

PENGARUH KESEPIAN TERHADAP *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Fanesa Nitya Jatmika
21090000017

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

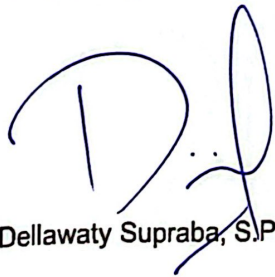
LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Fanesa Nitya Jatmika
NIM : 21090000017
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Kesenian Terhadap *Nomophobia* Pada Mahasiswa

Malang, 31 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Pengaruh Kesenian Terhadap *Nomophobia* Pada Mahasiswa

Dipersiapkan dan disusun oleh

Fanesa Nitya Jatmika

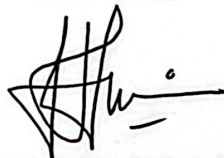
21090000017

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 28 Mei 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



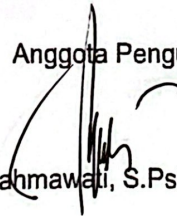
Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Anggota Penguji



Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si, Psikolog

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 31 Juli 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fanesa Nitya Jatmika
Nomor Pokok : 21090000017
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Sosial
Judul Skripsi : Pengaruh Kesepian Terhadap *Nomophobia* Pada Mahasiswa
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah : Dusun Krajan Lor, RT/RW 02/02, Desa Wonojoyo
Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri
No.Telp / Email : 087762008793/ Fanesanityaj@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 31 Juli 2025



Fanesa Nitya Jatmika

MOTTO

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

QS. Al-Insyirah : 5-6

“It will pass”

Rachel Vennya

“I don't wanna die, I sometimes wish I'd never been born at all.”

Freddie Mercury – Queen

LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, kelancaran, serta kekuatan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dengan penuh rasa syukur, penulis mempersembahkan karya ini kepada :

1. Untuk diri sendiri yang masih sangat kuat untuk berdiri, bertahan dan menyelesaikan tanggung jawab studi ini dengan baik.
2. Kepada Budi Jatmiko selaku bapak dari penulis, yang telah mengajari banyak hal yang tidak pernah penulis tahu dan pahami sebelumnya.
3. Puji Atutik selaku Ibu tercinta penulis, yang telah banyak mengorbankan seluruh hidup nya untuk penulis serta kasih sayang nya yang tidak akan tergantikan oleh siapapun dan doa-doa dari beliau yang membuat penulis bisa sampai ditahap ini.
4. Fajar Nuswantara selaku saudara penulis satu-satu nya yang selalu membersamai dalam perjalanan hidup penulis.
5. Ibu Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan bimbingan, serta semangat selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Sahabat serta teman-teman penulis yang telah turut mewarnai dan mendampingi dalam proses panjang ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. Dengan tulus dan penuh hormat, penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, serta kontribusi yang berarti selama proses penyusunan skripsi ini :

