

**HALAMAN JUDUL**

**HUBUNGAN INTERAKSI SOSIAL, KESEPIAN DAN KONTROL DIRI  
DENGAN *NOMOPHOBIA* REMAJA DI MASA TRANSISI PANDEMI  
COVID-19**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program Strata Satu (S1)

Psikologi (S.Psi)



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**

**Nabil Amiroh Bilqis**

**J91218104**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

**2022**

#### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan Interaksi Sosial, Kesepian, dan Kontrol Diri dengan *Nomophobia* Remaja di Masa Transisi Pandemi Covid-19" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang Pengetahuan saya, tidak terdapat karya ataupun pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 31 Juli 2022



Nabil Amiroh Bilqis

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN INTERAKSI SOSIAL, KESEPIAN DAN KONTROL DIRI  
DENGAN *NOMOPHOBIA* REMAJA DI MASA TRANSISI PANDEMI COVID-  
19**

Oleh :

**Nabil Amiroh Bilqis**

**NIM. J91218104**

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 4 Agustus 2022  
Dosen Pembimbing



**Dr. H. Jainudin, M. Si**  
NIP. 196205081991031002

HALAMAN PENGESAHAN  
SKRIPSI

HUBUNGAN INTERAKSI SOSIAL, KESEPIAN DAN KONTROL DIRI  
DENGAN NOMOPHOBIA DI MASA TRANSISI PANDEMI COVID-19

Yang disusun oleh :

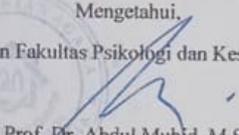
Nabil Amiroh Bilqis

J91218104

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 11 Agustus 2022

Mengetahui,

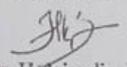
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

  
Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si

NIP.197502052003121002

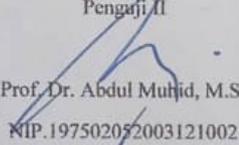
Susunan Tim Penguji

Penguji I /Pembimbing

  
Dr. H. Jainudin, M.Si

NIP. 196205081991031002

Penguji II

  
Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si

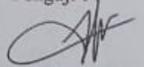
NIP.197502052003121002

Penguji III

  
Lufiana Harnary utami, S.Pd, M.Si

NIP.197602272009122001

Penguji IV

  
Dedy Suprayogi, S.KM, M.KL

NIP. 198512112014031002



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nabil Amiroh Bilqis  
NIM : J91218104  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi  
E-mail address : Nabilaamirohbilqis@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Interaksi Sosial, Kesenian, dan Kontrol Diri dengan Nomophobia Remaja di Masa

Transisi Pandemi Covid-19

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 08 Agustus 2022

Penulis

( Nabil Amiroh Bilqis )

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan secara parsial dan juga simultan antara Interaksi Sosial, Kesepian dan Kontrol Diri dengan *Nomophobia* Remaja di Masa Transisi Pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Skala *Nomophobia* menggunakan *Nomophobia Quisioner* (NMP-Q) yang disusun oleh Yildirim dan Correia (2015), Skala interaksi Sosial disusun berdasarkan aspek yang diadaptasi dari Rafika (2017), Skala Kesepian menggunakan skala *R-UCLA Loneliiness scale (version 3)* yang disusun oleh Russel (1996), dan Skala Kontrol Diri disusun berdasarkan aspek yang diadaptasi dari Mudiarni (2018). Subjek penelitian ini berjumlah 151 responden Remaja di Jawa Timur dengan teknik *purposive sampling*. Uji Hipotesis yang digunakan yaitu Uji regresi Linier berganda dengan bantuan SPSS ver 22.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel X1 dengan variabel Y dengan nilai signifikan sebesar  $0,715 > 0,05$ , tidak terdapat hubungan antara variabel X2 dengan variabel Y dengan nilai signifikan sebesar  $0,071 > 0,05$ , tidak terdapat hubungan antara variabel X3 dengan variabel Y dengan nilai signifikan sebesar  $0,903 > 0,05$ . Selain itu, secara simultan diperoleh tidak adanya hubungann antara Interaksi Sosial, kesepian, dan Kontrol Diri dengan *Nomophobia* Remaja dengan nilai signifikansi sebesar  $0,243 > 0,05$ .

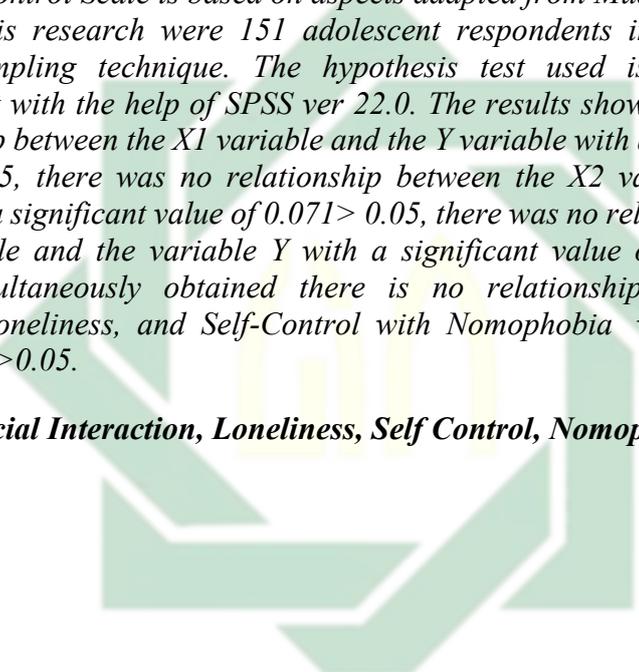
**Kata Kunci :** Interkasi Sosial, Kesepian, Kontrol Diri, *Nomophobia*

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ABSTRACT

*This study aims to determine whether there is a partial and simultaneous relationship between Social Interaction, Loneliness and Self-Control with Nomophobia in the Transition Period of the Covid-19 Pandemic. This research uses correlational quantitative method. scale Nomophobia uses the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) compiled by Yildirim and Correia (2015), the Social interaction scale is based on aspects adapted from Rafika (2017), the Loneliness Scale uses the R-UCLA Loneliness scale (version 3) compiled by Russell (1996). ), and the Self-Control Scale is based on aspects adapted from Mudiarni (2018). The subjects of this research were 151 adolescent respondents in East Java with purposive sampling technique. The hypothesis test used is multiple linear regression test with the help of SPSS ver 22.0. The results showed that there was no relationship between the X1 variable and the Y variable with a significant value of  $0.715 > 0.05$ , there was no relationship between the X2 variable and the Y variable with a significant value of  $0.071 > 0.05$ , there was no relationship between the X3 variable and the variable Y with a significant value of  $0.903 > 0.05$ . In addition, simultaneously obtained there is no relationship between Social Interaction, Loneliness, and Self-Control with Nomophobia with a significant value of  $0.243 > 0.05$ .*

**Keywords: Social Interaction, Loneliness, Self Control, Nomophobia**



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAS ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	ix
ABSTRACT.....	xi
DAFTAS ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Keaslian Penelitian.....	9
D. Tujuan Penelitian.....	12
E. Manfaat Penelitian.....	13
F. Sitematika Pembahasan.....	14
BAB II.....	16
Kajian Pustaka.....	16
A. Remaja.....	16
a. Pengertian.....	16
b. Ciri-ciri Remaja.....	17
B. <i>Nomophobia</i> .....	19
a. Pengertian.....	19
b. Aspek-aspek <i>Nomophobia</i> .....	19
c. Ciri-ciri <i>Nomophobia</i> .....	20
d. Dimensi <i>Nomophobia</i> .....	21
e. Faktor-faktor <i>Nomophobia</i> .....	21
C. Interaksi Sosial.....	23
a. Pengertian.....	23
b. Aspek-aspek Interaksi Sosial.....	23

c. Faktor-faktor Interaksi Sosial.....	25
D. Kesepian.....	26
a. Pengertian.....	26
b. Aspek-aspek Kesepian .....	27
c. Faktor-faktor Kesepian.....	27
E. Kontrol Diri.....	28
a. Pengertian.....	28
b. Aspek-aspek Kontrol Diri .....	28
F. Hubungan Interaksi Sosial, Kesepian, Kontrol Diri dengan <i>Nomophobia</i> 30	
c) Hubungan antara Interaksi Sosial dengan <i>Nomophobia</i> .....	30
d) Hubungan antara Kesepian dengan <i>Nomophobia</i> .....	31
e) Hubungan antara Kontrol Diri dengan <i>Nomophobia</i> .....	31
f) Hubungan Interaksi Sosial, Kesepian, Kontrol Diri dengan <i>Nomophobia</i> 32	
G. Kerangka Teori.....	33
H. Hipotesis.....	35
BAB III .....	37
Metode Penelitian.....	37
A. Rancangan Penelitian.....	37
B. Identifikasi Variabel.....	37
C. Definisi Operasional.....	38
D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel.....	39
E. Instrumen Penelitian.....	42
F. Analisis Data .....	58
BAB IV .....	64
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	64
A. Hasil Penelitian .....	64
B. Uji Hipotesis .....	73
C. Pembahasan.....	75
BAB V.....	84
PENUTUP.....	84
A. Kesimpulan .....	84
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA .....	87



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skoring Skala Psikologi.....	42
Tabel 2 Blueprint Skala Nomophobia (Sebelum Try Out) .....	43
Tabel 3 Hasil Uji Validitas Skala Nomophobia.....	44
Tabel 4 Blueprint Skala Nomophobia (Setelah Try Out).....	45
Tabel 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Nomophobia.....	46
Tabel 6 Blueprint Skala Interaksi Sosial (Sebelum Try Out) .....	47
Tabel 7 Hasil Uji Validitas Skala Interaksi Sosial.....	48
Tabel 8 Blueprint Skala Interaksi Sosial (Setelah try Out).....	49
Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Interaksi Sosial.....	50
Tabel 10 Blueprint Skala Kesepian (Sebelum try Out).....	51
Tabel 11 Hasil Uji Validitas Skala Kesepian.....	52
Tabel 12 Blueprint Skala Kesepian (Setelah Try Out).....	53
Tabel 13 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesepian.....	54
Tabel 14 Blueprint Skala Kontrol Diri (Sebelum Try Out).....	55
Tabel 15 Hasil Uji Validitas Skala Kontrol Diri.....	56
Tabel 16 Blueprint Skala Kontrol Diri (Setelah Try Out).....	57
Tabel 17 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri.....	58
Tabel 18 Hasil Uji Data Normalitas.....	59
Tabel 19 Hasil Uji Data Linieritas.....	60
Tabel 20 Hasil Uji Multikolinearitas.....	61
Tabel 21 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek.....	66
Tabel 22 Deskripsi Usia Subjek.....	66
Tabel 23 Deskripsi Domisili Subjek.....	67
Tabel 24 Deskripsi Status Subjek.....	68
Tabel 25 Deskripsi Data.....	69
Tabel 26 Rumus Kategori.....	70
Tabel 27 Kategori Variabel Nomophobia.....	70
Tabel 28 Kategori Variabel Interaksi Sosial.....	71
Tabel 29 kategori Variabel kesepian.....	71
Tabel 30 Kategori Variabel Kontrol Diri.....	72
Tabel 31 Hasil Uji T.....	73
Tabel 32 Hasil Uji F.....	74
Tabel 33 Hasil Koefisien Determinan.....	75

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	35
Gambar 2 Hasil Uji Data Heteroskedastisitas.....	62

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Komunikasi merupakan aktivitas yang dilakukan manusia untuk berinteraksi. Manusia bukan hanya berkomunikasi dengan bertatap muka, tetapi juga berkomunikasi menggunakan alat komunikasi seperti surat. Sering waktu, dengan adanya perkembangan teknologi menjadikan semakin maju pula perkembangan alat komunikasi manusia. Teknologi yang dimaksud seperti telepon rumah, *smartphone*, komputer, laptop dan lainnya. Banyak orang lebih memilih *Smartphone* atau telepon genggam sebagai alat komunikasi dan sumber informasi cepat. Pada kehidupan sehari-hari, *Smartphone* sangat berpengaruh bagi manusia dan menguasai kehidupan manusia, khususnya pada kalangan remaja saat ini.

Masa remaja dalam bahasa latin disebut *Adolscence* yang berarti periode dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut para ahli, batas usia remaja biasanya mulai 12 sampai 21 tahun (Desmita, 2015). Menurut Santrock, masa remaja adalah periode perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perkembangan kognitif, biologis, dan sosio-emosional. Batasan usia remaja diawali dari usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun. Perubahan secara biologis biasanya ditandai dengan cepatnya bertambah tinggi tubuh, kematangan organ reproduksi dan perubahan hormonal. Pada perubahan kognitif ditandai dengan keahlian berpikir abstrak, idealis dan rasional yang

meningkat. Sedangkan, perubahan sosioemosional pada remaja ditandai dengan keinginan untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman, kemandirian dan munculnya konflik dengan orangtua (Santrock, 2007).

Secara perlahan dan tanpa disadari oleh remaja, *smartphone* masuk dan mulai menguasai remaja dengan perkembangan *smartphone*. *Smartphone* hadir dengan keberagaman aplikasi menyenangkan dan tentunya gratis untuk diunduh, sehingga tidak heran jika banyak remaja tidak banyak menghabiskan waktu di dunia nyata tetapi lebih memilih dunia maya. Tentunya, perihal tersebut dapat memunculkan “gangguan interaksi sosial” remaja dalam hubungan interpersonal. *Smartphone* dapat menghipnotis remaja yang mengakibatkan munculnya masalah psikologis baru berupa kekhawatiran dan takut yang begitu besar jika dirinya tidak bersama *smartphone*. Hal ini dikenal sebagai “*Nomophobia*”, singkatan dari *no mobile phone* atau ketakutan tidak ada telepon.

*Nomophobia (no mobile phone phobia)* merupakan salah satu bentuk phobia atau ketakutan seseorang ketika ia tidak memegang ponsel dalam beberapa waktu maka dia akan stress (Bhattacharya et al., 2019). Pada tahun 2008, Secur Envoy pertama kali melakukan penelitian tentang *Nomophobia* pada lebih dari 2100 orang di Inggris dan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 53% pengguna *smartphone* menderita *Nomophobia*. Pada tahun 2012, dilakukan penelitian *Nomophobia* kembali pada 1000 karyawan di Inggris dan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa jumlah penderita *Nomophobia* meningkat, yang sebelumnya 55%

kemudian menjadi 66% dan sebagian besar penderita *Nomophobia* berusia 18-24 tahun (Securenvoy, 2012). Pada abad ke 21 ini, *Nomophobia* menjadi gangguan masa kini yang berasal dari teknologi, dimana *Nomophobia* menampakkan perasaan cemas ketika tidak terhubung dengan *smartphone* (Pasongli et al., 2020).

Pengguna harus selalu membawa charger, memisahkan nomor telepon penting dan mencadangkannya ke tempat lain jika pengguna kehilangan *smartphone*, dan untuk menghindari rasa khawatir dan stress pengguna selalu menyediakan kuota internet (Widyastuti & Muyana, 2018). Dalam penelitian Gladden disebutkan bahwa sebagian besar pengguna *smartphone* memiliki masalah utama yaitu mereka tidak bisa melakukan interaksi secara langsung dan lebih memilih untuk berinteraksi melalui *smartphone* atau sejenisnya (Utami & Syamsuddin, 2020).

