

**PENGARUH *SELF ESTEEM* TERHADAP *NOMOPHOBIA* DIMEDIASI
LONELINESS PADA REMAJA**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi**



Disusun oleh :

**SARAH JUWITA
NIM : 202310440211015**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024**

**PENGARUH *SELF ESTEEM* TERHADAP
NOMOPHOBIA DIMEDIASI *LONELINESS* PADA
REMAJA**

Diajukan oleh :

SARAH JUWITA
202310440211015

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Rabu/ 25 September 2024**

Pembimbing Utama



Prof. Dr. Iswinarti, M.Si.

Pembimbing Pendamping



Assoc. Prof. Dr. Diah Karmiyati, M.Si.

Direktur
Program Pascasarjana



Prof. Latipun, Ph.D

Ketua Program Studi
Magister Psikologi



Prof. Dr. Iswinarti, M.Si.

TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

SARAH JUWITA

202310440211015

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Rabu/ 25 September 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua : Prof. Dr. Iswinarti, M.Si.
Sekretaris : Assoc. Prof. Dr. Diah Karmiyati, M.Si.
Penguji I : Assoc. Prof. Ni'matuzahroh, S.Psi,
M.Si. PhD.
Penguji II : Dr. Yuni Nurhamida, S.Psi, M.Si.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : **Sarah Juwita**

NIM : **202310440211015**

Program Studi : **Magister Psikologi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. TESIS dengan judul: **PENGARUH SELF ESTEEM TERHADAP NOMOPHOBIA DIMEDIASI LONELINESS PADA REMAJA** adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar Pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber Pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTI NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 25 September 2024



Sarah Juwita

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang judul “**Pengaruh Self esteem Terhadap Nomophobia Dimediasi Loneliness pada Remaja**” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar magister psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis menyadari bahwa dalam proses menyelesaikan tesis ini, penulis menerima begitu banyak bantuan maupun dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Nazaruddin Malik, SE., M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Prof. Latipun, Ph.D selaku Direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Prof. Dr. Iswinarti, M.Si selaku Kepala Program Studi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang sekaligus pembimbing utama yang telah meluangkan banyak waktu dan dengan sabar membimbing juga memberi motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan tesis ini dengan baik.
4. Assoc. Prof. Dr. Diah Karmiyati, M.Si selaku dosen pendamping yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberi bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik.
5. Kepada responden penelitian yang telah bersedia berpartisipasi dan membantu proses penyelesaian tesis ini.
6. Teman-teman Magister Psikologi Sains 2023, penulis, terkhusus Astrid dan Vinna yang selalu memberi semangat dan membantu proses penyelesaian tesis ini.
7. Papah, Mamah dan Kak Tiwa yang selalu memberikan ridho, doa, dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan tesis maupun studi di kampus ini.

8. Teman hidupku, Muhammad Iksan. Terima kasih karena mengizinkan, mendoakan dan selalu mendukung untuk menyelesaikan studi ini. Senang bisa segera kembali ke “rumah”.
9. Seluruh pihak yang telah bersedia menyediakan waktu luangnya untuk terlibat dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis.

Akhir kata, penulis berdoa semoga Allah membalas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis selama ini. Penulis menyadari tesis ini masih jauh dari sempurna karena adanya keterbatasan ilmu maupun pengalaman yang dimiliki. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca.

Malang, 30 September 2024

Penulis

Sarah Juwita



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	i
DAFTAR GAMBAR	ii
DAFTAR TABEL	ii
DAFTAR LAMPIRAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PENDAHULUAN	1
TINJAUAN PUSTAKA	6
Perspektif Islam.....	6
Perspektif Teori.....	7
<i>Nomophobia</i>	7
<i>Self esteem</i> dengan <i>Nomophobia</i>	10
<i>Self esteem</i> dengan <i>Loneliness</i>	11
<i>Loneliness</i> dengan <i>Nomophobia</i>	12
<i>Self esteem, Nomophobia</i> dan <i>Loneliness</i>	12
Kerangka Pemikiran.....	15
Hipotesis	15
METODE PENELITIAN	15
Desain Penelitian.....	15
Subjek Penelitian.....	16
Instrumen Penelitian.....	16
Prosedur Penelitian.....	18
Analisis Data	18
HASIL DAN PEMBAHASAN	19
Uji Asumsi Klasik.....	19
Deskriptif Variabel Penelitian.....	19
Uji Hipotesis	20
Gambaran <i>Nomophobia, Self esteem</i> dan <i>Loneliness</i> Responden	21
PEMBAHASAN	23
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI	26
DAFTAR PUSTAKA	27

DAFTAR GAMBAR

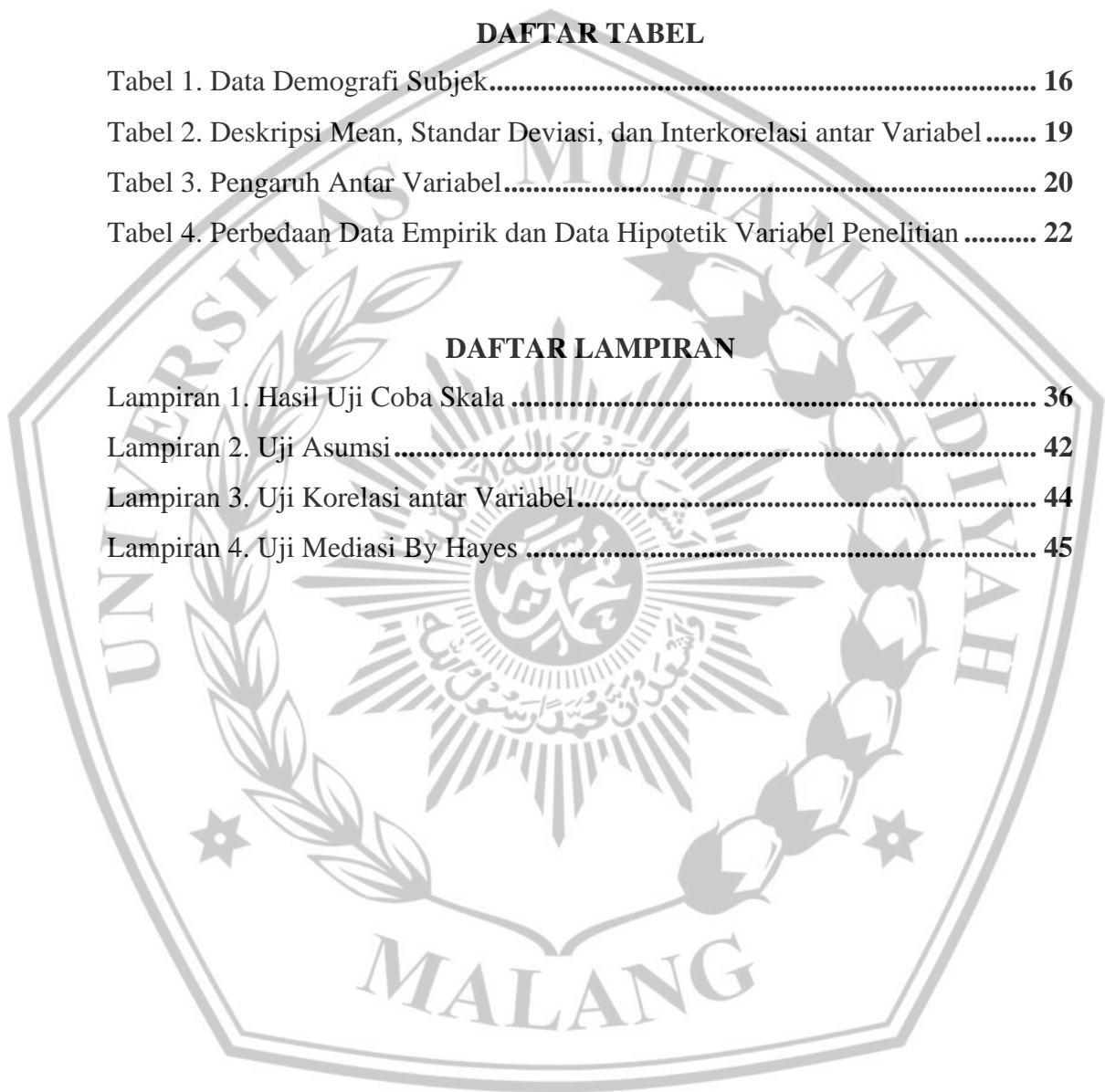
Gambar 1. Kerangka Pemikiran.....	15
Gambar 2. Hasil Mediasi X-M-Y.....	19

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Demografi Subjek.....	16
Tabel 2. Deskripsi Mean, Standar Deviasi, dan Interkorelasi antar Variabel.....	19
Tabel 3. Pengaruh Antar Variabel.....	20
Tabel 4. Perbedaan Data Empirik dan Data Hipotetik Variabel Penelitian.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Coba Skala.....	36
Lampiran 2. Uji Asumsi.....	42
Lampiran 3. Uji Korelasi antar Variabel.....	44
Lampiran 4. Uji Mediasi By Hayes.....	45



PENGARUH *SELF ESTEEM* TERHADAP *NOMOPHOBIA* DIMEDIASI *LONELINESS* PADA REMAJA

Sarah Juwita

sarahjuwita63@webmail.umm.ac.id

Iswinarti

iswinarti@umm.ac.id

Diah Karmiyati

diah@umm.ac.id

Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Nomophobia merupakan bentuk ketidaknyamanan, stres, atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak adanya telepon genggam atau perangkat komunikasi virtual lainnya pada orang yang sering menggunakan perangkat *smartphone*. *Nomophobia* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti *self esteem* dan *loneliness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap *nomophobia* dimediasi *loneliness* pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja usia 13-18 tahun pengguna *smartphone* dengan jumlah sampel sebanyak 513 responden. Instrumen yang digunakan adalah *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)*, *The Self-Liking/Self-Competence Scale (SLSC)* dan *University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (UCLA Loneliness Scale Version 3)*. Teknik analisa yang digunakan adalah analisis mediasi menggunakan *process by Hayes*. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini menunjukkan bahwa *loneliness* berperan sebagai mediator antara pengaruh *self esteem* dengan *nomophobia* pada remaja dengan signifikansi ($\beta = -0,207$). Diketahui *indirect effect* atau peran mediasi hanya berpengaruh sebesar 29% dari *total effect*, sehingga hanya memediasi secara parsial atau sebagian.

Kata Kunci: *Self esteem, Loneliness, Nomophobia*

SELF-ESTEEM AND NOMOPHOBIA IN ADOLESCENTS: THE MEDIATING ROLE OF LONELINESS

Sarah Juwita

sarahjuwita63@webmail.umm.ac.id

Iswinarti

iswinarti@umm.ac.id

Diah Karmiyati

diah@umm.ac.id

Master of Psychology, University of Muhammadiyah Malang

ABSTRACT

Nomophobia is a form of discomfort, stress, or anxiety caused by the absence of a mobile phone or other virtual communication devices in individuals who frequently use smartphones. Nomophobia can be influenced by several factors, such as self-esteem and loneliness. This study aims to examine the effect of self-esteem on nomophobia, mediated by loneliness, in adolescents. A quantitative research method was employed in this study. The subjects were adolescents aged 13-18 years who are smartphone users, with a sample size of 513 respondents. The instruments used include the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), The Self-Liking/Self-Competence Scale (SLSC), and the University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (UCLA Loneliness Scale Version 3). The analysis technique utilized was mediation analysis using the PROCESS macro by Hayes. The findings of this study indicate that loneliness acts as a mediator in the relationship between self-esteem and nomophobia in adolescents, with significance ($\beta = -0.207$). It was found that the indirect effect or mediating role accounts for only 29% of the total effect, thus only partially mediating the relationship.

Keywords: *Self-esteem, Loneliness, Nomophobia*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan peringkat keempat di dunia dan peringkat ketiga di Benua Asia terbanyak pengguna internet per-tengah tahun 2022 (Internet World Stat [IWS], 2022). Survei lainnya dilakukan oleh Hootsuite dan We are Social (2021) menemukan bahwa pertumbuhan pengguna internet di Indonesia terus meningkat 15,5% atau bertambahnya pengguna baru sekitar 2,7 juta orang dari bulan Januari 2020 - Januari 2021. Data terbaru IWS (2022) bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia hingga bulan Juli 2022 yakni 212 juta orang atau 76,3% penduduk Indonesia.

Data survei Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia atau APJII (2022) memaparkan pengguna internet di Indonesia dari tahun 2019-2020 kategori usia remaja 13-18 tahun menjadi sorotan karena terjadi peningkatan dari tahun sebelumnya. Penelitian oleh Siste et al. (2021) pada 2.933 remaja dan 4.734 dewasa di 33 Provinsi Indonesia pada bulan April - Juni 2020 menemukan kenaikan penggunaan internet pada remaja (19.3%) lebih tinggi dari pada dewasa (14.4%). Hal ini dikarenakan kebijakan *physical distancing* selama pandemi *coronavirus disease* 2019 (COVID-19) mengharuskan remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah, sehingga meningkatkan durasi penggunaan internet.

