

## HUBUNGAN *LONELINESS* DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA DEWASA AWAL PENGGUNA APLIKASI INSTAGRAM

Fernaldo Prima Putra<sup>1</sup> & Raja Oloan Tumanggor<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: fernaldo.705200119@stu.untar.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: rajat@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 18-12-2023, revisi: 18-01-2024, diterima untuk diterbitkan : 05-10-2024

### ABSTRACT

*Technological developments have resulted in social media that can be easily accessed on the Internet via smartphone. Social media provides convenience for smartphone users. One of the popular social media applications is Instagram. Excessive use of smartphones can make users become dependent and will feel anxious if they cannot use a smartphone or what can be called nomophobia. The condition of nomophobia can be strengthened by feelings of loneliness that exist within a person. Adults can access the internet more freely and are an age that is vulnerable to experiencing loneliness because they have big responsibilities for their lives. Therefore, this research aims to find out whether there is a relationship between loneliness and nomophobia in early adult users of the Instagram application. This research was conducted on 357 participants with an age range of 20-40 years who actively used the Instagram application. The loneliness measuring tool used is the University of California (UCLA) Loneliness Scale and the nomophobia measuring tool used is the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q). Through the results of the Spearman correlation test on loneliness and nomophobia among early adult users of the Instagram application, the results were  $r = 0.08$  and  $p = 0.97 > 0,05$ . Based on the results of this research, there is no significant relationship with loneliness and nomophobia in early adulthood users of the Instagram application..*

**Keywords:** *loneliness, nomophobia, adults, instagram application*

### ABSTRAK

Perkembangan teknologi menghasilkan media sosial yang dapat dengan mudahnya diakses Internet melalui *smartphone*. Media sosial memberikan kenyamanan terhadap pengguna *smartphone*. Salah satu aplikasi media sosial yang digemari adalah Instagram. Penggunaan *smartphone* berlebih dapat membuat penggunaannya mengalami ketergantungan dan akan merasa cemas apabila tidak dapat menggunakan *smartphone* atau bisa disebut dengan istilah *nomophobia*. Kondisi *nomophobia* dapat diperkuat oleh perasaan *loneliness* atau kesepian yang ada pada diri seseorang. Usia dewasa dapat lebih leluasa dalam mengakses internet dan merupakan usia yang rentan mengalami kesepian karena memiliki tanggung jawab yang besar terhadap hidupnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *loneliness* dengan *nomophobia* pada dewasa awal pengguna aplikasi Instagram. Penelitian ini dilakukan pada 357 partisipan dengan rentang usia 20-40 tahun yang aktif menggunakan aplikasi Instagram. Alat ukur *loneliness* yang digunakan adalah *University of California (UCLA) Loneliness Scale* dan alat ukur *nomophobia* yang digunakan adalah *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)*. Melalui hasil uji korelasi Spearman terhadap *loneliness* dan *nomophobia* terhadap dewasa awal pengguna aplikasi Instagram, diperoleh hasil  $r = 0,08$  dan  $p > 0,05$ . Berdasarkan hasil penelitian tersebut tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap *loneliness* dengan *nomophobia* pada dewasa awal pengguna aplikasi Instagram.

**Kata Kunci:** *loneliness, nomophobia, dewasa awal, aplikasi instagram*

## 1. PENDAHULUAN

Teknologi berperan banyak pada kehidupan manusia. Teknologi diciptakan demi membantu manusia dalam melakukan pekerjaannya. Kemudahan yang dialami manusia membuat mereka bergantung pada teknologi di pada era modern ini. Teknologi terus berkembang hingga melahirkan temuan baru yaitu internet. Kita bisa menunaikan keperluan kita karena teknologi memudahkan kita dalam berkomunikasi, menemukan berbagai informasi, serta bisa mengakses hal-hal yang kita senang dengan adanya Internet (Soliha, 2015). Pesatnya perkembangan teknologi membuat berbagai perubahan pada kehidupan manusia. Pada tahun 2020, demi mengurangi penularan *Coronavirus Disease 19 (COVID-19)*. Mendikbud mengeluarkan edaran nomor 36962 tentang

kegiatan belajar dan mengajar secara daring dan *work from home*. Penggunaan *smartphone* dan laptop menjadi marak digunakan karena peristiwa pandemi COVID-19 Masyarakat diwajibkan untuk mengurangi kontak langsung dengan orang lain untuk mengurangi penularan COVID-19 sehingga penggunaan *smartphone* menjadi semakin marak. Masyarakat juga menggunakan *smartphone* di rumah untuk mengisi waktu luangnya karena tidak dapat bepergian.