Penggunaan internet dunia, baik mobile ataupun fixed, selalu meningkat. Menurut laporan International Telecommunication Union (ITU) sebuah badan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mangatakan bahwa jumlah pengguna internet di seluruh dunia pada 2018 sebesar 3,9 miliar pengguna internet, melebihi setengah dari populasi dunia. Peningkatan ini juga terlihat di Indonesia. Menurut hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018, jumlah pengguna internet di Indonesia sebanyak 171,1 juta pengguna internet, meningkat sebanyak 27,9 juta pengguna dibandingkan tahun sebelumnya yang mencapai 143,2 juta (APJII, 2020). Sedangkan hasil survei Badan Pusat Statistik (BPS)

persentase penduduk yang memiliki/menguasai telepon seluler berdasarkan tiap provinsinya baik di perkotaan dan perdesaan pada tahun 2018 yaitu 40,46%-76,36% dan di Jawa Timur sendiri mencapai 60,66% yang artinya hampir lebih setengah penduduk di Jawa Timur memiliki/menguasai telepon seluler (Badan Pusat Statistik, 2021).

*Nomophobia* digambarkan sebagai ketakutan yang tidak rasional ketika individu berada jauh dari *smartphone*. Dibandingkan berinteraksi dengan orang disekitarnya, penderitanya cenderung menghabiskan waktu dengan *smartphone* lebih lama (Yildirim & Correia, 2015). *Nomophobia* masuk dalam DSM-V, apabila kondisi sosial dan psikologis seseorang yang disertai gejala fisik seperti keringat berlebih, masalah pencernaan, kejang dan serangan panik bila jauh dari *smartphone*, dengan mempertimbangkan sejauh mana stress, ketegangan dan kecemasan yang terkait. Individu yang tidak dapat mengendalikan penggunaan *smartphone* dari konsekuensi negative, pada akhirnya akan mencapai “titik kritis”. Selain itu, remaja selalu dihadapkan pada dunia informasi dan internet (Fadhilah et al., 2021).

Selain sulit berinteraksi dan mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone*, kesepian juga menjadi pengaruh terjadinya kecenderungan *nomophobia*. Kesepian adalah keadaan mental dan emosional ditandai dengan perasaan terisolasi dan kurangnya hubungan sosial. Bian dan Leung (2014) menemukan bahwa semakin tinggi seseorang kecanduan *smartphone*, maka semakin tinggi skor kesepian (Ciptadi & Selviana, 2020).

Ketakutan seseorang ketika tidak memegang *smartphone* semakin meningkat pada saat masa pandemi covid-19 melanda dunia, seperti pada penelitian Vaishnavi dan kawan-kawannya. Penelitiannya dilakukan sepanjang februari (pra-COVID 2020) dan mei (COVIDera 2022), ditemukan dua perbedaan yaitu pada pra-COVID kebanyakan orang mengalami ketergantungan pada hiburan digital dan merasa kesal / tidak sabar karena layanan internet yang buruk. Ketika era COVID, penggunaan teknologi yang berlebihan dimanifestasikan dalam dua konteks baru yaitu, kesulitan bekerja dari rumah selama pandemi dan keterikatan ekstrem pada teknologi digital selama karantina (Vaishnavi Visweswaraiyah et al., 2021).

*Corona virus diseases* (Covid-19) merupakan wabah virus yang melanda dunia sekitar 2 tahun belakang ini. Virus corona termasuk kelompok virus yang dapat menginfeksi burung dan mamalia, termasuk manusia. Menurut WHO (*World Health Organization*) virus ini mengakibatkan penyakit seperti flu ringan hingga peradangan saluran pernapasan yang lebih parah. Virus covid ini bersifat *Zoonist* yang memiliki arti dapat menular antara hewan dan manusia seperti rabies dan malaria (Walsyukurniat, 2020). Selama periode 1-19 Juli, Jumlah kumulatif kematian Covid-19 mencapai 32.061 kasus dimana jumlah tersebut empat kali lipat lebih banyak dibandingkan Juni 2021 dengan total 7.913 kasus kematian (Adimaja, 2021).

Covid-19 sangat berdampak pada intensitas penggunaan *smartphone* dalam sehari-hari. Hasil survei BPS, pada awal pandemi covid-

19 yaitu tahun 2020 menunjukkan persentase proporsi individu yang menggunakan telepon genggam berdasarkan tiap provinsinya mencapai 40,44%-77,57% dan di Jawa Timur sendiri mencapai 61,82%. Sedangkan pada tahun 2021 dimana puncak dari pandemi covid-19 mencapai 51,92%-81,83% kecuali Papua mengalami penurunan penggunaan telepon genggam mencapai 38,94% (Badan Pusat Statistik, 2022b). Sedangkan Proporsi Individu yang menggunakan telepon genggam berdasarkan usia pada tahun 2021, usia 15-24 tahun mendapatkan peringkat kedua yaitu 74,64% setelah usia 25-64 tahun yang mencapai 90,44% (Badan Pusat Statistik, 2022a).

Kasus covid-19 yang cenderung tidak stabil juga menyebabkan beragam dampak pada kehidupan masyarakat sehari-hari baik dari aspek ekonomi, Pendidikan, sosial, keagamaan, dan psikologis. Seperti, pemberlakuan WFH (*Work From Home*), pembelajaran secara daring, melakukan ibadah dirumah, isolasi mandiri dan lain sebagainya. Tidak hanya berdampak pada setiap aspek kehidupan orang dewasa, pandemi covid-19 juga memengaruhi aktivitas harian remaja dimana adanya penerapan *physical distancing* dan penutupan beberapa tempat seperti sekolah, tempat hiburan, perpustakaan dan lainnya yang membuat mereka tidak dapat beraktivitas normal (Azmi, 2021).

Kini banyak remaja terpaksa tinggal di rumah dalam waktu yang belum ditentukan untuk mencegah penyebaran covid-19, sehingga intensitas penggunaan smartphone selama pandemi covid-19 lebih tinggi. Pada sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas

penggunaan smartphone pada remaja selama pandemi covid-19 akan semakin menurun perilaku sosial remaja. Hal ini termasuk dalam kategori menuju ke arah kurang baik dalam interaksi sosial pada remaja (Yuliana et al., 2021).

Setelah jumlah korban covid-19 menurun, pemerintah mulai melaksanakan PSBB transisi. Dalam peralihan dari pandemi covid-19 menuju endemi, pemerintah memberikan dua syarat yaitu pertama, meningkatkan imunitas masyarakat. Yang kedua, menurunkan jumlah pasien yang dirawat dan angka kematian akibat covid-19 dengan menurunkan angka infeksi alami. Imunitas masyarakat diperoleh dengan vaksinasi. Oleh sebab itu, pada September 2021 lalu Menko PMK (Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan) Muhadjir Effendy mengatakan bahwa pemerintah mulai meningkatkan vaksinasi covid-19 dengan tujuan mengubah status pandemi menjadi endemi (Indonesia, 2021).

Demi mengurangi penularan covid-19 dengan tetap melaksanakan protokol kesehatan, saat ini masyarakat diberi kebebasan melakukan kegiatan sosial dan ekonomi. Sesuai dengan keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 (Rubiyanti, 2021) protokol kesehatan yang dimaksud yaitu menjaga kebersihan tangan secara teratur, memakai masker, menjaga kekebalan tubuh dengan istirahat dan berolahraga, serta menjaga jarak minimal satu meter.

Perubahan masa transisi pandemi tidak pula luput merubah beberapa sistem yang telah ditetapkan pada selama masa pandemi yang ada di Indonesia. Seperti pada aspek pendidikan, adanya sistem pembelajaran daring di masa pandemi namun sekarang dilaksanakan secara tatap muka kembali dengan memperhatikan protokol kesehatan serta memperhatikan beberapa persyaratan yang harus dipenuhi sekolah, siswa, dan guru. Pada aspek lainnya seperti penggunaan transportasi, meningkatkan proteksi penumpang dengan memberikan jarak dan pengurangan jumlah penumpang. Perubahan Sistem tersebut tidak menutup kemungkinan memberikan dampak yang cukup negatif dalam penggunaan *smartphone* dan internet. Masyarakat memerlukan pembiasaan kembali dalam aktivitas sehari-hari terutama intensitas dalam penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan beberapa fenomena tentang *nomophobia* pada remaja dan masa transisi, penelitian ini menjadi sebuah topik yang hangat dan menarik untuk diteliti. Penelitian sebelumnya melihat variabel interaksi sosial, kesepian dan kontrol diri secara tersendiri dalam terbentuknya *Nomophobia*. Namun, penelitian ini akan mengkaji variabel interaksi sosial, kesepian dan kontrol diri secara bersamaan dalam terbentuknya *Nomophobia* di masa transisi pandemi Covid-19. Disamping itu, sejumlah penelitian lain juga menunjukkan beberapa perbedaan yang menyebabkan *nomophobia* dengan subjek yang berbeda. Oleh sebab itu, topik penelitian ini akan mengkaji Hubungan Interaksi Sosial, Kesepian dan Kontrol diri dengan *Nomophobia* Remaja di Masa transisi Pandemi Covid-19.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan, fokus utama permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan interaksi sosial dengan *Nomophobia* remaja di masa transisi pandemi covid-19?
2. Apakah terdapat hubungan kesepian dengan *Nomophobia* remaja di masa transisi pandemi covid-19?
3. Apakah terdapat hubungan Kontrol diri dengan *Nomophobia* remaja di masa transisi pandemi covid-19?
4. Apakah terdapat hubungan interaksi sosial, kesepian dan kontrol diri dengan *Nomophobia* remaja di masa pandemi covid-19?

## **C. Keaslian Penelitian**

Sebelum penelitian ini dilakukan, penelitian sebelumnya menjadi sumber referensi sekaligus panduan penelitian. Penelitian tentang *nomophobia* telah banyak diteliti dari berbagai macam perspektif, dalam situasi saat ini manusia dihadapkan dengan sesuatu yang menggunakan *smartphone*. Penelitian ini berfokus pada remaja di masa transisi pandemi covid-19. Berikut beberapa penelitian yang dijadikan referensi dalam penelitian ini.

Penelitian pertama tentang Hubungan Kesepian dan Kontrol Diri terhadap Remaja yang mengalami *Smartphone Addict* yang ditulis oleh Nadia Rucita dan Diana Rahmasari. Hasil Penelitiannya menunjukkan

bahwa terdapat Hubungan Signifikan antara Kesepian dan Kontrol diri dengan *Smartphone Addict* pada siswa (Rucita & Rahmasari, 2022).

Penelitian kedua tentang Hubungan Kontrol diri dengan Kecenderungan *Nomophobia* selama Masa Pandemi Covid-19 pada Siswa di SMPN 1 Kota Cirebon yang ditulis oleh Silvie dan kawannya (2019). Menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara Kontrol diri dan kecenderungan *Nomophobia* selama pandemi covid-19 pada siswa. Selain itu, siswa juga memiliki kecenderungan gugup dan cemas saat jauh dari *smartphone* dan menghindari interaksi sosial (Silvie Khofifah Permatasari et al., 2022).

Penelitian ketiga tentang Perubahan Perilaku *Nomophobia* melalui Pendekatan Interaksi Sosial : *Single Case Research* (SCR) yang ditulis oleh Mutiara Arlisyah Putri Utami dan Syaiful Syamsuddin (2020). Menunjukkan hasil bahwa dengan memanfaatkan pendekatan Interaksi Sosial dapat memberikan dampak positif kepada anak *nomophobia* dalam menggunakan *smartphone*. Oleh sebab itu, melalui kedudukan keluarga maupun kerabat amat diperlukan dalam mempraktikkan pendekatan itu serta waktu yang biasa digunakan hanya untuk *smartphone* bisa teralihkan dengan interaksi langsung bersama keluarga maupun kerabat (Utami & Syamsuddin, 2020).

Penelitian keempat tentang Kesepian dan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perantau yang ditulis oleh fahira dan kawannya (2021). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan

signifikan antara kesepian dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa (Fahira et al., 2021a).

Penelitian kelima tentang *The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents* yang ditulis oleh Deniz Mertkan Gezgin dan kawan-kawannya (2018). Penelitiannya menunjukkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* mempengaruhi tingkat kesepian seseorang serta memiliki hubungan yang signifikan secara statistik antara *nomophobia* dan kesepian (Gezgin et al., 2018).

Penelitian keenam tentang *Nomophobia and Social Interaction Anxiety among University Students* yang ditulis oleh Ashvneet Kaur, Alvin Ani, Aaiena Sharma dan Vinay Kumari (2021). Penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan antara *Nomophobia* dengan Kecemasan Interaksi Sosial pada Mahasiswa (Kaur et al., 2021).

Penelitian ketujuh tentang Hubungan antara Ketergantungan *Smartphone* dengan *Nomophobia* dan Interaksi Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri yang ditulis oleh Riny Prasasty Wulandari dan Sri Haryuni (2020). Penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat *Nomophobia* dan Interaksi Sosial Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri tahun 2020 berada pada kategori sedang. Terdapat hubungan Ketergantungan *Smartphone* terhadap *Nomophobia* dan Interaksi Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri tahun 2020 (Wulandari & Haryuni, 2020).

Penelitian kedelapan tentang Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Impulsif dengan *Nomophobia* pada Remaja Pengguna Instagram di Kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur yang ditulis oleh Nityadhira Aldianita dan Anastasia Sri Maryatmi (2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara Kontrol diri dan Perilaku Impulsif dengan *Nomophobia* remaja (Aldianita & Maryatmi, 2019).

Penelitian kesembilan tentang Pengaruh Kontrol Diri Remaja terhadap *No-Mobilephone Phobia (Nomophobia)* yang ditulis oleh Nikmatuz Zuhriyah (2021). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* (Zuhriyah, 2021).

Penelitian kesepuluh tentang Hubungan antara Kepribadian Ekstraversi dan Kesepian dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja yang ditulis oleh Wenny Acnashinta Ciptadi dan Selviana (2020). Berdasarkan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepribadian ekstraversi dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja (Ciptadi & Selviana, 2020).

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui hubungan interaksi sosial dengan *Nomophobia* remaja di masa transisi pandemi covid-19

2. Untuk mengetahui hubungan kesepian dengan *Nomophobia* remaja di masa transisi pandemi covid-19
3. Untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan *Nomophobia* remaja di masa transisi pandemi covid-19
4. Untuk mengetahui hubungan interaksi sosial, kesepian dan kontrol diri dengan *Nomophobia* remaja di masa transisi pandemi covid-19

#### **E. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa pengetahuan atau informasi di bidang psikologi khususnya psikologi sosial dan pendidikan terkait interaksi sosial, kesepian, dan kontrol diri dengan *Nomophobia* remaja di masa transisi pandemi covid-19. Selain itu, penelitian ini nantinya dapat menjadi dasar bagi penelitian-penelitian lainnya.

2. Manfaat secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi orang tua dan guru di sekolah, agar memberikan pengawasan lebih dan fokus pada bagaimana kesepian mengarah pada kecenderungan *nomophobia*, bagaimana membuat interaksi sosial dan kontrol diri menjadi hal penting yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari remaja baik di rumah maupun sekitarnya.

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai pelajaran dan referensi untuk melakukan penelitian dengan topik serupa yaitu pembahasan interaksi sosial, kesepian, kontrol diri dan nomophobia pada remaja serta dapat melanjutkan penelitian di bidang yang sama. Melalui penelitian ini, peneliti dapat menambah pengalaman dan pengetahuan dan pengetahuan dalam bidang psikologi. Serta dengan adanya penelitian ini diharapkan semakin banyak pembaca paham dan sadar akan pentingnya interaksi sosial dan kontrol diri ketika kesepian, agar tidak terjadi nomophobia pada remaja.

#### **F. Sitematika Pembahasan**

Penelitian ini mencakup lima BAB pembahasan untuk penyelesaian skripsi. Penelitian ini membahas tentang “Hubungan Interaksi Sosial, Kesepian dan Kontrol Diri dengan Nomophobia Remaja di Masa Transisi Pandemi Covid-19”.

