



**HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DAN *HAPPINESS* DENGAN
NOMOPHOBIA PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI USIA DEWASA
AWAL**

TUGAS AKHIR



Oleh:

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
HARISA RAHMAN DINA
46120120009

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DAN *HAPPINESS* DENGAN
NOMOPHOBIA PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI USIA DEWASA
AWAL**

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Sarjana
(S1) Pada Program Studi Psikologi**

Oleh:

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
HARISA RAHMAN DINA
46120120009

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Harisa Rahman Dina

NIM : 46120120009

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan antara *Loneliness* dan *Happiness* dengan *Nomophobia* pada Pengguna Media Sosial di Usia Dewasa Awal

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiat serta, semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buna.

Jakarta, 30 Januari 2025



Harisa Rahman Dina

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Harisa Rahman Dina
NIM : 46120120009
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara Loneliness dan Happiness dengan Nomophobia pada Pengguna Media Sosial di Usia Dewasa Awal.

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

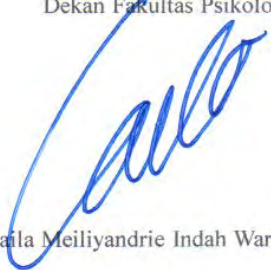
Disahkan oleh:

Pembimbing	: Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si.	()
NIDN	: 0311107804	
Ketua Penguji	: Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si.	()
NIDN	: 0312047205	
Penguji 1	: Ahmad Naufalul Umam, M.Si.	()
NIDN	: 0308069001	

Jakarta, 30 Januari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik selama masa perkuliahan maupun dalam proses penyusunannya. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Dr. Arie Suciya Srijanto, S.Si., M.Si, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir sekaligus Dosen Pembimbing Akademis.
4. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si, selaku Ketua Sidang Tugas Akhir.
5. Bapak Ahmad Naufalul Umam, M.Si, selaku Dosen Penguji Tugas Akhir.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
7. Cinta Pertama dan Superhero Ayahanda Jupri, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis sampai pada tahap ini.
8. Pintu Surgaku Ibunda Pelita Wati, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta doa hingga penulis sampai pada tahap ini.
9. Kepada saudara-saudaraku, Septi Sapitri Sari Putri, Sawetri Sugiarti, Ramon Birnoliansyah, Rudi Nurhadi dan Risky Isda Ananda, yang senantiasa memberikan semangat, arahan, doa serta tawa yang menghibur di saat saya merasa lelah. Kehadiran kalian adalah anugerah yang membuat saya merasa selalu dikelilingi oleh cinta keluarga.

10. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Sertu Wahyu Aprianza. Terima kasih telah memberikan dukungan, cinta dan kesabaran yang tiada henti. Kehadiranmun menjadi sumber semangat dan penghibur di saat sulit, serta motivasi yang mendorong saya untuk terus melangkah. Selalu setia menunggu, menemani sampai penulis berada di tahap ini.
11. Ponakan-ponakan kecil saya, Khairunnisa Adzkia Nurhadi, Khadijah Assyabiyah Nurhadi, Rafisky Zian Atharazka dan Khumairah Aiziah Nurhadi, Terima kasih dengan kepolosan dan keceriaan mereka menjadi penyemangat sekaligus pengingat untuk terus menikmati proses hidup ini dengan hati yang ringan.
12. Teman-teman seperjuangan skripsi, Fitri Wijayanti dan Salsabilla Erwina Putri, yang telah berbagi perjalanan penuh perjuangan ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, diskusi yang membangun serta motivasi yang saling kita berikan.
13. Sahabat masa kecil Asma Octarin Kusuma dan Yesi Anggun Sari, yang meskipun telah terpisah jarak dan waktu tetap hadir dengan doa, dukungan dan semangat yang tulus.
14. Teman-teman lainnya, yang tak dapat saya sebutkan satu persatu namun memberikan motivasi, semangat dan dukungan selama penulisan.
15. Seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 30 Januari 2025



Harisa Rahman Dina

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Harisa Rahman Dina

NIM : 46120120009

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan antara *Loneliness* dan *Happiness* dengan *Nomophobia* pada Pengguna Media Sosial di 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. Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/Formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Januari 2025

