

# Self esteem dan nomophobia pada remaja: Peran mediasi loneliness

Sarah Juwita<sup>1\*</sup> Iswinarti<sup>2</sup> Diah Karmiyati<sup>3</sup>

## 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

Adolescence, loneliness, nomophobia, self esteem

## Pendahuluan

Indonesia merupakan negara dengan peringkat keempat di dunia dan peringkat ketiga di Benua Asia terbanyak pengguna internet per-tengah tahun 2022 ([Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia, 2022](#)). Survei lainnya 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 ([Kemp, 2021](#)). Data terbaru [Jumaroh \(2023\)](#) bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia hingga bulan Juli 2022 yakni 212 juta orang atau 76,3% penduduk Indonesia. Pengguna internet di Indonesia dari tahun 2019-2020 kategori usia remaja 13-18 tahun menjadi sorotan karena terjadi peningkatan dari tahun sebelumnya ([Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia, 2022](#)). Kenaikan penggunaan internet pada remaja (19.3%) lebih tinggi dari pada dewasa (14.4%) ([Siste et al., 2021](#)). 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 ([Kemp, 2021](#)). Sebesar 98,3% dari populasi memiliki telepon genggam dimana 98,2% memiliki *smartphone* dan 16% memiliki *non-smartphone*. Berdasarkan hasil survei APJII tahun 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* ([Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia, 2022](#)). 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](#)) 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 ([Argumosa-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, 2015](#)). *Nomophobia* tepat untuk diklasifikasikan sebagai fobia situasional ([Santrock, 2007](#)). Fenomena *nomophobia* pada remaja terjadi hampir di

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Malang

## Korespondensi:

\*Sarah Juwita, Universitas Muhammadiyah Malang  
Email: sarah.juwita63@gmail.com

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 kepada 540 siswa di Yogyakarta sebanyak 71% siswa berada pada rentang *nomophobia* sedang hingga sangat tinggi (Widyastuti & Muyana, 2018). Sedangkan di Bandung penelitian pada 310 siswa sebanyak 42,9 % diantaranya mengalami *nomophobia* berat (Riyanti et al., 2021). 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, *nomophobia* dapat menimbulkan kurangnya komunikasi secara langsung, lebih apatis dengan kondisi disekitar, individualitas atau merasa tidak membutuhkan orang lain secara nyata (Fadhilah et al., 2021). 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 *r20*. 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 & Del 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). Individu dengan ketergantungan ponsel yang tinggi merasa lebih cemas dan memiliki pandangan terhadap diri yang lebih negatif ketika kehilangan ponsel mereka (Phillips et al., 2006). 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 & Del Puente (2014) menyatakan bahwa *self esteem* menjadi salah satu prediktor psikologis penting yang menentukan perilaku penggunaan telepon genggam secara impulsif. Melalui penelitian Argumosa-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 (Argumosa-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 & 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 & Del Puente, 2014; Yildiz, 2019). 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 *textitloneliness* 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. *Loneliness* pada remaja memiliki efek yang besar terhadap *nomophobia* (Kara et al., 2021). Didapatkan hubungan positif antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja sekolah menengah (Gezgin & Çakır, 2016; Yildiz, 2019). 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., 2020). Di sisi lain, mereka juga lebih sering mengandalkan *smartphone* untuk mengatasi kesepian Khakim et al. (2023) sebaliknya, remaja dengan *self esteem* yang lebih tinggi cenderung tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan untuk mengatasi rasa kesepian.

*Loneliness* pada penelitian sebelumnya digunakan sebagai mediator atau perantara antara pengaruh variabel-variabel bebas dengan *nomophobia*. Pada penelitian Kara et al. (2021) *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. (2024) *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 ataukah 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.

## Metode

### Desain Penelitian

Pendekatan penelitian dalam penelitian ini adalah 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.

### 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).

### Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 513 responden yang terdiri dari 338 perempuan (65,9%) dan 133 laki-laki (34,1%). Kemudian berdasarkan usia sebanyak 38 responden usia 13 tahun (7,4%), sebanyak 60 responden usia 14 tahun (11,7%), sebanyak 121 responden usia 15 tahun (23,6%), sebanyak 87 responden usia 16 tahun (17%), sebanyak 140 responden usia 17 tahun (27,3%), sebanyak 67 responden usia 18 tahun (13%).

