

HUBUNGAN LONELINESS DENGAN KECENDERUNGAN SMARTPHONE ADDICTION PADA MAHASISWA PSIKOLOGI

Katarina Gelu Dasilva

Program Studi Serjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Unuversitas 17 Agustus 1945 Samarinda

Email: katarinagelu04@gmail.com

Keywords

Loneliness, Smartphone Addiction, University Students

Loneliness, Smartphone addiction, Mahasiswa

Abstract

Among university students, the phenomena of loneliness and smartphone addiction have become increasingly prevalent issues. Students are in a transitional stage toward adulthood, where they face various academic demands, social adjustment processes, and separation from their families and home environments. These conditions often lead to feelings of insecurity or isolation, especially among freshmen and students who live away from home. As a coping strategy, many students utilize smartphones as a means of entertainment, communication, and social interaction through social media, online games, and instant messaging applications. This study employed a quantitative method with a purposive sampling technique. The sample consisted of 95 psychology students from Universitas 17 Agustus 1945. The measurement instruments used in this study were a Likert scale of smartphone addiction developed by Ghaida (2019), which adapts the Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents by Kwon et al. (2013), and a loneliness scale developed by Schermer & Martin (2019). Data analysis techniques included assumption testing and hypothesis testing using SPSS version 29.0 for Windows. The results showed that loneliness is significantly associated with smartphone addiction, indicating a positive relationship between the two variables. Thus, the higher the level of loneliness experienced by students of Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, the higher the tendency toward smartphone addiction ($r = 0.214$; $p = 0.043$). However, the strength of this relationship is considered low, with a coefficient of determination of 0.046, meaning that loneliness contributes only 4.6% to smartphone addiction.

Di kalangan mahasiswa, fenomena Loneliness dan kecanduan terhadap penggunaan smartphone menjadi isu yang semakin marak terjadi. Mahasiswa berada pada tahap transisi menuju kedewasaan, di mana mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, proses penyesuaian sosial, serta keterpisahan dari keluarga maupun lingkungan asal. Situasi tersebut kerap menimbulkan perasaan tidak aman atau terisolasi, khususnya bagi mahasiswa baru maupun perantau. Sebagai upaya mengatasi kondisi tersebut, banyak mahasiswa memanfaatkan smartphone sebagai sarana hiburan, komunikasi, dan interaksi sosial melalui media sosial, game online, maupun aplikasi pesan instan. Metode yang di gunakan penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik pengambilan data Purposive Sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 95 mahasiswa jurusan psikologi universitas 17 agustus 1945. Instrumen

pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert kecanduan smartphone dari ghaida (2019) yang mengadaptasi Smartphone Addiction Scale Development And Validation Of A Short Version For Adolescent dari Kwon et al. (2013) dan skala kesepian dari Schermer&martin (2019). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji asumsi dan uji hipotesis dengan dukungan program SPSS versi 29.0 untuk Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa loneliness berhubungan secara signifikan dengan smartphone addiction, yang menandakan adanya hubungan positif antara kedua variabel. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat loneliness yang dialami mahasiswa/i Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, semakin tinggi pula kecenderungan smartphone addiction dengan nilai korelasi person rendah sebesar ($r = 0,214$; $p = 0,43$). Namun kekuatan hubungan tersebut tergolong rendah dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,0046 yang berarti loneliness hanya memberikan kontribusi sebesar 4.6% terhadap smartphone addiction.

1. PENDAHULUAN

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, pertukaran informasi, serta dukungan emosional. Seiring perkembangan teknologi di era globalisasi, alat komunikasi mengalami perubahan yang sangat pesat, mulai dari telepon kabel hingga smartphone yang kini menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Kehadiran smartphone memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, memperoleh informasi, hiburan, hingga mendukung aktivitas akademik. Di Indonesia, kelompok usia muda menjadi pengguna smartphone terbesar. Data Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa tingkat penggunaan smartphone pada kalangan pelajar mencapai 92,14% pada tahun 2023, meningkat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Kelompok usia 15–24 tahun yang didominasi Generasi Z menjadikan smartphone sebagai kebutuhan utama dalam aktivitas sosial maupun pendidikan.