Pengguna internet tidak dapat dilepaskan dari media yang digunakan untuk mengakses. Di Indonesia ada sebanyak 345 juta pengguna internet yang diakses melalui koneksi seluler atau sebanyak 125,6% dari populasi dan mengalami peningkatan sebesar 1,2% dari tahun sebelumnya (Hootsuite & We are social, 2021). Sebesar 98,3% dari populasi memiliki telepon genggam dimana 98,2% memiliki *smartphone* dan 16% memiliki *non-smartphone*. Berdasarkan hasil survei APJII (2022) pengguna internet usia 13-18 tahun memiliki tingkat penetrasi internet paling tinggi yaitu sebesar 99,2%. Selanjutnya dipaparkan bahwa sebesar 90,6% menggunakan *smartphone* dan hanya sebesar 9,4% yang menggunakan *non-smartphone*. Dapat dikatakan bahwa masyarakat Indonesia terutama usia remaja tidak dapat lepas dari penggunaan *smartphone*.

Angka penggunaan *smartphone* yang semakin meningkat tentunya akan menimbulkan akibat-akibat tertentu. Kwon et al. (2013) menyatakan bahwa ketika diperkenalkan media baru, remaja akan cenderung proaktif sehingga masalah akibat

dari penggunaan media baru tersebut lebih rentan terjadi. Kaum muda selalu tertarik untuk belajar hal-hal baru, namun terkadang mereka tidak menyadari resiko yang dapat ditimbulkan (Kominfo, 2014). Internet dapat memfasilitasi remaja sebagai sarana belajar, berbagi informasi, dan mempermudah komunikasi (Lu et.al., 2016). Remaja mampu memahami teknologi baru secara cepat, dan *smartphone* menjadi simbol dalam budaya teknologi saat ini (Villar et al., 2017). Namun di sisi lain, penggunaan internet yang kompulsif dapat merugikan dan menjadikan remaja lebih rentan mengalami *nomophobia* (Fadhilah et al., 2021).

Nomophobia (*no mobile phone phobia*) merupakan salah satu dari penggunaan *mobile phone* yang bermasalah. *Nomophobia* adalah perasaan cemas atau ketidaknyamanan yang disebabkan oleh keberadaan di luar jangkauan *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015a). *Nomophobia* menurut Yildirim (2014) lebih tepat untuk diklasifikasikan sebagai fobia situasional. Kriteria diagnostik *nomophobia* disusun pertama oleh Bragazzi & Puente berdasarkan tinjauan komprehensif dari literatur terdahulu seperti selalu membawa *charger*, menghidupkan *smartphone* 24 jam sehari dan selalu memeriksa pesan dan telepon masuk (Enez, 2021)

Fenomena *nomophobia* pada remaja terjadi hampir di seluruh wilayah di dunia. Penelitian yang dilakukan di Korea Selatan menemukan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* atau disebut *nomophobia* ini lebih tinggi daripada kecanduan internet (Kim, 2013). Di Turki, sebanyak 43% mahasiswa memiliki *nomophobia* (Yildirim et al., 2016). Demikian pula, prevalensi *nomophobia* pada siswa sekolah menengah berada di atas rata-rata (Gezgin & Çakır, 2016). Sedangkan di Indonesia, penelitian yang dilakukan Widyastuti dan Muyana (2018) kepada 540 siswa di Yogyakarta sebanyak 71% siswa berada pada rentang *nomophobia* sedang hingga sangat tinggi. Sedangkan di Bandung penelitian Riyanti et.al. (2021) pada 310 siswa sebanyak 42.9% diantaranya mengalami *nomophobia* berat. Berdasarkan data di atas prevalensi *nomophobia* yang dialami remaja Indonesia cukup besar dan sebagian besar berada pada tingkat keparahan sedang hingga berat.

Tingkat *nomophobia* yang tinggi pada usia remaja memberikan dampak negatif bagi perkembangan remaja. Studi kualitatif yang dilakukan (Onal, 2019)

mengenai perasaan remaja tentang ketidakhadiran *smartphone* didapatkan para peserta mengatakan bahwa menjauh dari *smartphone* sama dengan kehilangan orang penting dan kehilangan identitas. Secara sosial, menurut Fadhillah et.al. (2021) *nomophobia* dapat menimbulkan kurangnya komunikasi secara langsung, lebih apatis dengan kondisi disekitar, individualitas atau merasa tidak membutuhkan orang lain secara nyata. Secara akademik, *nomophobia* dapat menyebabkan defisit perhatian (Kirac, 2019), masalah penyesuaian di bidang sosial dan profesional (Sachdeva et al., 2018), dan memburuknya keterampilan berpikir intelektual (Sahin & Bulbuloglu, 2021).

Remaja yang mengalami *nomophobia* menyebabkan adanya bagian-bagian yang hilang dari proses belajarnya. Remaja yang terganggu oleh *smartphone* cenderung kehilangan konsentrasi dan fokus dalam belajar. Hal ini dapat menyebabkan penurunan performa akademik (Jumaroh, 2023). Remaja *nomophobia* cenderung lebih memilih berkomunikasi dengan *smartphone* daripada dengan lingkungan sekitar dan kehilangan kesempatan untuk berinteraksi sosial yang penting untuk perkembangan sosial dan emosional (Musharyadi & Febriyanti, 2024). Bila dibiarkan tingkat kecemasan dan depresi pada remaja dengan *nomophobia* berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental di masa perkembangan selanjutnya termasuk gangguan kecemasan dan depresi (Khakim et al., 2023). Ini bisa mempengaruhi kualitas hidup dan kemampuan mereka untuk berfungsi secara optimal dalam lingkungan sosial dan profesional.

Nomophobia mendorong penggunaan *smartphone* berlebihan pada remaja yang menyebabkan gangguan proses psikologis, kognitif, dan emosional pada individu terutama penilaian mereka terhadap diri (Bragazzi & Puente, 2014). Remaja umumnya percaya bahwa *smartphone* meningkatkan kehidupan sosial mereka dan merasa tidak mungkin membayangkan kehidupan sehari-hari tanpanya. *Smartphone* dianggap bukan lagi alat komunikasi tetapi bagian tak terpisahkan dari rutinitas sehari-hari mereka (Kwon et al., 2013). Menurut Phillips et.al. (2006) individu dengan ketergantungan ponsel yang tinggi merasa lebih cemas dan memiliki pandangan terhadap diri yang lebih negatif ketika kehilangan ponsel mereka. Selanjutnya, hasil yang relevan berpendapat bahwa penilaian diri yang

cenderung negatif dapat menyebabkan penggunaan ponsel yang bermasalah (You et al., 2019).

Perilaku menilai diri yang dilakukan individu baik secara positif maupun negatif terhadap diri sendiri disebut sebagai *self esteem* (Rosenberg, 2015). Bragazzi dan Puente (2014) menyatakan bahwa *self esteem* menjadi salah satu prediktor psikologis penting yang menentukan perilaku penggunaan telepon genggam secara impulsif. Melalui penelitian Villar et.al. (2017) dijelaskan bahwa individu usia muda dengan *self esteem* yang rendah dalam komunikasi tidak langsung cenderung mencari kepastian hubungan, merasa lebih ekspresif, merasa terlindungi dan diterima di media digital daripada komunikasi secara langsung.

Beberapa studi terdahulu mengkaji mengenai *self esteem* terhadap *nomophobia*. Penelitian Villar et.al. (2017) didapat adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self esteem* dan *nomophobia*. Di Indonesia hasil yang serupa juga didapat pada penelitian Farhan dan Rosyidah (2021) yaitu didapatkan bahwa *self esteem* berkorelasi negatif dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia* yang dialami. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self esteem* maka semakin tinggi *nomophobia* yang dialami.

Tingkat *nomophobia* pada remaja juga dipengaruhi cara remaja dalam berhubungan dan menjalin hubungan dengan orang lain. Menurut Havighurt salah satu tugas perkembangan remaja adalah menjalin komunikasi dan mencapai relasi yang lebih matang dengan orang lain baik dengan jenis kelamin yang sama maupun lawan jenis (Santrock, 2007). Sedangkan pada remaja yang mengalami *nomophobia* cenderung melakukan sedikit interaksi tatap muka sosial yang dianggap menyebabkan kecemasan, stress dan lebih suka berkomunikasi menggunakan *smartphone* (Bragazzi & Puente, 2014; Durak, 2018). Dengan kata lain, remaja dengan *nomophobia* merasakan perasaan karena tidak adanya keekatan hubungan dari komunikasi secara langsung sehingga beralih pada penggunaan *smartphone* sebagai media komunikasi.

Perasaan yang muncul dikarenakan tidak adanya keekatan hubungan dikenal juga sebagai *loneliness* (Russell et al., 2012). *Loneliness* dapat disebabkan oleh kurangnya komunikasi sosial, kurang menjadi bagian dari kelompok sosial, atau

kurang adanya kedekatan emosional dengan lingkungan, dan masa remaja mungkin merupakan tahap di mana perasaan *loneliness* paling dirasakan (Duy, 2003). Teknologi juga menggantikan keintiman hubungan manusia dengan komunikasi yang dangkal, membuat orang tidak memiliki interaksi yang intim dan berkualitas dengan orang lain, sehingga meningkatkan *loneliness* (Turkle, 2011). *Nomophobia* menjadi akibat dari rasa takut akan kesepian sehingga menjadikan remaja menggunakan *smartphone* secara berlebihan untuk berkomunikasi dan mendapatkan informasi (Rahayuningrum & Sary, 2019).

Studi terdahulu telah mengkaji mengenai hubungan *loneliness* terhadap *nomophobia* pada remaja. Studi yang dilakukan oleh Kara et.al. (2019) didapatkan bahwa *loneliness* pada remaja memiliki efek yang besar terhadap *nomophobia*. Didapatkan hubungan positif antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja sekolah menengah (Durak, 2019; Gezgin et.al., 2018). Artinya, semakin tinggi tingkat *loneliness* remaja maka semakin tinggi pula tingkat *nomophobia* yang dialami.

Loneliness menyebabkan perubahan dalam cara individu memenuhi kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain, dari interaksi langsung menjadi interaksi tidak langsung melalui teknologi. *Smartphone*, dengan berbagai fiturnya, menawarkan kemudahan untuk tetap terhubung dengan teman dan keluarga (Twenge & Campbell, 2018). Remaja dengan *self esteem* rendah sering menggunakan *smartphone* sebagai cara untuk menghindari interaksi sosial, yang justru dapat memperburuk perasaan kesepian (Fu et al., 2020a). Di sisi lain, mereka juga lebih sering mengandalkan *smartphone* untuk mengatasi kesepian (Kim & Yang, 2020). Sebaliknya, remaja dengan *self esteem* yang lebih tinggi cenderung tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan untuk mengatasi rasa kesepian (Wang, et al., 2017).

Loneliness pada penelitian sebelumnya digunakan sebagai mediator atau perantara antara pengaruh variabel-variabel bebas dengan *nomophobia*. Pada penelitian Kara et al (2019) *loneliness* secara signifikan memediasi durasi penggunaan *smartphone* dan *nomophobia* dimana ketika remaja menghabiskan lebih banyak waktu dengan *smartphone*, mereka cenderung menghindari hubungan sosial langsung yang memicu kecemasan yang kemudian menciptakan siklus yang

mengarah pada peningkatan perilaku *nomophobia*. Begitu pula dengan penelitian Valenti et al (2022) *loneliness* juga memiliki peran memediasi secara penuh hubungan antara regulasi emosi terhadap *nomophobia* pada remaja. Remaja yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosi cenderung merasa kesepian yang pada gilirannya dapat meningkatkan gejala *nomophobia* mereka.

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebas yang diteliti. Pada penelitian ini variabel bebas yang digunakan adalah *self esteem*. Hal tersebut dijelaskan bahwa remaja dengan *self esteem* yang rendah dapat menyebabkan peningkatan *loneliness* yang kemudian dapat berkontribusi pada *nomophobia* yang dialami. Berdasarkan uraian di atas peneliti berasumsi bahwa *self esteem* memengaruhi *nomophobia* pada remaja secara tidak langsung melalui *loneliness* sebagai variabel mediator.

Berdasarkan pemaparan di atas, permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah pengaruh *self esteem* terhadap *nomophobia* berlangsung secara langsung ataupun secara tidak langsung melalui *loneliness*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji model hubungan antara *self esteem*, *nomophobia* dan *loneliness* melalui proses mediasi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi empiris bagi disiplin ilmu psikologi klinis dan terapan terkhusus pada remaja. Sedangkan manfaat praktis dari penelitian ini harapannya dapat menjadi salah satu sarana edukasi kepada remaja dan orang tua mengenai penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi peneliti lain dalam melakukan topik penelitian serupa.