### Instrumen Penelitian

Skala yang digunakan diadaptasi dan diuji coba kepada remaja dengan rentang usia 13-18 tahun sebanyak 120 orang dengan tujuan untuk mengetahui reliabilitas, daya diskriminasi aitem dan validitas. Pengukuran *nomophobia* menggunakan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) dari Yildirim & Correia (2015) yang terdiri dari 20 aitem berdasarkan empat dimensi 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. Kemudian 20 aitem yang mewakili 4 dengan nilai *loading factor*  $\geq$  .50 dan nilai *t-value* 1.96. Pengukuran *self esteem* menggunakan *The Self-Liking/Self-Competence Scale* (SLSC) dari Tafarodi & Swann (2001) yang terdiri dari 16 aitem dan dua aspek yaitu *self-competence* dan *self-liking*. Uji reliabilitas didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar .903. 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.

Pengukuran *loneliness* menggunakan *University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3* (UCLA Loneliness Scale Version 3) oleh Russell et al. (2012) 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. Kemudian dilakukan uji validitas dan didapatkan 1 aitem yang tidak memenuhi kriteria valid dengan nilai *loading factor*  $\geq$  .40 dan nilai *t-value*  $\geq$  1,94 sehingga aitem-aitem tersebut



gugur (aitem 1) 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 *TikTok*. 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

### Deskripsi Data 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). Kemudian untuk hasil uji korelasi yang 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 signifikansi sebesar  $r = -0.882$  ( $p = 0.000$ ), dan variabel *loneliness* dengan *nomophobia* berhubungan positif dan signifikan dengan nilai signifikansi  $r = 0.383$  ( $p = 0.000$ ).

Selanjutnya dilakukan melalui uji *Mediated Regression Analysis* (MRA) didapatkan hasil 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 *nomophobia* 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*.

## Pembahasan

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* 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., 2020). Sebaliknya, *self esteem* yang tinggi berfungsi sebagai faktor protektif, mencegah penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan mengurangi *loneliness*.

Nilai pengaruh *self esteem* terhadap *loneliness* didapatkan nilai hubungan paling tinggi dibandingkan nilai pengaruh *self esteem* terhadap *nomophobia* dan nilai pengaruh *loneliness* terhadap *nomophobia*. *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*.

*Loneliness* dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *nomophobia*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi *nomophobia* pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Kara et al. (2021) 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 & Çakır, 2016; 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 mempengaruhi 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., 2015).

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*. 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, 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. Peran mediasi yaitu sebesar 29% dari *total effect* dimana nilai tersebut tergolong mediasi parsial atau sebagian (Hussien, 2022). 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. (2021) *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. (2024) *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 di atas 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 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 mengindikasikan bahwa banyak responden yang memiliki *self esteem* rendah. Pada variabel *loneliness*, data empirik menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* responden lebih tinggi dari *mean* hipotetik 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

*Self esteem* memiliki pengaruh negatif signifikan pada *nomophobia* pada remaja, baik secara langsung maupun melalui peran mediasi *loneliness* sehingga hipotesa penelitian diterima. Selanjutnya peneliti menganjurkan untuk menambah indikator lain sebagai pendukung variabel. Menambah jumlah subjek agar sampel penelitian dapat lebih menggambarkan populasi dan menentukan karakteristik subjek secara lebih spesifik. Implikasi dari penelitian adalah untuk memberikan edukasi pada pengguna *smartphone* mengenai bahaya, resiko dan dampak dari *nomophobia* pada remaja, 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*. Peneliti selanjutnya juga dapat mereplikasi studi ini dengan populasi yang lebih luas atau berbeda dari penelitian ini untuk melihat apakah mediasi parsial penelitian konsisten.