Meskipun memberikan banyak manfaat, penggunaan smartphone yang terlalu intensif dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya adalah smartphone addiction. Penggunaan smartphone tanpa batas waktu berpotensi menyebabkan ketergantungan yang berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis, seperti stres, kecemasan, gelisah, serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi (Ernez et al., 2016). Individu yang mengalami kecanduan smartphone umumnya merasa tidak nyaman ketika jauh dari ponsel, sulit mengontrol durasi penggunaan, dan cenderung mengabaikan aktivitas lain yang lebih penting. Menurut Subagio dan Hidayati (2017),

smartphone addiction merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kehilangan kontrol terhadap penggunaan smartphone sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Hidayati (2019) menambahkan bahwa kondisi ini ditandai dengan perilaku penggunaan berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, serta lebih nyaman menjalin hubungan melalui media digital.

Fenomena smartphone addiction banyak ditemukan pada kelompok dewasa awal, khususnya mahasiswa. Liesky et al. (2024) menjelaskan bahwa individu dewasa awal merupakan pengguna internet paling aktif dengan rata-rata penggunaan smartphone sekitar tiga jam per hari untuk mengakses internet. Penelitian Cha dan Seo (2018) terhadap mahasiswa di Korea menunjukkan bahwa 30,9% responden mengalami tingkat smartphone addiction tinggi dengan rata-rata penggunaan enam jam per hari. Sementara itu, Brown (2021) menyebutkan bahwa Indonesia termasuk negara dengan tingkat smartphone addiction tertinggi di dunia. Temuan Batamnews (2025) juga menunjukkan bahwa rata-rata penggunaan smartphone di beberapa kota besar Indonesia mencapai 5,5 jam per hari, terutama pada malam hari. Penggunaan smartphone lebih dari empat hingga lima jam per hari diketahui berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesejahteraan mental, kesulitan konsentrasi, serta kecenderungan adiksi (Lin et al., 2019; Thomée et al., 2018).

Dalam konteks kesehatan mental, DSM-5 memang belum menetapkan smartphone addiction sebagai gangguan adiktif resmi. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecanduan smartphone memiliki karakteristik serupa dengan gangguan perilaku adiktif lainnya, seperti adanya toleransi, kehilangan kontrol, dan tetap menggunakan smartphone meskipun menimbulkan dampak negatif (Rochat et al., 2025; Seong et al., 2025; Paterna et al., 2024). Individu dengan tingkat smartphone addiction tinggi cenderung mengalami gangguan fungsi sosial, penurunan kualitas tidur, masalah konsentrasi, serta penurunan kesejahteraan psikologis (BMC Psychiatry, 2024).

Di kalangan mahasiswa, smartphone sering digunakan sebagai sarana mengatasi rasa kesepian atau loneliness. Mahasiswa yang berada pada fase transisi menuju dewasa awal menghadapi berbagai tuntutan akademik, penyesuaian sosial, dan keterpisahan dari keluarga, sehingga rentan mengalami loneliness. Putri (2018) menyatakan bahwa loneliness muncul ketika individu merasa hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan yang diharapkan. Kondisi ini mendorong mahasiswa mencari kenyamanan melalui media sosial, game online, maupun aplikasi komunikasi di