Masyarakat Indonesia rata-rata menghabiskan waktu 8 jam untuk tetap terhubung dalam koneksi internet setiap harinya, selama 3 jam 26 menit digunakan untuk membuka platform sosial (Wong, 2019 dalam Marella & Sameve, 2022). DailySocial.id (2015), memperkirakan bahwa pengguna *smartphone* di seluruh dunia pada tahun 2020 akan meningkat mencapai 6,1 miliar jiwa. Indonesia tercatat sebagai Negara dengan pengguna *smartphone* terbesar keempat setelah Negara China, India dan Amerika (Ramaita et al., dalam Syifa (2020). Warisyah (dalam Syifa (2020) mengungkapkan waktu yang dihabiskan dalam penggunaan *smartphone* di Indonesia rata-rata sekitar 2 jam 30 menit per hari. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa Negara dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi adalah Indonesia terutama pada mahasiswa. Bukan sebatas menyediakan fasilitas untuk tukar-menukar data atau pesan serta mengambil foto saja, *smartphone* juga memeberikan manfaat lain seperti media sosial, games, dan berbagai jenis aplikasi (Kurnia et al, 2021).

Media sosial adalah saluran komunikasi yang berfokus pada keberadaan pengguna dalam menjalin hubungan dengan pengguna lain. Laporan APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) menyatakan media sosial yang paling banyak penggunanya adalah Facebook, dengan 71,6 juta pengguna (54%) kemudian pada urutan kedua adalah Instagram, dengan 19,9 juta pengguna (15%). Data yang dilaporkan APJII menyatakan bahwa media sosial yang berguna dalam berkomunikasi kepada pengguna atau kelompok pengguna sehingga masyarakat telah bergantung pada media sosial (Kenny et al., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Junawan dan Laugu (2020), ditemukan bahwa Indonesia menempati posisi ketiga negara dengan pengguna Internet terbesar bersama dengan Jepang dan India. Adanya peningkatan yang signifikan sebesar 17.3% juta dari 64% penduduk Indonesia.

Pandemi COVID-19 membuat penggunaan beberapa aplikasi media sosial melonjak khususnya di Indonesia seperti Youtube yang merupakan aplikasi media sosial dengan jumlah pengguna sekitar 88%, selanjutnya Whatsapp dengan jumlah pengguna sekitar 84% dan Instagram dengan jumlah pengguna sekitar 79%. Aplikasi Instagram memiliki manfaat untuk berkomunikasi dengan sesama pengguna dan berbagi momen-momen dalam postingan. Instagram memiliki banyak fitur yaitu *followers*, *mengunggah foto*, *instastory*, *filter*, dan *tagging* (Syahreza & Tanjung, 2018). Menurut data dari wearesocial.com (2019) dalam Restusari dan Farida (2019), Instagram berada pada peringkat ke empat sebagai media sosial yang paling aktif digunakan dengan akses pengguna sebesar 80%. Penggunaan media sosial pada *smartphone* yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerinduan pada *smartphone*.

Seseorang merasa cemas ketika tidak ada *smartphone* disebut *nomophobia*. Menurut Cambridge Dictionary (n.d.), *nomophobia* atau *no mobile phone phobia* adalah rasa takut karena tidak dapat menggunakan *smartphone*. Menurut Yildirim dan Correia (2015), *nomophobia* merupakan perasaan cemas ketika berada dalam kondisi jauh dari *smartphone* dan telah dianggap sebagai kecemasan modern akibat dari interaksi dengan manusia melalui teknologi informasi dan komunikasi terutama *smartphone*. *Nomophobia* telah dijadikan *phobia* abad ke-21 (Bivin et al., (2013 dalam Gezgin et al., 2018). Ayaturahman (2019) Fenomena *nomophobia* disebabkan karena para pengguna merasa senang dengan kehidupan di dunia virtual dan tidak begitu peduli

dengan di dunia nyata. *Nomophobia* cenderung tinggi pada dewasa muda dan dewasa muda yang mengalami *loneliness* memiliki kecenderungan untuk merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* (Gezgin et al., 2018). *Nomophobia* telah menjadi masalah global yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Hasil penelitian oleh Dixit et al. (2010) terhadap 198 orang usia 17-28 tahun menyatakan bahwa 18,5% partisipan menunjukkan mengalami gejala *nomophobia*.

