

**HUBUNGAN KESEPIAN DAN NOMOPHOBIA PADA  
DEWASA AWAL PENGANGGURAN DI JAKARTA**



**Oleh:**

**Raihan Dwi Abimanyu Wijaya**

**1801620163**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2025**

**HUBUNGAN KESEPIAN DAN NOMOPHOBIA PADA  
DEWASA AWAL PENGANGGURAN DI JAKARTA**



Oleh:

**Raihan Dwi Abimanyu Wijaya**

**1801620163**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana  
Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2025**


**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN  
PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**


HUBUNGAN KESEPIAN DAN NOMOPHOBIA PADA DEWASA AWAL  
PENGANGGURAN DI JAKARTA

Nama Mahasiswa : Raihan Dwi Abimanyu Wijaya  
NIM : 1801620163  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 13 Desember 2024

Pembimbing I

  
Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog  
NIP. 199211032020122016

Pembimbing II

  
Mira Ariyani, Ph.D  
NIP. 197512012006042001

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumung Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Penanggung Jawab)		18/02/2025
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Penanggung Jawab)		18/02/2025
Irma Rosalinda, S.Psi., M.Si., Psikolog (Ketua Sidang)		14 Januari 2025
Ernawati, M.Psi., Psikolog (Anggota)		13 Januari 2025
Novitasari R. Damanik, M.Si (Anggota)		16 Januari 2025

Scanned by TapScanner

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama: Raihan Dwi Abimanyu Wijaya  
NIM: 1801620163  
Program Studi: Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Hubungan Kesepian dan Nomophobia pada Dewasa Awal Pengangguran di Jakarta**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Desember 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 4 Maret 2025

Yang Membuat Pernyataan



(Raihan Dwi A. W.)

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.” (Q.S. Al-Insyirah: 5-6)

*“Sic parvis magna.”* - Sir Francis Drake

*“I am a man of fortune and I must seek my fortune.”* - Henry Avery

*“No matter how strong the pain is, it’s our duty to move forward. You’re wrong for running away from reality.”* - Takahashi Ryosuke

*“If you aren’t continuously looking up and putting in the effort, you can’t reach the next level.”* - Toshiya Joshima

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada almarhumah nenek saya serta kepada kedua orang tua dan kedua saudari saya yang selalu mendoakan serta mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Raihan Dwi Abimanyu Wijaya  
NIM : 1801620163  
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi / Psikologi  
Alamat email : raihan.dwi.787@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

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

yang berjudul :

Hubungan Kesepian dan Nomophobia pada Dewasa Awal Pengangguran  
di Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 Maret 2025



( Raihan Dwi A.W. )  
nama dan tanda tangan

Scanned by TapScanner



**RAIHAN DWI ABIMANYU WIJAYA**  
**HUBUNGAN KESEPIAN DAN NOMOPHOBIA PADA DEWASA AWAL**  
**PENGANGGURAN DI JAKARTA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta,  
2024

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan nomophobia pada dewasa awal pengangguran di Jakarta. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode pengisian kuesioner. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Non-probability sampling*. Jumlah sampel yang diperoleh pada penelitian ini berjumlah 153 orang yang termasuk ke dalam kategori dewasa awal yang sedang mencari kerja atau pengangguran. Penelitian ini menggunakan alat ukur *UCLA Loneliness Scale Version 3* oleh Russell (1996) dan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) oleh Yildirim dan Correia (2015). Hasil analisis data diperoleh nilai 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan nomophobia yang berarti semakin tinggi kesepian yang dialami, maka risiko mengalami nomophobia juga akan semakin tinggi.

**Kata Kunci: Kesepian, Nomophobia, Dewasa Awal, Pengangguran**

**RAIHAN DWI ABIMANYU WIJAYA**

**THE RELATIONSHIPS BETWEEN LONELINESS AND NOMOPHOBIA ON  
UNEMPLOYED EARLY ADULT IN JAKARTA**

*Thesis*

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Jakarta State  
University*

2024

**ABSTRACT**

*This research aims to determine the relationship between loneliness and nomophobia among unemployed early adulthood in Jakarta. The type of this research is quantitative research with a questionnaire filling method. The sampling technique in this study is Non-probability sampling. The number of samples obtained in this research amounted to 153 people who were included in the early adult category who are either seeking for jobs or are unemployed. This study uses the UCLA Loneliness Scale Version 3 by Russell (1996) and the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) by Yildirim and Correia (2015). The results of data analysis obtained a value of 0.001 ( $p < 0.05$ ). The results showed that there was a significant positive relationship between loneliness and nomophobia which means that the higher the loneliness experienced, the higher the risk of experiencing nomophobia.*

**Keywords: Loneliness, Nomophobia, Early Adulthood, Unemployed**



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas berkat Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Kesepian dan Nomophobia pada Dewasa Awal Pengangguran di Jakarta” sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari andil dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, M.Si., Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwi Utami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, S.Psi., M.Si., Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang berperan besar dalam memberikan ilmu, arahan, bimbingan, dan dukungan dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.
7. Ibu Mira Ariyani Ph.D., selaku Dosen Pembimbing II yang berperan besar dalam memberikan ilmu, arahan, bimbingan, dan dukungan dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.
8. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, S.Psi., M.Psi, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang membimbing dan membantu selama menjalani proses perkuliahan.
9. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama peneliti menjalani perkuliahan.

