

**PENGARUH *LONELINESS* TERHADAP *NOMOPHOBIA* PADA
*EMERGING ADULTHOOD***



Oleh:

Faris Hakim

1801621105

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

**PENGARUH *LONELINESS* TERHADAP *NOMOPHOBIA* PADA
*EMERGING ADULTHOOD***



Oleh:

Faris Hakim

1801621105

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

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

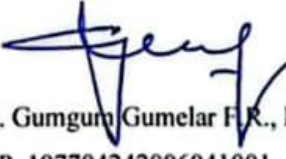
“Pengaruh Loneliness Terhadap Nomophobia Pada Emerging Adulthood”

Nama Mahasiswa : Faris Hakim
NIM : 1801621105
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 2 Juli 2025

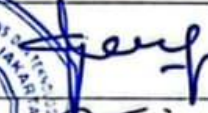
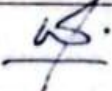
Pembimbing I

Pembimbing II


 Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
 NIP. 199505312022032017


 Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si
 NIP. 197704242006041001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Dekan/ Penanggungjawab)		15/7/25
Mira Ariyani Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		21/7/25
Ratna Dyah Suryatri, Ph. D (Ketua Penguji)***		15/07 - 2025
Rahmadianty Gazadinda, M.Sc Dosen penguji I (Anggota)****		06/07/25
Nazir Utama A., M.A. Dosen penguji II (Anggota) ****		9/7 25

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Faris Hakim

NIM : 1801621105

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **"Pengaruh Loneliness Terhadap Nomophobia Pada Emerging Adulthood"** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2025.
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, 2 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



Faris Hakim



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

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon Faksimili: 021-4894221

Laman: 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 : FARIS HAKIM
NIM : 1901621105
Fakultas/Prodi : Psikologi / Psikologi
Alamat email : farishakim369@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh Loneliness Terhadap Nomophobia Pada Emerging Adulthood

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 2 Juli 2015

Penulis

( dan tanda tangan
FARIS HAKIM

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Siapa yang tidak mau merasakan pahitnya belajar, maka ia akan menanggung kebodohan.”

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, penulis mempersembahkan karya ini terutama kepada kedua orang tua tercinta yang senantiasa mendukung setiap langkah penulis, tidak pernah lelah mendoakan, serta terus berjuang dan berkorban dalam memberikan bekal terbaik demi terwujudnya cita-cita penulis. Karya ini juga penulis dedikasikan kepada adik, seluruh keluarga, teman, dan sahabat yang selalu hadir memberikan semangat, dukungan, bantuan, dan menemani penulis sepanjang perjalanan perkuliahan hingga akhirnya mencapai tahap ini. Selanjutnya, penulis turut mempersembahkan karya ini kepada para dosen di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas segala ilmu dan bimbingan yang telah diberikan.

FARIS HAKIM

**PENGARUH LONELINESS TERHADAP NOMOPHOBIA PADA EMERGING
ADULTHOOD**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2025

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *Loneliness* terhadap setiap dimensi *Nomophobia* pada *Emerging Adulthood*. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengujian hipotesis nya yaitu uji Multivariat analisis. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya *Nomophobia Questionnaire* untuk pengukuran *Nomophobia* dan *University of California Los Angeles Loneliness Scale Version 3* untuk *Loneliness*. Teknik penentuan sampel yang digunakan yaitu convenience sampling dan metode pengambilan datanya menggunakan kuesioner (survei). Penelitian ini melibatkan partisipasi 405 responden berusia 18-25 tahun yang aktif menggunakan *smartphone*. Hasil penelitian ini ditemukan adanya pengaruh *Loneliness* terhadap setiap dimensi *Nomophobia* secara signifikan. Arah pengaruh *Loneliness* terhadap setiap dimensi *Nomophobia* bersifat positif, yang artinya tingkat *Loneliness* yang tinggi dapat mempengaruhi *Nomophobia* pada *Emerging Adulthood*.