*Nomophobia* membuat seseorang mengisolasi diri dari dunia nyata secara bertahap. Seseorang yang mengalami *nomophobia* lebih berminat berinteraksi secara virtual dan menjauh dari interaksi langsung yang dapat menyebabkan 'techno-stress' yaitu kondisi seseorang yang tidak ingin berinteraksi secara langsung dan membatasi diri mereka tanpa memperhatikan orang lain Saripah & Pratiwi (2020). Menurut Primack (dalam Astuti & Yenny, 2021), Seseorang mengalami isolasi sosial dua kali lipat lebih besar bagi yang menggunakan media sosial selama 2 jam per hari dibandingkan dengan seseorang yang menggunakan media sosial selama 1 jam per hari (Primack dalam Astuti & Yenny, 2021). Penelitian Guo (dalam Astuti & Yenny, 2021) menunjukkan bahwa seseorang yang kesepian membuat motivasi untuk menggunakan media sosial seperti Facebook menjadi meningkat karena ingin memenuhi kebutuhan interaksi.

*Loneliness* atau kesepian adalah perasaan tidak enak ketika seseorang memiliki hubungan sosial yang tidak sesuai dengan yang diharapkan baik secara kuantitas maupun kualitas (Perlman & Peplau, 1984). *Loneliness* hanya bisa dirasakan oleh orang tertentu sehingga *loneliness* adalah perasaan subjektif seseorang (Permana et al., 2021). Menurut Hawkley dan Cacciopo (n) dalam Channitun dan Soetikno (2022), *Loneliness* merupakan perasaan perasaan mengganggu yang disebabkan karena hubungan sosial seseorang tidak terwujud. Seseorang dapat merasakan *loneliness* walaupun berada ditengah orang banyak sehingga para ahli setuju bahwa *loneliness* adalah kondisi mental. Menurut Baretto et al. (2021) dalam Purwandhita dan Monika (2021), salah satu hal yang dapat menyebabkan *loneliness* pada seseorang adalah hubungan sosial seseorang dengan sekitarnya.

*Loneliness* dapat terjadi karena seseorang harus mengikuti perubahan-perubahan yang ada pada lingkungan (Daneel et al., dalam Purwandhita & Monika, 2021). Dimensi sosial dan dimensi emosional merupakan Dimensi yang terdapat pada *loneliness* (Perlman & Peplau, 1998). Perlman & Peplau (1984) menyatakan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *loneliness* yaitu, *self-esteem* yang rendah, *shyness*, *self-consciousness*, *introversion*, *lower affiliative*, *lack of assertiveness*. Hasil dari penelitian yang meneliti tingkat. Kesepian di Indonesia oleh Peltzer dan Pengpid (dalam Harlendea & Kartasasmita, 2021) menunjukkan bahwa salah satu yang memiliki tingkat *loneliness* tertinggi di Indonesia adalah kalangan dewasa awal.

Hasil penelitian Kenny et al. (2023) yang mengukur hubungan *loneliness* dan *nomophobia* pada 100 orang mahasiswa Fakultas Ekonomi Medan menyatakan bahwa ditemukan hubungan positif antara *nomophobia* dan kesepian dengan nilai koefisien korelasi product moment = 0.705 dan  $p = 0,000$  dan nilai  $R\text{ Square } (R^2) = 0,497$ . Hasil penelitian dan analisa data terhadap variabel *nomophobia* menunjukkan terdapat 64 orang atau 64% memiliki kecenderungan *nomophobia* sedang, 36 orang atau 36% memiliki kecenderungan *nomophobia* tinggi. Pada variabel kesepian ditemukan 7 orang atau 7% memiliki kecenderungan sedang dan 93 orang atau 93% memiliki kecenderungan kesepian tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumbangan efektif yang diberikan variabel *nomophobia* terhadap kesepian adalah sebesar 70,5%, sementara 29,5% dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, pandangan diri yang negatif dan, rendahnya harga diri.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Husein (2022) yang mengukur hubungan *nomophobia* dan *loneliness* pada 526 penduduk Saudi Arabia diatas 18 tahun menghasilkan kesimpulan bahwa mayoritas partisipan sebesar 60.3% menggunakan internet di ponsel untuk selama 4 samapi 9 jam, pengguna yang memakai ponsel sesaat setelah bangun tidur di pagi hari sebesar 65.4%, untuk bermain *game* 67.5%, dan berkomunikasi 66.9%. *Loneliness* atau kesepian berkaitan sangat erat dengan *nomophobia*. Semakin tinggi tingkat *nomophobia* maka tingkat *loneliness* juga semakin tinggi.