smartphone. Namun, hubungan sosial virtual yang terbentuk sering kali bersifat dangkal sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan emosional secara nyata. Akibatnya, mahasiswa semakin bergantung pada smartphone dan mengalami isolasi sosial yang lebih mendalam.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara loneliness dan smartphone addiction. Subagio dan Hidayati (2024) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat loneliness mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan smartphone addiction. Temuan serupa juga dijelaskan oleh Bian dan Leung (2023) yang menyatakan bahwa individu yang merasa kesepian lebih memilih berinteraksi melalui media digital dibandingkan komunikasi tatap muka. Kondisi tersebut menciptakan lingkaran yang berulang, di mana rasa kesepian meningkatkan penggunaan smartphone, sedangkan penggunaan smartphone yang berlebihan justru memperburuk loneliness.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian mengenai hubungan loneliness dengan kecenderungan smartphone addiction pada mahasiswa Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda penting dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terkait dampak psikologis penggunaan smartphone berlebihan serta menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi dan intervensi untuk mendorong penggunaan smartphone secara lebih sehat, seimbang, dan bertanggung jawab di lingkungan akademik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara loneliness sebagai variabel independen (X) dan smartphone addiction sebagai variabel dependen (Y) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. Populasi penelitian berjumlah 203 mahasiswa aktif angkatan 2021–2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif Program Studi Psikologi angkatan 2023–2024, berusia 18–21 tahun, memiliki smartphone, dan bersedia menjadi responden penelitian. Sampel penelitian utama berjumlah 90 mahasiswa, sedangkan uji coba instrumen dilakukan pada 50 mahasiswa angkatan 2021–2022. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala model Likert, yaitu skala loneliness dan skala smartphone addiction dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju

(S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala loneliness diadaptasi berdasarkan teori Schermer dan Martin (2019) yang meliputi aspek personality, social desirability, dan depression, sedangkan skala smartphone addiction disusun berdasarkan teori Kwon dkk. (2013) yang mencakup aspek daily-life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace-oriented relationship, overuse, dan tolerance.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 29. Uji validitas menggunakan validitas isi (content validity) melalui expert judgment dan uji korelasi product moment Pearson. Hasil uji menunjukkan seluruh item pernyataan pada kedua variabel dinyatakan valid. Selanjutnya, uji reliabilitas memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,829 pada skala smartphone addiction dan 0,794 pada skala loneliness, sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel. Teknik analisis data dilakukan melalui uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov Test dan uji linearitas menggunakan deviation from linearity. Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui hubungan antara loneliness dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan program SPSS versi 29 dengan taraf signifikansi 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Subjek Penelitian

Tabel 1. distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Jumlah (n)	Presentase(%)
Laki-laki	33	36.7
Perempuan	57	63.3
Total	90	100.0

Sumber :Hasil pengolahan Data penelitian,2025

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan sebagian besar responden yang di teliti berjenis kelamin perempuan sebesar 63,3 %

Tabel 2. distribusi frekuensi berdasarkan umur

Umur (Tahun)	Jumlah (n)	Presentase(%)
19	20	22.2
20	41	45.6

21	21	23.3
22	8	8.9
Total	90	100.0

Sumber :Hasil pengolahan Data penelitian,2025

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan sebagian besar responden yang di teliti berusia 20 tahun sebesar 25.6 %

Tabel 3. distribusi frekuensi berdasarkan angkatan

Angkatan (Tahun)	Jumlah (n)	Presentase(%)
2023	51	56.7
2024	39	43.3
Total	90	100.0

Sumber :Hasil pengolahan Data penelitian,2025

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan sebagian besar responden yang di teliti berusia 18-22 yang terbesar angkatan 2023 sebesar 56.7 %

Tabel 4. distribusi frekuensi durasi penggunaan Hp

Jenis Hp (jam)	Jumlah (n)	Presentase(%)
4	4	5.6
5	17	18.9
≥ 6	68	75.6
Total	90	100.0

Sumber :Hasil pengolahan Data penelitian,2025

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjutkan sebagian besar responden yang di teliti durasi penggunaan Hp lebih dari enam jam perhari sebesar 75.6 %

Deskripsi Data Penelitian

Tabel 5. Kategorisasi skor skala *smartphone addiction*

Kategori	Rentang skor	Frekuensi (n)	Presentase(%)
Sangat rendah	$X < 89,02$	4	4,44
Rendah	$89,02 \leq X < 97,05$	24	26,67
Sedang	$97,05 \leq X \leq 105,12$	42	46,67
Tinggi	$105,13 < X \leq 113,16$	15	16,67
Sangat tinggi	$X > 113,16$	5	5,56
Total		90	100.