TINJAUAN PUSTAKA

Perspektif Islam

Nomophobia merupakan suatu keadaan dimana timbulnya perasaan cemas jika dijauhkan dari *smartphone*. Fitur *smartphone* memiliki berbagai bentuk fitur dan fungsi yang terdapat pada perangkat *smartphone* dapat membagikan kemudahan untuk melakukan setiap kegiatan dalam kehidupan sehari-hari misalnya mengirim pesan, menelpon, mencari berbagai informasi secara online, melakukan penelusuran diinternet, berbelanja online, bermain game *online* maupun *offline*, dan lain sebagainya sehingga dapat menyebabkan kerusakan yang terjadi dikarenakan tidak adanya filter yang menjaga fitrah manusia. Dalam sebuah Al-

Qur'an surat Al-Ashr ayat 1 sampai dengan 3 Allah SWT berfirman (Fathoni & Aisyah, 2021)

وَالْعَصْرَ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya:

“Dan demi masa, Sesungguhnya manusia berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebaikan, serta saling manasehati untuk kebenaran dan kesabaran”

Ayat diatas menjelaskan bahwa perilaku maupun kegiatan yang mana berlebihan dalam menggunakan *smartphone*. Salah satu kecenderungan remaja saat menggunakan *smartphone* secara berlebihan yaitu remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan *smartphone*, sehingga akhirnya merasa kesukaran dalam belajar, baik di rumah maupun di sekolah dan menimbulkan kemalasan. Selain itu hal ini juga membuat remaja tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya (Fathoni & Aisyah, 2021)

Kecendurung penggunaan *smarthphone* atau *nomophobia* dapat dikaitkan dengan fenomena-fenomena yang terjadi dilingkungan sekitar. Allah SWT telah bersumpah demi waktu. Bahwa waktu adalah peluang yang sangat penting bagi manusia. Waktu yang telah berlalu tak mungkin bisa kembali lagi. Maka ayat ini dapat dijadikan solusi bagi individu dengan *nomophobia* agar dapat memanfaatkan waktu dengan baik, mampu mengatur waktunya agar tidak sia-sia didunia dan di akhirat (Oknita, 2022).

Perspektif Teori

Nomophobia

Teori kognitif sosial merupakan prinsip belajar cukup untuk menjelaskan perilaku, prinsip tersebut harus memperhatikan suatu fenomena penting yang diabaikan oleh paradigma behaviorisme, yaitu manusia mempunyai kemampuan berpikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri. Bandura (1986) tidak hanya menempatkan manusia mempunyai kemampuan kognitif yang berkontribusi pada proses motivasi manusia, afeksi dan aksi/tindakan, tetapi juga bagaimana mereka memotivasi dan meregulasi perilaku mereka dan membuat sistem-sistem sosial untuk mengorganisasi dan menstrukturisasi kehidupan mereka.

Teori kognitif sosial dapat digunakan untuk menjelaskan *nomophobia* dengan memahami *reciprocal determinism*, peran *self-efficacy* dan *self-regulation*, landasan sosial dalam pemikiran dan tindakan, serta interaksi antara ciri-ciri kepribadian dan perilaku (Li et al., 2023). *Nomophobia* didefinisikan sebagai ketidaknyamanan, stres, atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak adanya telepon genggam atau perangkat komunikasi virtual lainnya pada orang yang sering menggunakan perangkat ini (Yildirim, 2014). Secara khusus, *smartphone* memiliki fitur yang lebih canggih daripada ponsel standar seperti adanya internet seluler sehingga penggunaan internet seluler mendorong perilaku pengendalian karena notifikasi dan *nomophobia* harus dipertimbangkan dalam kaitannya dengan *smartphone* (Yildirim, 2014).

Nomophobia menurut konseptualisasi Yildirim (2014) mencakup empat dimensi. Pertama, *not being able to communication* (tidak bisa berkomunikasi) yang berhubungan dengan perasaan tidak dapat menghubungi dan tidak dapat dihubungi orang lain dengan segera. Kedua, *losing connectedness* (kehilangan konektivitas) yang berhubungan dengan perilaku selalu memastikan dan memeriksa bahwa notifikasi dari *smartphone*. Dimensi ketiga yaitu *not being able to access information* (tidak mampu mengakses informasi) yang mencerminkan ketidaknyamanan seseorang ketika kehilangan akses informasi melalui *smartphone*, tidak dapat mengambil informasi melalui *smartphone* dan mencari informasi di *smartphone*. Keempat, *giving up convenience* (kehilangan kenyamanan) yang mengacu pada ketenangan pikiran apabila *smartphone* mereka terus menyala dan berada disamping mereka.

Fenomena *nomophobia* dapat dijelaskan melalui pemahaman *reciprocal determinism* yang mencakup 3 komponen dimana *environment* (lingkungan) remaja masa ini sangat lekat dengan penggunaan *smartphone* sebagai sarana belajar, berbagi informasi, dan mempermudah komunikasi dan kaitannya dengan *behavior* (perilaku). Dalam *nomophobia*, hal ini merujuk pada pentingnya media sosial dan *game* digital dalam membentuk sikap dan perilaku individu terhadap penggunaan *smartphone* (Youn, 2019).

Kemudian pada komponen *person* (orang), terdapat efikasi diri. Efikasi diri adalah faktor *person* (kognitif) yang memainkan peran penting dalam teori

pembelajaran Bandura. Bila dikaji dari empat dimensi *nomophobia*, hal-hal tersebut ditimbulkan dari interaksi antara efikasi diri baik tinggi maupun rendah dan lingkungan yang tidak responsif. Hal ini dapat diartikan bahwa keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengelola diri tanpa *smartphone* atau mencari cara alternatif untuk memenuhi kebutuhan sosial (Thomas, 2022).

Teori kognitif sosial menunjukkan bahwa ciri-ciri kepribadian mempengaruhi perilaku, yang dapat diterapkan pada *nomophobia* dengan memeriksa bagaimana ciri-ciri kepribadian yang berbeda dapat berkontribusi pada perkembangan *nomophobia*. Misalnya, individu dengan *self esteem* tinggi dan kesendirian yang mungkin lebih rentan terhadap *nomophobia* (Li et al., 2023). Selanjutnya menurut Li et al. (2023) motivasi utama *nomophobia* adalah untuk memenuhi kebutuhan komunikasi sosial yang positif. Individu dengan masalah dalam interaksi interpersonal mungkin merasa tidak puas dengan keterampilan komunikasinya dan mencari kompensasi melalui penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Secara ringkas, teori kognitif sosial Bandura dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *nomophobia* dan menginformasikan intervensi untuk mengatasi masalah tersebut.

Yunanto (2010) mengemukakan beberapa faktor penyebab penggunaan ponsel bermasalah yaitu faktor internal, situasional, sosial dan eksternal. Faktor internal diantaranya tingkat *sensation seeking* tinggi, *self esteem* rendah, kepribadian ekstraversi yang tinggi dan kontrol diri yang rendah. Faktor situasional seperti pada saat stress, mengalami kesedihan, *loneliness*, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar, dan *leisure boredom*. Faktor sosial diantaranya *mandatory behaviour* yang tinggi dan *connected presence* yang tinggi, lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri. Terakhir faktor eksternal yang terkait dengan tingginya paparan media tentang ponsel dan berbagai fasilitasnya.

Individu yang mengalami *nomophobia* menunjukkan karakteristik atau ciri tertentu. Ciri-ciri orang yang mengalami *nomophobia* diantaranya menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan *smartphone*, memiliki lebih dari satu *smartphone*, selalu membawa *charger*, cemas dan gugup saat tidak dapat menggunakan *smartphone*, selalu memeriksa *smartphone*, menjaga ponsel agar

tetap aktif 24 jam, menghindari interaksi sosial yang melibatkan tatapan muka langsung dan memilih untuk berinteraksi menggunakan *smartphone* (Bragazzi & Puente, 2014). Durasi penggunaan *smartphone* individu dengan *nomophobia* lebih dari tujuh jam dalam sehari dan bila berjauhan dengan *smartphone* muncul perasaan kehilangan hingga menyebabkan setidaknya lima dari gejala berikut: perasaan takut, cemas, depresi, gemetar, keringat, tekanan darah meningkat, perasaan kesepian dan serangan panik (Tran, 2016)

Self esteem dengan Nomophobia

Tafarodi dan Swann (2001) menyebutkan bahwa *self esteem* adalah perilaku menilai diri berdasarkan apa yang dapat dilakukan dan dilihat oleh orang lain terhadap dirinya. Penilaian tersebut diekspresikan dengan perbedaan antara menghormati diri sendiri atau *respect* dan menyukai diri sendiri atau *liking*. *Self esteem* merupakan suatu evaluasi yang dilakukan individu baik dalam cara positif maupun negatif terhadap objek khusus yaitu diri sendiri (Rosenberg, 2015).

Self esteem memiliki 2 aspek menurut Tafarodi dan Swann (2001). Pertama, *self-competence* yaitu penilaian individu terhadap dirinya sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk memperoleh hasil yang diinginkan dengan menggunakan kemampuannya tersebut. Kedua, *self-liking* yaitu penilaian individu terhadap dirinya sendiri sebagai objek sosial, yang sering kali disederhanakan menjadi orang baik atau tidak baik (*good or bad person*). Penilaian ini yang memunculkan rasa keberhargaan diri yang memiliki signifikansi secara sosial. Penilaian ini sering kali didasarkan pada penampilan, karakter, dan identitas sosial.

Kebutuhan akan *self esteem* adalah salah satu kebutuhan psikologis dasar dan komponen kesehatan mental manusia terutama remaja (Kazemi et al., 2017). Perkembangan *self esteem* merupakan indikator penting dari penyesuaian psikologis. Memiliki *self esteem* dikaitkan dengan banyak variabel kognitif, emosional, dan perilaku remaja (Adigun, 2020). Remaja dengan *self esteem* tinggi memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah dan memiliki lebih banyak keterampilan sosial (Kim & Lee, 2020). Melalui penelitian Villar et al. (2017) dijelaskan bahwa individu usia muda dengan *self esteem* yang rendah dalam komunikasi tidak langsung cenderung mencari kepastian hubungan, merasa lebih

ekspresif, merasa terlindungi dan diterima di media digital daripada komunikasi secara langsung.

Tingkat *self esteem* yang dimiliki remaja memiliki dampak terhadap *nomophobia* pada remaja. Penelitian terdahulu didapatkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self esteem* dan *nomophobia* pada remaja (Kurniawati et al., 2024; Khairunniza et al., 2021; Putri & Wibowo, 2024) yang dapat diartikan bahwa semakin rendah tingkat *self esteem* maka akan semakin tinggi tingkat *nomophobia* yang dialami begitu pula sebaliknya. Studi lain juga ditemukan bahwa *self esteem* yang rendah dua kali lebih mungkin menunjukkan tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi dibandingkan individu yang memiliki *self esteem* yang normal atau tinggi (Rodríguez-García et al., 2020). Selain itu dapat dilihat juga berdasarkan penelitian Nasab et al. (2021) bahwa remaja yang mendapatkan terapi *nomophobia* dapat meningkatkan *self esteem* dan mengurangi keterikatan emosional dan psikologis mereka terhadap *smartphone* sehingga mengurangi gejala *nomophobia*.

Self esteem dengan Loneliness

Self esteem memiliki hubungan yang cukup kompleks dengan *loneliness* pada remaja yang menggunakan *smartphone* yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Remaja dengan *self esteem* rendah cenderung mengalami *loneliness* lebih tinggi, seringkali menggunakan *smartphone* sebagai pelarian dari kecemasan sosial dan emosi negatif (Fu, et al., 2020b). Hal dapat memperburuk masalah penggunaan *smartphone* dan meningkatkan *loneliness* (Wang, et al., 2017; Chen, et al., 2020).

Motivasi melarikan diri dan penghindaran sosial menjadi faktor kunci dalam hubungan antara *self esteem* dan *loneliness*. Remaja dengan *self esteem* rendah lebih cenderung menghindari interaksi sosial dan menggunakan *smartphone* sebagai mekanisme koping (Wu, 2014) sehingga memperburuk *loneliness* yang dialami remaja (Fu et al., 2020a). Sebaliknya, *self esteem* yang tinggi berfungsi sebagai faktor protektif, mencegah penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan mengurangi *loneliness* (Wang, et al., 2017). Dengan demikian, interaksi antara *self esteem* dan *loneliness* membentuk siklus kompleks yang dapat melanggengkan perasaan isolasi sosial pada remaja.

Loneliness dengan Nomophobia

Menurut Russell et.al (2012) *loneliness* adalah perasaan gelisah dan tertekan yang muncul dikarenakan tidak adanya keeratn hubungan. Kondisi tersebut dapat berupa keadaan sementara yang disebabkan oleh perubahan yang kronis dalam kehidupan sosial individu. Secara lebih lengkap Russell et.al (2012) mendefinisikan *loneliness* sebagai pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika hubungan sosial seseorang mengalami hambatan, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. *Loneliness* bisa ringan dan cepat berlalu namun terkadang kesepian menjadi perasaan yang menetap dan menyedihkan.

Aspek-aspek *loneliness* menurut Russell et.al (2012) yaitu pertama, *trait loneliness* yaitu adanya sifat yang muncul akibat pola yang menetap dari perasaan kesepian tersebut. Sifat tersebut dapat berupa kepercayaan yang kurang kepada orang lain dan ketakutan menjalin relasi dengan orang baru. Kedua, *social desirability loneliness* yaitu terjadinya kesepian karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan di lingkungannya. Ketiga, *depression loneliness* yaitu terjadinya kesepian karena terganggunya perasaan seseorang seperti perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu.