Penelitian yang dilakukan Fahira et al. (2021) yang mengukur kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau Universitas Syiah Kuala 513 yang terdiri dari 157 laki-laki dan 365 perempuan menghasilkan simpulan sebanyak 73,7% mengalami tingkat kesepian rendah, sebanyak 20,7% subjek mengalami tingkat kesepian sedang, dan sebanyak 5,7% subjek mengalami tingkat kesepian tinggi. Sedangkan untuk *nomophobia*, 55,2% subjek berada pada tingkat *nomophobia* sedang dan 39,4 subjek berada pada tingkat *nomophobia* berat. Pada penelitian ini, *loneliness* dan *nomophobia* memiliki hubungan positif yang signifikan namun memiliki keterikatan yang lemah.

Penelitian Nurhidayat (2020) yang dilakukan kepada 140 reponden usia 17-19 tahun menunjukkan sebanyak 3 % responden mengalami *loneliness* tingkat tinggi, 57,8 % mengalami *loneliness* tingkat sedang, dan 39.2 mengalami *loneliness* tingkat rendah. Hasil penelitian ini juga menunjukkan sebanyak 87,1 % responden mengalami *nomophobia* tingkat tinggi, 10,8 % mengalami *nomophobia* tingkat sedang dan,2,1 % mengalami *nomophobia* tingkat rendah. Hasil penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan *nomophobia*.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai hubungan *loneliness* dengan *nomophobia* pada dewasa muda pengguna aplikasi Instagram. Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada dewasa awal pengguna aplikasi Instagram. Semakin tinggi tingkat *loneliness* seseorang maka semakin tinggi juga tingkat seseorang mengalami *nomophobia*. Apabila semakin rendah tingkat *loneliness* seseorang maka semakin rendah juga tingkat seseorang mengalami *nomophobia*. Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan *loneliness* dengan *nomophobia* pada dewasa awal pengguna aplikasi Instagram?

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif non-eksperimental. Metode penelitian kuantitatif yang digunakan adalah metode korelasi. Metode korelasi adalah metode yang dipakai dengan tujuan menentukan hubungan antara dua variabel yaitu x dan y yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi. Koefisien korelasi menunjukkan hubungan linier dan menunjukkan hubungan timbal balik antar variabel yang diteliti (Wibowo et al., 2020).

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sample dengan kriteria partisipan yang sudah ditentukan sehingga hanya partisipan tertentu yang memenuhi kriteria yang dapat dijadikan partisipan penelitian (Santina et al., 2021). Partisipan yang diteliti berjumlah 357 partisipan dewasa awal usia 20-40 tahun. Partisipan adalah orang yang merupakan pengguna aktif aplikasi Instagram. Penelitian meneliti partisipan yang berdomisili di DKI Jakarta yaitu termasuk Jakarta Barat, Jakarta Pusat, Jakarta Selatan, Jakarta Timur, dan Jakarta Utara. Penelitian ini tidak membatasi suku, agama, budaya, dan ras tertentu. Agama partisipan adalah agama yang telah diakui di Indonesia yang terdiri dari agama Islam, Katholik, Kristen, Buddha, Hindu dan Konghuchu.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *loneliness* adalah *University of California Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale Version 3* yang diadaptasi oleh Dwi Astutik. *UCLA Loneliness Scale* terdiri dari dua dimensi yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. *UCLA Loneliness Scale* terdiri dari 20 butir dengan 8 butir positif dan 12 butir negatif dengan rentang skala 4 sampai 1 yang terdiri dari 4-1 yaitu 4 “Sangat Sering” (SS), 3 “Sering” (S), 2 “Jarang” (J), 1 “Sangat Jarang” (SJ).