Bab pertama menjelaskan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua menjelaskan kajian pustaka dari berbagai teori yang berasal dari berbagai referensi untuk dijadikan dasar yang mendukung penelitian ini. Penelitian ini menggunakan teori Nomophobia, Interaksi Sosial, Kesepian dan Kontrol Diri yang memuat beberapa definisi, aspek masing-masing variabel, dan faktor yang mempengaruhi masing-masing

variabel. Kemudian disusun menjadi kerangka teori penelitian dan menghasilkan hipotesis penelitian.

Bab ketiga menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian ini, termasuk variabel-variabel yang diteliti, dan definisi operasional masing-masing variabel. Bab ini juga menjelaskan tentang populasi, sampel, dan teknik sampling yang digunakan, selain itu juga terdapat instrument penelitian dan validitas, reliabilitas, serta teknik analisis data dari hasil penelitian.

Bab keempat membahas hasil penelitian yang telah diperoleh dan dirinci dalam beberapa sub bab, yaitu hasil penelitian, uji hipotesis, dan pembahasan.

Bab kelima berisi kesimpulan dan saran. Kesimpulan berdasarkan rumusan masalah penelitian dan hasil penelitian yang telah dibahas serta saran yang memuat rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dan pihak-pihak yang berkaitan.

## BAB II

### Kajian Pustaka

#### A. Remaja

##### a. Pengertian

Remaja dalam bahasa latin dikenal dengan *Adolscence* yang berarti masa peralihan dari usia anak menjadi dewasa. Menurut para ahli, batasan usia remaja umumnya yaitu antara 12 hingga 21 tahun (Desmita, 2015). Menurut Santrock, masa remaja adalah periode perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perkembangan kognitif, biologis, dan sosio-emosional. Batasan usia remaja diawali dari usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun. Perubahan secara biologis biasanya ditandai dengan cepatnya bertambah tinggi tubuh, kematangan organ reproduksi dan perubahan hormonal. Pada perubahan kognitif ditandai dengan keahlian berpikir abstrak, idealis dan rasional yang meningkat. Sedangkan, perubahan sosioemosional pada remaja ditandai dengan keinginan untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman, kemandirian dan mulai muncul konflik dengan orang tua (Santrock, 2007). Sedangkan menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO) batasan usia remaja mulai usia 10 tahun hingga 19 tahun (Octavia, 2020).

Hurlock (2002) menyatakan bahwa masa remaja dimulai ketika anak-anak mulai matang secara seksual dan berakhir ketika mencapai usia dewasa yang sah. Masa remaja dapat dikategorikan sebagai berikut :

a. Remaja Awal : 13 atau 14 tahun sampai 17 tahun

Pada usia ini remaja akan mengalami perubahan fisik yang sangat cepat dan mencapai puncaknya. Remaja juga mengalami emosional yang tidak seimbang dan tidak stabil dalam berbagai hal. Remaja awal juga akan mulai mencari jati diri dan mengalami perubahan hubungan sosial.

b. Masa remaja akhir : 17 sampai 20 tahun

Pada masa ini, remaja selalu ingin menjadi pusat perhatian dan menonjol. Remaja juga mulai memiliki pemikiran yang idealis, cita-cita yang tinggi, antusiasme yang tinggi, energi yang besar, mulai memantapkan jati diri dan mulai mencapai ketidaktergantungan emosional. Masa tersebut biasanya hanya berlangsung dalam waktu singkat. Pada masa ini, remaja juga ditandai dengan sifat-sifat negative sehingga seringkali disebut masa negative yang ditandai dengan keadaan seperti pesimistik, mudah cemas, kurang suka bekerja dan sebagainya. Setelah menentukan pandangan hidup, pada dasarnya hal tersebut remaja telah mencapai pada masa remaja akhir dan sudah mencapai tugas-tugas perkembangan masa remaja, yakni menemukan pandangan hidup dan mulailah memasuki masa dewasa (Hurlock, 2002).

**b. Ciri-ciri Remaja**

Adapun ciri-ciri masa remaja menurut Singgih D. Gunarsa, yaitu :

- a. Mulai mengalami kekhawatiran dalam hidupnya
- b. Munculnya konflik dengan orang dewasa
- c. Berkeinginan mencoba pengalaman baru yang belum pernah diketahuinya
- d. Berkeinginan mencoba fungsi organ tubuhnya
- e. Suka berangan-angan dan berfantasi tentang prestasi dan karier
- f. Mulai muncul sifat-sifat khas laki-laki dan anak perempuan (Gunarsa & dkk, 1989)

Adapun sifat-sifat khas pada laki-laki, diantaranya :  
Memiliki sifat aktif dalam melakukan sesuatu; memuncaknya penampilan perilaku yang lebih hebat; mulai muncul keberanian dalam berbuat sesuatu dan secara perlahan mulai hilangnya perasaan bimbang dan takut; Dapat menentukan kuasa dalam menentukan nasib dirinya dan segala keputusan; berkeinginan menunjukkan perilaku kepahlawanan; Lebih tertarik pada bidang yang intelektual dan abstrak.

Sedangkan sifat-sifat khas pada perempuan, yaitu : Pasif dalam penerimaan; Tingkah lakunya lebih dikendalikan oleh tradisi dan peraturan keluarga; Perasaan ragu dan takut mulai memudar dan muncul keberanian untuk bertindak; Berusaha keras untuk lebih disayang oleh siapapun; menunjukkan kemauan yang kuat dan rasa kekaguman terhadap sifat-sifat kepahlawanan.

## **B. *Nomophobia***

### **a. Pengertian**

*Nomophobia* didefinisikan sebagai rasa takut kehilangan kontak dengan *smartphone*, artinya jika tidak memegangnya dapat menyebabkan rasa takut dan frustrasi. Menurut Yildirim, *Nomophobia* adalah kecemasan yang dihadapi seseorang ketika merasa tidak bisa mendapatkan sinyal, kehabisan baterai, lupa membawa *smartphone* atau tidak menerima panggilan, pesan atau notifikasi email dalam jangka waktu tertentu. Singkatnya, *Nomophobia* adalah ketakutan psikologis kehilangan *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015).

*Nomophobia* (*no mobile phone phobia*) adalah perasaan cemas atau tidak nyaman yang disebabkan oleh keberadaan di luar jangkauan *smartphone*, hal tersebut dianggap sebagai phobia masa kini sebagai hasil dari interaksi antara individu dengan teknologi baru khususnya *smartphone* (Fadhilah et al., 2021). King et al. (2010) menjelaskan bahwa penderita *nomophobia* cenderung cemas, berkeringat, gemetar, detak jantung meningkat, dan mengalami serangan panik saat jauh dari *smartphone* (Fahira et al., 2021a).

### **b. Aspek-aspek *Nomophobia***

Aspek pada *nomophobia* ini merujuk pada aspek *nomophobia* menurut Yildirim dan Correia (2015) yang memiliki empat aspek, yaitu :

- a. Tidak dapat berkomunikasi

Pada aspek ini terkait dengan rasa kehilangan ketika komunikasi dengan orang lain tiba-tiba terputus atau layanan pada *smartphone* tidak dapat digunakan.

b. Kehilangan konektivitas

Kehilangan konektivitas berhubungan dengan ketidakmampuan untuk terhubung dengan layanan pada *smartphone* dan ketidakmampuan untuk terhubung dengan media sosial.

c. Tidak dapat mengakses informasi

*Smartphone* merupakan sumber informasi tercepat, dimana seseorang dengan mudah dapat mengakses informasi. Namun, ketika tidak dapat menemukan informasi melalui *smartphone*, di mana semua informasi disebarluaskan melalui media sosial, hal ini dapat menyebabkan sebagian orang merasa cemas.

d. Menyerah pada kenyamanan

Pada aspek ini menjelaskan bahwa ketika seseorang merasakan kenyamanan saat menggunakan *smartphone*, maka dia akan terus terlarut pada kenyamanan dalam penggunaan *smartphone* tersebut

**c. Ciri-ciri *Nomophobia***

Adapun ciri-ciri *nomophobia* (Sudarji, 2017), sebagai berikut :

- a. Sering menghabiskan waktu dengan *smartphone* dan selalu membawa *carger*

- b. Ketika *smartphone* tidak terletak didekatnya ataupun tidak pada tempatnya, maka ia akan merasa cemas. Selain itu, ketika jaringan pada *smartphone* terganggu dan baterai lemah, maka ia juga akan merasa tidak nyaman
- c. Selalu memeriksa pemberitahuan pada. Hal ini biasa juga disebut dengan *ringxiety*, *ringxiety* yaitu perasaan seseorang mengira bahwa *smartphone* berdering atau bergetar
- d. *Smartphone* tetap menyala selama 24 jam tanpa memaatkannya
- e. Kurang nyaman berinteraksi secara tatap muka
- f. Rela mengeluarkan biaya besar untuk kebutuhan *smartphone*

#### **d. Dimensi *Nomophobia***

Terdapat 4 dimensi *nomophobia* menurut Yildirim & Correia (2015), yaitu :

- a) Tidak dapat berkomunikasi (*Not Being Able to Communicate*)
- b) Kehilangan konektivitas (*Losing Connectedness*)
- c) Tidak dapat mengakses informasi (*Not Being able to Access Information*)
- d) Menyerah pada kenyamanan (*Giving up Convenience*) (Yildirim & Correia, 2015).

#### **e. Faktor-faktor *Nomophobia***

Dalam penelitian mengenai mobile phone addict Yuwanto (2010) mengemukakan beberapa faktor penyebab *Nomophobia*, yaitu :

- a. Faktor internal

Faktor ini terdiri dari faktor-faktor yang menguraikan karakter seseorang. Pertama, tingginya tingkat *Sensation Seeking*, seseorang dengan tingkat *sensation seeking* tinggi menjadi lebih mudah bosan dengan aktivitas rutin. Kedua, Self-esteem rendah, seseorang dengan self-esteem rendah cenderung menilai dirinya negatif dan merasa tidak aman dalam berhubungan langsung dengan orang lain. *Smartphone* memungkinkannya merasa nyaman berkomunikasi dengan orang lain. Ketiga, tingginya kepribadian ekstraversi/ekstrovert. Keempat, kontrol diri yang rendah, kebiasaan penggunaan *smartphone* yang tinggi, dan kenyamanan pribadi yang tinggi dapat menjadikan seseorang lebih rentan mengalami kecanduan *smartphone*.

b. Faktor situasional

Faktor ini terdiri dari faktor-faktor yang menyebabkan individu menggunakan *smartphone* sebagai media untuk menciptakan kenyamanan secara psikologis dalam kondisi yang kurang nyaman seperti stress, kesedihan, kesepian, kecemasan, jenuh dalam belajar dan merasa bosan saat memiliki waktu luang. Hal ini dapat menyebabkan kecanduan pada *smartphone*.

c. Faktor sosial

Kecanduan *smartphone* yang digunakan sebagai media untuk berkomunikasi dan tetap terhubung dengan orang lain disebabkan oleh *mandatory behavior* dan *connected presence*

yang tinggi. *Mandatory behavior* mengacu pada kewajiban tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan interaksi yang dirangsang ataupun didorong oleh orang lain. *Connected presence* didasarkan pada perilaku interaksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

d. Faktor eksternal

Faktor ini berasal dari luar individu. Faktor ini berkaitan dengan paparan media dari smartphone yang tinggi dan berbagai fasilitas lainnya (Yuwanto, 2010).

## C. Interaksi Sosial

### a. Pengertian

Interaksi Sosial adalah hubungan antara dua orang atau lebih melalui fisiknya secara langsung, dimana perilaku seseorang dengan orang lain bisa saling memberikan pengaruh untuk memperbaiki atau mengubah tingkah laku orang lain dan sebaliknya (Gerungan, 2010). Menurut Surjono Sukanto, Interaksi Sosial menggambarkan hubungan sosial yang aktif mencakup hubungan antar individu, antar kelompok, dan antara individu dengan kelompok (Harfiyanto et al., 2015).

### b. Aspek-aspek Interaksi Sosial

#### a) Aspek kontak sosial

Kontak Sosial adalah hubungan sosial yang terjadi antara dua orang atau lebih, dimana tiap-tiap pihak melakukan interaksi sosial dan pihak lain menanggapi interaksi tersebut atau tidak

memberikannya. Kontak Sosial adalah awal dari interaksi sosial dan pembentukan kontak terjadi tidak hanya melalui tindakan, tetapi juga melalui reaksi terhadap tindakan tersebut. Kontak Sosial bisa terjadi dalam berbagai bentuk, seperti antar individu, antar kelompok, antara individu dengan kelompok atau sebaliknya. Kontak Sosial dapat menyebabkan kerjasama, sedangkan kontak negatif dapat menyebabkan konflik atau tidak ada interaksi sosial sama sekali. Selain itu, kontak sosial memiliki sifat primer dan sekunder. Kontak primer terjadi ketika seseorang berhubungan langsung secara tatap muka, sedangkan kontak sekunder membutuhkan perantara.

b) Aspek komunikasi

Komunikasi adalah interpretasi seseorang terhadap tingkah laku orang lain (gerak tubuh, sikap dan lainnya) dan memahami perasaan yang ingin disampaikan orang tersebut. Komunikasi pada dasarnya proses dua arah. Komunikasi harus lebih dari sekedar pemberitahuan tetapi harus juga menunjukkan ide, pemikiran, fakta atau pendapat. Dalam keadaan tertentu, mengedipkan mata bisa menjadi bentuk komunikasi yang efisien. Dalam setiap interaksi sosial seperti contoh diatas, hal ini pasti terjadi pada setiap orang, karena dengan adanya kontak sosial dan komunikasi memungkinkan seseorang untuk menunjukkan bahwa mereka berhubungan satu sama lain,

membangun hubungan timbal balik dan saling memberikan pengaruh (Soekanto, 2012).

### c. Faktor-faktor Interaksi Sosial

Terdapat empat faktor yang mempengaruhi interaksi sosial, diantaranya :

#### a. Imitasi

Imitasi adalah keseluruhan kehidupan sosial manusia yang didasarkan pada unsur-unsur imitasi. Imitasi dapat mendorong individu dan kelompok untuk melakukan perbuatan baik di bidang pendidikan dan pengembangan kepribadian. Imitasi memiliki peran penting, sebab mengikuti contoh yang baik dapat mendorong perkembangan kepribadian seseorang.

#### b. Sugesti

Sugesti dan imitasi dalam interaksi sosial memiliki arti yang hamper sama. Perbedaannya adalah dalam imitasi seseorang memiliki sesuatu diluar dirinya, sedangkan dalam sugesti seseorang membuat pandangan dan sikapnya dapat diterima oleh orang-orang diluar dirinya. Sugesti adalah proses dimana seseorang menerima sudut pandang atau pedoman orang lain tanpa pertimbangan terlebih dahulu.

#### c. Identifikasi

Dalam psikologi, identifikasi berarti dorongan untuk menjadi identic (sama) dengan orang lain, baik secara fisik maupun

mental. Proses pertama identifikasi terjadi secara tidak sadar, yang kedua secara irasional ketika didasarkan pada emosi dan kecenderungan yang tidak dipertimbangkan secara rasional, dan yang ketiga identifikasi memiliki kemampuan untuk melengkapi norma-norma, cita-cita dan pedoman terhadap seseorang yang mengidentifikasi tersebut. Identifikasi memiliki dampak lebih dalam daripada proses imitasi atau sugesti, meskipun terdapat kemungkinan proses tersebut diawali oleh imitasi atau sugesti.

d. Simpati

Simpati adalah perasaan tertarik dari satu orang ke orang yang lain. Perasaan seseorang berperan penting dalam proses ini, meskipun dorongan utama simpati adalah keinginan untuk bekerjasama (Gerungan, 2010).