## References

- Al Husna, H., Ardimen, Sisrazeni, & Rahayu, S. R. (2022). Hubungan antara *self esteem* dan *self confidence* remaja panti asuhan. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(1), 12–23.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-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>
- Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia. (2022). Profil Internet Indonesia 2022.
- Bragazzi, N. L., & Del 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>
- Duy, B. (2003). Impact of psychological counseling on loneliness and non-functional attitudes with Group Based on Cognitive-Behavioral Approach. Ankara University, Institute of Educational Sciences.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *JURNAL DIVERSITA*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>
- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Perempuan Di Surabaya (Vol. 12, Issue 2).
- Fu, L., Wang, P., Zhao, M., Xie, X., Chen, Y., Nie, J., & Lei, L. (2020). 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. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104660>
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Hayes, A. F. (2013). Integrating mediation and moderation analysis: Fundamentals using PROCESS. In *Introduction to Mediation, Moderation and Conditional Process Analysis*.
- Heng, S., Gao, Q., & Wang, M. (2023). The Effect of Loneliness on Nomophobia: A Moderated Mediation Model. *Behavioral Sciences*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/bs13070595>
- Hussien, R. M. (2022). The association between nomophobia and loneliness among the general population in the Kingdom of Saudi Arabia. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00235-8>
- Internet World Stat. (2022). Internet Usage Statistics The Internet Big Picture World Internet Users and 2022 Population Stats. Agustus.
- Jumaroh. (2023). Resiko Nomophobia pada Siswa SMP Pasca Satu Tahun Pembelajaran Daring. *EducatioanJournal: GeneralandSpecificResearch*, 3.
- 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. (2021). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour and Information Technology*, 40(1), 85–98. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1673485>
- Kemp, S. (2021). Digital 2021: Indonesia.
- Khairunniza, R., Adriansyah, M. A., & Putri, E. T. (2021). Harga Diri dan Intensitas Penggunaan Telepon Pintar Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Akhir. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9, 692–702. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Khakim, D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. (2023). Kecenderungan nomophobia pada remaja: Bagaimana peranan konformitas?. *Journal of Psychological Research*, 3(1), 38–48.
- 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. H. S., & Yang, S. Y. (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.
- Kolahkaj, B., Khalatbari, J., Salahian, A., Nasrollahi, B., Kolhkah, J., Salahian, A., & Nasrollahi, B. (2023). Prediction of nomophobia based on attachment styles with the mediating role of loneliness in adolescents. In *Journal of Applied Family Therapy*. <http://Aftj.ir>.
- Kominfo. (2014). Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet.
- Kurniawati, 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.
- 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(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>



- 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>
- Musharyadi, F., & Febriyanti. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Menara Medika*, 6(2), 168–195.
- Onal, N. (2019). Metaphoric perceptions of high school students about nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 5(2), 437–449.
- Phillips, J. G., Butt, S., & Blaszczynski, A. (2006). Personality and Self-Reported Use of Mobile Phones for Games. In *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR* (Vol. 9, Issue 6).
- Putri, C. B., & Wibowo, D. H. (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., Desmanianti, & Muttaqin, Z. (2021). Gambaran nomophobia pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 249–254.
- Rosenberg, M. (2015). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone? *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146(1–2), 7–22. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.589414>
- 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.
- Saifuddin Azwar. (2016). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Santrock, J. (2007). *Adolescence [Remaja]*. Erlangga.
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. E., Murtani, B. J., Christian, H., Linawan, A. P., Siswidiani, L. P., & Adrian. (2021). Implications of COVID-19 and lockdown on internet addiction among adolescents: Data from a developing country. *Frontiers in Psychiatry*, 1–11.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Tafarodi, R. W., & Swann, Jr. W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653–673.
- Tamara, S. F., Setiyadi, A. B., & 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.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more than technology and less from each other*. Penguin Press.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (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., Bottaro, R., & Faraci, P. (2024). 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(1), 528–542. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00888-w>
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26638/jfk.513.2099>
- Wu, J. (2014). Relationship between college students' physical self-esteem, social avoidance and life satisfaction.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research.
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Understanding nomophobia: A modern age phobia among college students. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*, 9192, 724–735. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-20609-7\\_68](https://doi.org/10.1007/978-3-319-20609-7_68)
- 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>
- Yildiz Durak, H. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *Social Science Journal*, 56(4), 492–517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>
- 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>
- Zhaoyang, R., Harrington, K. D., Scott, S. B., Graham-Engeland, J. E., & Sliwinski, M. J. (2022). Daily Social Interactions and Momentary Loneliness: The Role of Trait Loneliness and Neuroticism. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 77(10), 1791–1802. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac083>