Kata Kunci: *Loneliness, Nomophobia, Emerging Adulthood*

FARIS HAKIM

**THE EFFECT OF LONELINESS ON NOMOPHOBIA AMONG EMERGING
ADULTHOOD**

Thesis

Jakarta: Psychology Study Program

Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta

2025

ABSTRACT

This study was conducted to examine the effect of loneliness on each dimension of nomophobia among emerging adulthood. This research employed a quantitative approach with hypothesis testing through multivariate regression analysis. The instruments used in this study included the Nomophobia Questionnaire to measure nomophobia and the University of California Los Angeles Loneliness Scale Version 3 to assess loneliness. The sampling technique applied was convenience sampling, and data collection was carried out through questionnaires (surveys). A total of 405 respondents aged 18–25 years who actively use smartphones participated in this research. The findings revealed a significant effect of loneliness on each dimension of nomophobia. The direction of the effect was positive, indicating that higher levels of loneliness can influence the occurrence of nomophobia among individuals in emerging adulthood.

Keywords: *Loneliness, Nomophobia, Emerging Adulthood*

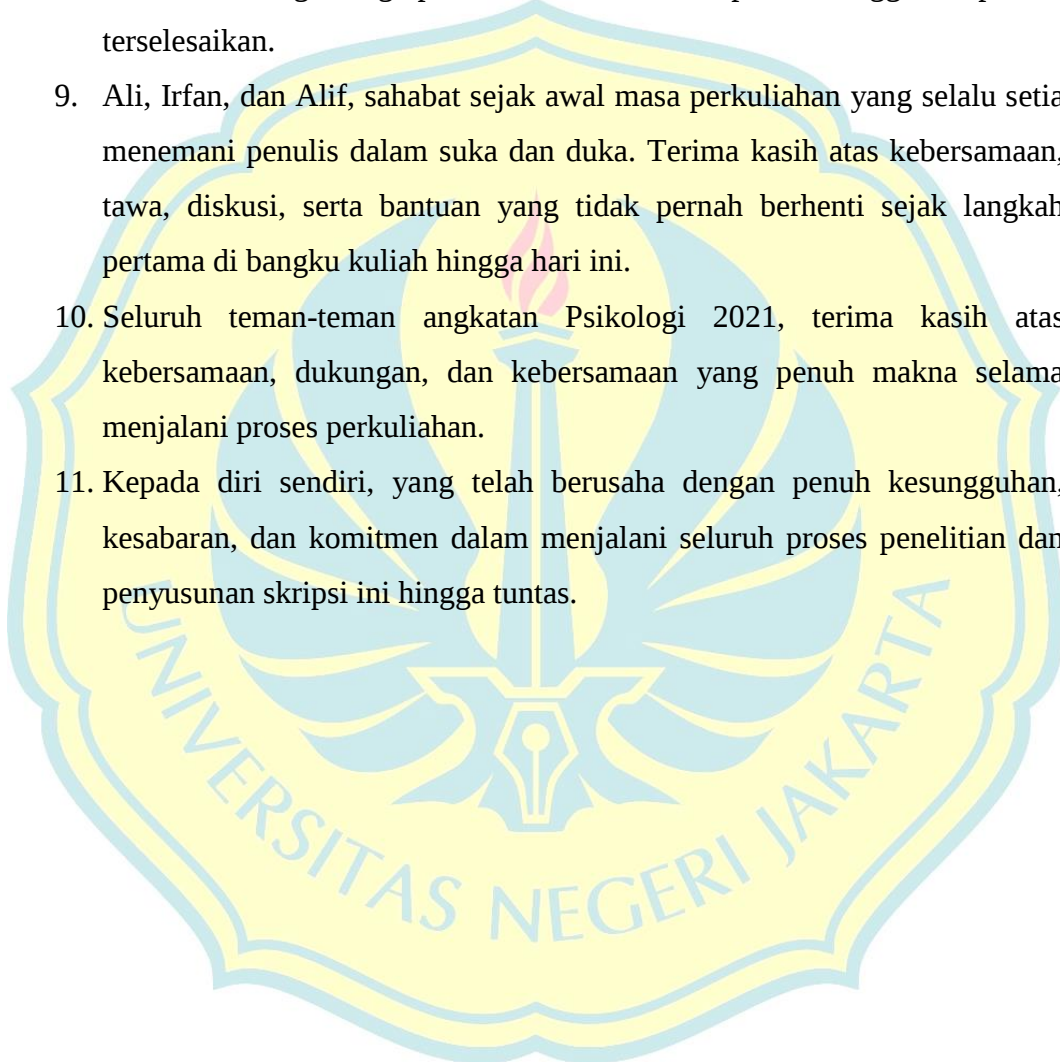
KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT penulis panjatkan, karena atas limpahan rahmat dan petunjuk-Nya proses penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, teladan mulia bagi seluruh umat manusia. Skripsi dengan judul *“Pengaruh Loneliness terhadap Nomophobia pada Emerging Adulthood”* ini merupakan karya penelitian yang disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan penyelesaian karya ini tidak terlepas dari dukungan serta bantuan banyak pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan, di antaranya:

1. Allah SWT. yang telah memberikan penulis keyakinan dan kekuatan yang luar biasa selama proses penyusunan skripsi.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta sekaligus dosen pembimbing 2 penulis yang telah memberikan arahan dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M. Pd. selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D. selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda, M. Si., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
6. Mba Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi 1 yang telah mencurahkan waktu, tenaga, dan pikiran serta memberikan masukan dan arahan yang sangat berarti bagi penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.

7. Kedua orang tua, Ayah saya Bambang Setiono dan Ibu Siti Cholilah serta Adik perempuan saya Sausan Fuziah Dianah yang senantiasa berdoa, mendukung, dan menguatkan penulis.
8. Amelia Husna Adindia, yang telah banyak membantu dan mendukung penulis dalam proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas doa, pengertian, motivasi, dan kesabaran yang diberikan. Kehadiranmu menjadi sumber semangat bagi penulis untuk terus berproses hingga skripsi ini terselesaikan.
9. Ali, Irfan, dan Alif, sahabat sejak awal masa perkuliahan yang selalu setia menemani penulis dalam suka dan duka. Terima kasih atas kebersamaan, tawa, diskusi, serta bantuan yang tidak pernah berhenti sejak langkah pertama di bangku kuliah hingga hari ini.
10. Seluruh teman-teman angkatan Psikologi 2021, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan kebersamaan yang penuh makna selama menjalani proses perkuliahan.
11. Kepada diri sendiri, yang telah berusaha dengan penuh kesungguhan, kesabaran, dan komitmen dalam menjalani seluruh proses penelitian dan penyusunan skripsi ini hingga tuntas.



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	xiv
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Batasan Masalah	8
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
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Nomophobia	11
2.1.1 Definisi nomophobia	11
2.1.2 Dimensi nomophobia	12
2.1.3 Faktor-faktor yang memengaruhi nomophobia	13
2.1.4 Pengukuran nomophobia	15
2.2 Loneliness	15
2.2.1 Definisi loneliness	15
2.2.2 Aspek-aspek loneliness	16
2.2.3 Faktor-faktor loneliness	18
2.1.4 Pengukuran loneliness	18
2.3 Emerging Adulthood	19
2.3.1 Definisi emerging adulthood	19
2.3.2 Karakteristik emerging adulthood	20
2.4 Hubungan loneliness terhadap nomophobia pada emerging adulthood	21
2.5 Kerangka Konseptual	23
2.6 Hipotesis	24
2.7 Hasil Penelitian yang relevan	25
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Tipe Penelitian	28
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	28
3.2.1 Definisi Konseptual	29
3.2.2 Definisi Operasional	29
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	30
3.3.1 Populasi	30