## D. Kesepian

### a. Pengertian

Menurut Peplau dan Perlman (1982), Kesepian adalah ketidaknyamanan yang timbul dari ketidaksesuaian antara pengalaman dan harapan hubungan dengan orang lain, baik secara kuantitatif (jumlah teman yang diharapkan) maupun secara kualitatif (kualitas hubungan yang diharapkan) (Fahira et al., 2021a). Menurut Baron dan Byrne (dalam Aprilia, 2020), Kesepian atau *Loneliness* adalah reaksi emosional dan kognitif terhadap suatu kondisi dimana individu hanya

memiliki sedikit hubungan sosial dan tidak menyenangkan karena tidak sesuai dengan harapannya.

#### **b. Aspek-aspek Kesepian**

Terdapat tiga aspek kesepian, diantaranya :

- a) *Trait loneliness* yaitu pola kesepian yang lebih stabil yang terkadang berubah dalam situasi tertentu, atau pola kesepian yang disebabkan kepribadian mereka. Kepribadian yang dimaksud adalah seseorang yang kurang percaya dan takut terhadap orang asing
- b) *Social desirability loneliness* yaitu kesepian yang terjadi karena individu disekitar mereka tidak memiliki kehidupan sosial yang diinginkan dalam hidup mereka
- c) *Depression loneliness* yaitu kesepian terjadi akibat gangguan emosional seperti kesedihan, kurangnya semangat, depresi, perasaan tidak dihargai dan kegagalan yang dialami individu (Russell, 1996).

#### **c. Faktor-faktor Kesepian**

Kesepian pada umumnya dikaitkan dengan keadaan psikologis (*well-being*) seseorang, berikut dua faktor yang menyebabkan kesepian

:

##### *a. Presdisposing factors*

*Presdisposing factors* merupakan Faktor bawaan yang membuat orang rentan mengalami kesepian seperti malu, stigma,

kurangnya keterampilan sosial, isolasi sosial dan norma budaya seperti individualisme

*b. Precipitating events*

Precipitating events adalah munculnya pemicu awal dari kesepian seperti perceraian, putus sekolah, pindah rumah dan lainnya.

**E. Kontrol Diri**

**a. Pengertian**

Menurut Ghufron dan Risnawita (2006), kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk mengekspresikan diri dalam bersosialisasi, kemampuan untuk mengendalikan tingkah laku, menyenangkan orang lain, dan menyembunyikan emosi (Gufon & Risnawita, 2006). Tangney (2004) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan perilaku sehingga menjadi lebih positif dan sesuai sehingga diterima di masyarakat atau di lingkungan sekitarnya (Tangney et al., 2004).

**b. Aspek-aspek Kontrol Diri**

Terdapat tiga aspek kontrol diri, diantaranya:

**a. Kontrol perilaku**

Kontrol perilaku merupakan respon secara langsung yang mempengaruhi atau mengubah keadaan yang membosankan.

Kemampuan mengontrol perilaku ini terbagi menjadi beberapa

komponen, yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Sedangkan Kemampuan modifikasi stimulus untuk mengetahui bagaimana dan kapan stimulus yang tidak diinginkan dihadapi.

b. Kontrol kognitif

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan menafsirkan, mengevaluasi, atau menghubungkan peristiwa dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi untuk mengurangi tekanan.

c. Kontrol keputusan

Kontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau diterima. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemampuan individu untuk memilih diantara berbagai kemungkinan tindakan (Averill, 1973).

## **F. Hubungan Interaksi Sosial, Kesenian, Kontrol Diri dengan**

### ***Nomophobia***

Pada bagian ini akan dipaparkan beberapa hal terkait hubungan antara interaksi sosial dengan *nomophobia*, hubungan kesepian dengan *nomophobia*, dan hubungan kontrol diri dengan *nomophobia*.

#### **c) Hubungan antara Interaksi Sosial dengan *Nomophobia***

Salah satu faktor *nomophobia* adalah faktor sosial (Yuwanto, 2010). Faktor sosial sendiri terdiri dari penyebab kecanduan *smartphone* sebagai sarana untuk berinteraksi dan tetap berhubungan dengan orang lain. Ketika seseorang menjaga jarak dengan orang lain, maka seseorang tersebut akan sulit dalam berinteraksi dengan orang lain. Interaksi sosial merupakan hubungan antara dua orang atau lebih yang dilakukan menggunakan fisiknya secara langsung, dimana perilaku seseorang dengan orang lain bisa saling memberikan pengaruh mengubah atau memperbaiki perilaku orang lain dan sebaliknya (Gerungan, 2010). Ketika *smartphone* telah mengambil alih komunikasi jarak jauh dengan baik, namun mengurangi atau bahkan menghilangkan interaksi tatap muka. Hal tersebut dapat mengganggu interaksi sosial dan isolasi sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurun Nisa aulia (2020), bahwa seseorang yang memiliki *nomophobia* yang tinggi berpengaruh sebesar 37% terhadap interaksi sosial (Aulia, 2020). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh mutiara Arlisyah Putri Utami dan syaiful syamsuddin (2020) bahwa *smartphone* telah menjadi

kebutuhan sehingga tidak dapat ditinggalkan dan dapat dikurangi melalui pendekatan interaksi sosial (Utami & Syamsuddin, 2020).

**d) Hubungan antara Kesepian dengan *Nomophobia***

Faktor lain yang mempengaruhi *nomophobia* seseorang yaitu kesepian. Kesepian merupakan reaksi emosional dan kognitif terhadap suatu kondisi dimana individu hanya memiliki sedikit hubungan sosial dan tidak menyenangkan karena tidak sesuai dengan harapannya (Aprilia, 2020). Kesepian merupakan faktor situasional *nomophobia*, dimana menyebabkan individu menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk membuat dirinya merasa nyaman secara psikologis dalam situasi tidak nyaman seperti stress, kesedihan, kesepian, kecemasan, jenuh dalam belajar dan merasa bosan saat memiliki waktu luang. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi seseorang, maka akan semakin tinggi *nomophobia*. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zihan Fahira dan kawan-kawannya (2021), bahwa merasa nyaman dengan *smartphone* memiliki hubungan signifikan dengan kesepian (Fahira et al., 2021b).

**e) Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Nomophobia***

faktor internal juga mempengaruhi *nomophobia* yaitu Kontrol diri. Menurut Ghufron dan Risnawita (2006) kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk mengekspresikan diri dalam bersosialisasi, kemampuan untuk mengendalikan tingkah laku,

menyenangkan orang lain, dan menyembunyikan emosi (Gufron & Risnawita, 2006). *Nomophobia* berdampak negative baik pada kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Hal ini salah satu penyebabnya yaitu ketidak mampuan seseorang dalam mengontrol dirinya terhadap penggunaan *smartphone* (A. T. Asih & Fauziah, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri Mega Silvani (2021) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* dengan nilai beta 0,560 (Silvani, 2021).

**f) Hubungan Interaksi Sosial, Kesepian, Kontrol Diri dengan *Nomophobia***

Penjelasan diatas menggambarkan bahwa *nomophobia* dipengaruhi oleh interaksi sosial, kesepian dan kontrol diri. Seseorang yang dapat melakukan interaksi sosial dengan baik dan dapat mengontrol diri, dapat menghilangkan rasa kesepian dan mengurangi kecanduan dalam penggunaan *smartphone*. Seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mutiara dan Syaiful (2020) bahwa dengan interaksi sosial dapat meminimalisir penggunaan *smartphone* (Utami & Syamsuddin, 2020). Dan penelitian yang dilakukan oleh Fahira dan kawan-kawannya (2021) bahwa semakin rendah rasa kesepian maka semakin rendah *nomophobia* seseorang (Fahira et al., 2021b). Serta penelitian yang dilakukan oleh Putri mega Silvani (2021) bahwa semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah *nomophobia* (Silvani, 2021).

## G. Kerangka Teori

*Nomophobia* adalah kecemasan yang dihadapi seseorang ketika merasa tidak bisa mendapatkan sinyal, kehabisan baterai, lupa membawa *smartphone* atau tidak menerima panggilan, pesan atau notifikasi email dalam jangka waktu tertentu. Singkatnya, *Nomophobia* adalah ketakutan psikologis kehilangan *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015).

Terdapat 4 aspek *nomophobia* yang meliputi (1) Tidak dapat berkomunikasi (*Not Being Able to Communicate*); (2) Kehilangan konektivitas (*Losing Connectedness*); (3) Tidak dapat mengakses informasi (*Not Being able to Access Information*); (4) Menyerah pada kenyamanan (*Giving up Convenience*)

Terdapat beberapa faktor penyebab *Nomophobia*, yaitu :

### a. Faktor internal

Faktor ini terdiri dari faktor-faktor yang menguraikan karakter seseorang. Pertama, tingginya tingkat *Sensation Seeking*, seseorang dengan tingkat *sensation seeking* tinggi menjadi lebih mudah bosan dengan aktivitas rutin. Kedua, *Self-esteem* rendah, seseorang dengan *self-esteem* rendah cenderung menilai dirinya negatif dan merasa tidak aman dalam berhubungan langsung dengan orang lain. *Smartphone* memungkinkannya merasa nyaman berkomunikasi dengan orang lain. Ketiga, tingginya kepribadian ekstraversi/ekstrovert. Keempat, kontrol diri yang rendah, kebiasaan penggunaan

*smartphone* yang tinggi, dan kenyamanan pribadi yang tinggi dapat menjadikan seseorang lebih rentan mengalami kecanduan *smartphone*.

b. Faktor situasional

Faktor ini terdiri dari faktor-faktor yang menyebabkan individu menggunakan *smartphone* sebagai media untuk menciptakan kenyamanan secara psikologis dalam kondisi yang kurang nyaman seperti stress, kesedihan, kesepian, kecemasan, jenuh dalam belajar dan merasa bosan saat memiliki waktu luang. Hal ini dapat menyebabkan kecanduan pada *smartphone*.

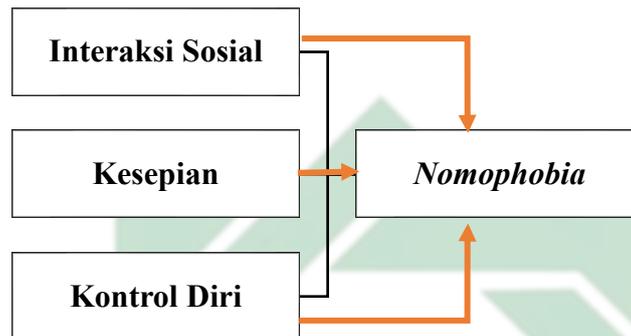
c. Faktor sosial

Kecanduan *smartphone* yang digunakan sebagai media untuk berkomunikasi dan tetap terhubung dengan orang lain disebabkan oleh *mandatory behavior* dan *connected presence* yang tinggi. *Mandatory behavior* mengacu pada kewajiban tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan interaksi yang dirangsang ataupun didorong oleh orang lain. *Connected presence* didasarkan pada perilaku interaksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

d. Faktor eksternal

Faktor ini berasal dari luar individu. Faktor ini berkaitan dengan paparan media dari *smartphone* yang tinggi dan berbagai fasilitas lainnya.

Berdasarkan kerangka teori diatas, berikut bagan yang digunakan untuk menunjukkan Hubungan Interaksi Sosial, Kesepian, Kontrol Diri dengan *Nomophobia* Remaja di Masa Transisi Pandemi Covid-19.



**Gambar 1 Kerangka Teori**

Berdasarkan bagan diatas, didapatkan rumusan bahwa :

- Interaksi Sosial berhubungan dengan *Nomophobia*
- Kesepian berhubungan dengan *Nomophobia*
- Kontrol Diri berhubungan dengan *Nomophobia*
- Interaksi Sosial, Kesepian dan Kontrol Diri berhubungan dengan *Nomophobia*

## **H. Hipotesis**

Dari pemaparan kajian dan kerangka teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebuah hipotesis yang diajukan yakni :

1. Terdapat hubungan signifikan antara interaksi sosial dengan *nomophobia* remaja di masa transisi pandemi covid-19.

2. Terdapat hubungan signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* remaja di masa transisi pandemi covid-19.
3. Terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* remaja di masa transisi pandemi covid-19.
4. Terdapat hubungan signifikan antara interaksi sosial, kesepian dan kontrol diri dengan *nomophobia* remaja di masa pandemi covid-19.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB III

### Metode Penelitian

#### A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode untuk mengukur teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel melalui instrumen. Variable ini diukur sehingga informasi yang terdiri dari angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur statistik (Creswell, 2012). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Metode korelasional digunakan untuk melihat hubungan antar variabel yang diteliti yaitu *Nomophobia* (Y), Interaksi Sosial (X1), Kesepian (X2), dan Kontrol diri (X3).

Subjek penelitian ini akan mengisi instrument penelitian menggunakan *google form* yang disediakan oleh peneliti. Selanjutnya, hasil skala yang telah diisi oleh subjek akan diolah dan digunakan untuk analisis regresi linier berganda dengan menggunakan program SPSS for Windows versi 22.0.

#### B. Identifikasi Variabel

Penelitian pada umumnya mempunyai variabel bebas (X) dan terikat (Y). Berikut variabel yang terdapat pada penelitian ini :

Variabel Independent (bebas) : (X<sub>1</sub>) variabel Interaksi Sosial

(X<sub>2</sub>) variabel Kesepian

(X<sub>3</sub>) variabel Kontrol Diri

Variabel Dependent (terikat) : (Y) variabel Nomophobia

### C. Definisi Operasional

#### a. *Nomophobia*

*Nomophobia* adalah kecemasan yang dihadapi seseorang ketika merasa tidak bisa mendapatkan sinyal, kehabisan baterai, lupa membawa *smartphone* atau tidak menerima panggilan, pesan atau notifikasi email dalam jangka waktu tertentu. Singkatnya, *Nomophobia* adalah ketakutan psikologis kehilangan *smartphone*. Pada variable *Nomophobia* dapat diukur dengan aspek : tidak dapat berkomunikasi (*Not Being Able to Communicate*), kehilangan hubungan (*Losing Connectedness*, tidak dapat mengakses informasi (*Not Being able to Access Information* dan menyerah pada kenyamanan (*Giving up Convenience*)

#### b. **Interaksi Sosial**

Interaksi Sosial adalah hubungan antara dua orang atau lebih melalui fisiknya secara langsung, dimana perilaku seseorang dengan orang lain bisa saling memberikan pengaruh untuk memperbaiki atau mengubah tingkah laku orang lain dan sebaliknya. Pada variable Interaksi sosial dapat diukur dengan aspek : Kontak sosial dan Komunikasi

#### c. **Kesepian**

Kesepian atau *Loneliness* adalah reaksi emosional dan kognitif terhadap suatu kondisi dimana individu hanya memiliki sedikit

hubungan sosial dan tidak menyenangkan karena tidak sesuai dengan harapannya. Pada variable Kesepian dapat diukur dengan aspek : *Trait loneliness*, *Social desirability loneliness* dan *Depression loneliness*.

#### **d. Kontrol Diri**

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk mengekspresikan diri dalam bersosialisasi, kemampuan untuk mengendalikan tingkah laku, menyenangkan orang lain, dan menyembunyikan emosi. Pada variable Kontrol diri dapat diukur dengan aspek : Kontrol perilaku, Kontrol kognitif dan Kontrol keputusan.

### **D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel**

#### **a. Populasi penelitian**

Menurut Sugiyono, populasi adalah daerah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang diidentifikasi untuk dipelajari oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa populasi adalah suatu objek atau subjek yang terletak pada suatu daerah dan memenuhi persyaratan tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi penelitian ini tidak dapat ditentukan secara pasti berapa banyak yang akan dijadikan sampel, sehingga populasi ini tergolong populasi tidak terhingga (*infinite population*). *Infinite population* atau Populasi infinit adalah suatu

populasi yang jumlah anggota populasi tidak diketahui secara pasti (Supardi, 1993). Sehingga dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh remaja Jawa Timur pengguna *smartphone*. Karena jumlah remaja di Jawa Timur selalu berubah jumlah akurasinya, maka peneliti menggunakan populasi infinit.