Variabel *nomophobia* diukur menggunakan *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* yang dibuat oleh Yildirim dan Correia (2015) yang telah dialihbahasakan oleh Mayangsari dan Ariana dan diadaptasi oleh Manurung (2021). *NMP-Q* memiliki empat dimensi yaitu yaitu *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to reach information*, dan *giving up convenience*. Dalam proses modifikasi, saya mengeiminasi 1 dari 20 butir yaitu butir ke-4 karena bermakna rancu dan tidak relevan sehingga pertanyaan terdiri dari 19 butir. *NMP-Q* dan *MPI-Q* memiliki jenis skala yang sama yaitu *Likert Scale* dengan rentang skala 1 sampai 7 yang terdiri dari 7-1, yaitu 7 “Sangat Sesuai” (SS), 6 “Sesuai” (S), 5 “Agak Sesuai” (AS), 4 “Netral” (N), 3 “Agak Tidak Sesuai” (ATS), 2 “Tidak Sesuai” (TS), 1 “Sangat Tidak Sesuai” (STS).

**Tabel 1**

*Blueprint Skala Loneliness*

	<b>Indikator</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>	<b>Total</b>
<b>Emotional Isolation</b>	Individu tidak merasakan hadirnya hubungan emosional yang intim	15, 16	2, 3, 4, 7	6
<b>Social Isolation</b>	Individu tidak memiliki keterlibatan dalam kelompok	1, 10	12, 17, 18	5
	Individu tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok	5, 19, 20	6, 8	5
	Individu merasa dikucilkan dengan sengaja dari jaringan sosial	9	11, 13, 14	4
<b>Total</b>		8	12	

**Tabel 2**

*Blueprint Skala Nomophobia*

<b>Dimensi</b>	<b>Favorable</b>	<b>Total</b>
Not Being Able to Reach Information	9, 10, 11, 12, 13, 14	6
Losing Connectedness	15, 16, 17, 18, 19	5
Not Being Able to Communicate	1, 2, 3	3
Giving Up Convenience	4, 5, 6, 7, 8	5
<b>Total</b>	19	

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi Spearman menggunakan dikarenakan data yang didapatkan dari proses penyebaran kuesioner tidak terdistribusi normal. Data diolah menggunakan program komputer *IBM Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 25 for *MacBook*.

*Loneliness* menunjukkan total skor terendah adalah 1,00 dan skor tertinggi 3,83. Variabel *loneliness* menggunakan alat ukur dengan rentang skala 1-4 dengan nilai hipotetik 2,5. Nilai mean empirik pada variable ini 2,3275. Pada penelitian ini nilai mean empirik memiliki nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan mean hipotetik sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat *loneliness* memiliki nilai yang rendah. Ditemukan mean *emotional* bernilai lebih tinggi yaitu 2,3908 dan mean *Isolation* bernilai lebih rendah 2,3003.

**Tabel 3**

*Gambaran Loneliness Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Instagram*

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
<i>Emotional</i>	357	1.00	3.83	2.3908	0.51723
<i>Isolation</i>	357	1.00	3.64	2.3003	0.40952

Data yang diperoleh mengenai *nomophobia* menunjukkan total skor terendah adalah 1,00 dan total skor tertinggi adalah 7,00. Variabel *nomophobia* menggunakan alat ukur dengan rentang skala 1-7 dengan nilai mean hipotetik penelitian 4,00. Nilai mean empirik pada variable *nomophobia* adalah 5,6410. Pada penelitian ini, nilai mean empirik lebih tinggi dari nilai mean hipotetik sehingga bisa disimpulkan bahwa tingkat *nomophobia* memiliki nilai yang tinggi. Ditemukan mean *not being able to communicate* bernilai paling tinggi yaitu 5,7820, mean *losing connectedness* bernilai 5,5955, mean *not being able to reach information* bernilai paling rendah yaitu 5,5434, dan mean *giving up convenience* bernilai 5,5759. Mengenai hal ini dapat dilihat pada table 8 dan lampiran 9.