3.3.2. Sampel	30
3.3.3. Teknik Sampling.....	30
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.4.1. Teknik Pengambilan Data.....	31
3.4.2. Instrumen Penelitian	31
3.5. Uji Coba Instrumen.....	35
3.5.1. Uji Coba Instrumen nomophobia.....	37
3.5.2 Uji Coba Instrumen loneliness.....	41
3.6 Analisis Data	42
3.6.1 Uji Prasyarat	42
3.6.2 Uji Korelasi.....	44
3.6.3 Uji Pengaruh	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
4. 1 Gambaran Responden Penelitian	46
4.1.1 Gambaran Jenis Kelamin	46
4.1.2 Gambaran Usia Responden.....	47
4.1.3 Gambaran Domisili tempat Tinggal Responden.....	47
4.1.4 Gambaran Lingkungan Tempat Tinggal Responden	48
4.1.5 Gambaran Durasi Penggunaan Smartphone	49
4.1.6 Gambaran Alasan Penggunaan Smartphone pada Responden	49
4.2. Prosedur Penelitian	50
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	50
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	50
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	51
4.3.1. Data Deskriptif.....	51
4.3.2. Hasil Uji Prasyarat	56
4.3.3 Uji Korelasi.....	60
4.3.4. Uji Pengaruh	61
4.4. Pembahasan	62
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V.....	67
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	67
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Implikasi.....	67
5.3 Saran.....	68
5.3.1 Untuk Peneliti Selanjutnya	68
5.3.2 Untuk Individu Dalam Kelompok Usia Emerging Adulthood	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Instrumen nomophobia	32
Tabel 3.2 Skala Instrumen nomophobia.....	32
Tabel 3.3 Blueprint Instrumen loneliness	34
Tabel 3.4 Skala Instrumen loneliness.....	34
Tabel 3.5 kategorisasi nilai corrected item-total correlation.....	36
Tabel 3.6 kategorisasi nilai Reliabilitas	36
Tabel 3.7 Hasil uji daya beda dimensi not being able to communicate	37
Tabel 3.8 Hasil uji reliabilitas dimensi not being able to communicate	37
Tabel 3.9 Hasil uji daya beda dimensi losing connectedness	38
Tabel 3.10 Hasil uji reliabilitas dimensi losing connectedness.....	38
Tabel 3.11 Hasil uji daya beda dimensi not being able to access information	39
Tabel 3.12 Hasil uji reliabilitas dimensi not being able to access information.....	39
Tabel 3.13 Hasil uji daya beda dimensi giving up convenience	40
Tabel 3.14 Hasil uji reliabilitas dimensi giving up convenience	40
Tabel 3.15 Hasil uji daya beda loneliness.....	41
Tabel 3.16 Hasil uji reliabilitas loneliness	42
Tabel 3.17 Nilai Durbin-Watson.....	44
Tabel 3.18 Nilai koefisien Korelasi	44
Tabel 4.1 Gambaran Jenis kelamin Responden	46
Tabel 4.2 Gambaran Usia Responden.....	47
Tabel 4.3 Gambaran Domisili Responden	47
Tabel 4.4 Gambaran Lingkungan Tempat Tinggal Responden	48
Tabel 4.5 Gambaran Durasi Penggunaan Smartphone	49
Tabel 4.6 Gambaran Alasan Penggunaan Smartphone.....	49
Tabel 4.7 Deskriptif dimensi not being able to communicate	51
Tabel 4.8 Deskriptif losing connectedness	52
Tabel 4.9 Deskriptif not being able to access information.....	53
Tabel 4.10 Deskriptif giving up convenience	53
Tabel 4.11 Data Deskriptif Loneliness.....	54
Tabel 4.12 Skor Kategorisasi Loneliness.....	55
Tabel 4.13 Hasil Kategorisasi Loneliness.....	55
Tabel 4.14 Hasil Uji linearitas	56
Tabel 4.15 Hasil Uji Autokorelasi	57
Tabel 4.16 Hasil Uji Multikolinearitas.....	58
Tabel 4.17 Hasil Uji Korelasi.....	60
Tabel 4.18 Hasil uji Test of between-subject effect.....	61
Tabel 4.19 Hasil Parameter estimates	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 kerangka konseptual.....	24
Gambar 4.1 Dimensi not being able to communicate.....	58
Gambar 4.2 Dimensi Losing Connectedness	59
Gambar 4.3 Dimensi Not Being Able To Access Information.....	59
Gambar 4.4 Dimensi Giving Up Convenience	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Expert Judgment.....	76
Lampiran 2. Hasil Uji Coba Alat Ukur	80
Lampiran 3. Output Olah Data Real Test.....	84
Lampiran 4. Contoh Instrumen Penelitian	90
Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup Peneliti	94