#### **b. Teknik Sampling**

Pada pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik Sampling Non Probability Sampling. menurut Sugiyono, Non Probability Sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi atau setiap unsur untuk dipilih sebagai sampel. Teknik non probability sampling meliputi sampling kuota, sampling kebetulan atau *accidental sampling*, purposive sampling, snowball sampling dan voluntary sampling (Sugiyono, 2018).

Berdasarkan kebijakan peneliti pada non probability sampling ini dalam menentukan sampel yang akan digunakan yaitu purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018). Beberapa kriteria secara menyeluruh dari populasi yang ada dipenelitian ini yaitu :

- a. Remaja Berusia 10-22 tahun
- b. Memiliki *smartphone*
- c. Mulai melakukan aktivitas secara tatap muka
- d. Berdomisili Jawa Timur

- e. Bersedia menjadi responden

**c. Sampel penelitian**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi (Sugiyono, 2018). Jumlah sampel minimum yang dibutuhkan pada penelitian ini menggunakan aplikasi sample size dengan rumus estimasi (Daniel & Terrel, 1986) :

$$n = \frac{Z^2_{1-\alpha/2} P(1-P)}{d^2}$$

**Keterangan :**

n : besar sampel optimal yang dibutuhkan

Z $\alpha$  : nilai statistik distribusi normal standar pada tingkat kemaknaan 95% besarnya 1,96

P : sampel populasi (apabila tidak diketahui maka Menggunakan P terbesar yaitu 0,5)

d : batas toleransi eror yang diinginkan yaitu 8% atau setara 0,08

berdasarkan perhitungan menggunakan pengolahan data tersebut, maka sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 151 responden. Subjek yang diambil dari penelitian ini berdasarkan dari kriteria yang telah disebutkan pada bagian populasi (Arikunto, 2010).

## E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Oleh sebab itu, jumlah instrumen yang akan digunakan untuk penelitian bergantung pada jumlah variabel yang diteliti. Pada penelitian ini jumlah variabel yang diteliti ada empat yaitu *nomophobia*, interaksi sosial, kesepian dan kontrol diri. Sedangkan model skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu atau kelompok tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2018). Berikut tabel kriteria jawaban skala likert yang akan digunakan dalam penelitian ini :

*Tabel 1 Skoring Skala Psikologi*

<b>Alternative jawaban</b>	<b>Skor Favorable</b>	<b>Skor Unfavorabel</b>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

### 1. *Nomophobia*

#### a. Instrument (Blue Print Skala *Nomophobia*)

Skala *nomophobia* yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala *Nomophobia Quisioner* (NMP-Q) yang disusun dan dirancang oleh Yildirim dan Correia (2015). Skala *Nomophobia* ini terdapat 4 aspek yaitu *no being able to communicate*, *losing connectedness*, *no being able to access information*, dan *giving up convenience*.

Tabel 2 Blueprint Skala Nomophobia (Sebelum Try Out)

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavourable	
1	<i>no being able to communicate</i>	10, 12, 13, 14, 15	11	6
2	<i>losing connectedness</i>	16, 18, 20	17,19	5
3	<i>no being able to access information</i>	1, 2, 3, 4		4
4	<i>giving up convenience</i>	5, 6, 7, 8, 9		5
	<b>Total</b>			<b>20</b>

#### b. Uji Validitas Skala Nomophobia

Uji validitas adalah uji yang bertujuan untuk menilai apakah instrument telah tepat mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk melakukan pengukuran suatu variabel, peneliti memerlukan validitas isi dan validitas item, dimana validitas isi ini digunakan untuk menguji kelayakan atau relevansi pada isi tes kepada yang ahli di bidangnya (*expert judgement*) (Azwar, 2012). Kuesioner valid jika nilai korelasi R hitung > R table (Sugiyono, 2014). Pengujian instrument menggunakan sampel sebanyak 32 orang, hal ini sejalan dengan pendapat Singarimbun dan Effendi (1995) bahwa jumlah minimum uji coba kuesioner adalah minimal 30 responden. Maka

dengan jumlah 32 orang, distribusi nilai akan lebih mendekati kurve normal.

Skala *Nomophobia* ini terdapat 20 aitem dan perhitungan uji validitas didasarkan pada perbandingan antara rhitung dan rtabel sebesar 0,349. Apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka pernyataan dianggap valid. Adapun hasil analisis yang dilakukan menggunakan SPSS for Windows 20.0, sebagai berikut :

*Tabel 3 Hasil Uji Validitas Skala Nomophobia*

<b>Item</b>	<b>Corrected Item Total Corelation</b>	<b>Hasil Uji</b>
Item 1	.595	<i>Valid</i>
Item 2	.665	<i>Valid</i>
Item 3	.666	<i>Valid</i>
Item 4	.237	<i>Tidak Valid</i>
Item 5	.686	<i>Valid</i>
Item 6	.657	<i>Valid</i>
Item 7	.308	<i>Tidak Valid</i>
Item 8	.512	<i>Valid</i>
Item 9	.638	<i>Valid</i>
Item 10	.632	<i>Valid</i>
Item 11	.358	<i>Valid</i>
Item 12	.272	<i>Tidak Valid</i>
Item 13	.434	<i>Valid</i>
Item 14	.556	<i>Valid</i>
Item 15	.688	<i>Valid</i>

Item 16	.688	<i>Valid</i>
Item 17	-.026	<i>Tidak Valid</i>
Item 18	.695	<i>Valid</i>
Item 19	.096	<i>Tidak Valid</i>
Item 20	.627	<i>Valid</i>

Berdasarkan hasil uji validitas skala *Nomophobia* yang terdiri dari 20 item. Setelah dilakukan uji validitas kepada item-item tersebut maka terdapat 5 item dengan nilai koefisiennya dibawah 0,349 maka akan dihapuskan. Berikut item yang dihapus yaitu nomor 4, 7, 12, 17, dan 19. Setelah itu akan dibuat penomoran ulang terhadap skala item, sedangkan item yang gagal akan dipisahkan. Hal ini sejalan dengan pernyataan sugiyono (2014) bahwa instrument dengan nilai koefisien  $> 0,349$  maka dapat digunakan dalam penelitian. Berikut *blueprint* skala *nomophobia* setelah dilakukan uji coba :

*Tabel 4 Blueprint Skala Nomophobia (Setelah Try Out)*

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavourable	
1	<i>no being able to communicate</i>	10, 13, 14, 15	11	5
2	<i>losing connectedness</i>	16, 18, 20	-	3
3	<i>no being able to access information</i>	1, 2, 3		3
4	<i>giving up convenience</i>	5, 6, 8, 9		4
	<b>Total</b>			<b>15</b>

### c. Uji Reliabilitas Skala *Nomophobia*

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui apakah instrument yang digunakan reliabel dan terpercaya. Instrument yang reliabel adalah instrument yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek atau subjek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2014). Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai Cronbach alpha  $> 0,6$  (Sujawerni, 2014). Dibawah ini merupakan table dari hasil pengujian reliabilitas pada skala hasil *Nomophobia* :

*Tabel 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Nomophobia*

Cronbach's Alpha	N of Item
.837	20

Pada table diatas menunjukkan bahwa uji reliabilitas skala *Nomophobia* memperoleh hasil sejumlah 0,837 dapat dikatakan sangat baik karena  $> 0,6$ . Maka hal tersebut dapat dikatakan bahwa skala *Nomophobia* ini adalah reliabel.

## 2. Interaksi Sosial

### a. Instrument (blue print Interaksi Sosial)

Pada instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur interaksi sosial yaitu menggunakan skala yang diadaptasi oleh (Rafika, 2017) berdasarkan 2 aspek interaksi sosial (Soekanto, 2012) yaitu kontak sosial dan komunikasi.

Tabel 6 Blueprint Skala Interaksi Sosial (Sebelum Try Out)

No	Aspek	Indikator	Item		jumlah
			Favourable	unfavorable	
1	Kontak sosial	Hubungan sosial	1	-	6
		Bertatap muka	3	2, 4	
		Tanggapan terhadap suatu tindakan	-	5, 6	
2	komunikasi	Lugas dalam berbicara	8	7, 9	5
		Verbal	-	10	
		Non verbal	-	11	
<b>Jumlah</b>					<b>11</b>

#### b. Uji Validitas Skala Interaksi Sosial

Uji validitas adalah uji yang bertujuan untuk menilai apakah instrument telah tepat mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk melakukan pengukuran suatu variabel, peneliti memerlukan validitas isi dan validitas item, dimana validitas isi ini digunakan

untuk menguji kelayakan atau relevansi pada isi tes kepada yang ahli di bidangnya (*expert judgement*) (Azwar, 2012). Kuesioner valid jika nilai korelasi R hitung > R table (Sugiyono, 2014). Pengujian instrument menggunakan sampel sebanyak 32 orang, hal ini sejalan dengan pendapat Singarimbun dan Effendi (1995) bahwa jumlah minimum uji coba kuesioner adalah minimal 30 responden. Maka dengan jumlah 32 orang, distribusi nilai akan lebih mendekati kurve normal.

Skala Interaksi Sosial ini terdapat 11 aitem dan perhitungan uji validitas didasarkan pada perbandingan antara r<sub>hitung</sub> dan r<sub>tabel</sub> sebesar 0,349. Apabila r<sub>hitung</sub> > r<sub>tabel</sub> maka pernyataan dianggap valid. Adapun hasil analisis yang dilakukan menggunakan SPSS for Windows 20.0, sebagai berikut :

*Tabel 7 Hasil Uji Validitas Skala Interaksi Sosial*

<b>Item</b>	<b>Corrected Item Total Corelation</b>	<b>Hasil Uji</b>
Item 1	.591	<i>Valid</i>
Item 2	.374	<i>Valid</i>
Item 3	.593	<i>Valid</i>
Item 4	.480	<i>Valid</i>
Item 5	.693	<i>Valid</i>
Item 6	.670	<i>Valid</i>
Item 7	.774	<i>Valid</i>
Item 8	.691	<i>Valid</i>
Item 9	.653	<i>Valid</i>

Item 10	.464	<i>Valid</i>
Item 11	.829	<i>Valid</i>

Berdasarkan table hasil Uji Validitas skala Interaksi Sosial diatas dinyatakan bahwa item yang digunakan diatas dapat dikatakan valid semua, hal ini disebabkan nilai koefisien setiap item  $>0,349$  terpenuhi. Hal ini selaras dengan pernyataan sugiyono (2014) bahwa instrument dengan nilai koefisien  $> 0,349$  maka dapat digunakan dalam penelitian. Berikut blueprint skala interaksi sosial setelah dilakukan uji coba :

*Tabel 8 Blueprint Skala Interaksi Sosial (Setelah try Out)*

No	Aspek	Indikator	Item		jumlah
			Favourable	unfavorable	
1	Kontak sosial	Hubungan sosial	1	-	6
		Bertatap muka	3	2, 4	
		Tanggapan terhadap suatu tindakan	-	5, 6	
2	komunikasi	Lugas dalam berbicara	8	7, 9	5
		Verbal	-	10	
		Non verbal	-	11	
<b>Jumlah</b>					<b>11</b>

### c. Uji Reliabilitas Skala Interaksi Sosial

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui apakah instrument yang digunakan reliabel dan terpercaya. Instrument yang reliabel adalah instrument yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek atau subjek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2014). Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai Cronbach alpha  $> 0,6$  (Sujawerni, 2014). Dibawah ini merupakan table dari hasil pengujian reliabilitas pada skala hasil Interaksi Sosial :

*Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Interaksi Sosial*

Cronbach's Alpha	N of Item
.839	11

Pada table diatas menunjukkan bahwa uji reliabilitas skala Interaksi Sosial memperoleh hasil sejumlah 0,839 dapat dikatakan sangat baik karena  $> 0,6$ . Maka hal tersebut dapat dikatakan bahwa skala Interaksi Sosial ini adalah reliabel.

## 3. Kesepian

### a. Instrument (blue print Kesepian)

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kesepian yaitu menggunakan skala R-UCLA *Loneliness Scale (version 3)* yang disusun oleh Russell dan telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia yang berisi 20 item, dengan 5 item *trait loneliness*, 8 item *social desirability loneliness* dan 7 item *depression loneliness*

(Russell, 1996). Kelebihan skala ini yaitu tidak memasukkan kata kesepian secara langsung pada setiap item dalam skala.

*Tabel 10 Blueprint Skala Kesepian (Sebelum try Out)*

No	Aspek	Item		jumlah
		favorable	unfavorable	
1	<i>Trait Loneliness</i>	4, 13, 17	6, 9	5
2	<i>Social Desirability Loneliness</i>	7, 8, 18	1, 5, 10, 15, 19	8
3	<i>Depression Loneliness</i>	2, 3, 11, 12, 14	16, 20	7
<b>Jumlah</b>				<b>20</b>

#### **b. Uji Validitas Skala Kesepian**

Uji validitas adalah uji yang bertujuan untuk menilai apakah instrument telah tepat mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk melakukan pengukuran suatu variabel, peneliti memerlukan validitas isi dan validitas item, dimana validitas isi ini digunakan untuk menguji kelayakan atau relevansi pada isi tes kepada yang ahli di bidangnya (*expert judgement*) (Azwar, 2012). Kuesioner valid jika nilai korelasi R hitung > R table (Sugiyono, 2014). Pengujian instrument menggunakan sampel sebanyak 32 orang, hal ini sejalan dengan pendapat Singarimbun dan Effendi (1995) bahwa jumlah minimum uji coba kuesioner adalah minimal 30 responden. Maka

dengan jumlah 32 orang, distribusi nilai akan lebih mendekati kurve normal.

Skala Kesenian ini terdapat 20 aitem dan perhitungan uji validitas didasarkan pada perbandingan antara rhitung dan rtabel sebesar 0,349. Apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka pernyataan dianggap valid. Adapun hasil analisis yang dilakukan menggunakan SPSS for Windows 20.0, sebagai berikut :

*Tabel 11 Hasil Uji Validitas Skala Kesenian*

<b>Item</b>	<b>Corrected Item Total Corelation</b>	<b>Hasil Uji</b>
Item 1	.381	<i>Valid</i>
Item 2	.572	<i>Valid</i>
Item 3	-.260	<i>Tidak Valid</i>
Item 4	.526	<i>Valid</i>
Item 5	.679	<i>Valid</i>
Item 6	.354	<i>Valid</i>
Item 7	.312	<i>Tidak Valid</i>
Item 8	.461	<i>Valid</i>
Item 9	.431	<i>Valid</i>
Item 10	.354	<i>Valid</i>
Item 11	.660	<i>Valid</i>
Item 12	.560	<i>Valid</i>
Item 13	.569	<i>Valid</i>
Item 14	.604	<i>Valid</i>
Item 15	.471	<i>Valid</i>

Item 16	.625	<i>Valid</i>
Item 17	.583	<i>Valid</i>
Item 18	.617	<i>Valid</i>
Item 19	.218	<i>Tidak Valid</i>
Item 20	.152	<i>Tidak Valid</i>

Berdasarkan hasil uji validitas skala Kesepian yang terdiri dari 20 item. Setelah dilakukan uji validitas kepada item-item tersebut maka terdapat 4 item dengan nilai koefisiennya dibawah 0,349 maka akan dihapuskan. Berikut item yang dihapus yaitu nomor 3, 7, 19, dan 20. Setelah itu akan dibuat penomoran ulang terhadap skala item, sedangkan item yang gagal akan dipisahkan. Hal ini selaras dengan pernyataan sugiyono (2014) bahwa instrument dengan nilai koefisien  $> 0,349$  maka dapat digunakan dalam penelitian. Berikut blueprint skala kesepian setelah dilakukan uji coba :

*Tabel 12 Blueprint Skala Kesepian (Setelah Try Out)*

No	Aspek	Item		jumlah
		favorable	Unfavourable	
1	<i>Trait Loneliness</i>	4, 13, 17	6, 9	5
2	<i>Social Desirability Loneliness</i>	8, 18	1, 5, 10, 15	6
3	<i>Depression Loneliness</i>	2, 11, 12, 14	16	5
<b>Jumlah</b>				<b>16</b>

### c. Uji Reliabilitas Skala Kesepian

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui apakah instrument yang digunakan reliabel dan terpercaya. Instrument yang reliabel adalah instrument yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek atau subjek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2014). Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai Cronbach alpha  $> 0,6$  (Sujawerni, 2014). Dibawah ini merupakan table dari hasil pengujian reliabilitas pada skala hasil Kesepian :

*Tabel 13 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesepian*

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Item</b>
.793	20

Pada table diatas menunjukkan bahwa uji reliabilitas skala Kesepian memperoleh hasil sejumlah 0,793 dapat dikatakan sangat baik karena  $> 0,6$ . Maka hal tersebut dapat dikatakan bahwa skala Kesepian ini adalah reliabel.