Loneliness yang dialami individu memberikan dampak yang beragam bagi individu yang bersangkutan. Adapun dampak yang ditimbulkan dari adanya pengalaman *loneliness* salah satunya menghabiskan waktu luang dalam aktivitas soliter seperti bermain *gadget* (Baron & Byrne, 2012). Studi terdahulu mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja (Gezgin et al., 2018; Hussien, 2022; Fahira et al., 2021). Remaja yang mengalami *loneliness* lebih cenderung menggunakan *smartphone* untuk meningkatkan kontak mereka dengan orang lain dan memperoleh rasa memiliki melalui interaksi daring sehingga meningkatkan *nomophobia* (Heng et al., 2023)

Self esteem, Loneliness dan Nomophobia

Self esteem, *loneliness* dan *nomophobia* pada remaja memiliki hubungan yang cukup kompleks. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self esteem* dan *nomophobia* pada remaja (Kurniawati et al., 2024;

Khairunniza et al., 2021; Putri & Wibowo, 2024) yang dapat diartikan bahwa semakin rendah tingkat *self esteem* maka akan semakin tinggi tingkat *nomophobia* yang dialami begitu pula sebaliknya.

Pengaruh yang negatif antara *self esteem* dan *nomophobia* dapat dijelaskan melalui indikator dari kedua variabel tersebut. *Self liking* dan *self competence* memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk berkomunikasi secara efektif dan menjaga hubungan sosial. Semakin tinggi nilai dari kedua dimensi tersebut dapat mengurangi kekhawatiran komunikasi, meningkatkan keinginan untuk berkomunikasi, dan meningkatkan interaksi sosial secara keseluruhan, sehingga mengurangi *loneliness* dan meningkatkan *connectedness* (Tamara et al., 2017). Meskipun tidak secara langsung memengaruhi *ability to access information*, keduanya dapat memfasilitasi komunikasi yang lebih baik, yang penting untuk pertukaran informasi yang efektif.

Remaja memiliki salah satu tugas perkembangan yaitu menjalin komunikasi dan mencapai relasi yang lebih matang dengan orang lain (Santrock, 2007). *Self esteem* pada remaja juga memiliki hubungan yang erat dengan variabel *loneliness* yang tentunya berpengaruh pada tugas perkembangan remaja tersebut. Remaja dengan *self esteem* rendah cenderung mengalami *loneliness* lebih tinggi, seringkali menggunakan *smartphone* sebagai pelarian dari kecemasan sosial dan emosi negatif (Fu, et al., 2020b). Sedangkan, remaja dengan *self esteem* yang tinggi berfungsi sebagai faktor protektif, mencegah penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan mengurangi *loneliness* (Wang, et al., 2017).

Hubungan antara *self esteem* dan *loneliness* dapat dijelaskan dengan melihat bagaimana indikator dari kedua variabel tersebut. Indikator *self liking* menekankan penghargaan positif dari orang lain. Penghargaan positif terhadap diri sendiri dari orang lain dapat memberikan dukungan sosial, yang sangat penting dalam mengurangi *loneliness* (Zou, 2014). Indikator *self competence* mengacu pada keyakinan seseorang terhadap kemampuan untuk mencapai tujuan. *Self competence* yang tinggi dapat menghasilkan mekanisme penanganan yang lebih efektif dan hasil kesehatan mental yang lebih baik, yang berpotensi mengurangi kemungkinan *loneliness* (Zou, 2014).

Loneliness yang dialami individu memberikan dampak yang beragam bagi individu yang bersangkutan. Salah satu dampak dari *loneliness* adalah *nomophobia*. Studi terdahulu mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja (Gezgin et al., 2018; Hussien, 2022; Fahira et al., 2021). Remaja yang mengalami *loneliness* lebih cenderung menggunakan *smartphone* untuk meningkatkan kontak mereka dengan orang lain dan memperoleh rasa memiliki melalui interaksi daring sehingga meningkatkan *nomophobia* (Heng et al., 2023).

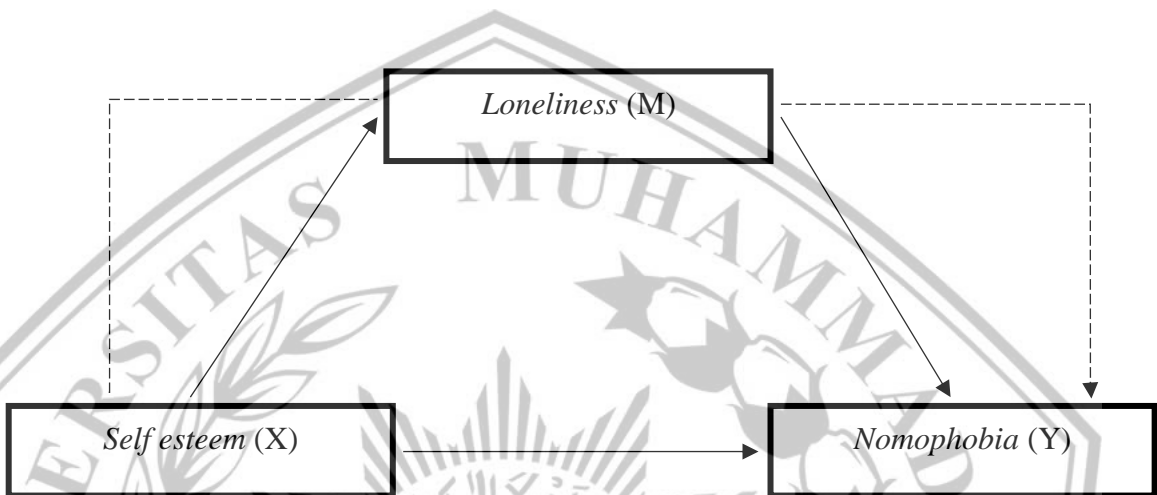
Hubungan antara *loneliness* dan *nomophobia* dapat dijelaskan dengan melihat bagaimana indikator dari kedua variabel tersebut. Bentuk-bentuk *loneliness* baik *trait*, *social disarability* dan *depression* dapat secara langsung atau tidak langsung memengaruhi kemauan dan kemampuan seseorang untuk terlibat dalam interaksi sosial, sehingga memengaruhi kemampuan mereka untuk berkomunikasi, menjaga hubungan, mengakses informasi, dan mencari kenyamanan dalam kehidupan sosial mereka (Zhaoyang et al., 2022)

Loneliness pada penelitian sebelumnya digunakan sebagai mediator atau perantara antara pengaruh variabel-variabel bebas dengan *nomophobia*. Pada penelitian Kara et al (2019) *loneliness* secara signifikan memediasi durasi penggunaan *smartphone* dan *nomophobia* dimana ketika remaja menghabiskan lebih banyak waktu dengan *smartphone*, mereka cenderung menghindari hubungan sosial langsung yang memicu kecemasan yang kemudian menciptakan siklus yang mengarah pada peningkatan perilaku *nomophobia*. Begitu pula dengan penelitian Valenti et al (2022) *loneliness* juga memiliki peran memediasi secara penuh hubungan antara regulasi emosi terhadap *nomophobia* pada remaja. Remaja yang mengalami kesulitan mengatur emosi cenderung merasa kesepian yang pada gilirannya dapat meningkatkan gejala *nomophobia* mereka.

Peran mediator tetap diperlukan meskipun hubungan antara *self esteem* dan *nomophobia* pada beberapa penelitian sebelumnya signifikan. Dengan memahami peran *loneliness* sebagai mediator antara *self esteem* dan *nomophobia* dapat membantu untuk memperjelas hubungan yang kompleks antara variabel, membedakan efek langsung dan tidak langsung agar mendapat gambaran yang lebih lengkap hingga kemudian hasil penelitian dapat mengembangkan intervensi

yang lebih tepat untuk mengurangi atau memperbaiki efek negatif. Kemudian berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, peneliti berasumsi bahwa remaja dengan *self esteem* yang rendah dapat meningkatkan *loneliness* yang dialami hingga pada gilirannya akan meningkatkan *nomophobia* yang dialami begitu pula sebaliknya.

Kerangka Pemikiran



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

Hipotesis

Loneliness berperan memediasi pengaruh *Self esteem* terhadap *Nomophobia* pada remaja.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019). Metode penelitian kuantitatif adalah menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka), yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2014)

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah remaja secara umum yaitu dengan kriteria usia 13-18 tahun, memiliki satu atau lebih *smartphone* dan merupakan pengguna aktif *smartphone* lebih dari tujuh jam sehari. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2019). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 513 responden yang terdiri dari 338 perempuan dan 133 laki-laki. Berikut merupakan data demografis subjek penelitian:

Tabel 1. Data Demografi Subjek

Karakteristik Subjek	Jumlah (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	338	65,9%
Laki-laki	175	34,1%
Usia		
13 Tahun	38	7,4%
14 Tahun	60	11,7%
15 Tahun	121	23,6%
16 Tahun	87	17,0%
17 Tahun	140	27,3%
18 Tahun	67	13,0%
Total	513	100%

Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti melakukan adaptasi dan uji coba alat ukur *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* dari Yildirim dan Correia (2015b), *The Self-Liking/Self-Competence Scale (SLSC)* dari Tafarodi & Swann (2001) dan *University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (UCLA Loneliness Scale Version 3)* oleh Russel et.al (2012). Ketiga alat ukur disajikan dengan metode Likert dengan empat alternatif jawaban yakni sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Penilaian yang diberikan pada tiap-tiap aitem yaitu dari rentang 4-1 untuk aitem *favorable* dan 1-4 untuk aitem *unfavorable*.

Kemudian skala tersebut diuji coba melalui *google form* kepada remaja dengan rentang usia 13-18 tahun sebanyak 120 orang dengan tujuan untuk mengetahui reliabilitas, daya diskriminasi aitem dan validitas. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode perhitungan koefisien reliabilitas yaitu

coefficient alpha atau *cronbach's alpha*. Uji daya diskriminasi aitem dengan kriteria lebih besar atau sama dengan .30 ($r_{XY} \geq 0,30$) kemudian uji validitas dilakukan *Confirmatori Factor Analysis (CFA)* dengan kriteria valid jika nilai *loading factor* $>.50$ dan nilai *t-value* 1.96 (Hair et al., 2010).

Nomophobia adalah perasaan tidak nyaman dan kecemasan pada remaja ketika tidak dapat terhubung dengan *smartphone* yang dimiliki. *Nomophobia* diukur menggunakan skala *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* yang terdiri dari 20 aitem berdasarkan empat dimensi yang dikemukakan oleh Yildirim (2014) yaitu *not being able to communication, losing connectedness, not being able to access information* dan *giving up convenience*. Uji reliabilitas didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar .929. Keseluruhan aitem pernyataan memiliki nilai $r_{XY} >.30$ sehingga keseluruhan 20 aitem memenuhi syarat uji reliabilitas. Kemudian dilakukan uji validitas dan didapatkan 20 aitem yang mewakili 4 dimensi *nomophobia* yang memenuhi kriteria valid yaitu nilai *loading factor* $>.50$ dan nilai *t-value* 1.96 sehingga aitem-aitem tersebut yang digunakan dalam penelitian ini.

Self-esteem adalah perilaku menilai diri yang dilakukan remaja berdasarkan apa yang dapat dilakukan dan dilihat oleh orang lain terhadap dirinya. *Self-esteem* diukur dengan menggunakan skala *The Self-Liking/Self-Competence Scale (SLSC)* yang terdiri dari 16 aitem dan dua aspek yaitu *self-competence* dan *self-liking* berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Tafarodi & Swann (2001). Uji reliabilitas didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar .903. Keseluruhan aitem pernyataan memiliki nilai $r_{XY} >.30$ sehingga keseluruhan 16 aitem memenuhi syarat uji reliabilitas. Kemudian dilakukan uji validitas, terdapat 2 aitem dengan nilai *loading factor* $<.40$ dan nilai *t-value* $<1,94$ sehingga aitem-aitem tersebut gugur (aitem 13 dan aitem 16). Kedua aitem tersebut digugurkan dan tersisa 14 aitem yang memenuhi kriteria valid sehingga aitem-aitem tersebut yang digunakan dalam penelitian ini.

Loneliness merupakan perasaan gelisah dan tertekan pada remaja disebabkan karena adanya kesenjangan hubungan sosial secara kualitas maupun kuantitas. *Loneliness* akan diukur menggunakan skala *University of California, Los Angles Loneliness Scale Version 3 (UCLA Loneliness Scale Version 3)* yang terdiri dari 20 pertanyaan dan tiga aspek yaitu *trait loneliness, social desirability*

loneliness, depression loneliness. Uji reliabilitas didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar .925. Keseluruhan aitem pernyataan memiliki nilai $r_{XY} > .30$ sehingga keseluruhan 20 aitem memenuhi syarat uji reliabilitas. Kemudian dilakukan uji validitas dan didapatkan 1 aitem yang tidak memenuhi kriteria valid dengan nilai *loading factor* $< .40$ dan nilai *t-value* $< 1,94$ sehingga aitem-aitem tersebut gugur (aitem 1) sehingga aitem tersebut digugurkan dan tersisa 19 aitem yang memenuhi kriteria valid sehingga aitem-aitem tersebut yang digunakan dalam penelitian ini.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap diantaranya: tahap persiapan, pengumpulan data dan analisis data. Tahap persiapan penelitian diantaranya melakukan adaptasi dan uji coba alat ukur skala yang telah disebutkan pada bagian instrumen penelitian. Kemudian peneliti mempersiapkan skala penelitian dalam bentuk *google form*, *link* skala dan brosur yang akan digunakan dalam penelitian. Tahap pengumpulan data penelitian diantaranya peneliti menyebarkan skala penelitian menggunakan brosur dan *link* skala *google form* yang disebarkan dari akun ke akun secara daring melalui media sosial *Instagram*, *Twitter* dan *Tik-Tok*. Pada media sosial tersebut peneliti dapat lebih mudah menjangkau subjek penelitian. Peneliti juga meminta bantuan dari beberapa guru sekolah, orang tua murid dan rekan sejawat untuk menyebarkan *link* skala melalui *personal chat* maupun grup pada media sosial *Whatsapp* dan *Telegram*. Skala disebarkan secara luas ke seluruh Indonesia. Tahap analisis data dilakukan diawali dengan melakukan uji asumsi klasik. Bila asumsi klasik telah terpenuhi kemudian analisis dilanjutkan dengan melakukan uji hipotesis penelitian.