Yang menyatakan,



Harisa Rahman Dina

ABSTRAK

Nama : Harisa Rahman Dina
NIM : 46120120009
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara *Loneliness* dan *Happiness* dengan *Nomophobia* pada Pengguna Media Sosial di Usia Dewasa Awal
Pembimbing : Dr. Arie Suciyoana Sriyanto, S.Si., M.Si

Dewasa awal kelompok usia yang sangat terpengaruh oleh perkembangan teknologi, khususnya penggunaan *smartphone* dan media sosial. *Smartphone* telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, sehingga muncul fenomena kecemasan berlebih saat jauh dari *smartphone*, yang dikenal sebagai *Nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Loneliness* dan *Happiness* dengan *Nomophobia* pada pengguna media sosial usia dewasa awal 18 hingga 40 tahun, pada laki-laki berjumlah 77 orang dan perempuan 76 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional. Teknik sampling yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode *accidental sampling*, dan penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan software G-Power 3.1. Instrumen penelitian meliputi *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q), *UCLA Loneliness Scale* Version 3, dan *Oxford Happiness Questionnaire*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Loneliness* dengan *Nomophobia* pada pengguna media sosial di usia dewasa awal dengan 153 responden dengan kekuatan hubungan sangat lemah, serta hubungan positif yang signifikan antara *Happiness* dengan *Nomophobia* dengan kekuatan hubungan sangat lemah. Mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk *Loneliness*, *Happiness*, dan *Nomophobia*. Penelitian ini memberikan kontribusi untuk memahami faktor-faktor psikologis yang memengaruhi *Nomophobia* pada pengguna media sosial di usia dewasa awal, serta memberikan wawasan bagi pengembangan intervensi dalam mengelola kecemasan digital di kalangan dewasa awal.

Kata Kunci: *Dewasa Awal, smartphone, Nomophobia, Loneliness dan Happiness.*

ABSTRACT

Name : Harisa Rahman Dina
NIM : 46120120009
Study Program : Psikologi
Title Thesis : The Relationship Between Loneliness and Happiness with
Nomophobia in Social Media Users in Early Adulthood.
Counsellor : Dr. Arie Suciya Srijanto, S.Si., M.Si

Emerging adulthood is a demographic group highly influenced by technological advancements, particularly the use of smartphones and social media. Smartphones have become an essential part of daily life, leading to excessive anxiety when separated from them, a phenomenon known as Nomophobia. This study aims to analyze the relationship between Loneliness and Happiness with Nomophobia among social media users aged 18 to 40 years, consisting of 77 males and 76 females. The research employs a non-experimental quantitative approach with a correlational design. The sampling technique used is non-probability sampling with an accidental sampling method, and the sample size was determined using G-Power 3.1 software. The research instruments include the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), the UCLA Loneliness Scale Version 3, and the Oxford Happiness Questionnaire. The results indicate a significantly positive but very weak relationship between Loneliness and Nomophobia among social media users in emerging adulthood, as well as a significantly positive but very weak relationship between Happiness and Nomophobia. The majority of respondents fall into the moderate category for Loneliness, Happiness, and Nomophobia. This study contributes to understanding the psychological factors influencing Nomophobia among social media users in emerging adulthood and provides insights for developing interventions to manage digital anxiety in this age group.

Keywords: *Early Adulthood, smartphone, Nomophobia, Loneliness, and Happiness.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAM PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Nomophobia</i>	10
2.1.1 Definisi <i>Nomophobia</i>	10
2.1.2 Dimensi <i>Nomophobia</i>	11
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i>	12
2.1.4 Dampak <i>Nomophobia</i>	13
2.2 <i>Loneliness</i>	14
2.2.1 Definisi <i>Loneliness</i>	14
2.2.2 Aspek <i>Loneliness</i>	15