## 4. Kontrol Diri

### a. Instrument (blue print Kontrol Diri)

Pada instrumen kontrol diri menggunakan skala yang di kembangkan oleh (Averill, 1973) dan diadaptasi oleh (Mudiarni, 2018) yang terdiri dari 3 aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan.

Tabel 14 Blueprint Skala Kontrol Diri (Sebelum Try Out)

No	Aspek	Item		jumlah
		favorable	Unfavourable	
1	Kontrol perilaku	2, 7, 8	9, 11, 12, 14	7
2	Kontrol kognitif	3, 4	5, 6, 10	5
3	Kontrol keputusan	1, 13, 15		3
<b>Jumlah</b>				<b>15</b>

#### b. Uji Validitas Skala Kontrol Diri

Uji validitas adalah uji yang bertujuan untuk menilai apakah instrument telah tepat mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk melakukan pengukuran suatu variabel, peneliti memerlukan validitas isi dan validitas item, dimana validitas isi ini digunakan untuk menguji kelayakan atau relevansi pada isi tes kepada yang ahli di bidangnya (*expert judgement*) (Azwar, 2012). Kuesioner valid jika nilai korelasi R hitung > R table (Sugiyono, 2014). Pengujian instrument menggunakan sampel sebanyak 32 orang, hal ini sejalan dengan pendapat Singarimbun dan Effendi (1995) bahwa jumlah minimum uji coba kuesioner adalah minimal 30 responden. Maka dengan jumlah 32 orang, distribusi nilai akan lebih mendekati kurve normal.

Skala Kontrol diri ini terdapat 15 item dan perhitungan uji validitas didasarkan pada perbandingan antara rhitung dan rtabel

sebesar 0,349. Apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka pernyataan dianggap valid. Adapun hasil analisis yang dilakukan menggunakan SPSS for Windows 20.0, sebagai berikut :

*Tabel 15 Hasil Uji Validitas Skala Kontrol Diri*

<b>Item</b>	<b>Corrected Item Total Corelation</b>	<b>Hasil Uji</b>
Item 1	.565	<i>Valid</i>
Item 2	.546	<i>Valid</i>
Item 3	.567	<i>Valid</i>
Item 4	.410	<i>Valid</i>
Item 5	.174	<i>Tidak Valid</i>
Item 6	.487	<i>Valid</i>
Item 7	.320	<i>Tidak Valid</i>
Item 8	.242	<i>Tidak Valid</i>
Item 9	.528	<i>Valid</i>
Item 10	.500	<i>Valid</i>
Item 11	.313	<i>Tidak Valid</i>
Item 12	.313	<i>Tidak Valid</i>
Item 13	.361	<i>Valid</i>
Item 14	.441	<i>Valid</i>
Item 15	.607	<i>Valid</i>

Berdasarkan hasil uji validitas skala Kontrol Diri yang terdiri dari 15 item. Setelah dilakukan uji validitas kepada item-item tersebut maka terdapat 5 item dengan nilai koefisiennya dibawah 0,349 maka akan dihapuskan. Berikut item yang dihapus yaitu nomor 5, 7, 8, 11 dan 12. Setelah itu akan dibuat penomoran ulang

terhadap skala item, sedangkan item yang gagal akan dipisahkan. Hal ini selaras dengan pernyataan sugiyono (2014) bahwa instrument dengan nilai koefisien  $> 0,349$  maka dapat digunakan dalam penelitian. Berikut blueprint skala kontrol diri setelah dilakukan uji coba :

*Tabel 16 Blueprint Skala Kontrol Diri (Setelah Try Out)*

No	Aspek	Item		jumlah
		favorable	unfavorable	
1	Kontrol perilaku	2	9, 14	3
2	Kontrol kognitif	3, 4	6, 10	4
3	Kontrol keputusan	1, 13, 15		3
<b>Jumlah</b>				<b>10</b>

### c. Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui apakah instrument yang digunakan reliabel dan terpercaya. Instrument yang reliabel adalah instrument yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek atau subjek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2014). Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai Cronbach alpha  $> 0,6$  (Sujawerni, 2014). Dibawah ini merupakan table dari hasil pengujian reliabilitas pada skala hasil Kontrol diri :

*Tabel 17 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri*

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Item</b>
.656	15

Pada table diatas menunjukkan bahwa uji reliabilitas skala Kontrol diri memperoleh hasil sejumlah 0,656 dapat dikatakan baik karena  $> 0,6$ . Maka hal tersebut dapat dikatakan bahwa skala Kesepian ini adalah reliabel.

## **F. Analisis Data**

Analisis data penelitian ini akan dianalisis menggunakan analisis regresi linier berganda dengan menggunakan program analisis SPSS for Windows versi 22.0. Analisis regresi linier ganda adalah analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh beberapa variable bebas (independent) terhadap variable terikat (dependent).

### **a) Uji Asumsi**

Sebelum dilakukan ke tahap analisis tersebut, peneliti akan melakukan Uji Asumsi terlebih dahulu, yaitu : uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji Asumsi ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan memenuhi persyaratan untuk dianalisis dengan teknik yang telah direncanakan.

#### **a. Uji normalitas**

Uji normalitas data digunakan untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Ketika data

tersebut tidak normal, maka analisa yang digunakan adalah non parametis. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas mengacu pada kaidah jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka nilai residual berdistribusi Normal dan jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka nilai residual tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2018). Uji Normalitas ini dilakukan menggunakan program SPSS 22.0 dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 18 Hasil Uji Data Normalitas

		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		32
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	7.23699876
	<i>Most Extreme Differences</i>	
	<i>Absolute</i>	.129
	<i>Positive</i>	.060
	<i>Negative</i>	-.129
<i>Test Statistic</i>		.129
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.192 <sup>c</sup>

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi  $0,192 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

b. Uji linieritas

Uji Linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variable atau lebih diuji memiliki hubungan signifikan yang linier atau tidak. Jika nilai *sig. deviation from linearity*  $> 0,05$ , maka terdapat hubungan yang linier antara variable bebas dengan variable terikat. Jika nilai *sig. deviation from linearity*  $<$

0,05, maka tidak terdapat hubungan yang linier antara variable bebas dan variable terikat. Berikut hasil dari Uji Linieritas menggunakan SPSS 22.0 :

*Tabel 19 Hasil Uji Data Linieritas*

<i>Variable</i>	<i>sig</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Nomophobia Interaksi Sosial</i>	* .604	<i>Linear</i>
<i>Nomophobia Kesepian</i>	* .983	<i>Linear</i>
<i>Nomophobia Kontrol Diri</i>	* .254	<i>Linear</i>

Berdasarkan hasil Uji Linieritas pada table diatas diperoleh nilai signifikansi pertama sebesar  $0,604 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang linier antara variable *nomophobia* dengan interaksi sosial. Lalu pada nilai signifikansi kedua diperoleh sebesar  $0,983 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang linier antara variable *nomophobia* dengan kesepian. Sedangkan pada nilai signifikansi ketiga diperoleh sebesar  $0,254 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang linier antara variable *nomophobia* dengan kontrol diri.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas adalah uji untuk mengetahui apakah pada suatu model regresi terdapat korelasi antar variable bebas. Adapun kriteria pengambilannya yaitu, apabila nilai tolerance  $> 0,10$ , maka tidak terjadi multikolinieritas. Dan apabila nilai VIF  $< 10,00$ . maka tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 20 Hasil Uji Multikolinieritas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	49.310	22.935		2.150	.040		
INTERAKSI SOSIAL	-.170	.357	-.102	-.477	.637	.619	1.615
KESEPIAN	.358	.207	.364	1.728	.095	.632	1.582
KONTROL DIRI	-.100	.389	-.057	-.256	.799	.563	1.775

a. Dependent Variable: NOMOPHOBIA

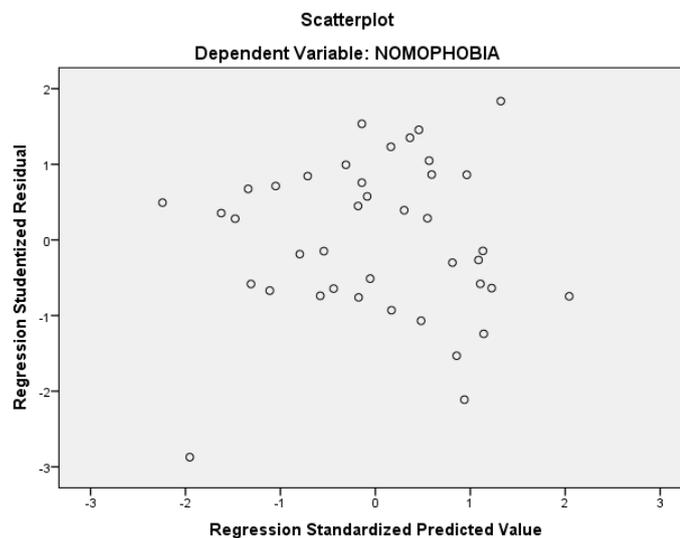
Dari hasil pengujian dapat dilihat bahwa variable interaksi sosial memperoleh *tolerance* sejumlah  $0,619 > 0,10$  dan nilai VIF sejumlah  $1,615 < 0,10$ . Pada variable kesepian memperoleh *tolerance* sejumlah  $0,632 > 0,10$  dan VIF sejumlah  $1,582 < 0,10$ . Kemudian variable kontrol diri memperoleh *tolerance* sejumlah  $0,563 > 0,10$  dan nilai VIF sejumlah  $1,775 < 0,10$ . maka dapat disimpulkan bahwa variable interaksi sosial, kesepian dan kontrol diri tidak multikolinieritas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas adalah uji yang mengevaluasi apakah terdapat ketidaksamaan varian dari residual untuk semua pengamatan dalam model regresi linier. Jika varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain tetap, maka disebut homoskedastisitas. Dalam penelitian ini cara melakukan uji

heteroskedastisitas dengan melihat pola gambar scatterplots hasil dari output SPSS. Pedoman yang digunakan untuk memprediksi ada tidaknya gejala heteroskedastisitas dengan cara melihat pola gambar scatterplots, dengan ketentuan :

1. Titik-titik data menyebar diatas dan dibawah atau disekitar angka 0
2. Titik-titik tidak mengumpul hanya diatas atau dibawah saja
3. Penyebaran titik-titik data tidak boleh membentuk pola bergelombang melebar kemudian menyempit dan melebar kembali
4. Penyebaran titik-titik data tidak berpola



*Gambar 2 Hasil Uji Data Heteroskedastisitas*

Dari gambar diatas menunjukkan bahwa pada grafik scatterplots titik-titik yang ada tersebar keatas dan kebawah dari

angka 0 serta tidak ditemukan suatu pola seperti bergelombang ataupun melebar kemudian menyempit. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwasanya tidak terjadi heteroskedastisitas pada penelitian ini.

Model regresi yang memenuhi persyaratan adalah tidak adanya kesamaan variansi dari residual seluruh variable independen (heteroskedastisitas) atau dapat dikatakan bahwa ragam dari residual bersifat homogen (tidak berubah-ubah), sehingga uji hipotesis yang dilakukan nantinya akan layak dipakai untuk memprediksi variable Y berdasarkan masukan variable independen (X).

Setelah melakukan empat uji prasyarat maka dapat dilanjutkan ke tahap uji hipotesis yaitu dengan teknik *Multiple linier regression* (analisis regresi linier ganda) dengan menggunakan program SPSS 22.0.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Merencanakan & Melaksanakan Penelitian

pada tahap pertama, peneliti mulai mengidentifikasi fenomena yang akan diteliti seperti merumuskan masalah serta tujuan dari penelitian. Kemudian, menentukan metode penelitian yang akan digunakan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Selanjutnya, memastikan topik, variable penelitian, dan hipotesisnya. Peneliti juga mengerjakan literature review yang bertujuan untuk mempermudah peneliti untuk mempelajari teori-teori, prasangka, serta beberapa data yang membahas variable yang akan diteliti.

Tahap kedua, menentukan subjek yang sesuai kriteria, sehingga dapat memberikan jawaban dari setiap rumusan masalah yang telah dibuat. Fokus penelitian ini adalah *nomophobia* pada remaja di masa transisi pandemi covid-19.

Pada tahap ketiga, peneliti menyusun empat instrument yaitu *nomophobia*, interaksi sosial, kesepian dan kontrol diri dengan cara mengadaptasi dari penelitian sebelumnya. Selain itu, peneliti juga menetapkan populasi dan sampel yang nantinya dapat menghasilkan data terpercaya. Dibawah ini beberapa tahapan menyusun instrument penelitian :

- 1) Menetapkan indicator sesuai variable penelitian

- 2) Membuat *blueprint* atau panduan item
- 3) Menyusun item dan kuesioner dalam bentuk google form yang akan digunakan untuk proses pengambilan data. Model penelitian ini menggunakan skala likert
- 4) Melakukan *Expert Judgement* kepada dosen yang ahli dibidangnya dan melakukan trial ke 32 remaja yang sesuai dengan kriteria subjek.

Pada tahap pengumpulan data subjek dilaksanakan tanggal 12-18 Juli 2022. Mekanisme pengambilan data penelitian ini menggunakan google form dengan bantuan teman dan kerabat serta beberapa kenalan lainnya.

## **2. Pemaparan hasil penelitian**

### **a. Deskripsi subjek penelitian**

Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah remaja yang berdomisili di Jawa Timur. Subjek penelitian ini cukup beragam dalam hal jenis kelamin, usia, dan status. Populasi penelitian ini tidak terhingga (*infinite population*) sehingga penentuan sampel sendiri dianalisis menggunakan rumus Daniel dan Terrel sehingga diperoleh subjek sejumlah 151 remaja.