Analisis Data

Proses pengujian akan dilakukan menggunakan *Process Hayes* model 4 (Hayes, 2013). Teknik ini menggunakan uji *Mediated Regression Analysis (MRA)* yaitu analisis yang digunakan untuk menganalisis pola hubungan antar variabel dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh langsung atau tidak langsung seperangkat variabel bebas terhadap variabel terikat melalui variabel mediator, yaitu pengaruh variabel X (*self esteem*) terhadap Variable Y (*nomophobia*) yang di mediasi oleh Variable M (*loneliness*) menggunakan bantuan *IBM SPSS 27*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Asumsi Klasik

Dalam penelitian ini dilakukan uji asumsi klasik yaitu uji normalitas, uji multikolenieritas dan uji heterokedastisitas. Pertama untuk melihat normalitas dilakukan dengan uji *Kolmagorov-Smirnov test* dengan angka harus lebih dari 0.05 (Pallant, 2005). Hasil uji normalitas pada Kolmogoriv-Smirnov test menunjukkan nilai signifikansi untuk *self esteem* terhadap *nomophobia* oleh *loneliness* 0.066. Artinya data dalam penelitian ini berdistribusi normal ($p>0.05$). Uji multikolinearitas menunjukkan nilai *tolerance* sebesar 0.223 ($>.10$) dan nilai VIF sebesar 4.488 (<10), sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terjadi multikolinearitas dalam penelitian ini. Kemudian uji heterokedastisitas menunjukkan data penelitian ini tidak terjadi heterokedastisitas karena plot pada *scatterplot* menyebar dan tidak membentuk pola tertentu.

Deskriptif Variabel Penelitian

Pada penelitian telah dilakukan uji statistik yang menunjukkan adanya nilai mean, standar deviasi dan hubungan antar variabel. Berdasar hasil analisis data variabel *self esteem* memiliki nilai (Mean=24.7; SD=5.33), variabel *nomophobia* memiliki nilai (Mean=62.9; SD=7.06), dan variabel *loneliness* memiliki nilai (Mean=55.0; SD=5.01).

Tabel 2. Deskripsi Mean, Standar Deviasi, dan Interkorelasi antar Variabel

Variabel	SD	M	<i>Self esteem</i>	<i>Nomophobia</i>	<i>Loneliness</i>
<i>Self esteem</i>	24.7	5.33	1		
<i>Nomophobia</i>	62.9	7.06	-0.390**	1	
<i>Loneliness</i>	55.0	5.01	-0.882**	0.383**	1

** korelasi signifikan dengan taraf 0.01

Kemudian untuk hasil uji korelasi seperti yang di tunjukkan tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa hubungan antara *self esteem* dengan *nomophobia* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan, ditunjukkan dengan nilai $r = -0.390$ ($p = 0.000$). Kemudian variabel *self esteem* berhubungan negatif dan signifikan dengan *loneliness* ditunjukkan dengan signifikasi sebesar $r = -0.882$ ($p = 0.000$), dan variabel *loneliness* dengan *nomophobia* berhubungan positif dan signifikan dengan nilai signifikasi $r = 0.383$ ($p = 0.000$).

Uji Hipotesis

Berikut rincian tabel yang menjelaskan pengaruh antar variabel:

Tabel 3. Pengaruh Antar Variabel

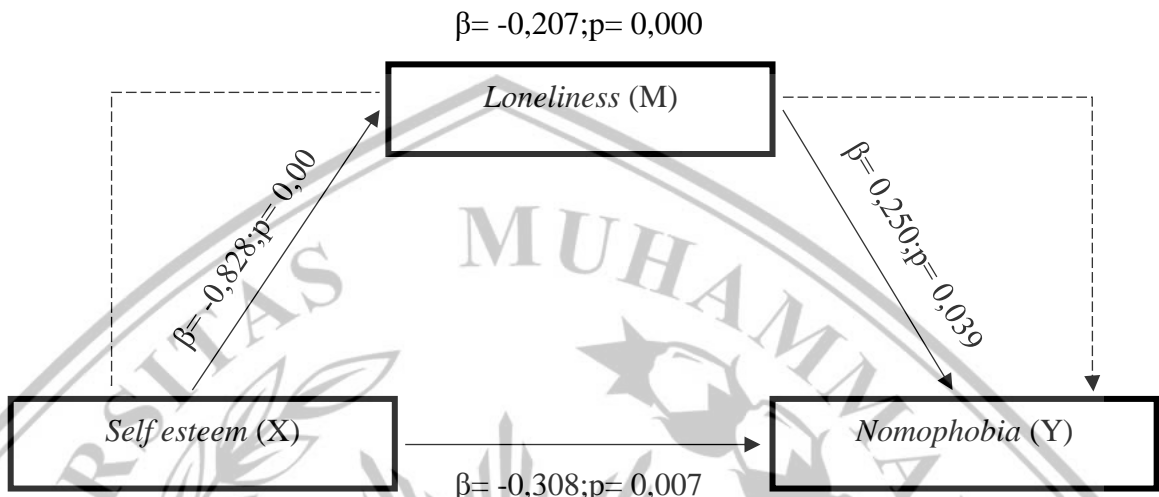
Pengaruh	β	p
Efek langsung <i>Self esteem</i> → <i>Nomophobia</i> (c')	-0.308	0.007
<i>Self esteem</i> → <i>Loneliness</i> (a)	-0.828	0.000
<i>Loneliness</i> → <i>Nomophobia</i> (b)	0.250	0.039
Efek total <i>Self esteem</i> → <i>Nomophobia</i> (c)	-0.516	0.000
Efek tidak langsung <i>Self esteem</i> → <i>Loneliness</i> → <i>Nomophobia</i> (axb)	-0.207	0.000

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa *self esteem* berpengaruh signifikan terhadap *nomophobia* karena diperoleh *direct effect* atau nilai c' ($\beta = -0.308$; $p = 0.007$). Dimana berarti *self esteem* memberikan pengaruh negatif terhadap *nomophobia* dimana semakin rendah tingkat *self esteem* maka semakin tinggi *nomophobia*. Selanjutnya *self esteem* dengan *loneliness* memperoleh hasil yang negative dan signifikan karena nilai a ($\beta = -0.828$; $p = 0.000$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat *self esteem*, maka semakin tinggi *loneliness*. Kemudian hasil analisis diketahui jika terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *nomophobia* karena nilai b ($\beta = 0.250$; $p = 0.039$). Sehingga berdasarkan analisa yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *loneliness*, maka semakin tinggi *nomophobia*.

Efek total *self esteem* terhadap *nomophoba* didapatkan nilai c ($\beta = -0.516$; $p = 0.000$). Sedangkan efek tidak langsung didapatkan hasil yang signifikan antara *self esteem* dengan *nomophobia* melalui keterlibatan *loneliness* karena hasil yang diperoleh *indirect effect* atau nilai axb sebesar ($\beta = -0.207$; $p = 0.000$) pada 1.000 *bootstrap* sampel dan diperoleh *true indirect effect* yang berkisar antara -0,416 hingga -0,005 pada 95% *Confidence Interval* (CI). Karena nol tidak termasuk dalam rentang interval kepercayaan 95%. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self esteem* memiliki pengaruh negatif signifikan pada *nomophobia*, baik secara langsung maupun melalui mediator *loneliness*.

Variabel *loneliness* memainkan peran mediasi parsial dalam hubungan antara *self esteem* dan *nomophobia*, yang berarti *self esteem* memengaruhi *nomophobia* baik secara langsung maupun tidak langsung melalui *loneliness*. Peran

loneliness sebagai mediator yaitu sebesar 29% dari *total effect*. Efek tidak langsung signifikan, menunjukkan bahwa sebagian dari hubungan antara *self esteem* dan *nomophobia* dijelaskan oleh *loneliness*. Kemudian menghasilkan bagan seperti dibawah ini:



Gambar 2. Hasil Mediasi X-M-Y

Berdasarkan gambar menunjukkan bahwa pengaruh *self esteem* terhadap *nomophobia* dimediasi oleh *loneliness* pada remaja.

Gambaran *Nomophobia*, *Self esteem* dan *Loneliness* Responden

Peneliti mencoba menggambarkan terkait variabel *nomophobia*, *self esteem* dan *loneliness* dari subjek penelitian berdasarkan mean hipotetik dan mean empirik. Data yang didapatkan dari sejumlah aitem akan menghasilkan data hipotetik dan empirik yang terdiri dari total skor minimum dan maksimum, serta *mean* dan *standard deviation (SD)*. Tujuan mengetahui data hipotetik adalah untuk melihat posisi relatif kelompok terhadap alat ukur sehingga skala dapat digunakan sebagai acuan. Sementara untuk data empirik diperoleh dari data sesungguhnya atau skor-skor yang didapatkan berdasarkan pada skala yang telah diisi oleh subjek penelitian. Tujuannya untuk mengetahui posisi relatif individu dalam kelompok.

Hasil perhitungan data empirik dan data hipotetik pada tiap variabel disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Perbedaan Data Empirik dan Data Hipotetik Variabel Penelitian

Variabel	Data Empirik				Data Hipotetik			
	Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
<i>Nomophobia</i>	46	79	62,9	7,0	20	80	50	10
<i>Self esteem</i>	14	37	24,7	5,3	14	56	35	7
<i>Loneliness</i>	44	65	55,0	5,0	19	76	48	10

*N=513

Pada variabel *nomophobia* didapatkan data empirik nilai skor minimum (46) dan maksimum (79), serta *mean* (62,9) dan *SD* (7,0). Kemudian didapatkan data hipotetik nilai skor minimum (20) dan maksimum (80), serta *mean* (50) dan *SD* (10). Berdasarkan data tersebut didapatkan nilai *mean* data empirik lebih besar daripada nilai *mean* data hipotetik ($62,9 > 50$). Artinya, tingkat *nomophobia* responden lebih tinggi. Secara statistik responden banyak yang mengalami *nomophobia*. Nilai *SD* data empirik lebih kecil daripada data hipotetik ($7,0 < 10$). Artinya, tingkat *nomophobia* pada responden memiliki variasi yang rendah atau skor pada responden cenderung seragam.

Pada variabel *self esteem* didapatkan data empirik nilai skor minimum (14) dan maksimum (37), serta *mean* (24,7) dan *SD* (5,3). Kemudian didapatkan data hipotetik nilai skor minimum (14) dan maksimum (56), serta *mean* (35) dan *SD* (7). Berdasarkan data tersebut didapatkan nilai *mean* data empirik lebih kecil daripada nilai *mean* data hipotetik ($24,7 < 35$). Artinya, tingkat *self esteem* responden lebih rendah. Secara statistik responden banyak yang memiliki *self esteem* yang cenderung rendah. Nilai *SD* data empirik lebih kecil daripada data hipotetik ($5,3 < 7$). Artinya, tingkat *self esteem* pada responden memiliki variasi yang rendah atau skor pada responden cenderung seragam.

Pada variabel *loneliness* didapatkan data empirik nilai skor minimum (44) dan maksimum (65), serta *mean* (55,0) dan *SD* (5,0). Kemudian didapatkan data hipotetik nilai skor minimum (19) dan maksimum (76), serta *mean* (48) dan *SD* (10). Berdasarkan data tersebut didapatkan nilai *mean* data empirik lebih besar daripada nilai *mean* data hipotetik ($55,0 > 48$). Artinya, tingkat *loneliness* responden lebih tinggi. Secara statistik responden banyak yang mengalami *loneliness*. Nilai *SD* data empirik lebih kecil daripada data hipotetik ($5,0 < 10$). Artinya, tingkat *loneliness* pada responden memiliki variasi yang rendah atau skor pada responden cenderung seragam.

PEMBAHASAN

Hasil analisis dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima yakni *loneliness* berperan memediasi dalam hubungan antara *self esteem* dan *nomophobia* secara signifikan. Hal tersebut disimpulkan dari syarat terpenuhinya mediasi yaitu ada pengaruh negatif dan signifikan *self esteem* dan *loneliness* dengan nilai a ($\beta = -0.828$; $p = 0.000$), yang menunjukkan bahwa semakin rendah *self esteem*, semakin tinggi tingkat *loneliness* pada remaja begitu pula sebaliknya.

