



**HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DENGAN *NOMOPHOBIA (NO
MOBILE PHONE PHOBIA)* PADA PENGGUNA *SMARTPHONE*
USIA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Winda Angelina

46122010219

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026



**HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DENGAN *NOMOPHOBIA (NO
MOBILE PHONE PHOBIA)* PADA PENGGUNA *SMARTPHONE*
USIA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
(S1) Pada Program Studi Psikologi

Winda Anggelina
46122010219

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Winda Anggelina
NIM : 46122010219
Fakultas/Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Hubungan *Self Esteem* Dengan *Nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*) Pada Pengguna *Smartphone* Usia Dewasa Awal”

adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 23 Juni 2026



Winda Anggelina

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

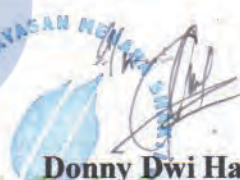
PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Winda Anggelina
NIM : 46122010219
Program Studi : S1 Psikologi

dengan judul “Hubungan *Self Esteem* Dengan *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* Pada Pengguna *Smartphone* Usia Dewasa Awal”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 22 Juni 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 25%.

Jakarta, 23 Juni 2026
Administrator Turnitin


Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Winda Angelina
NIM : 46122010219
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan *Self Esteem* Dengan *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* Pada Pengguna *Smartphone* Usia Dewasa Awal

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 16 Juli dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



(Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi.Psi)
NIDN/NUPTK: 0308098203

UNIVERSITAS

MERCU BUANA

Jakarta, 16 Juli 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas



(Laila Meiliyandrie Indah Wardani Ph.D)
NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi)
NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Self Esteem* dengan *Nomophobia* pada Pengguna *Smartphone* Usia Dewasa Awal” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai tantangan dan hambatan yang dihadapi selama proses penelitian. Namun, berkat bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. Selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Ibu Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi.Psi selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, masukan, dan bimbingan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Rizky Dawanti S.Psi, M.Psi selaku Dosen Penguji pada sidang proposal yang telah meluangkan waktu serta memberikan saran dan masukan pada penelitian ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
7. Kepada Ayah Ibu dan Abang sebagai keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi, serta kasih sayang yang tiada henti kepada penulis.
8. Teman sekaligus sahabatku yaitu Rifa Edina Putri yang selalu mendengar keluh kesah penulis selama proses penulisan skripsi dan selama penelitian, terima kasih banyak telah menemani sejauh ini.

9. Teman se-perjuangan sekaligus se-perbimbingan yaitu Brenda Yassyfa Marenatha yang telah menemani penulis sejak semester 1 sampai di tahap penulisan skripsi, terima kasih banyak telah menjadi tempat keluh kesah dan bercerita selama proses ini.
10. Kepada teman-temanku tercinta Ferina Anis, Winda Marlina, Asmara Dafina, dan Fasya Veronika yang telah menemani penulis sejak awal masuk perkuliahan hingga bisa berada pada tahap ini dan juga menjadi teman suka maupun duka selama ini.
11. Teman-teman angkatan dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per-satu yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta semangat kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
12. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
13. Kepada Kopi Kenangan dan Fore yang telah menjadi tempat bagi penulis untuk mengerjakan, merevisi, dan menyelesaikan skripsi ini.
14. Terakhir, Penulis mengucapkan terimakasih juga kepada diri sendiri, Winda Angelina yang telah berjuang sampai titik ini dan tetap berproses sampai selesai penelitian ini. Terima kasih sudah bertahan, meski banyak keraguan, kelelahan dan hambatan dalam proses ini. Semoga setiap usaha, air mata, dan doa yang dipanjatkan menjadi langkah di masa depan yang lebih baik.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menjadi langkah kecil yang bermakna dalam pengembangan ilmu pengetahuan psikologi. Terima kasih atas segala perhatian dan dukungan yang telah diberikan.

Jakarta, 10 Juni 2026

Winda Angelina

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Winda Anggelina
NIM : 46122010219
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan *Self Esteem* Dengan *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* Pada Pengguna *Smartphone* Usia Dewasa Awal

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Juni 2026

Yang menyatakan,



(Winda Anggelina)

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DENGAN *NOMOPHOBIA (NO MOBILE
PHONE PHOBIA)* PADA PENGGUNA *SMARTPHONE*
USIA DEWASA AWAL**

Winda Anggelina

Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi.Psi

Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan *smartphone* sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Penggunaan *smartphone* yang semakin intensif dapat menimbulkan kecemasan ketika individu tidak dapat mengakses atau menggunakan *smartphone*, yang dikenal sebagai *nomophobia*. Salah satu faktor psikologis yang diduga berkaitan dengan *nomophobia* adalah *self esteem*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan *nomophobia* pada pengguna *smartphone* usia dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 221 responden berusia 18–25 tahun yang merupakan pengguna aktif *smartphone*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling*. Variabel *self esteem* diukur menggunakan *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965), sedangkan variabel *nomophobia* diukur menggunakan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia (2015). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self esteem* dengan *nomophobia* pada pengguna *smartphone* usia dewasa awal ($r = -0,174$; $p = 0,010$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *nomophobia* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *self esteem*, maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *self esteem* memiliki hubungan yang signifikan dengan *nomophobia* pada pengguna *smartphone* usia dewasa awal.

Kata kunci: *self esteem*, *nomophobia*, *smartphone*, dewasa awal.