### **b. Deskripsi subjek menurut Jenis kelamin**

Berikut ini adalah table subjek berdasarkan kategori jenis kelamin :

Tabel 21 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek

	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
<b>Valid</b> laki-laki	27	17.9
perempuan	124	82.1
<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100.0</b>

Tabel tersebut menunjukkan hasil dari 151 subjek. Jenis kelamin laki-laki sejumlah 27 orang dengan nilai persentase 17,9% dari 100%. Sedangkan jenis kelamin perempuan sejumlah 124 orang dengan nilai persentase 82,1% dari 100%. Dari data ini dapat diketahui bahwa responden perempuan merupakan responden paling banyak daripada laki-laki.

c. Deskripsi subjek menurut usia

Berikut adalah tabel subjek berdasarkan kategori usia :

Tabel 22 Deskripsi Usia Subjek

	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
<b>Valid</b> 10-14 tahun	5	3.3
15-18 tahun	49	32.5
18-22 tahun	97	64.2
<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diatas, dari 151 responden terdapat 5 orang yang berusia 10-14 tahun dengan persentase sebesar 3,3%, 49 orang berusia 15-18 tahun dengan persentase 32,5%, dan 97 orang dengan usia 18-22 tahun dengan persentase 64,2%. maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berusia 18-22 tahun.

d. Deskripsi subjek menurut domisili

Berikut adalah tabel subjek berdasarkan domisili :

*Tabel 23 Deskripsi Domisili Subjek*

	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
<b>Valid</b> Bangkalan	4	2.6
Banyuwangi	1	.7
Batu	1	.7
Bojonegoro	3	2.0
Bondowoso	1	.7
Gresik	5	3.3
Jember	1	.7
Jombang	2	1.3
Kabupaten malang	20	13.2
Kediri	1	.7
Lamongan	1	.7
Malang	59	39.1
Mojokerto	2	1.3
Nganjuk	3	2.0
Pasuruan	7	4.6
Probolinggo	3	2.0
Sampang	1	.7
Sidoarjo	16	10.6
Surabaya	20	13.2
<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diatas, dari 151 responden terdapat 4 orang berdomisili bangkalan dengan persentase 2,6%, 1 orang berdomisili banyuwangi dengan persentase 0,7%, 1 orang berdomisili batu dengan persentase 0,7%, 3 orang berdomisili bojonegoro dengan persentase 2%, 1 orang berdomisili bondowoso dengan persentase 0,7%, 5 orang berdomisili gresik dengan persentase 3,3%, 1 orang berdomisili jember dengan persentase 0,7%, 2 orang berdomisili jombang dengan persentase 1,3%, 20 orang berdomisili kabupaten

malang dengan persentase 13,2%, 1 orang berdomisili Kediri dengan persentase 0,7%, 1 orang berdomisili Lamongan dengan persentase 0,7%, 59 orang berdomisili Malang dengan persentase 39,1%, 2 orang berdomisili Mojokerto dengan persentase 1,3%, 3 orang berdomisili Nganjuk dengan persentase 2%, 7 orang berdomisili Pasuruan dengan persentase 4,6%, 3 orang berdomisili Probolinggo dengan persentase 2%, 1 orang berdomisili Sampang dengan persentase 0,7%, 16 orang berdomisili Sidoarjo dengan persentase 10,6%, dan 20 orang berdomisili Surabaya dengan persentase 13,2%. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden penelitian berdomisili Malang.

e. Deskripsi subjek menurut status

Berikut adalah tabel subjek berdasarkan status :

*Tabel 24 Deskripsi Status Subjek*

	Frequency	Percent
<b>Valid</b> pelajar	57	37.7
mahasiswa	76	50.3
bekerja	13	8.6
lainnya	5	3.3
<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel di atas, dari 151 responden terdapat 57 orang berstatus pelajar dengan persentase 37,7%, 76 orang berstatus mahasiswa dengan persentase 50,3%, 13 orang berstatus bekerja dengan persentase 8,6%, dan 5 orang berstatus lainnya dengan persentase 3,3%. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berstatus Mahasiswa.

f. Deskripsi data

Pada bagian ini akan memaparkan terkait total responden (N), range, skor minimum, skor maksimum, mean dan std.deviasi.

*Tabel 25 Deskripsi Data*

		Nomophobia	Interaksi Sosial	Kesepian	Kontrol Diri
N	Valid	151	151	151	151
	Missing	0	0	0	0
Mean		44.65	31.23	37.23	28.57
Median		45.00	32.00	38.00	28.00
Std. Deviation		5.697	4.415	7.190	3.498
Range		39	21	37	22
Minimum		20	20	16	17
Maximum		59	41	53	39
Sum		6742	4715	5622	4314

Berdasarkan tabel diatas, diketahui total reponden sebesar 151 responden remaja pengguna *smartphone* di Jawa Timur. Dimana skala *nomophobia* memiliki range 39, nilai minimal 20, nilai maksimal 59, mean 44,65 dan standart deviasi 5,697. Pada skala Interaksi sosial memiliki range 21, nilai minimal 20, nilai maksimal 41, mean 31,23 dan standart deviasi 4,415. Pada skala kesepian memiliki range 37, nilai minimal 16, nilai maksimal 53, mean 37,23, dan standart deviasi 7,190. Pada skala Kontrol diri memiliki range 22, nilai minimal 17, nilai maksimal 39, mean 28,57, dan standart deviasi 3,498.

Setelah mengetahui hasil deskripsi diatas, maka akan dilanjutkan dengan mengkategorisasi berdasarkan rumus azwar (2012), yaitu :

*Tabel 26 Rumus Kategori*

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>
Sangat Rendah	$X \leq M - 0,5SD$
Rendah	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$

Keterangan : X = Skor Subjek, M = Mean, SD = Standart Deviasi.

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil pada setiap variable. Berikut adalah tabel kategori variable *nomophobia* :

*Tabel 27 Kategori Variabel Nomophobia*

<b>Variable</b>	<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
<i>Nomophobia</i>	Sangat Rendah	$X \leq 41,80$	41	27,2%
	Rendah	$41,80 < X \leq 47,50$	68	45%
	Tinggi	$47,50 < X \leq 53,20$	38	25,2%
	Sangat Tinggi	$53,20 < X$	4	2,6%
Total			151	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa variable *nomophobia* memiliki kategori sangat rendah sebesar 27,2% dengan jumlah 41 orang, kategori rendah sebesar 45% dengan jumlah 68 orang, kategori tinggi sebesar 25,2% dengan jumlah 38 orang dan kategori sangat tinggi sebesar 2,6% dengan jumlah 4 orang.

Berikut ini merupakan tabel kategori variable interaksi sosial:

*Tabel 28 Kategori Variabel Interaksi Sosial*

<b>Variable</b>	<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Interaksi Sosial	Sangat Rendah	$X \leq 29,02$	46	30,5%
	Rendah	$29,02 < X \leq 33,44$	60	39,7%
	Tinggi	$33,44 < X \leq 37,85$	33	21,9%
	Sangat Tinggi	$37,85 < X$	12	7,9%
Total			151	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa variable Interaksi Sosial memiliki kategori sangat rendah sebesar 30,5% dengan jumlah 46 orang, kategori rendah sebesar 39,7% dengan jumlah 60 orang, kategori tinggi sebesar 21,9% dengan jumlah 33 orang dan kategori sangat tinggi sebesar 7,9% dengan jumlah 12 orang.

Berikut ini merupakan tabel kategori variable kesepian :

*Tabel 29 kategori Variabel kesepian*

<b>Variable</b>	<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Kesepian	Sangat Rendah	$X \leq 33,64$	44	29,1%
	Rendah	$33,64 < X \leq 40,83$	58	38,4%
	Tinggi	$40,83 < X \leq 48,02$	40	26,5%
	Sangat Tinggi	$48,02 < X$	9	6%
Total			151	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa variable kesepian memiliki kategori sangat rendah sebesar 29,1% dengan jumlah 44 orang, kategori rendah sebesar 38,4% dengan jumlah 58 orang, kategori tinggi sebesar 26,5% dengan jumlah 40 orang dan kategori sangat tinggi sebesar 6% dengan jumlah 9 orang.

Berikut ini merupakan tabel kategori variable kontrol diri :

*Tabel 30 Kategori Variabel Kontrol Diri*

<b>Variable</b>	<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Kontrol Diri	Sangat Rendah	$X \leq 26,82$	43	28,5%
	Rendah	$26,82 < X \leq 30,32$	68	45%
	Tinggi	$30,32 < X \leq 33,82$	28	18,5%
	Sangat Tinggi	$33,82 < X$	12	7,9%
Total			151	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa variable kontrol diri memiliki kategori sangat rendah sebesar 28,5% dengan jumlah 43 orang, kategori rendah sebesar 45% dengan jumlah 68 orang, kategori tinggi sebesar 18,5% dengan jumlah 28 orang dan kategori sangat tinggi sebesar 7,9% dengan jumlah 12 orang.

## B. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu uji regresi linier berganda. Yang mana akan terdiri dari tiga bagian yang akan dijabarkan dalam pengujian hipotesis ini diantaranya :

### 1. Uji T

Uji t digunakan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara variable interaksi sosial (X1), kesepian (X3) dan kontrol diri (X3) dengan variable *nomophobia* (Y). dimana jika nilai signifikan  $< 0,05$  dan  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  maka dapat dikatakan terdapat hubungan antara variable X dengan Y.

Tabel 31 Hasil Uji T

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constant)	40.713	6.342		6.419	.000
X1 (Interaksi sosial)	-.040	.110	-.031	-.366	.715
X2 (Kesepian)	.126	.069	.159	1.822	.071
X3 (Kontrol Diri)	.017	.141	.011	.122	.903

a. Dependent Variable: Y

Dari analisis data diatas, diketahui nilai signifikansi untuk hubungan X1 dengan Y adalah sebesar  $0,715 > 0,05$  dan nilai  $t \text{ hitung} -0,366 < t \text{ tabel} 1,976$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan X1 dengan Y.

Diketahui nilai signifikansi untuk hubungan X2 dengan Y adalah sebesar  $0,071 > 0,05$  dan nilai t hitung  $1,822 < t$  tabel  $1,976$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa H2 ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan X2 dengan Y.

Diketahui nilai signifikansi untuk hubungan X3 dengan Y adalah sebesar  $0,903 > 0,05$  dan nilai t hitung  $0,122 < t$  tabel  $1,976$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa H3 ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan X3 dengan Y.

## 2. Uji F

Uji f digunakan untuk mengetahui hubungan secara simultan (bersama-sama) antara variable X1, X2, dan X3 dengan Y. dimana jika nilai signifikan  $< 0,05$  atau f hitung  $> f$  tabel maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang simultan antara variable X1, X2, dan X3 dengan Y.

Tabel 32 Hasil Uji F

ANOVA <sup>a</sup>						
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	135.835	3	45.278	1.406	.243 <sup>b</sup>
	Residual	4732.562	147	32.194		
	Total	4868.397	150			

a. Dependent Variable: Y (*Nomophobia*)

b. Predictors: (Constant), X3 (Kontrol diri), X1 (Interaksi Sosial), X2 (Kesepian)

Berdasarkan analisis data diatas, diketahui nilai signifikansi

untuk pengaruh X1, X2 dan X3 secara simultan terhadap Y

adalah sebesar  $0,243 > 0,05$  dan nilai f hitung  $1,406 < f$  tabel

2,67, maka dapat dikatakan tidak terdapat hubungan yang simultan antara variable X1, X2, dan X3 dengan Y.

### 3. Hasil Koefisien Determinan

Pada bagian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan yang diberikan oleh variable independen secara bersama-sama terhadap variable dependen.

Tabel 33 Hasil Koefisien Determinan

Model Summary <sup>b</sup>					
Model	R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.167 <sup>a</sup>	.028	.008	5.674	1.848

a. Predictors: (Constant), X3, X1, X2

b. Dependent Variable: Y

Berdasarkan analisis data diatas, diketahui nilai R Square sebesar 0,028, hal ini berarti bahwa pengaruh variable X1, X2 dan X3 secara simultan terhadap variable Y adalah sebesar 2,8%.

Sedangkan 97,2% dipengaruhi oleh variable lainnya.

## C. Pembahasan

### 1. Hubungan Interaksi Sosial dengan *Nomophobia*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dengan *nomophobia*. Interaksi sosial remaja di masa transisi pandemi covid-19 tidak berhubungan dengan *nomophobia* yang dialami. Pada masa transisi pandemi covid-19 ini, remaja banyak berinteraksi dengan orang sekitarnya, sehingga intensitas penggunaan *smartphone* berkurang. Hal

ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahyia Sari Diannitami (2020) bahwa tidak terdapat hubungan antara interaksi sosial dengan kejadian *nomophobia*. Dalam penelitiannya juga dikatakan, Meskipun mereka sangat senang bermain *smartphone* namun ketika teman mengajak berbicara maka mereka lebih memilih menghentikan bermain *smartphone* dan mendengarkan temannya berbicara.

Pada penelitian ini juga diketahui bahwa sebagian besar remaja memiliki kategori interaksi sosial yang rendah, meskipun memiliki kategori *nomophobia* yang sama yaitu rendah. Bisa saja *nomophobia* disebabkan oleh faktor lainnya dan remaja yang memiliki interaksi sosial yang rendah bisa saja tidak disebabkan oleh *nomophobia*. Seperti yang dikatakan Rafika (2017) dalam penelitiannya, seseorang yang memiliki interaksi sosial yang rendah, bukan karena seseorang tersebut mengalami *nomophobia*, tetapi lingkungan yang kurang sesuai. Selain lingkungan yang tidak sesuai, hal tersebut juga dikarenakan mobilitas orang yang tinggi.

Masa transisi pandemi covid-19 dampak positif pada interaksi sosial di masyarakat. Adanya ketetapan protokol kesehatan, interaksi sosial menjadi lebih berhati-hati dan aman. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Mega (2021), masyarakat dianjurkan menjaga imun tubuh untuk mengurangi penyebaran pasien covid-19. Dalam menjalankan aktifitas sehari-hari dan kemudahan berinteraksi,

masyarakat juga dianjurkan untuk menjaga ketetapan protokol kesehatan.

Peneliti berasumsi bahwa di masa transisi pandemic covid-19 ini, tingkat *nomophobia* yang tinggi tidak menurunkan interaksi sosial remaja. Meskipun sangat senang bermain *smartphone*, namun adanya *smartphone* juga membantu interaksi sosial dengan baik. Tidak hanya interaksi secara langsung, tetapi dengan *smartphone* remaja bisa berinteraksi jarak jauh. Selain itu, saat ini *smartphone* menjadi kebutuhan interaksi, sehingga kemunculan *nomophobia* bisa disebabkan oleh faktor lainnya seperti self-esteem rendah, *sensation seeking* yang tinggi dan lainnya.

## 2. Hubungan Kesepian dengan *Nomophobia*

Uji hipotesis yang kedua mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* remaja di masa transisi pandemi covid-19. Kesepian remaja yang tinggi, tidak memiliki hubungan dengan *nomophobia* di masa transisi pandemi covid-19. Sehingga hal ini tidak dapat membuktikan jika kesepian semakin tinggi maka semakin tinggi pula *nomophobia* remaja. Hal tersebut sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadia Laras Asih yang (2017) penelitiannya dilakukan pada 375 mahasiswa perantau dan menunjukkan hasil tidak terdapat hubungan yang signifikan dikarenakan nilai koefisien korelasi yang sangat lemah dan tidak signifikan antara variable kesepian dengan *nomophobia*. Penelitian

serupa lainnya yang dilakukan oleh Nurhidayah dan Khoiryasdien (2020) mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja.

Penelitian lain juga mengatakan bahwa *nomophobia* tidak selalu menyebabkan seseorang kesepian, justru mempermudah komunikasi seseorang dengan adanya fitur *chat*, telpon dan *video call* (N. L. Asih, 2017). Dalam penelitian Deniz dan Durmus (2021) dikatakan bahwa sebagian orang yang mengalami kesepian tidak disebabkan oleh *nomophobia*. Kesepian yang dialami cenderung disebabkan oleh kepribadian seseorang itu sendiri. Jadi seseorang lebih menyukai menyendiri melakukan aktifitas yang mereka sukai seperti hobi, daripada interaksi dengan orang lain. Meski terkadang dalam keadaan tertentu kondisi tersebut membuat seseorang merasa kesepian.