Pengaruh yang negatif antara *self esteem* terhadap *loneliness* dapat dijelaskan melalui penjelasan dimana remaja dengan *self esteem* rendah cenderung merasa tidak layak dan tidak percaya diri dalam hubungan sosial mereka, yang mengakibatkan perasaan terisolasi dan *loneliness* (Al Husna et al., 2022). Remaja dengan *self esteem* rendah lebih cenderung menghindari interaksi sosial dan menggunakan *smartphone* sebagai mekanisme koping (Wu, 2014) sehingga memperburuk *loneliness* yang dialami remaja (Fu et al., 2020a). Sebaliknya, *self esteem* yang tinggi berfungsi sebagai faktor protektif, mencegah penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan mengurangi *loneliness* (Wang, et al., 2017).

Nilai pengaruh *self esteem* terhadap *loneliness* ($\beta = -0.828$) adalah nilai hubungan yang paling tinggi dibandingkan nilai pengaruh *self esteem* terhadap *nomophobia* ($\beta = -0.308$) dan nilai pengaruh *loneliness* terhadap *nomophobia* ($\beta = 0.250$). *Self esteem* sangat penting bagi perkembangan remaja. *Self esteem* yang tinggi dapat melindungi remaja dari *loneliness*. Individu dengan *self-esteem* tinggi lebih mampu menghadapi perubahan sosial dan emosional, serta lebih positif dalam menghadapi situasi yang sulit. Mereka juga lebih mampu membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat, sehingga mengurangi risiko mengalami *loneliness* (Setyaputri, 2022)

Loneliness dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *nomophobia* dengan nilai b ($\beta = 0.250$; $p = 0.039$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi *nomophobia* pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Kara et.al. (2019) bahwa *loneliness* pada remaja memiliki efek yang besar terhadap *nomophobia*. Remaja yang merasa kesepian lebih cenderung menggunakan *smartphone* untuk mencari koneksi sosial

dan perasaan memiliki, yang pada akhirnya meningkatkan risiko *nomophobia* (Gezgin et al., 2018; Hussien, 2022; Fahira et al., 2021).

Lebih lanjut pengaruh antara *loneliness* terhadap *nomophobia* dijelaskan bahwa bentuk-bentuk *loneliness* baik *trait*, *social disarability* dan *depression* dapat secara langsung atau tidak langsung memengaruhi kemauan dan kemampuan seseorang untuk terlibat dalam interaksi sosial, sehingga memengaruhi kemampuan mereka untuk berkomunikasi, menjaga hubungan, mengakses informasi, dan mencari kenyamanan dalam kehidupan sosial mereka (Zhaoyang et al., 2022). Remaja yang mengalami *loneliness* lebih cenderung menggunakan *smartphone* untuk meningkatkan kontak mereka dengan orang lain dan memperoleh rasa memiliki melalui interaksi daring sehingga meningkatkan *nomophobia* (Heng et al., 2023).

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa *self esteem* memiliki pengaruh secara langsung yang signifikan terhadap *nomophobia* pada remaja. *Self esteem* terbukti memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *nomophobia* dengan nilai c' atau nilai *direct effect* ($\beta = -0.308$; $p = 0.007$). Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self esteem* rendah berhubungan erat dengan tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi (Kurniawati et al., 2024; Khairunniza et al., 2021; Putri & Wibowo, 2024). Dalam konteks remaja, *self esteem* yang rendah sering kali dikaitkan dengan masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi, yang dapat memperburuk ketergantungan pada *smartphone* dan memicu *nomophobia* (Kadir & Alavi, 2017).

Pengaruh yang negatif antara *self esteem* dan *nomophobia* dapat dijelaskan melalui *self liking* dan *self competence* yang memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk berkomunikasi secara efektif. Hal ini dapat menjaga hubungan sosial, mengurangi kekhawatiran komunikasi, meningkatkan keinginan untuk berkomunikasi, dan meningkatkan interaksi sosial secara keseluruhan, sehingga mengurangi *loneliness* dan meningkatkan *connectedness* (Tamara et al., 2017).

Pengaruh tidak langsung *self esteem* terhadap *nomophobia* melalui *loneliness* dengan nilai axb atau nilai *indirect effect* didapatkan hasil yang signifikan ($\beta = -0.207$; $p = 0.000$). Peran mediasi yaitu sebesar 29% dari *total effect*

dimana nilai tersebut tergolong mediasi parsial atau sebagian (Hayes, 2013). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian dari pengaruh negatif *self esteem* terhadap *nomophobia* dijelaskan oleh peran *loneliness*. Sejalan dengan hasil penelitian ini, variabel *loneliness* pada penelitian sebelumnya digunakan sebagai mediator atau perantara antara pengaruh variabel-variabel bebas dengan *nomophobia*. Pada penelitian Kolahkaj et al. (2023) *loneliness* berperan sebagai mediator dalam memprediksi *nomophobia* berdasarkan *attachment styles*. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa semua jalur tidak langsung dari *attachment styles* melalui peran mediasi kesepian terhadap *attachment styles* dan *loneliness* dapat memprediksi 54% perubahan dalam *nomophobia*.

Pada penelitian lainnya yaitu pada penelitian Kara et al (2019) *loneliness* secara signifikan memediasi durasi penggunaan *smartphone* dan *nomophobia* dimana ketika remaja menghabiskan lebih banyak waktu dengan *smartphone*, mereka cenderung menghindari hubungan sosial langsung yang memicu kecemasan yang kemudian menciptakan siklus yang mengarah pada peningkatan perilaku *nomophobia*. Begitu pula dengan penelitian Valenti et al (2022) *loneliness* juga memiliki peran memediasi secara penuh hubungan antara regulasi emosi terhadap *nomophobia* pada remaja. Remaja yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosi cenderung merasa kesepian yang pada gilirannya dapat meningkatkan gejala *nomophobia* mereka.

Peran *loneliness* sebagai mediator hubungan antara *self esteem* dan *nomophobia* dalam penelitian ini signifikan. Dengan memahami peran *loneliness* sebagai mediator berdasarkan pembahasan diatas memperjelas hubungan yang kompleks antara *self esteem* dan *nomophobia*, membedakan efek langsung dan tidak langsung agar mendapat gambaran yang lebih lengkap. Secara singkat hasil dari penelitian ini yaitu remaja dengan *self esteem* yang rendah dapat meningkatkan *loneliness* yang dialami hingga pada gilirannya akan meningkatkan *nomophobia* yang dialami begitu pula sebaliknya bila remaja memiliki *self esteem* yang tinggi akan menurunkan *loneliness* yang dialami sehingga dapat menurunkan *nomophobia*.

Analisis data empirik terhadap variabel-variabel penelitian menunjukkan hasil yang mendukung hipotesis ini. Pada variabel *nomophobia*, data empirik

menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* pada responden lebih tinggi dibandingkan dengan *mean* hipotetik ($62,9 > 50$), yang berarti bahwa secara statistik, responden banyak yang mengalami *nomophobia*. Demikian pula, pada variabel *self esteem*, data empirik menunjukkan tingkat *self esteem* yang lebih rendah dibandingkan dengan *mean* hipotetik ($24,7 < 35$), mengindikasikan bahwa banyak responden yang memiliki *self esteem* rendah. Pada variabel *loneliness*, data empirik menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* responden lebih tinggi dari *mean* hipotetik ($55,0 > 48$), yang berarti bahwa banyak responden mengalami *loneliness*.

Berdasarkan hasil analisis ini, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* memiliki pengaruh negatif signifikan pada *nomophobia* pada remaja, baik secara langsung maupun melalui peran mediasi *loneliness*. Temuan ini menyoroti pentingnya meningkatkan *self esteem* pada remaja sebagai upaya preventif untuk mengurangi risiko *nomophobia*, dengan perhatian khusus pada bagaimana perasaan *loneliness* dapat memperburuk masalah ini.

Penelitian ini tidak luput dari keterbatasan. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja secara umum dan tidak memiliki karakteristik yang spesifik dan tidak adanya kontrol terhadap demografis responden penelitian seperti jenis kelamin dan lama penggunaan *smartphone* harian. Jumlah subjek penelitian memenuhi syarat minimal tetapi jumlah subjek masih terbilang sedikit untuk menggambarkan populasi. Dalam proses pengumpulan data dilakukan secara daring sepenuhnya sehingga terdapat kemungkinan subjek penelitian melakukan *faking good* atau *faking bad*.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa *self esteem* memiliki pengaruh negatif signifikan pada *nomophobia* pada remaja, baik secara langsung maupun melalui peran mediasi *loneliness*. Dari hasil analisa data penelitian ini maka dapat disimpulkan hipotesa penelitian dapat diterima. Selanjutnya peneliti menganjurkan untuk menambah indikator lain sebagai pendukung variabel yang sudah ada dalam penelitian ini. Harapan lain kepada peneliti selanjutnya agar bisa menambah jumlah subjek agar sampel penelitian dapat lebih menggambarkan populasi. Peneliti selanjutnya juga dapat menentukan karakteristik subjek secara lebih spesifik.

Implikasi dari penelitian ini pertama, adalah untuk memberikan edukasi pada pengguna *smartphone* mengenai bahaya, resiko dan dampak dari *nomophobia* pada remaja yang merupakan sebagian besar pengguna *smartphone*. Kedua, untuk perlu memahami *loneliness* sebagai mediator pengaruh *self esteem* terhadap *nomophobia* sehingga pihak tertentu dapat merancang intervensi yang berfokus pada peningkatan *self esteem* dan mengurangi *loneliness* pada remaja sebagai upaya pencegahan *nomophobia* seperti psikoedukasi mengenai *nomophobia*, pelatihan kepemimpinan dengan melakukan analisa SWOT (*strength, weakness, opportunities, threats*), pelatihan keterampilan sosial, dan *peer support program*.

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa *loneliness* berperan secara parsial sehingga peneliti selanjutnya dapat melakukan eksplorasi variabel lainnya mempengaruhi *nomophobia* seperti kepribadian ekstraversi, kontrol diri, kecemasan, dan *leisure boredom*. Peneliti selanjutnya juga dapat mereplikasi studi ini dengan populasi yang lebih luas atau berbeda dari penelitian ini untuk melihat apakah mediasi parsial penelitian konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Adigun, O. (2020). Self-esteem, self-efficacy, self-concept and intimate image diffusion among deaf adolescents: A structural equation model analysis. *Heliyon*, 6(8), e04742. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04742>
- Al Husna, H., Ardimen, Sisrazeni, & Rahayu, S. (2022). Hubungan antara self-esteem dan self-confidence remaja panti asuhan. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(1), 12–23.
- Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia. (2022). *Profil Internet Indonesia 2022*. Jakarta: Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII).
- Azwar, S. (2012). *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Jumlah penduduk usia 15 tahun ke atas menurut golongan umur 2021-2022. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/indicator/6/715/1/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Baron, R., & Byrne, D. (2012). *Psikologi sosial* (2nd ed.). Erlangga.

- Bianchi, A., & Phillips, J. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 39–52. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299–307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Bragazzi, N., & Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Branden, N. (2001). *The power of self-esteem*. Barnes & Noble Books.
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Xia, J., & Zhang, L. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: A descriptive study. *Lancet*, 395, 507–513. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30211-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30211-7)
- Chethana, K., Maria, N., & Manjula, A. (2020). Prevalence of nomophobia and its association with loneliness, self-happiness, and self-esteem among undergraduate medical students of a medical college in Coastal Karnataka. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(3), 523–529. <https://doi.org/10.37506/ijphrd.v11i3.1215>
- Durak, H. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492–517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>
- Duy, B. (2003). Impact of psychological counseling on loneliness and non-functional attitudes with group based on cognitive-behavioral approach [Unpublished doctoral dissertation]. Ankara University, Institute of Educational Sciences. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Enez, O. (2021). *The phobia of the modern world: Nomophobia conceptualization of nomophobia and investigation of associated psychological constructs*. E-Kitap Projesi.
- Fadhilah, L., Hayati, E., & 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., & Faeadina, S. (2021). Kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 7(2), 183–194. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>
- Farhan, Y., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(2), 162–179. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.trunojoyo.ac.id/personifikasi>

- Fathoni, A., & Aisyah, S. (2021). Hubungan kontrol diri dan kesepian dengan nomophobia pada remaja. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 63-74. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). Sage Publications.
- Fu, L., Wang, P., Zhao, M., Xie, X., & Chen, Y. (2020a). Can emotion regulation difficulty lead to adolescent problematic smartphone use? A moderated mediation model of depression and perceived social support. *Children and Youth Services Review*, 108, 104-111. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.104660>
- Fu, X., Liu, J., Liu, R., Ding, Y., Wang, J., & Zhen, R. (2020b). Parental monitoring and adolescent problematic mobile phone use: The mediating role of escape motivation and the moderating role of shyness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051487>
- Gezgin, D., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Gezgin, D., Hamutoglu, N., Sezen-Gulteki, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 4(2), 358-374. <https://doi.org/10.21890/ijres.409265>
- Guindon, M. (2010). *Self-esteem across the lifespan*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Hair, J., Black, W., Babin, B., & Anderson, R. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson Education.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Heng, S., Gao, H., & Wang, M. (2023). The effect of loneliness on nomophobia: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, 13, 1-10. <https://doi.org/10.3390/bs13070595>
- Hootsuite & We Are Social. (2021, February 11). Digital 2021: Indonesia. Retrieved from Datareportal: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>
- Hussien, R. (2022). The association between nomophobia and loneliness among the general population in the Kingdom of Saudi Arabia. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00235-8>
- Internet World Stats. (2022, August 17). Internet usage statistics the Internet big picture: World Internet users and 2022 population stats. Retrieved from Internet World Stats Usage and Population Statistics: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>