**Tabel 4**

*Gambaran Nomophobia Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Instagram*

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
<i>Not Being Able to Communicate</i>	357	1.00	7.00	5.7820	0.90670
<i>Losing Connectedness</i>	357	1.00	7.00	5.5955	0.94559
<i>Not Being Able to Reach Information</i>	357	1.33	7.00	5.5434	1.05308
<i>Giving Up Convenience</i>	357	2.00	7.00	5.5759	0.92164

Uji asumsi untuk data yang diperoleh adalah uji normalitas data. Uji normalitas dilakukan dengan program *SPSS* versi 25 for *MacBook*. Setelah dilakukannya uji normalitas ditemukan distribusi data dari variabel *loneliness* dan *nomophobia*. Pada variabel *loneliness*, ditemukan p-value 0,000 < 0,05, maka hipotesis 0 ditolak yang berarti data pada variabel *loneliness* tidak berdistribusi normal. Pada variabel *nomophobia*, ditemukan 0,000 < 0,05, maka hipotesis 0 ditolak yang berarti data pada variabel *nomophobia* tidak berdistribusi normal.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan uji normalitas, dilakukan pengujian koefisien korelasi antara dua variable yaitu *loneliness* dan *nomophobia* dengan menggunakan program komputer. Uji Korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi non-parametrik Spearman karena data yang ditemukan tidak berdistribusi normal. Pengujian korelasi dilakukan untuk menemukan apakah terdapat hubungan antara *loneliness* sebagai variable bebas dengan *nomophobia* sebagai variabel terikat dan apabila adanya hubungan, apakah hubungan itu positif atau negatif, serta seberapa signifikan hubungan tersebut. Hasil uji korelasi antar variabel ditemukan nilai  $r = 0,08$  dan  $p =$

0,97 > 0,05 yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel *loneliness* dan *nomophobia*. Hasil uji korelasi menunjukkan apabila *loneliness* semakin tinggi tidak membuat tingkat *nomophobia* menjadi semakin tinggi maupun rendah.

**Tabel 5**

*Hasil Uji Korelasi Loneliness dan Nomophobia*

Variabel	Spearman Correlation	P-value	Keterangan
<i>Nomophobia</i>	0.08	0.097	Tidak terdapat hubungan yang signifikan
<i>Loneliness</i>	0.08	0.097	

Pada penelitian ini ditemukan sebanyak 147 partisipan (41.2%) dengan *loneliness* rendah, 210 partisipan (58.8%) dengan *loneliness* sedang, dan tidak ditemukan *loneliness* tinggi. Pada penelitian ini ditemukan 138 partisipan (38.7%) dengan *nomophobia* rendah, 233 partisipan (59.4%) dengan *nomophobia* sedang, dan 7 partisipan (2%) dengan *nomophobia* tinggi.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurhidayat (2020). Penelitian tersebut meneliti hubungan antara *loneliness* dan *nomophobia* pada remaja. Pada penelitian tersebut ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan *nomophobia* dengan nilai signifikansi  $0,395 > 0,05$ . Pada penelitian tersebut terdapat faktor lain yang mempengaruhi *nomophobia* yaitu *sosial media usage*. Perilaku *nomophobia* yang dilakukan oleh partisipan berusia remaja pada penelitian tersebut disebabkan karena adanya kebutuhan tertentu untuk memeriksa *smartphone* sehingga *nomophobia* tidak memiliki hubungan dengan *loneliness*.

Hasil dari penelitian ini berlawanan dengan penelitian Kenny et al. (2023) yang menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *nomophobia* dan *loneliness* dengan nilai  $p = 0,687$  dengan Sig = 0,000. Pada penelitian Kenny et al. (2023) dilakukan wawancara sebelumnya dan ditemukan bahwa kesepian pada narasumber disebabkan oleh narasumber yang lebih banyak menggunakan *smartphone* daripada berinteraksi dengan orang lain.

Hasil penelitian ini berlawanan dengan penelitian Gezgin (2018) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *nomophobia* dan *loneliness*. Penelitian tersebut menunjukkan partisipan mengalami kesepian apabila kehilangan akses kepada *smartphone* milik mereka. Penelitian ini berlawanan dengan hasil penelitian Saripah & Pratiwi (2020) yang menunjukkan terjadi hubungan positif antara *loneliness* dan *nomophobia*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan semakin tinggi tingkat kesepian seseorang semakin tinggi juga tingkat *nomophobia* seseorang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perasaan *loneliness* membuat seseorang mencari kenyamanan pada *smartphone* miliknya karena ditemukan hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan dimensi *giving up convenience*. Hasil penelitian tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian ini.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji korelasi *spearman* kepada partisipan dewasa awal pengguna Instagram, ditemukan tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap *loneliness* dan *nomophobia* pada dewasa awal pengguna aplikasi Instagram. Penelitian ini bertujuan untuk menggali apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dan *nomophobia* pada dewasa awal pengguna aplikasi Instagram, maka hasil penelitian tidak sesuai dengan hipotesis penelitian. Hasil penelitian menunjukkan jika tingkat *loneliness* tinggi, maka tidak membuat tingkat *nomophobia* menjadi tinggi.