Pada penelitian Kirana (2020), juga mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kesepian dengan *nomophobia*. Dengan *smartphone* seseorang tidak hanya mendapat hiburan saja, tetapi mendapatkan informasi, pengetahuan dan kebutuhan lainnya. Sehingga *smartphone* sudah seperti menjadi kebutuhan bagi manusia. Aprilia (2020) juga menanggapi bahwa *smartphone* sudah menjadi pemenuhan kebutuhan seseorang dan tidak digunakan hanya saat merasa kesepian. Selain pemenuhan kebutuhan, *smartphone* juga digunakan sebagai pemenuhan hobi seperti menulis *blog*, cerita, dan sebagainya.

Peneliti berasumsi bahwa di masa transisi pandemi covid-19 ini, tingkat kesepian remaja yang tinggi tidak selalu menyebabkan *nomophobia* yang tinggi pula. Selain itu, kesepian yang dialami remaja bisa saja tidak disebabkan oleh lingkungan sosial yang kurang mendukung (*social desirability loneliness*) ataupun gangguan emosional (*depression loneliness*), tetapi karena kepribadian yang kurang percaya diri dan lebih menyukai ketenangan. Disamping itu, seseorang yang bermain *smartphone* bukan berarti dia merasa kesepian, melainkan karena kebutuhan seperti belajar, belanja, bekerja dan sebagainya. Sehingga, *nomophobia* yang dialami remaja muncul bisa disebabkan oleh faktor lainnya seperti self-esteem rendah, *sensation seeking* yang tinggi dan lainnya.

### 3. Hubungan Kontrol diri dengan *Nomophobia*

Hipotesis ketiga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* remaja di masa transisi pandemi covid-19. Kontrol diri remaja yang tinggi tidak memiliki hubungan dengan *nomophobia* di masa transisi pandemic covid-19. Sehingga tidak dapat membuktikan bahwa semakin rendah kontrol diri remaja, maka semakin tinggi *nomophobia*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajar Novita Mahardika Dewi (2021) bahwa tidak ada hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan facebook dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Pada penelitian Ajeng dan

Nailul (2017) mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara Kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*Nomophobia*).

Pada penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar remaja memiliki kategori Kontrol diri rendah dengan *nomophobia* kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja cenderung *nomophobia* dengan tingkat rendah, namun diimbangi dengan kontrol diri yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Fajar (2021) menyatakan bahwa kontrol diri yang dimiliki seseorang tidak hanya berkaitan dengan diri sendiri, tetapi *smartphone* juga dapat membantu kontrol diri seseorang seperti membantu dalam pengelolaan keuangan.

Seperti yang telah dikatakan pada variabel kesepian, bahwa penggunaan *smartphone* saat ini tidak hanya digunakan untuk menghibur tetapi sudah menjadi kebutuhan bagi manusia seperti belajar, belanja, bekerja dan lainnya. Seperti pada penelitian Juliana dan kawannya (2021) mengatakan bahwa sebagian besar orang menggunakan *smartphone* sebagai kebutuhan belajar dan dengan *smartphone* justru membantu dalam mengontrol waktu belajar mereka. Dengan *smartphone*, setiap kebutuhan seseorang menjadi mudah, baik kebutuhan sekunder maupun kebutuhan primer.

Peneliti berasumsi bahwa di masa transisi pandemi covid-19 ini, tingkat *nomophobia* yang tinggi tidak menurunkan kontrol diri seseorang. Saat ini, *smartphone* dapat membantu pengelolaan kebutuhan manusia sehari-hari, sehingga mempermudah manusia dalam

berkegiatan lainnya. Selain itu, *smartphone* juga membantu dalam mengelolah waktu berkegiatan manusia seperti belajar, berolahraga dan lainnya. Sehingga, *smartphone* tidak hanya digunakan untuk kesenangan saja, melainkan membantu seseorang dalam mengontrol dirinya. Berdasarkan asumsi tersebut, *nomophobia* yang dialami remaja muncul bisa disebabkan oleh faktor lainnya seperti stress, kecemasan dan lainnya.

#### 4. Hubungan Interaksi sosial, Kesepian, dan Kontrol diri dengan *Nomophobia*

Hipotesis keempat, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara interaksi sosial, kesepian dan kontrol diri dengan *nomophobia*. *Nomophobia* remaja di masa transisi pandemi covid-19 tidak memiliki hubungan dengan interaksi sosial, kesepian dan kontrol diri. Dari hasil tersebut maka diketahui bahwa hipotesis ditolak. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2020) bahwa tidak terdapat hubungan antara Kesepian dan kontrol diri dengan *nomophobia*. Penelitian Juliana dan kawan-kawannya (2021) juga mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *Nomophobia*.

Selain itu, seseorang dapat mengatur kebutuhan dan aktifitasnya menggunakan *smartphone*. Seperti jadwal kegiatan rutin, pengaturan keuangan, jadwal pembelajaran dan lainnya. Sama halnya pada penelitian yang dilakukan oleh Fajar (2021) bahwa *smartphone* tidak

hanya digunakan sebagai hiburan untuk memenuhi kejenuhan. *Smartphone* membantu manusia mengatur kebutuhannya dengan baik, seperti pengelolaan keuangan dan kebutuhan lainnya. selain itu, *smartphone* juga dapat memenuhi hobi yang dimilikinya seperti menulis, memotret dan sebagainya.

Masyarakat bersemangat untuk melakukan interaksi kembali dengan mematuhi protokol kesehatan untuk menghilangkan rasa kesepian di masa transisi pandemi covid-19 ini. Selain itu juga, masyarakat lainnya juga bersemangat untuk melakukan aktifitas sehari-harinya seperti sebelum terjadi pandemi covid-19. Sehingga, sebagian diantara mereka mempersiapkan berbagai kebutuhan untuk melakukan aktifitas barunya ini. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mega (2021) mengatakan bahwa dengan adanya ketetapan protokol kesehatan mempermudah berinteraksi dengan orang lain secara langsung. Meskipun tetap menjaga kontak fisik dengan orang lain, berinteraksi secara langsung dapat mengurangi rasa kesepian dan intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Di masa transisi pandemi covid-19 ini, remaja yang memiliki *nomophobia* tinggi, bukan berarti memiliki rasa kesepian yang tinggi dan interaksi sosial yang rendah. *Smartphone* justru membantu remaja dalam berinteraksi dengan orang lain seperti berkomunikasi dengan kerabat yang jauh, teman, dan lainnya. selain itu, *smartphone* juga memberikan pengalaman baru seperti bertemu dengan orang baru

melalui media sosial, menemukan hobi baru. *Smartphone* juga membantu dalam pengontrolan kegiatan sehari-hari bagi remaja, seperti belajar, bermain dan lainnya.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa hipotesa penelitian ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara interaksi sosial, kesepian dan kontrol diri dengan *nomophobia* remaja di masa transisi pandemic covid-19. Tingkat interaksi sosial, kesepian dan kontrol diri dengan *nomophobia* remaja di masa pandemi covid-19 tergolong sedang. Remaja yang memiliki *nomophobia* tinggi, bukan berarti memiliki rasa kesepian yang tinggi dan interaksi sosial yang rendah. *Smartphone* justru membantu remaja dalam berinteraksi dengan orang lain seperti berkomunikasi dengan kerabat yang jauh, teman, dan lainnya. selain itu, *smartphone* juga memberikan pengalaman baru seperti bertemu dengan orang baru melalui media sosial, menemukan hobi baru.

Di masa transisi pandemi covid-19 ini, tingkat *nomophobia* yang tinggi tidak menurunkan interaksi sosial remaja. Meskipun sangat senang bermain *smartphone*, namun adanya *smartphone* juga membantu interaksi sosial dengan baik. Tidak hanya interaksi secara langsung, tetapi dengan *smartphone* remaja bisa berinteraksi jarak jauh. Disamping itu, seseorang yang bermain *smartphone* bukan berarti dia merasa kesepian, melainkan karena kebutuhan seperti belajar, belanja, bekerja dan sebagainya.

Tingkat *nomophobia* yang tinggi tidak menurunkan kontrol diri seseorang. *Smartphone* dapat membantu pengolahan kebutuhan manusia

sehari-hari, sehingga mempermudah manusia dalam berkegiatan lainnya. Selain itu, *smartphone* juga membantu dalam mengelolah waktu berkegiatan manusia seperti belajar, berolahraga dan lainnya. Sehingga, *smartphone* tidak hanya digunakan untuk kesenangan saja, melainkan membantu seseorang dalam mengontrol dirinya.

## B. Saran

Bagi remaja, diharapkan untuk bijak dalam penggunaan *smartphone*, baik untuk kebutuhan maupun untuk kesenangan. Dalam menghindari tingkat *nomophobia* yang tinggi, sebaiknya mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebih. Subjek penelitian hendaknya dapat membuat rincian mengenai aktivitas/kegiatan sehari-hari sehingga dapat mengatur penggunaan waktu sehari-hari sesuai dengan rincian yang telah ditentukan dan mengurangi penggunaan ponsel untuk mengisi waktu luang. Serta tetap mematuhi protocol kesehatan dan menjaga imunitas tubuh demi mengurangi penyebaran covid-19.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan topik serupa, sebaiknya merincikan kembali subjek yang bakal diteliti agar data yang dihasilkan lebih akurat dalam pengukuran variabel yang diteliti. Selain itu, peneliti selanjutnya mungkin juga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas terkait *nomophobia* untuk memperhitungkan beberapa factor lain yang berkontribusi mempengaruhi *nomophobia* seperti *self-esteem* yang rendah, *sensation seeking* yang tinggi, kepribadian ekstraversi yang tinggi, stress, kecemasan.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Adimaja, M. (2021). Juli 2021, Bulan dengan Kasus Kematian Covid-19 Terbanyak. *CNN Indonesia*.
- Aldianita, N., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Impulsif dengan Nomophobia pada Remaja Pengguna Instagram di Kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur. *jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 9.
- APJII. (2020). *Laporan Survei Internet APJII*.
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 294. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4908>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2018). 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. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19725>
- Asih, N. L. (2017). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau di Universitas Muhammadiyah Malang. *Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Aulia, N. N. (2020). Pengaruh Nomophobia (No-Mobile-Phone-Phobia) terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Perpustakaan Upi Edu*.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azmi, N. (2021, April 1). Dampak Pandemi terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Hellosehat*. <https://hellosehat.com/infeksi/covid19/dampak-pandemi-mental-remaja/>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2021, October 13). *Persentase Penduduk yang Memiliki/Menguasai Telepon Seluler Menurut Provinsi dan Klasifikasi Daerah 2018-2020*. <https://www.bps.go.id/indicator/2/395/1/persentase-penduduk-yang-memiliki-menguasai-telepon-seluler-menurut-provinsi-dan-klasifikasi-daerah.html>
- Badan Pusat Statistik. (2022a, March 21). *Proporsi Individu Yang Menggunakan Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur (Persen)*. <https://www.bps.go.id/indicator/27/1222/1/proporsi-individu-yang-menggunakan-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html>
- Badan Pusat Statistik. (2022b, March 21). *Proporsi Individu Yang Menggunakan Telepon Genggam (Persen)*. <https://www.bps.go.id/indicator/27/1221/1/proporsi-individu-yang-menggunakan-telepon-genggam.html>
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297–1300. [https://dx.doi.org/10.4103%2Fjfmjpc.jfmjpc\\_71\\_19](https://dx.doi.org/10.4103%2Fjfmjpc.jfmjpc_71_19)

- Ciptadi, W. A., & Selviana. (2020). Hubungan antara Kepribadian Ekstraversi dan Kesepian dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 78–86.
- Creswell, J. W. (2012). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Daniel, & Terrel. (1986). *Business Statistics, Basic Concepts and Methodology Fourth Edition*. Houghton Mifflin Company.
- Desmita. (2015). *Psikologi Perkembangan*. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021a). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183–194. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021b). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>
- Gerungan, W. A. (2010). *Psikologi Sosial*. PT. Refika Aditama.
- 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>
- Gufron, M. N., & Risnawita, R. (2006). *Teori-teori Psikologi*.
- Gunarsa, S. D., & dkk. (1989). *Psikologi Olahraga*. PT. BPK Gunung Mulia.
- Harfiyanto, D., Utomo, C. B., & Budi, T. (2015). Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget di SMAN 1 Semarang. *Journal of Educational Social Studies*, 4(1), 5.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Indonesia, M. (2021, September 13). Transisi menuju Endemi Covid-19. *Media Indonesia*. [https://mediaindonesia.com/editorials/detail\\_editorials/2431-transisi-menuju-endemi-covid-19](https://mediaindonesia.com/editorials/detail_editorials/2431-transisi-menuju-endemi-covid-19)
- Kaur, A., Ani, A., Sharma, A., & Kumari, V. (2021). Nomophobia and social interaction anxiety among university students. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 15, 100352. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2021.100352>
- Mudiarni, M. (2018). *Hubungan antara Kontrol Diri dan Smartphone addiction pada Mahasiswa* [Skripsi]. Universitas Islam Indonesia.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam Perkembangan remaja*. Deepublish.
- Pasongli, A., Ratag, B. T., & Kalesaran, A. F. C. (2020). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*. 9(6), 8.
- Rafika, N. (2017). *Hubungan Nomophobia dengan Interaksi Sosial tatap Muka pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Malang.

- Rubiyanti, Y. (2021). Konsep Ecotourism Masa Transisi Pandemi Covid-19 di Desa Wisata Kerajinan Bambu Brajan Yogyakarta. *LINTAS RUANG: Jurnal Pengetahuan dan Perancangan Desain Interior*, 8(2), 39–47. <https://doi.org/10.24821/lintas.v8i2.5202>
- Rucita, N., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan Antara Kesepian dan Kontrol Diri terhadap Remaja yang Mengalami Smartphone Addict. . . *Character*, 09, 7.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak*. PT. Erlangga.
- Securenvoy. (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. <https://securenvoy.com/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone-2/>
- Silvani, P. M. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Dan Kompetensi Sosial Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 61. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5667>
- Silvie Khofifah Permatasari, Kamasturyani, Y., Nurfajriyani, I., & Andhini, C. S. D. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Di SMPN 1 Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(1), 41–45. <https://doi.org/10.54867/jkm.v9i1.93>
- Soekanto, S. (2012). *Sosiologi Suatu Pengantar*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Sudarji, S. (2017). Hubungan antara Nomophobia dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sujawerni, V. W. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Pustaka Baru Press.
- Supardi, S. (1993). Populasi dan Sampel Penelitian. *Unisia*, 13(17), 100–108. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol13.iss17.art13>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Utami, M. A. P., & Syamsuddin, S. (2020). Perubahan Perilaku Nomophobia melalui Pendekatan Interaksi Sosial: Single case Research (SCR). *Jurnal Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 8.
- Vaishnavi Visweswaraiyah, Tanvi Banerjee, Romine, W., & Fryman, S. (2021). Nomophobia before and after the COVID-19 Pandemic -Can Social Media be Used to Understand Mobile Phone Dependency? *TRIDHA Scholars*, 4(1), 31–34. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35252.17281>
- Walsyukurniat, Z. (2020). Gerakan Mencegah daripada Mengobati terhadap Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*, 18(2), 242–248.
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26638/jfk.513.2099>

- Wulandari, R. P., & Haryuni, S. (2020). Hubungan Antara Ketergantungan Smartphone dengan Nomophobia dan Interaksi Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri. *Jurnal Kesehatan Mahasiswa UNIK*, 2(1).
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yuliana, W. D., Haniyah, S., & Cahyaningrum, E. D. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Handphone Selama Pandemi Covid-19 dengan Perilaku Sosial Anak Remaja di SMP Gunungjati Kembaran. 11.
- Yuwanto, L. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 225–229.
- Zuhriyah, N. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Remaja terhadap No-Mobilephone Phobia (Nomophobia). *Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A