Sumber :Hasil pengolahan Data penelitian,2025

Berdasarkan tabel kategorisasi skor Smartphone Addiction, dapat disimpulkan bahwa tingkat Smartphone Addiction pada mahasiswa tersebar ke dalam tiga kategori, yaitu sangat rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa 4 mahasiswa (4,44%) berada pada kategori rendah, 24 mahasiswa (26,67%) berada pada kategori rendah, 42 mahasiswa (46,67%) berada pada kategori sedang, 15 mahasiswa (16,67%) berada kategori tinggi, 5 mahasiswa (5,56%) berada kategori sangat tinggi.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa/i 17 Agustus 1945 Samarinda dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa penggunaan smartphone oleh mahasiswa/i cenderung berada pada taraf penggunaan yang wajar. Meskipun demikian, terdapat sebagian mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi, yang menunjukkan adanya kecenderungan penggunaan smartphone secara berlebihan pada sebagian responden.

Tabel 6. Kategorisasi skor skala *smartphone addiction*

Kategori	Rentang skor	Frekuensi (n)	Presentase(%)
Sangat Rendah	$X < 60,60$	3	3,33
Rendah	$60,60 \leq X < 71,72$	26	28,89
Sedang	$71,72 \leq X < 82,84$	34	37,78
Tinggi	$82,84 \leq X < 93,96$	21	23,33
Sangat tinggi	$X \geq 93,96$	6	6,67
Total		90	100

Sumber :Hasil pengolahan Data penelitian,2025

Berdasarkan tabel kategorisasi skor *Loneliness*, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 34 responden (37,78%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecanduan *smartphone* pada taraf sedang.

Selanjutnya, responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 26 responden (28,89%), sedangkan responden dengan kategori tinggi sebanyak 21 responden (23,33%). Sementara itu, hanya sebagian kecil responden yang termasuk dalam kategori sangat tinggi, yaitu 6 responden (6,67%), dan kategori sangat rendah sebanyak 3 responden (3,33%).

Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar responden berada pada tingkat kecanduan *smartphone* sedang, masih terdapat proporsi responden dengan tingkat kecanduan tinggi hingga sangat tinggi yang perlu mendapat perhatian khusus.

Hasil Uji Prasyarat

Tabel 7. Uji normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Loneliness</i> dengan kecenderungan <i>Smartphone Addiction</i>	0.200	Berdistribusi Normal

Sumber :Hasil pengolahan Data penelitian,2025

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 8. Uji linieritas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Loneliness</i> dengan kecenderungan <i>Smartphone Addiction</i>	0.294	Linier

Sumber :Hasil pengolahan Data penelitian,2025

Hasil Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil uji prasyarat, data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linier, sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis regresi linear sederhana.

Tabel 9. Uji Hipotesis

Variabel	R	R Square
<i>Loneliness</i> dengan kecenderungan <i>Smartphone Addiction</i>	.214	.046

Sumber :Hasil pengolahan Data penelitian,2025

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai koefisien R Square yang diperoleh sebesar 0,214 angka tersebut mengandung makna bahwa variabel *Loneliness* dengan kecenderungan *Smartphone Addiction* sebesar 21,4%. sedangkan sisanya yakni 78.6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan tabel nilai korelasi dan nilai R Square diatas, maka dapat diketahui nilai koefisien *Loneliness* dengan kecenderungan *Smartphone Addiction* sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Koefisien

Variabel Independent	Variabel Dependent	Sig
<i>Loneliness</i>	<i>Smartphone Addiction</i>	.043