- Internet World Stats. (2022, July 2022). Asia Internet use, population statistics data and Facebook data mid-year 2022. Retrieved from Internet World Stats Usage and Population Statistics: <https://www.internetworldstats.com/stats3.htm#asia>
- Jumaroh. (2023). Resiko nomophobia pada siswa SMP pasca satu tahun pembelajaran daring. *Educational Journal: General and Specific Research*, 3, 173-182.
- Kadir, M., & Alavi, M. (2017). Nomophobia: Is the fear of being without a smartphone becoming a real problem? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 313-318.
- Kara, M., Baytemir, K., & Inceman-Kara, F. (2019). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: Exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology*, 40(1), 85-98. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1673485>
- Kazemi, Y., Nikmanesh, Z., Khosravi, M., & Hassanzadeh, Z. (2017). The relationship of self-esteem and attributional styles with self-handicapping in primary schools. *International Journal of School Health*, 4(2), 1-6. <https://doi.org/10.5812/intjsh.13162>
- Khairunniza, R., Adriansyah, M., & Putri, E. (2021). Harga diri dan intensitas penggunaan telepon pintar terhadap kecenderungan nomophobia pada remaja akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 692-702. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6333>
- Khakim, D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. (2023). Kecenderungan nomophobia pada remaja: Bagaimana peranan konformitas? *Journal of Psychological Research*, 3(1), 38-48.
- Kim, C., & Lee, J. (2020). Effects of South Korea's educational welfare priority project on elementary- and middle-school students' changes in self-esteem and adaptation to school life. *Children and Youth Services Review*, 109, 1-30. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.104618>
- Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 9(6), 500-505. <https://doi.org/10.12965/jer.130080>
- Kim, H., & Yang, S. (2020). Loneliness and smartphone addiction in middle school students: Mediating and moderating effects of social self-efficacy. *Health Communication*, 35(1), 92-99.
- Kirac, R. (2019). Effect of nomophobia on attention deficit. *International Journal of Society Researches*, 14(20), 1096-1114. <https://doi.org/10.26466/opus.605294>
- Kolahkaj, B., Khalatbari, J., Salahian, A., & Nasrollahi, B. (2023). Prediction of nomophobia based on attachment styles with the mediating role of loneliness in adolescents. *Journal of Applied Family Therapy*, 4(2), 125-144.

- Kominfo. (2014, February 18). Riset Kominfo dan UNICEF mengenai perilaku anak dan remaja dalam menggunakan internet. Retrieved from Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia: https://www.kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo2014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers
- Kurniawati, I., Herliana, I., & Gunardi, S. (2024). Hubungan self-esteem dengan kejadian nomophobia pada remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 107-119. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.288>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLOS ONE*, 8(2), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Li, J., Zhan, D., Zhou, Y., & Gao, X. (2021). Loneliness and problematic mobile phone use among adolescents during the COVID-19 pandemic: The roles of escape motivation and self-control. *Addictive Behaviors*, 118, 106857. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106857>
- Li, Y., Yan, F., Zhang, Y., Li, M., & Liu, T. (2023). Personality and nomophobia: A moderated mediation model of self-esteem and non-self-determined solitude. *International Journal of Mental Health Promotion*, 25(6), 767-781. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2023.026969>
- Lu, J., Hao, Q., & Jing, M. (2016). Consuming, sharing, and creating content: How young students use new social media in and outside school. *Computers in Human Behavior*, 64, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.019>
- Maryani, D., Dewi, E., & Nurdin, M. (2021). Hubungan antara harga diri dan nomophobia pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 1-11.
- Musharyadi, F., & Febriyanti. (2024). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *Jurnal Menara Medika*, 6(2), 168-195.
- Nasab, N., Manshaee, G., & Nadi, M. (2021). The effectiveness of nomophobia therapy on self-esteem and nomophobia symptoms in high school students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(1), e109291. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.109291>
- Oknita. (2022). Fenomena nomophobia dalam perspektif Al-Quran. *Journal Islamic Studies*, 4(1), 21-28. <https://journal.iainlhokseumawe.ac.id/index.php/atabayyun/article/view/944>
- Onal, N. (2019). Metaphoric perceptions of high school students about nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 5(2), 437-449.

- Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics*, 14(4), 1519-1532. <https://doi.org/10.29333/ejmste/84839>
- Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 12)*. Allent & Unwin.
- Phillips, J., Butt, S., & Blaszczyński, A. (2006). Personality and self-reported use of mobile phones for games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 753-759. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.753>
- Prautami, D., & Halimah, L. (2021). Hubungan antara self-esteem dengan nomophobia (no mobile phone phobia) pada remaja kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 159-163. <https://doi.org/10.29313/v0i0.28217>
- Putri, C., & Wibowo, D. (2024). Nomophobia and self-esteem: A study of migrant students' psychological well-being. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 8(2), 224-235.
- Rahayuningrum, C., & Sary, A. (2019). Studi tingkat kecemasan remaja terhadap no-mobile phone (nomophobia). *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 49-55.
- Riyanti, V., Muryati, Z. D., & Muttaqin, Z. (2021). Gambaran nomophobia pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 249-254. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.106>
- Rodríguez-García, A.-M., Moreno-Guerrero, A.-J., & López Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 580. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Rosenberg, M. (2015). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Russell, D., Cutrona, C., & Gomez, C. (2012). Is loneliness the same as being alone? *The Journal of Psychology*, 141(1-2), 7-22. <https://doi.org/10.1002/wps.20126>
- Sachdeva, C., Arora, D., Arora, J., & Chauhan, Y. (2018). Nomophobia and its effect on work and social life adjustment. *The Learning Curve*, 7, 48-51.
- Sahin, M., & Bulbuloglu, S. (2021). The effects of nomophobic behavior of university students on their intellectual thinking tendency. *African Educational Research Journal*, 9, 197-204. <https://doi.org/10.30918/AERJ.91.21.032>
- Santrock, J. (2007). *Adolescence [Remaja] (Vol. 2)*. Erlangga.
- Saputro, M., Pratikto, H., & Suhadianto. (2023). Nomophobia pada mahasiswa generasi Z: Bagaimana peranan loneliness? *Journal of Psychological Research*, 2(4), 671-678. Retrieved from <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/776>

- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill building approach* (7th ed.). Wiley.
- Setyaputri, N. Y. (2022). Raising self-esteem in teenagers: Sebuah upaya untuk penguatan karakter siswa. Dalam *Seminar Pendidikan dan Pembelajaran* (hal. 915-922). Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L., Murtani, B., Christian, H., Linawan, A., & Adrian. (2021). Implications of COVID-19 and lockdown on internet addiction among adolescents: Data from a developing country. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.665675>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tafarodi, R., & Swann, J. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-673. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0)
- Tamara, S. F., Setiyadi, A., & Nainggolan, F. (2017). The role of self-perceived communication competence, communication apprehension, and motivation towards willingness to communicate of the second-year science class students of SMAN 9 Bandar Lampung. *Unila Journal of English Teaching*, 6(4), 1-15.
- Thomas, S. (2022). Nomophobia and self-efficacy among medical students. *Rivista Neurology*, 2021(1), 1-6.
- Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smartphone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9, 1-22.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Penguin Press.
- Turner, M., Love, S., & Howell, M. (2008). Understanding emotions experienced when using a mobile phone in public: The social usability of mobile (cellular) telephones. *Telematics and Informatics*, 25, 201-215. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2007.03.001>
- Twenge, J., & Campbell, W. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Valenti, G. D., Borraro, R., & Faraci, P. (2022). Effects of difficulty in handling emotions and social interactions on nomophobia: Examining the mediating role of feelings of loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22, 528–542. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00888-w>
- Villar, L., Grau, J., & Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the mobile phone involvement questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>

- Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie, X., Wang, Y., & Lei, L. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 708-717. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.079>
- Widya Nugraha, A. C., Abdillah, R., & Oktavianingsih, R. (2022). Kesepian dan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(21), 584-590. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7302355>
- Wu, J. (2014). Relationship between college students' physical self-esteem, social avoidance, and life satisfaction. Henan University.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research [Master's thesis, Iowa State University].
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015a). Understanding nomophobia: A modern age phobia among college students. Dalam *Human-Computer Interaction* (Vol. 9192, hal. 724–734). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-20609-7_68
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015b). 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>
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- You, Z., Zhang, Y., Zhang, L., Xu, Y., & Chen, X. (2019). How does self-esteem affect mobile phone addiction? The mediating role of social anxiety and interpersonal sensitivity. *Psychiatry Research*, 271, 526-531. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.040>
- Youn, S.-Y. (2019). Connecting through technology: Smartphone users' social cognitive and emotional motivations. *Social Sciences*, 8(12), 326. <https://doi.org/10.3390/socsci8120326>
- Yunanto, L. (2010). *Mobile phone addict*. Putra Media Nusantara.
- Zhaoyang, R., Harrington, K., Scott, S., Graham-Engeland, J., & Sliwinski, M. (2022). Daily social interactions and momentary loneliness: The role of trait loneliness and neuroticism. *Journal of Gerontology: Series B*, 77(10), 1791-1802. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac083>
- Zou, J. (2014). Associations between trait emotional intelligence and loneliness in Chinese undergraduate students: Mediating effects of self-esteem and social support. *Psychological Reports*, 113(3), 880-900. <https://doi.org/10.2466/04.21.PR0.114k29w3>



LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Coba Skala

I. Hasil Uji Reliabilitas

A. Uji Reliabilitas Skala *Nomophobia* (Y)

1. Running 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.929	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
NMP_1	57.57	109.684	.443	.929
NMP_2	57.32	109.594	.570	.926
NMP_3	57.89	104.591	.685	.924
NMP_4	57.71	108.722	.442	.930
NMP_5	57.59	105.480	.682	.924
NMP_6	57.64	106.424	.632	.925
NMP_7	57.36	107.116	.613	.926
NMP_8	57.22	107.811	.622	.925
NMP_9	57.29	107.662	.628	.925
NMP_10	57.03	108.622	.606	.926
NMP_11	57.09	112.741	.383	.929
NMP_12	57.34	105.773	.715	.924
NMP_13	57.37	109.038	.518	.927
NMP_14	57.41	109.046	.573	.926
NMP_15	57.54	105.185	.691	.924
NMP_16	57.93	103.794	.731	.923
NMP_17	57.62	102.830	.747	.923
NMP_18	57.27	105.967	.767	.923
NMP_19	57.90	107.914	.548	.927
NMP_20	57.46	108.229	.540	.927

Tidak ada aitem yang gugur

B. Uji Reliabilitas Skala *Self esteem* (X1)

1. Running 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.903	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE_1	39.00	73.442	.628	.895
SE_2	38.77	75.665	.589	.896
SE_3	38.75	76.259	.526	.898
SE_4	38.75	74.533	.651	.894
SE_5	38.60	79.589	.450	.901
SE_6	38.97	76.195	.532	.898
SE_7	39.19	76.858	.542	.898
SE_8	39.38	74.920	.636	.895
SE_9	39.05	75.877	.542	.898
SE_10	39.41	73.802	.700	.892
SE_11	39.01	71.904	.729	.891
SE_12	38.50	79.377	.434	.901
SE_13	39.16	76.591	.498	.899
SE_14	38.83	75.254	.624	.895
SE_15	38.89	73.914	.667	.893
SE_16	39.36	76.994	.430	.902

Tidak ada aitem yang gugur

C. Uji Reliabilitas Skala *Loneliness* (X2)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.925	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
LNS_1	56.47	106.100	.352	.928
LNS_2	55.29	106.860	.430	.925
LNS_3	55.69	104.414	.577	.922
LNS_4	56.00	101.965	.659	.920
LNS_5	55.31	104.177	.637	.921
LNS_6	55.22	105.351	.543	.923
LNS_7	55.72	100.454	.692	.920
LNS_8	55.37	102.185	.746	.919
LNS_9	56.02	101.668	.667	.920
LNS_10	55.64	102.825	.626	.921
LNS_11	55.52	103.246	.592	.922
LNS_12	55.57	105.663	.485	.924
LNS_13	55.45	103.767	.606	.922
LNS_14	55.27	104.090	.630	.921
LNS_15	55.40	103.085	.616	.921
LNS_16	55.65	105.554	.499	.924
LNS_17	55.67	100.403	.683	.920
LNS_18	55.53	105.416	.570	.922
LNS_19	55.45	103.897	.620	.921
LNS_20	55.67	101.205	.722	.919

Tidak ada aitem yang gugur

II. Hasil Uji Coba Alat Ukur

A. Skala *Nomophobia* (Y)

1. Uji reliabilitas

Nilai *Cronbach alfa* dari 20 aitem yaitu .929 semakin mendekati 1 artinya skala memiliki reliabilitas yang sangat baik.

Keseluruhan 20 aitem dengan nilai koefisien korelasi $>.30$ dan tidak ada aitem yang gugur

2. Analisis faktor

Dari 20 aitem, keseluruhan nilai *loading factor* $>.40$ dan nilai *t-value* $>1,94$ sehingga tidak ada aitem yang gugur.