Saran teoretis yang dapat diberikan oleh peneliti diharapkan hasil dari penelitian ini dapat

digunakan untuk menambah kajian teori dalam pengetahuan psikologi sosial, psikologi kepribadian dan psikologi perkembangan dewasa. Saran untuk peneliti berikutnya supaya dapat melakukan penelitian terhadap partisipan berkriteria dewasa awal berusia 20-40 tahun dengan perolehan usia yang lebih merata karena kekurangan pada penelitian ini adalah partisipan yang berusia 20 tahun ke atas cenderung lebih banyak daripada yang berusia 30-40 tahun. Saran lain yang dapat diberikan kepada peneliti berikutnya supaya dapat melakukan penelitian untuk melakukan penelitian mengenai *loneliness* dengan variabel lainnya seperti rasa syukur, resiliensi, dan *psychological well-being*.

Saran praktis yang dapat diberikan oleh peneliti terhadap dewasa awal pengguna aplikasi Instagram untuk mempertahankan hubungan komunikasi dengan orang lain sehingga dapat mengurangi dan mencegah potensi mengalami *loneliness*. Saran lain yang dapat diberikan terhadap dewasa awal pengguna aplikasi Instagram untuk menyesuaikan waktu dalam menggunakan *smartphone*.

#### **Ucapan Terima Kasih** (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih disampaikan untuk pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Peneliti mengucapkan terima kasih pada seluruh partisipan yang telah bersedia untuk berpartisipasi dan terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini.

#### **REFERENSI**

- 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>
- Cambridge Dictionary. (n.d.). English meaning. Cambridge Dictionary. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/nomophobia>
- Channitun, Z. A., & Soetikno, N. (2023). Hubungan kesepian dengan agresi pada remaja ditinjau dari pola komunikasi antara orang tua-anak. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(2), 359-367. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.18971>.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of Central India. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 35(2), 339-341. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66878>.
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., Faradina. (2021). Kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183–194. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>.
- 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. <https://doi.org/10.21890/IJRES.409265>.
- Harlendea, C. Z., & Kartasasmita, S. (2021). The relationship between loneliness and problematic internet use among young adults who are social media users. *Atlantic Press: Advances in Social Science, Education, and Humanity*, 570, 365-370. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.059>.
- Junawan, H., & Laugu, N. (2020). Eksistensi media sosial youtube, Instagram dan whatsapp ditengah pandemi covid-19 dikalangan masyarakat virtual Indonesia. *Baitul Ulum: Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 4(1), 41-57. <https://doi.org/10.30631/baitululum.v4i1.46>.

- Kenny, K., Katili, M., Leslie, M., & Wijaya, P. (2023). Hubungan kesepian dan nomophobia pada mahasiswa fakultas ekonomi universitas prima Indonesia Medan. *Journal on Education*, 5(3), 7795-7807.
- Kurnia, E. A., Satiadarma, M. P., & Wati, L. (2021). The relationship between nomophobia and poorer sleep among college students. *Atlantic Press: Advances in Social Science, Education and Humanity Research*, 570, 1254-1261. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.196>.
- Marella, B., & Sameve, G. E. (2022). The well-being of Indonesian university students during pandemic: Smartphone use and sleep quality. *Humanitas: Indonesian Psychology Journal*, 19(2), 161-173. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v19i2.46>.
- Nurhidayat, S. (2020). Hubungan antara loneliness dan nomophobia pada remaja. [Skripsi, Universitas Aisyiah Yogyakarta].
- 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.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of mental health*, 2, 571-581.
- Permana, M. Z., & Astuti, M. F. (2021). Gambaran kesepian pada emerging adulthood. *Proyeksi*, 16(2), 133-142. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.16.2.133-142>.
- Purwandita, B. S., & Monika, M. (2021). Loneliness dan self-compassion pada santri yang tinggal di pesantren selama pandemi covid-19. *Prosiding Serina*, 1(1), 119-126. <https://doi.org/10.24912/pserina.v1i1.16151>.