Sumber :Hasil pengolahan Data penelitian,2025

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa nilai signifikansi variabel *loneliness* terhadap *smartphone addiction* yaitu sebesar $0,043 < 0,05$, sehingga dapat

dikatakan bahwa variabel *loneliness* memiliki pengaruh terhadap variabel *smartphone addiction*. Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *loneliness* dan kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa/i Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda pengguna *smartphone*. *Loneliness* dan *smartphone addiction* merupakan variabel psikologis yang relevan untuk diteliti dalam konteks mahasiswa/i 17 Agustus 1945 Samarinda, mengingat intensitas penggunaan *smartphone* yang semakin tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa *loneliness* berhubungan secara signifikan dengan *smartphone addiction*, yang menandakan adanya hubungan positif antara kedua variabel. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dialami mahasiswa/i Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, semakin tinggi pula kecenderungan *smartphone addiction*.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Liesky et al. (2024) yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *loneliness* dan *smartphone addiction* pada mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa tingkat *loneliness* yang tinggi mendorong individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebagai bentuk pengalihan dari perasaan kesepian, sehingga meningkatkan risiko terjadinya *smartphone addiction*. Penggunaan *smartphone* yang intens, khususnya untuk aktivitas komunikasi dan hiburan, berpotensi berkembang menjadi kecenderungan *smartphone addiction*. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa *loneliness* merupakan salah satu faktor psikologis yang berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Sarıcı dan Sayan (2023) mengkaji hubungan antara *smartphone addiction* dan *loneliness* pada mahasiswa. Temuan Sarıcı dan Sayan menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan berkaitan secara signifikan dengan meningkatnya tingkat kesepian. *Smartphone* digunakan sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan hiburan dan interaksi sosial, namun ketika penggunaannya tidak terkontrol, hal tersebut justru dapat mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung dan memperkuat perasaan kesepian. Dengan demikian, hasil penelitian Sarıcı dan Sayan mendukung temuan dalam penelitian ini bahwa *loneliness* dan *smartphone addiction* memiliki hubungan yang signifikan, di mana

peningkatan salah satu variabel berkaitan dengan peningkatan variabel lainnya pada populasi mahasiswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki hubungan yang signifikan dengan *smartphone addiction*. Tingkat kesepian yang tinggi mendorong individu untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebagai strategi dalam mengalihkan perasaan tidak nyaman yang muncul akibat kurangnya interaksi sosial secara langsung. *Smartphone* menjadi media yang mudah diakses untuk memperoleh hiburan, komunikasi, dan rasa keterhubungan sosial secara instan. Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan tersebut berpotensi mengurangi keterlibatan individu dalam interaksi sosial nyata, sehingga ketergantungan terhadap *smartphone* semakin meningkat. Secara teoritis, kondisi ini juga dapat memperkuat perasaan kesepian karena kebutuhan interaksi sosial yang lebih bermakna tidak terpenuhi secara optimal.

Berdasarkan data intensitas penggunaan *smartphone*, kategori penggunaan ≥ 6 jam per hari merupakan kategori dengan persentase tertinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi penggunaan *smartphone* yang sangat tinggi dalam aktivitas sehari-hari. Tingginya durasi penggunaan *smartphone* tersebut mencerminkan kecenderungan penggunaan yang intens dan berkaitan dengan tingkat *loneliness*, di mana individu dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi cenderung memanfaatkan *smartphone* sebagai sarana pemenuhan kebutuhan interaksi sosial dan emosional. Kondisi ini mendukung temuan penelitian bahwa *loneliness* berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa.

Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian Haloho dan Irmawan (2021) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat kesepian yang tinggi cenderung memanfaatkan *smartphone* sebagai sarana pemenuhan kebutuhan interaksi sosial dan emosional, di mana mereka sering kali merasa hubungan melalui media sosial lebih akrab dibandingkan interaksi secara langsung. Kondisi tersebut mendukung temuan dalam penelitian ini bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan *smartphone addiction* pada mahasiswa.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* berhubungan secara signifikan dengan *smartphone addiction*, kekuatan hubungan yang rendah mengindikasikan bahwa pada konteks mahasiswa, *loneliness* bukan merupakan faktor utama, melainkan hanya salah satu bagian dari dinamika yang lebih kompleks. Pada kehidupan mahasiswa, perasaan kesepian sering kali muncul akibat peralihan fase

kehidupan, seperti tuntutan adaptasi sosial di lingkungan kampus, perubahan relasi pertemanan, serta keterbatasan interaksi langsung akibat kesibukan akademik. Namun, tidak semua mahasiswa yang mengalami *loneliness* menunjukkan kecenderungan *smartphone addiction*, sehingga terdapat faktor lain yang lebih menentukan bagaimana individu merespons kondisi tersebut.