Kemudian dilakukan *modification indices* sebanyak 3 kali hingga mendapatkan model fit sebagai berikut:

<i>Goodnes of fit statistic</i>	Kriteria	Nilai	Keterangan
<i>Chi-square</i> (χ^2)	$p>.05$	207,16 (P = 0,00)	
<i>degree of freedom</i> (df)		130	
<i>Normed</i> χ^2	<i>Normed</i> $\chi^2 <2$	1,59	Model Fit
<i>Root Mean Square Error of Approximation</i> (RMSEA)	$.03 \leq RMSEA <.08$	0,055	Model Fit
<i>Goodness of Fit Index</i> (GFI)	$GFI \geq .95$	0,95	Model Fit
<i>Comparative Fit Index</i> (CFI)	$CFI \geq .95$	0,99	Model Fit
<i>Normed Fit Index</i> (NFI)	$NFI >.90$	0,97	Model Fit
<i>Adjusted Goodness of Fit Index</i> (AGFI)	$.80 \leq AGFI <.90$	0,85	Model Fit

Blueprint Skala *Nomophobia* Sebelum Uji Coba

Dimensi	Persebaran Aitem	Jumlah
<i>Not being able to communication</i>	10, 11, 12, 13, 14, 15	6
<i>Losing connectedness</i>	16, 17, 18, 19, 20	5
<i>Not being able to access information</i>	1, 2, 3, 4	4
<i>Giving up convenience</i>	5, 6, 7, 8, 9	5
Total	20	20

Blueprint Skala *Nomophobia* Setelah Uji Coba

Dimensi	Persebaran Aitem	Jumlah
<i>Not being able to communication</i>	10, 11, 12, 13, 14, 15	6
<i>Losing connectedness</i>	16, 17, 18, 19, 20	5
<i>Not being able to access information</i>	1, 2, 3, 4	4
<i>Giving up convenience</i>	5, 6, 7, 8, 9	5
Total	20	20

B. Skala *Self esteem* (X1)

1. Uji reliabilitas

Nilai *Cronbach alfa* dari 16 aitem yaitu .903 semakin mendekati 1 artinya skala memiliki reliabilitas yang sangat baik.

Keseluruhan 16 aitem dengan nilai koefisien korelasi $>.30$ dan tidak ada aitem yang gugur

2. Analisis faktor

Dari 16 aitem, terdapat 2 aitem dengan nilai *loading factor* $<.40$ dan nilai *t-value* $<1,94$ sehingga aitem-aitem tersebut gugur (aitem 13 dan aitem 16).

Kemudian dilakukan *modification indices* sebanyak 3 kali hingga mendapatkan model fit sebagai berikut:

<i>Goodnes of fit statistic</i>	Kriteria	Nilai	Keterangan
<i>Chi-square</i> (χ^2)	$p>.05$	86.88 (P = 0.072)	
<i>degree of freedom</i> (df)		69	
<i>Normed χ^2</i>	<i>Normed $\chi^2 <2$</i>	1,25	Model Fit
<i>Root Mean Square Error of Approximation</i> (RMSEA)	$.03 \leq \text{RMSEA} <.08$	0.036	Model Fit
<i>Goodness of Fit Index</i> (GFI)	$\text{GFI} \geq .95$	0.95	Model Fit
<i>Comparative Fit Index</i> (CFI)	$\text{CFI} \geq .95$	0.99	Model Fit
<i>Normed Fit Index</i> (NFI)	$\text{NFI} >.90$	0.97	Model Fit
<i>Adjusted Goodness of Fit Index</i> (AGFI)	$.80 \leq \text{AGFI} <.90$	0.90	Model Fit

Blueprint Skala Self esteem Sebelum Uji Coba

Aspek	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah
<i>Self-competence</i>	2, 4, 12, 14	8, 10, 13, 16	8
<i>Self-liking</i>	3, 5, 9, 11	1, 6, 7, 15	8
Total	8	8	16

Blueprint Skala Self esteem Setelah Uji Coba

Aspek	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah
<i>Self-competence</i>	2, 4, 12, 14	8, 10	6
<i>Self-liking</i>	3, 5, 9, 11	1, 6, 7, 15	8
Total	8	6	14

C. Skala *Loneliness* (X2)

1. Uji reliabilitas

Nilai *Cronbach alfa* dari 20 aitem yaitu .925 semakin mendekati 1 artinya skala memiliki reliabilitas yang sangat baik.

Keseluruhan 20 aitem dengan nilai koefisien korelasi $>.30$ dan tidak ada aitem yang gugur

2. Analisis faktor

Dari 20 aitem, terdapat 1 aitem dengan nilai *loading factor* $<.40$ dan nilai *t-value* $<1,94$ sehingga aitem-aitem tersebut gugur (aitem 1).

Kemudian dilakukan *modification indices* sebanyak 2 kali hingga mendapatkan model fit sebagai berikut:

<i>Goodnes of fit statistic</i>	Kriteria	Nilai	Keterangan
<i>Chi-square</i> (χ^2)	$p > .05$	140.18 (P = 0.012)	
<i>degree of freedom</i> (df)		105	
<i>Normed</i> χ^2	<i>Normed</i> $\chi^2 < 2$	1,33	Model Fit
<i>Root Mean Square Error of Approximation</i> (RMSEA)	$.03 \leq \text{RMSEA} < .08$	0.041	Model Fit
<i>Goodness of Fit Index</i> (GFI)	$\text{GFI} \geq .95$	0.95	Model Fit
<i>Comparative Fit Index</i> (CFI)	$\text{CFI} \geq .95$	0.99	Model Fit
<i>Normed Fit Index</i> (NFI)	$\text{NFI} > .90$	0.98	Model Fit
<i>Adjusted Goodness of Fit Index</i> (AGFI)	$.80 \leq \text{AGFI} < .90$	0.88	Model Fit

Blueprint Skala Loneliness Sebelum Uji Coba

Aspek	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah
<i>Personality</i>	4,13,17	6, 9	5
<i>Social Desirability</i>	7, 8, 18	1, 5, 10, 15, 19	8
<i>Depression</i>	2, 3, 11, 12, 14	16, 20	7
Total	11	9	20

Blueprint Skala Loneliness Setelah Uji Coba

Aspek	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah
<i>Personality</i>	4,13,17	6, 9	5
<i>Social Desirability</i>	7, 8, 18	5, 10, 15, 19	7
<i>Depression</i>	2, 3, 11, 12, 14	16, 20	7
Total	11	8	19

Lampiran 2. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

a) *Self esteem–Loneliness (X-M)*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

				Unstandarized Residual
N				513
Normal Parameters ^{a,b}		Mean		.0000000
		Std. Deviation		2.36627401
Most Differences	Extreme	Absolute		.040
		Positive		.040
		Negative		-.035
Test Statistic				.040
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c				.055
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d		Sig.		.053
		99% Confidence Interval	Lower Bound	.047
			Upper Bound	.058

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

b) *Self esteem dan Loneliness dengan Nomophobia (XM-Y)*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

				Unstandarized Residual
N				513
Normal Parameters ^{a,b}		Mean		.0000000
		Std. Deviation		6.48051163
Most Differences	Extreme	Absolute		.039
		Positive		.035
		Negative		-.039
Test Statistic				.039
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c				.066
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d		Sig.		.065
		99% Confidence Interval	Lower Bound	.058
			Upper Bound	.071

a. Test distribution is Normal.

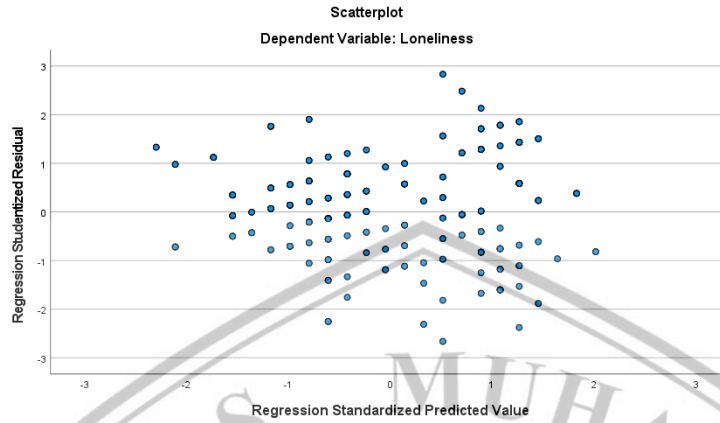
b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

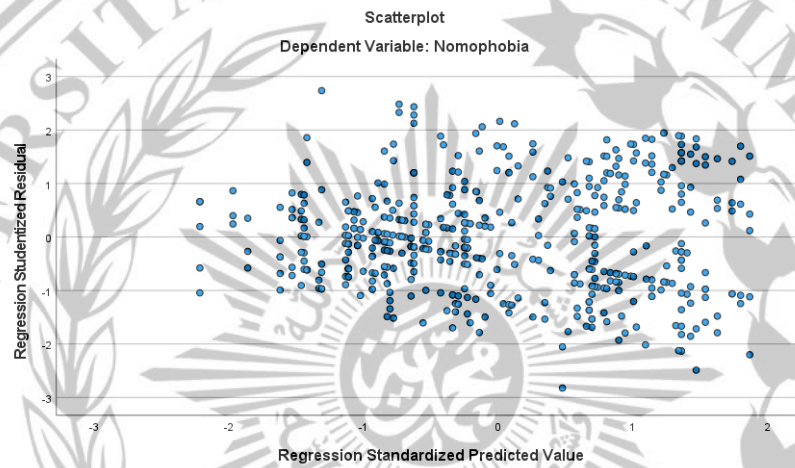
d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.

2. Uji Heterokedastisitas

a) *Self esteem–Loneliness* (X-M)



b) *Self esteem dan Loneliness dengan Nomophobia* (XM-Y)



3. Uji Multikolinieritas

a) *Self esteem–Loneliness* (X-M)

		Unstandardized Coefficients		Coefficients ^a			Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	75.535	.497		151.934	.000		
	Self-esteem	-.829	.020	-.882	-42.217	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Loneliness

b) *Self esteem* dan *Loneliness* dengan *Nomophobia* (XM-Y)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error				Beta	Tolerance
1	(Constant)	56.844	9.261		6.138	.000		
	Self-esteem	-.309	.114	-.233	-2.709	.007	.223	4.488
	Loneliness	.250	.121	.178	2.063	.040	.223	4.488

a. Dependent Variable: Nomophobia

Lampiran 3. Uji Korelasi antar Variabel

1. Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nomophobia	513	46	79	62.96	7.066
Self-esteem	513	14	37	24.75	5.331
Loneliness	513	44	65	55.02	5.013
Valid (listwise)	N 513				

2. Korelasi Pearson

Correlations

		Nomophobia	Self-esteem	Loneliness
Nomophobia	Pearson Correlation	1	-.390*	.383**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	513	513	513
Self-esteem	Pearson Correlation	-.390**	1	-.882**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	513	513	513
Loneliness	Pearson Correlation	.383**	-.882**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	513	513	513

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 4. Uji Mediasi By Hayes

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 4.2

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2022). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4
Y : Y
X : X
M : Med

Sample
Size: 513

OUTCOME VARIABLE:
Med

Model Summary						
	R	R-sq	MSE	F	df1	df2
P	,8816	,7772	5,6102	1782,2965	1,0000	511,0000
Model						
	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	75,5345	,4972	151,9336	,0000	74,5578	76,5112
X	-,8289	,0196	-42,2173	,0000	-,8675	-,7903

Standardized coefficients
coeff
X -,8816

OUTCOME VARIABLE:
Y

Model Summary						
	R	R-sq	MSE	F	df1	df2
P	,3985	,1588	42,1617	48,1458	2,0000	510,0000
Model						
	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	56,8437	9,2610	6,1379	,0000	38,6492	75,0381
X	-,3089	,1140	-2,7094	,0070	-,5330	-,0849
Med	,2502	,1213	2,0634	,0396	,0120	,4885

Standardized coefficients

```

      coeff
X      -,2331
Med    ,1775

```

```

*****
*****
OUTCOME VARIABLE:
Y

```

```

Model Summary
      R      R-sq      MSE      F      df1      df2
P      ,3896      ,1518      42,4305      91,4507      1,0000      511,0000
,0000

```

```

Model
      coeff      se      t      p      LLCI
ULCI
constant      75,7452      1,3672      55,4005      ,0000      73,0591
78,4313
X      -,5164      ,0540      -9,5630      ,0000      -,6224      -
,4103

```

```

Standardized coefficients
      coeff
X      -,3896

```

```

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

```

```

Total effect of X on Y
      Effect      se      t      p      LLCI      ULCI
c_cs
-,5164      ,0540      -9,5630      ,0000      -,6224      -,4103
-,3896

```

```

Direct effect of X on Y
      Effect      se      t      p      LLCI      ULCI
c'_cs
-,3089      ,1140      -2,7094      ,0070      -,5330      -,0849
-,2331

```

```

Indirect effect(s) of X on Y:
      Effect      BootSE      BootLLCI      BootULCI
Med      -,2074      ,1027      -,4124      -,0024

```

```

Completely standardized indirect effect(s) of X on Y:
      Effect      BootSE      BootLLCI      BootULCI
Med      -,1565      ,0772      -,3080      -,0018

```

```

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

```

```

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

```

```

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence
intervals:
5000

```

```

----- END MATRIX -----

```