2.3	<i>Happiness</i>	15
2.3.1	Definisi <i>Happiness</i>	15
2.3.2	Aspek <i>Happiness</i>	16
2.4	Penelitian Terdahulu	18
2.5	Dinamika Hubungan antara <i>Loneliness</i> , <i>Happiness</i> dan <i>Nomophobia</i> ...	22
2.6	Kerangka Berfikir	23
2.7	Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN		25
3.1	Desain Penelitian	25
3.2	Populasi dan Sampel	25
3.2.1	Populasi	25
3.2.2	Sampel	25
3.3	Definisi Operasional	26
3.3.1	<i>Nomophobia</i>	26
3.3.2	<i>Loneliness</i>	26
3.3.3	<i>Happiness</i>	27
3.4	Instrumen Penelitian	27
3.4.1	Alat Ukur <i>Nomophobia</i>	27
3.4.2	Alat Ukur <i>Loneliness</i>	28
3.4.3	Alat Ukur <i>Happiness</i>	29
3.5	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	31
3.5.1	Uji Validitas	31
3.5.1.1	Uji Validitas <i>Loneliness</i>	31
3.5.1.2	Uji Validitas <i>Happiness</i>	33
3.5.1.3	Uji Validitas <i>Nomophobia</i>	34
3.5.2	Uji Reliabilitas	36
3.5.2.1	Uji Reliabilitas <i>Loneliness</i>	36
3.5.2.2	Uji Reliabilitas <i>Happiness</i>	36
3.5.2.3	Uji Reliabilitas <i>Nomophobia</i>	37
3.5.3	Analisis Item	37
3.5.3.1	Analisis Item <i>Loneliness</i>	37
3.5.3.2	Analisis Item <i>Happiness</i>	39

3.5.3.3 Analisis Item <i>Nomophobia</i>	40
3.6 Analisis Data yang Digunakan	42
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	42
3.6.2 Uji Hipotesis.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Gambaran Umum Subjek	43
4.1.1 Gambaran Umum Demografi Usia.....	43
4.1.2 Gambaran Umum Jenis Kelamin.....	43
4.1.3 Gambaran Umum Pekerjaan.....	44
4.1.4 Gambaran Umum Penggunaan Aplikasi Media Sosial	44
4.2 Hasil.....	45
4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	46
4.2.1.1 Kategorisasi <i>Loneliness</i>	46
4.2.1.2 Kategorisasi <i>Happiness</i>	47
4.2.1.3 Kategorisasi <i>Nomophobia</i>	47
4.2.2 Analisis Inferensial.....	48
4.2.2.1 Uji Asumsi Klasik	48
4.2.2.2 Uji Hipotesis	49
4.2.2.3 Analisis Matriks Korelasi Antar Dimensi.....	50
4.2.2.4 Analisis Tambahan	52
4.3 Diskusi.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Keterbatasan Penelitian	60
5.3 Keunikan Penelitian	61
5.4 Saran.....	61
5.4.1 Saran Teoretis	61
5.4.2 Saran Praktis.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Penelitian Terdahulu	18
Tabel 3.1 Blue Print Nomophobia.....	28
Tabel 3.2 Blue Print Loneliness	29
Tabel 3.3 Blue Print Happiness	30
Tabel 3.4 Uji Validitas Loneliness.....	32
Tabel 3.5 Uji Validitas Happiness	33
Tabel 3.6 Uji Validitas Nomophobia	35
Tabel 3.7 Uji Reliabilitas Loneliness	36
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas Happiness	36
Tabel 3.9 Uji Reliabilitas Nomophobia.....	37
Tabel 3.10 Analisis Item Loneliness	38
Tabel 3.11 Analisis Item Happiness	39
Tabel 3.12 Analisis Item Nomophobia.....	41
Tabel 4.1 Demografi Berdasarkan Usia	43
Tabel 4.2 Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 4.3 Demografi Berdasarkan Pekerjaan	44
Tabel 4.4 Demografi Penggunaan Aplikasi Media Sosial.....	45
Tabel 4.5 Uji Deskriptif.....	46
Tabel 4.6 Kategorisasi Loneliness.....	46
Tabel 4.7 Kategorisasi Happiness	47
Tabel 4.8 Kategorisasi Nomophobia	47
Tabel 4.9 Uji Normalitas	48
Tabel 4.10 Uji Hipotesis.....	49
Tabel 4.11 Korelasi Antar Dimensi Loneliness dan Nomophobia	50
Tabel 4.12 Korelasi Antar Dimensi Happiness dan Nomophobia.....	51
Tabel 4.13 Uji Anova	52
Tabel 4.14 Analisis Korelasi Usia Antar Variabel	53
Tabel 4.15 Analisis Korelasi Pekerjaan antar Variabel	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	24
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Jugement 1	67
Lampiran 2 Hasil Perhitungan Sampel dengan G Power	72
Lampiran 3 Pernyataan Similarity Check	73