Selain itu, *Fear of Missing Out (FoMO)* sangat kuat dalam konteks kehidupan sosial mahasiswa. Mahasiswa umumnya berada dalam fase perkembangan yang menekankan pentingnya penerimaan sosial dan keterlibatan dalam kelompok sebaya. Rasa takut tertinggal informasi, tren, atau interaksi dalam lingkaran pertemanan membuat mahasiswa terdorong untuk terus memeriksa smartphone. Dalam hal ini, mahasiswa yang merasa kesepian cenderung lebih rentan mengalami *FoMO*, sehingga meningkatkan intensitas penggunaan smartphone sebagai upaya untuk tetap merasa terhubung.

tres akademik juga menjadi faktor yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Tuntutan tugas, ujian, serta tekanan untuk mencapai prestasi dapat menimbulkan kelelahan mental. Dalam kondisi tersebut, smartphone sering digunakan sebagai sarana distraksi yang mudah diakses, seperti menonton video, bermain game, atau berselancar di media sosial. Jika pola ini berlangsung terus-menerus, mahasiswa dapat mengembangkan ketergantungan pada smartphone sebagai mekanisme *coping*, yang pada akhirnya meningkatkan risiko *smartphone addiction*.

Kebiasaan penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa juga memperkuat pola penggunaan smartphone. Interaksi sosial mahasiswa saat ini banyak bergeser ke ranah digital, seperti melalui aplikasi pesan instan dan platform media sosial. Fitur notifikasi dan konten yang terus diperbarui mendorong mahasiswa untuk terus terlibat secara online. Seiring waktu, penggunaan ini menjadi kebiasaan otomatis, sehingga smartphone digunakan bukan hanya saat dibutuhkan, tetapi juga secara refleks tanpa tujuan yang jelas.

Dari sisi karakteristik individu, impulsivitas pada mahasiswa dapat terlihat dalam kecenderungan untuk segera merespons notifikasi atau membuka smartphone tanpa mempertimbangkan prioritas, misalnya saat sedang belajar di kelas. Selain itu, *boredom proneness* juga cukup umum terjadi, terutama ketika mahasiswa menghadapi waktu luang atau aktivitas yang dianggap kurang menarik. Dalam situasi ini, smartphone

menjadi pilihan utama untuk mengatasi kebosanan karena menyediakan hiburan instan dan beragam.

Dengan demikian, pada konteks mahasiswa, rendahnya kekuatan hubungan antara *loneliness* dan *smartphone addiction* menunjukkan bahwa perilaku tersebut lebih dipengaruhi oleh kombinasi faktor akademik, sosial, dan personal. *Loneliness* dapat menjadi pemicu awal, namun perkembangan menuju *smartphone addiction* sangat dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri, kebutuhan akan keterhubungan sosial (*FoMO*), tekanan akademik, serta pola kebiasaan digital yang telah terbentuk dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* memiliki hubungan yang signifikan dan positif terhadap *smartphone addiction*. Analisis regresi menunjukkan bahwa model yang digunakan memenuhi kriteria kelayakan, sehingga dapat menjelaskan hubungan antarvariabel yang diteliti. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *loneliness* terhadap *smartphone addiction* diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zamri et al. (2023), yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *loneliness* dan *smartphone addiction* pada mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa tingkat kesepian berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan penggunaan *smartphone*.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel *loneliness* dengan kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan *smartphone addiction*. Dengan demikian, rumusan masalah penelitian telah terjawab dan hipotesis penelitian yang diajukan dinyatakan diterima

Pernyataan Kontribusi Kepenulisan

Katarina Gelu Dasilva: Konseptualisasi penelitian, penyusunan instrumen, pengumpulan data, analisis data, interpretasi hasil penelitian, penulisan draf asli, serta penyuntingan naskah.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa dalam penelitian ini tidak terdapat konflik

kepentingan, baik yang bersifat finansial maupun hubungan pribadi, yang dapat memengaruhi hasil penelitian dan proses publikasi artikel ini.