**HUBUNGAN SELF ESTEEM DENGAN NOMOPHOBIA (NO MOBILE
PHONE PHOBIA) PADA PENGGUNA SMARTPHONE
USIA DEWASA AWAL**

Winda Anggelina

Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi.Psi

Universitas Mercu Buana

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has made smartphones an inseparable part of daily life. Excessive smartphone use may lead to anxiety when individuals are unable to access or use their smartphones, a condition known as nomophobia. One psychological factor that may be associated with nomophobia is self-esteem. This study aimed to examine the relationship between self-esteem and nomophobia among early adult smartphone users. This study employed a quantitative correlational design involving 221 respondents aged 18–25 years who were active smartphone users. Participants were selected using an accidental sampling technique. Self-esteem was measured using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) developed by Rosenberg (1965), while nomophobia was measured using the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) developed by Yildirim and Correia (2015). Data were analyzed using Spearman's Rho correlation. The results revealed a significant negative relationship between self-esteem and nomophobia among early adult smartphone users ($r = -0.174$; $p = 0.010$). These findings indicate that individuals with higher self-esteem tend to experience lower levels of nomophobia, whereas individuals with lower self-esteem tend to experience higher levels of nomophobia. In conclusion, self-esteem is significantly associated with nomophobia among early adult smartphone users.

Keywords: self-esteem, nomophobia, smartphone, early adulthood.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
PERNYATAAN SIMILARITY CHECK	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	i
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 <i>Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)</i>	7
2.1.1 Definisi <i>Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)</i>	7
2.1.2 Dimensi <i>Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)</i>	8
2.1.3 Faktor-Faktor <i>Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)</i>	9
2.2 <i>Self Esteem</i>	10
2.2.1 Definisi <i>Self Esteem</i>	10

2.2.2 Dimensi <i>Self Esteem</i>	12
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	12
2.3 Penelitian Terdahulu.....	13
2.4 Dinamika Penelitian	17
2.5 Kerangka Penelitian	19
2.6 Hipotesis.....	19
BAB 3	20
METODE PENELITIAN	20
3.1 Desain Penelitian	20
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	20
3.2.1 Populasi.....	20
3.2.2 Sampel	21
3.3 Definisi Operasional.....	21
3.3.1 <i>Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)</i>	21
3.3.2 <i>Self Esteem</i>	21
3.4 Instrumen Penelitian.....	22
3.4.1 Alat Ukur <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q)	22
3.4.2 Alat Ukur <i>Rosenberg Self Esteem Scale</i> (RSES).....	24
3.5 Validitas & Reliabilitas	25
3.5.1 Uji Validitas.....	25
3.5.2 Uji Reliabilitas	27
3.6 Analisis Data	29
3.6.1 Analisis Deskriptif	29
3.6.2 Analisis Inferensial	29
BAB 4	31
HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Gambaran Umum Responden.....	31
4.1.1 Gambaran Umum Subjek.....	31
4.2 Analisis Data	33
4.2.1 Hasil Uji Deskriptif.....	33
4.2.2 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	34
4.3 Analisis Inferensial.....	36

4.3.1 Uji Normalitas.....	36
4.3.2 Uji Linearitas	37
4.3.3 Uji Hipotesis	37
4.4 Uji Tambahan	38
4.4.1 Uji Beda	38
4.5 Pembahasan	40
BAB 5	46
KESIMPULAN DAN SARAN	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Keterbatasan Penelitian	46
5.3 Saran.....	47
5.3.1 Bagi Pengguna <i>Smartphone</i> Usia Dewasa Awal	47
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	47
5.3.3 Bagi Institusi Pendidikan.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	55



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	13
Tabel 3. 1 Blueprint Skala NMP-Q.....	23
Tabel 3. 2 Blueprint Skala RSES	25
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q)	26
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas <i>Rosenberg Self Esteem Scale</i> (RSES)	27
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q).....	28
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Rosenberg Self Esteem Scale</i> (RSES)	28
Tabel 4. 1 Data Subjek dari Jenis Kelamin	31
Tabel 4. 2 Data Subjek dari Usia	31
Tabel 4. 3 Data Subjek dari Domisili.....	32
Tabel 4. 4 Data Subjek dari Pekerjaan/Status	32
Tabel 4. 5 Data Subjek dari Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	33
Tabel 4. 6 Hasil Uji Deskriptif.....	33
Tabel 4. 7 Rumus Kategorisasi	34
Tabel 4. 8 Kategorisasi Variabel <i>Self Esteem</i>	35
Tabel 4. 9 Kategorisasi Variabel <i>Nomophobia</i>	35
Tabel 4. 10 Uji Normalitas.....	36
Tabel 4. 11 Uji Linearitas.....	37
Tabel 4. 12 Uji Korelasi	37
Tabel 4. 13 Uji Beda Antar Dimensi.....	38
Tabel 4. 14 Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
Tabel 4. 15 Uji Beda Berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	19
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Perhitungan G*Power	55
Lampiran 2 Expert Judgement Skala <i>Self Esteem</i>	55
Lampiran 3 Expert Judgement Skala <i>Nomophobia</i>	58
Lampiran 4 Uji Validitas CFA <i>Self Esteem</i>	60
Lampiran 5 Uji Validitas CFA <i>Nomophobia</i>	60
Lampiran 6 Uji Reliabilitas <i>Self Esteem</i>	61
Lampiran 7 Uji Reliabilitas <i>Nomophobia</i>	61
Lampiran 8 Uji Deskriptif.....	61
Lampiran 9 Uji Kategorisasi Variabel Penelitian	61
Lampiran 10 Uji Normalitas	62
Lampiran 11 Uji Linearitas	63
Lampiran 12 Uji Hipotesis	63
Lampiran 13 Uji Beda Antar Dimensi	64
Lampiran 14 Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	64
Lampiran 15 Uji Beda Berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	65
Lampiran 16 Kuesioner.....	66
Lampiran 17 Hasil Turnitin.....	75
Lampiran 18 Biografi Penulis	76