10. Seluruh Staf Administrasi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu proses administrasi dan surat menyurat selama penulis menjalani perkuliahan.
11. Kedua orang tua dan almarhumah nenek yang tidak berhenti memberikan dukungan dan doa kepada penulis selama mengerjakan skripsi.
12. Ghinan dan Adji sebagai teman dekat penulis yang saling memberikan dukungan, bantuan dan semangat selama menjalani perkuliahan dari awal sampai akhir.
13. Syifa, Qorri, Difla, Astrid, Nawal dan Bang Ryan sebagai teman satu bimbingan yang telah membantu dan saling mendukung memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Komunitas Bulutangkis Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepada penulis selama mengerjakan skripsi.
15. Seluruh responden penelitian ini yang telah bersedia meluangkan waktu mengisi kuesioner penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan kedepannya. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberi manfaat, keberkahan, dan pengetahuan bagi pembacanya.

Jakarta, 19 November 2024



Raihan Dwi Abimanyu Wijaya

NIM. 1801620163

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Pembatasan Masalah .....	9
1.4 Rumusan Masalah .....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2 Manfaat Praktis .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
2.1 Nomophobia .....	11
2.1.1 Pengertian Nomophobia .....	11
2.1.2 Aspek Nomophobia .....	12
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Nomophobia .....	13
2.1.4 Ciri-ciri Seseorang Yang Mengalami Nomophobia .....	14
2.2 Kesepian .....	15
2.2.1 Pengertian Kesepian .....	15
2.2.2 Aspek Kesepian .....	17
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kesepian .....	17

2.2.4 Jenis-jenis Kesepian.....	19
2.3 Dewasa Awal.....	21
2.3.1 Pengertian Dewasa Awal.....	21
2.3.2 Pengenalan Struktur Kehidupan Dewasa Awal.....	21
2.4 Pengangguran.....	23
2.4.1 Definisi Pengangguran.....	23
2.4.2 Faktor Yang Menimbulkan Pengangguran.....	23
2.4.3 Jenis Pengangguran.....	25
2.4.4 Dampak Pengangguran.....	27
2.5 Hubungan Kesepian dan Nomophobia pada Dewasa Awal Pengangguran	29
2.6 Kerangka Konseptual.....	30
2.7 Hipotesis.....	31
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	34
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	34
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
3.2.2 Variabel Independen.....	35
3.2.3 Variabel Dependen.....	35
3.3 Definisi Konseptual.....	35
3.3.1 Definisi Konseptual Kesepian.....	35
3.3.2 Definisi Konseptual Nomophobia.....	35
3.4 Definisi Operasional.....	36
3.4.1 Definisi Operasional Kesepian.....	36
3.4.2 Definisi Operasional Nomophobia.....	36
3.5 Populasi dan Sampel.....	36
3.5.1 Populasi.....	36
3.5.2 Sampel.....	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.6.1 Instrumen Kesepian.....	39
3.6.2 Instrumen Nomophobia.....	41
3.7 Uji Coba Instrumen Penelitian.....	43
3.7.1 Uji Validitas.....	44

3.7.2 Uji Reliabilitas .....	46
3.8 Analisis Data .....	48
3.8.1 Uji Statistik .....	48
3.8.2 Uji Normalitas.....	48
3.8.3 Uji Linearitas .....	49
3.8.4 Uji Korelasi.....	49
3.8.5 Uji Hipotesis .....	50
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>51</b>
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	51
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	51
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	51
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili .....	52
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Menganggur Dari Pekerjaan Terakhir atau Lulus Kuliah .....	53
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Pemakaian <i>Smartphone</i> ...	53
4.2 Prosedur Penelitian.....	54
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	54
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	56
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	56
4.3.1 Data Deskriptif Kesenjangan pada Dewasa Awal Pengangguran.....	56
4.3.2 Data Deskriptif Nomophobia pada Dewasa Awal Pengangguran.....	59
4.3.3 Hasil Uji Asumsi.....	61
4.3.4 Hasil Uji Hipotesis.....	66
4.4 Pembahasan .....	66
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	73
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>74</b>
5.1 Kesimpulan.....	74
5.2 Implikasi.....	74
5.3 Saran .....	74
5.3.1 Bagi Pengangguran.....	74
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>87</b>





## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> .....	40
Tabel 3.2 Skala Jawaban Instrumen <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> .....	41
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen <i>Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)</i> .....	42
Tabel 3.4 Skala Jawaban Instrumen <i>Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)</i> .....	43
Tabel 3.5 Uji Validitas Instrumen <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> .....	44
Tabel 3.6 Uji Validitas Instrumen <i>Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)</i> .....	45
Tabel 3.7 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas Cohen et al. (2007).....	47
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas Instrumen <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> .....	47
Tabel 3.9 Uji Reliabilitas Instrumen <i>Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)</i> .....	48
Tabel 3.10 Interpretasi Koefisien Korelasi Sugiyono (2019) .....	50
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	51
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....	52
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili .....	52
Tabel 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Menganggur dari Pekerjaan Lama atau Lulus Kuliah .....	53
Tabel 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Pemakaian Smartphone....	53
Tabel 4.6 Hasil Uji Deskriptif <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> .....	57
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> Gabriela (2023) 58	
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Skor <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> .....	58
Tabel 4.9 Hasil Uji Deskriptif <i>Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)</i> .....	59
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor <i>Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)</i> Yildirim dan Correia (2015) .....	60
Tabel 4.11 Hasil Kategorisasi Skor <i>Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)</i> .....	60
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov .....	62
Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas .....	63
Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi.....	64
Tabel 4.15 Hasil Uji Korelasi Parsial.....	65

## DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 2.1 Kerangka Konseptual</i> .....	31
<i>Gambar 4.1 Histogram Uji Normalitas</i> .....	61
<i>Gambar 4.2 P-Plot Hasil Uji Normalitas</i> .....	62



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian .....	87
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	106
Lampiran 3. Hasil Uji Analisis Data .....	108
Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Instrumen.....	111
Lampiran 5. Link Data Mentah Penelitian .....	113
Lampiran 6. CV Peneliti.....	116

