian dan Perilaku Perbandingan Sosial. *Jurnal Psikohumanika* 13(1), 68–81. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v13i1.1243>
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M.T., Qualter, P., 2021. Loneliness Around the World: Age, Gender, and Cultural Differences in Loneliness. *Personality and Individual Differences* 169, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Benjamin, T., Prabhjyothkour, D., 2024. Role of Nomophobia and Smartphone Addiction on Loneliness Among University Students. *Educational Administration Theory and Practices* 30(4), 8648-8660. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i4.2796>
- Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., Singh, A., 2019. Nomophobia: No Mobile Phone Phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care* 8(4), 1297-1300. [https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe\\_71\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_71_19)
- Boli, R., Da Silva, K.F., Buchairryl Umar, R., Killing, I.Y., 2024. Perspektif Kesepian pada Mahasiswa yang Tinggal Jauh dari Keluarga (Mahasiswa Rantau). *Parade Ilmiah Psikologi Untag Samarinda* 2(1), 1-6. <http://ejournal.untagsmd.ac.id/index.php/PU/article/view/8492/7124>
- Chethana, K., Nelliyanil, M., Anil, M., 2020. Prevalence of Nomophobia and Its Association with Loneliness, Self Happiness and Self-Esteem Among Undergraduate Medical Students of a Medical College in Coastal Karnataka. *Indian Journal of Public Health Research & Development* 11(3), 1-7. <https://medicopublication.com/index.php/ijphrd/article/view/1215/1118>
- Csibi, S., Griffiths, M.D., Demetrovics, Z., Szabo, A., 2019. Analysis of Problematic Smartphone Use Across Different Age Groups within the ‘Components Model of Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction* 19, 616-631. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00095-0>
- Fauziah, D.N., Nurismawanti, N., Apipudin, A., 2023. The Relationship Between Loneliness and Nomophobia in Nursing Students. *Asy-Syifa Journal of Science and Technology Nursing* 1(2), 64–68. <https://doi.org/10.52221/asyjstn.v1i2.347>
- Guerrero, A.J.M., López-Belmonte, J., Romero-Rodríguez, J.M., Rodríguez-García, A.M., 2020. Nomophobia: Impact of Cell Phone Use and Time to Rest Among Teacher Students. *Heliyon* 6(5), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04084>
- Hafizi, M., 2023. Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa di Yogyakarta. [Skripsi]. Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Heng, S., Gao, Q., Wang, M., 2023. The Effect of Loneliness on Nomophobia: A Moderated Mediation Model. *Behavioral Sciences* 13(7), 1-10. <https://doi.org/10.3390/bs13070595>
- Hudiyana, J., Lincoln, T.M., Hartanto, S., Shadiqi, M.A., Milla, M.N., Muluk, H., Jaya, E.S., 2021. How Universal is A Construct of Loneliness? Measurement Invariance of The UCLA Loneliness Scale in Indonesia, Germany, and The United States. *Assessment* 29(8), 1795–1805. <https://doi.org/10.1177/10731911211034564>

- Humood, A., Altooq, N., Altamimi, A., Almoosawi, H., Alzafiri, M., Bragazzi, N.L., Husni, M., Jahrami, H., 2021. The Prevalence of Nomophobia by Population and by Research Tool: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *Psych* 3(2), 249–258. <https://doi.org/10.3390/psych3020019>
- Luthfiyyah, A.R., Qodariah, S., 2022. Pengaruh Kesepian terhadap Problematic Internet Use pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pengguna Media Sosial. *Bandung Conference Series: Psychology Science* 2(2), 1-12. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/3060279>
- Musharyadi, F., Febriyanti, F., 2024. Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Menara Medika* 6(2), 186-195. [https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/5189/pdf\\_1](https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/5189/pdf_1)
- Naser, A.Y., Alwafi, H., Itani, R., Alzayani, S., Qadus, S., Al-Rousan, R., Abdelwahab, G. M., Dahmash, E., Alqatawneh, A., Khojah, H.M.J., Kautsar, A.P., Alabbasi, R., Alсахaf, N., Qutub, R., Alrawashdeh, H.M., Abukhalaf, A.H.I., Bahlol, M., 2023. Nomophobia Among University Students in Five Arab Countries in The Middle East: Prevalence and Risk Factors. *BMC Psychiatry* 23(541), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05049-4>
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., 2021. The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study. *Addiction & Health* 13(2), 120–136. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>
- Nurhidayah, S., 2020. Hubungan Antara Loneliness dengan Nomophobia pada Remaja. [Skripsi]. Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Perang, B., Gertrudis, Y.P., 2022. Hubungan Self-Control dengan Nomophobia pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan di Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 1(4), 468–477. <https://journal.literasisains.id/index.php/sehatmas/article/view/7866>
- Qutishat, M., Lazarus, E.R., Razmy, A.M., Packianathan, S., 2020. University Students’ Nomophobia Prevalence, Sociodemographic Factors and Relationship with Academic Performance at A University in Oman. *International Journal of Africa Nursing Sciences* 13, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100206>
- Rahayuningrum, D.C., Sary, A.N., 2019. Studi Tingkat Kecemasan Remaja terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *Ensiklopedia of Journal* 1(2), 34-37. <https://media.neliti.com/media/publications/271848-studi-tingkat-kecemasan-remaja-terhadap-1c24a4a8.pdf>
- Safaria, T., Saputra, N.E., Arini, D.P., 2023. Data on The Model of Loneliness and Smartphone Use Intensity as a Mediator of Self-Control, Emotion Regulation, and Spiritual Meaningfulness in Nomophobia. *Data in Brief* 50, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2023.109479>
- Sari, I.P., Ifdil, I., Yendi, F.M., 2020. Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia* 5(1), 21–26.
- Shelyne, S., Saudi, A.N.A., Nurhikmah, N., 2024. Pengaruh Loneliness terhadap Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter* 4(2), 406–411. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3564>
- Tuco, K.G., Castro-Diaz, S.D., Soriano-Moreno, D.R., Benites-Zapata, V.A., 2023. Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare Informatics Research* 29(1), 40–53. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>
- Valenti, G.D., Bottaro, R., Faraci, P., 2024. Effects of Difficulty in Handling Emotions and Social Interactions on Nomophobia: Examining the Mediating Role of Feelings of

- Loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction* 22, 528–542. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00888-w>
- Warsah, I., Maba, A.P., Prastuti, E., Morganna, R., Warsah, B.A.A., Carles, E., 2023. Adaptation and Validation of Nomophobia Instrument in The Indonesian Version. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia* 12(2), 127–144. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v12i2.30852>
- Zwilling, M., 2022. The Impact of Nomophobia, Stress, and Loneliness on Smartphone Addiction Among Young Adults During and After The COVID-19 Pandemic: An Israeli Case Analysis. *Sustainability* 14(6), 1-16. <https://doi.org/10.3390/su14063229>