1. Dr. Prihat Assih, SE., M.Si., Ak., CSRS., selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
2. Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. M. Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D selaku wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si selaku Kepala Prodi Psikologi Universitas Merdeka Malang.
6. Eka Indah Nurawati, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen wali. Terima kasih banyak atas bimbingan, ilmu, dan arahan selama penulis menjadi mahasiswa.
7. Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang telah diberikan selama proses penyelesaian penelitian ini. Keikhlasan dan kesabaran Ibu dalam membimbing penulis menjadi sumber inspirasi dan semangat untuk terus belajar dan berkembang. Semoga segala kebaikan Ibu mendapat balasan yang berlimpah dari Allah SWT.
8. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesan positif dan pengetahuan berharga yang telah diberikan kepada penulis.
9. Lelaki pertama dalam hidup penulis, Budi Jatmiko selaku bapak kandung dari penulis. Terimakasih atas segala yang pernah bapak berikan kepada penulis, terimakasih atas segala pembelajaran hidup yang bapak berikan kepada penulis. Berkat bapak penulis bisa dapat menjalani hidup sebagai perempuan yang lebih kuat. Semoga dikehidupan selanjutnya bapak bisa menjadi suami dan ayah yang lebih baik lagi.
10. Perempuan tangguh yang ada di hidup penulis, Puji Astutik selaku Ibu tercinta dari penulis. Terimakasih banyak atas segala pengorbanan mu dalam melahirkan dan membesarkan penulis. Dari ibu penulis belajar banyak hal terutama dalam hal keikhlasan dan kesabaran. Tidak akan cukup ucapan terimakasih untuk ibu jika hanya ditulis disini. Jika benar ada kehidupan selanjutnya penulis ikhlas untuk tidak ada asalkan ibu bisa lebih bahagia. Semoga setelah ini ibu benar-benar bisa hidup bahagia dan tenang
11. Fajar Nuswantara, kakak penulis dan saudara satu-satu nya. Terimakasih sudah bertahan sampai saat ini, penulis tahu bahwa kakak selalu ada di belakang penulis dan selalu memastikan bahwa penulis baik-baik saja.
12. Siti Sulasyah nenek dari penulis, terimakasih banyak telah merawat penulis beberapa tahun kebelakang ini. Semoga nenek selalu dikelilingi oleh orang baik dan bahagia selamanya.

13. Kepada Amalia Rahmawati dan Gress Della selaku sahabat penulis dari TK, terimakasih banyak atas waktu, tenaga, kesempatan, dan momen-momen indah maupun sedih yang telah kebersamai penulis. Terimakasih banyak karna selalu ada saat kita saling membutuhkan.
14. Teruntuk Ajeng Maharani dan Benedikta Novita Mardiana, selaku sahabat penulis dari awal sebelum perkuliahan ini dimulai. Terimakasih atas segala bantuan yang kalian berikan dan selalu ada untuk penulis dari awal sampai perkuliahan ini selesai.
15. Teruntuk Anisa Rizky Amelia Putri, sahabat seperjuangan penulis. Terimakasih telah banyak memberikan *support* dan bantuan selama penulis berada di Malang dan juga saling menyemangati dalam proses kuliah.
16. Kepada Veronica Lenny Puspitasari selaku teman satu kelas, satu kos dan satu bimbingan. Terimakasih atas segala semangat dan bantuan selama skripsi ini berjalan.
17. Ade, Devita, Devia, Thania, Windy, Thessa, Irania dan teman-teman penulis lainnya yang telah kebersamai perjalanan hidup dan memberikan bantuan maupun semangat kepada penulis selama penulis menyusun skripsi.
18. Terima kasih kepada sahabat penulis Cici, Erin, Tika yang telah banyak memberikan warna di kehidupan penulis dari awal masuk ke SMP dan sampai saat ini.
19. Aditya, sebagai *partner* penulis yang telah kebersamai dari 2017. Terimakasih atas segala dukungan yang sudah diberikan selama ini dan terimakasih banyak karena sudah menemani penulis hingga saat ini.
20. *Last but not least*, terima kasih banyak untuk Fanesa Nitya Jatmika selaku penulis dari skripsi ini. Terimakasih sudah bertahan dan berjuang sejauh ini. Sampai di titik ini bukanlah sesuatu yang mudah tapi lihat ternyata penulis bisa. Maaf jika harus banyak mimpi yang dikorbankan dan tolong untuk selalu berbahagia. Semoga setelah ini langkah penulis lebih dipermudah lagi.

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan anugerah-Nya, sehingga proses penyusunan skripsi berjudul “Pengaruh Kesepian terhadap *Nomophobia* Pada Mahasiswa” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi jenjang Sarjana Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwa pencapaian ini tidak mungkin terwujud tanpa dukungan, doa, serta bimbingan dari berbagai pihak. Penulis juga memahami bahwa karya ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, masukan berupa kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan di masa mendatang.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi referensi yang berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi.

Akhir kata, penulis memohon agar Tuhan senantiasa melimpahkan berkah dan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam proses penyusunan skripsi ini.

Malang, 31 Juli 2025

Fanesa Nitya Jatmika

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat penelitian	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. <i>Nomophobia</i>	6
1. Pengertian <i>Nomophobia</i>	6
2. Aspek <i>Nomophobia</i>	7
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i>	8
B. Kesepian	10
1. Pengertian Kesepian	10
2. Aspek Kesepian.....	11
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesepian.....	12
C. Keterkaitan Antara <i>Nomophobia</i> Dengan Kesepian.....	13

D. Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A. Desain Pelatihan	16
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	16
C. Partisipan Penelitian.....	17
1. Populasi.....	17
2. Sampel	17
D. Cara Pengumpulan Data	18
E. Cara Analisis Data.....	20
F. Prosedur Penelitian	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
A. Deskriptif Subjek Penelitian.....	23
B. Kategori Data	24
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	26
D. Hasil Uji Hipotesis	27
1. Uji Prasyarat	27
2. Uji linieritas	28
3. Uji Hipotesis.....	28
E. Pembahasan	29
BAB V PENUTUP	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN	36

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Aitem Favorabel Dan Unfavorabel	19
Tabel 2 Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	23
Tabel 3 Data Demografi Subjek Penelitian Usia	23
Tabel 4 Kategorisasi secara umum.....	24
Tabel 5 Kategori Data.....	24
Tabel 6 Kategori Data Kesepian	24
Tabel 7 Kategori Data Nomophobia.....	25
Tabel 8 Nilai Maksimal dan Nilai Minimal, Nilai Rata-Rata (M), Standar Deviasi (SD), dan Reliabilitas Alpha Cronbach.....	26
Tabel 9 Hasil uji normalitas	27
Tabel 10 Hasil Uji Linieritas	28
Tabel 11 Hasil analisa Regresi antara Kesepian dan Nomophobia.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka berpikir	15
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print Skala Penelitian	37
Lampiran 2 Skala Peneltian	39
Lampiran 3 Tabulasi Data Skala Penelitian.....	43
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas.....	81
Lampiran 5 Hasil Uji Asumsi	83
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis	85
Lampiran 7 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	87
Lampiran 8 Lembar Turnitin	89
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup	92

Pengaruh Kesepian Terhadap *Nomophobia* Pada Mahasiswa

Fanesa Nitya Jatmika
Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang
fanesanityaj@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kesepian terhadap *nomophobia* pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 400 responden yang dipilih dari hasil *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan ialah skala kesepian ($\alpha=0,896$) dan skala *nomophobia* ($\alpha=0,944$). Teknik analisa data yang digunakan adalah regresi linier sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien regresi (β) bernilai 0,805 ($p=0,000$). Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian terhadap *nomophobia* dengan arah positif, di mana kesepian mempengaruhi *nomophobia* 64,7% pada mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kesepian, maka semakin tinggi mahasiswa mengalami *nomophobia*.

Kata kunci: Kesepian, Mahasiswa, *Nomophobia*

THE EFFECT OF LONELINESS ON NOMOPHOBIA IN UNIVERSITY STUDENT

Fanesa Nitya Jatmika
Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang
fanesanityaj@gmail.com

ABSTRACT

This reaserch aims to examine the effect of loneliness on nomophobia in college students. This study involved 400 respondents selected from purposive sampling results. The measures used were the loneliness scale ($\alpha=0.896$) and the nomophobia scale ($\alpha=0.944$). The data analysis technique used is simple linear regression. The results of the analysis showed that the regression coefficient (β) was 0.805 ($p=0.000$). From these results, it can be concluded that there is a significant positive relationship between loneliness and nomophobia, where loneliness affects nomophobia 64.7%. These findings indicate that the higher a person's level of loneliness, the higher their tendency to experience nomophobia.

Keywords: Loneliness, Nomophobia, University Students