Deklarasi Generatif AI dan Teknologi Pendukung dalam Proses Penulisan

Penulis menyatakan bahwa dalam proses penyusunan artikel ini tidak menggunakan teknologi berbasis Artificial Intelligence (AI) maupun teknologi pendukung otomatis lainnya dalam penulisan, analisis, maupun penyuntingan naskah. Seluruh proses penyusunan artikel, mulai dari pengumpulan data, analisis, interpretasi hasil penelitian, hingga penulisan naskah dilakukan sepenuhnya oleh penulis dengan tetap menjunjung tinggi prinsip kejujuran, orisinalitas, dan integritas akademik.

Funding

Penelitian ini tidak menerima dukungan pendanaan khusus dari lembaga pemerintah, swasta, maupun organisasi nirlaba dalam pelaksanaan penelitian, penulisan, dan publikasi artikel ini.

Persetujuan Etis

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prinsip etika penelitian psikologi dan mengacu pada Kode Etik Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) serta Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2022 tentang Pendidikan dan Layanan Psikologi. Seluruh partisipan penelitian telah diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menyatakan persetujuan untuk terlibat melalui informed consent sebelum pengambilan data dilakukan. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden penelitian, serta kepada dosen pembimbing dan pihak-pihak lain yang telah memberikan arahan, masukan, dan dukungan selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini..

5. DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Batamnews. (2015). Penggunaan smartphone di kota besar Indonesia mencapai 5,5 jam

- per hari. Batamnews. Retrieved from <https://tekno.kompas.com/read/xml/2015/09/04/11301837/Kebiasaan.Orang.Indonesia.Pelototi.Smartphone.5.5.Jam.Sehari>
- Brown,C.(2014). Indonesia ranks as the highest in smartphone addiction globally.The Jakarta Post. Retrieved from <https://www.thejakartapost.com/news/2014/06/05/indonesians-spend-most-time-smartphones-world.html>
- Cha, S. S., & Seo, B. K. (2018). Smartphone Use And Smartphone Addiction In Middle School Students In Korea: Prevalence, Social Networking Service, And Game Use. . *Health Psychology Open*, 1-15. Doi <https://doi.org/10.1177/2055102918755046>
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349-354
- Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (2020). Hubungan Kesepian Dengan Masalah Psikologis Dan Gejala Gangguan Somatis Pada Remaja. *Scripta Score Scientific Medical Journal*,2(1),6–13. <https://doi.org/10.32734/Scripta.V2i1.3372>
- Dito Setiadarma. (2020). Hubungan antara smartphone addiction dan sustained attention pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 9(1), 61–65.
- Ghaida, S. (2019). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Skripsi. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Hidayati, D. S. (2019). Smartphone Addiction And Loneliness In Adolescent. 304(*Acpch* 2018), 345–350. <https://doi.org/10.2991/Acpch-18.2019.84>
- Haloho, S. N., & Irmawan, D. (2021). Hubungan loneliness dengan smartphone addiction pada mahasiswa perantau. *Merpsy Journal*, 3(2), 1–10.
- Katadata. (2024). Proyeksi penggunaan smartphone di Indonesia hingga 2026. Diakses dari <https://www.katadata.co.id>
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2020). Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16-21
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2021). Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552

- Kwon, M., Kim, D., Cho, H., & Yang, S. (2021). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for a adolescents. *Plus One Journal*, 8(12), 1-7
- Liesky, B., Tjoa¹, T., & Diah Ambarwati², K. (2024). Hubungan Antara Loneliness Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1), 146–155. <https://http//ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/indeks>
- Lin, Y., Pan, Z., Wang, Y., Wu, W., Zhang, Y., & Zhang, S. (2019). The Relationship Between Smartphone Use and Risk of Smartphone Addiction Among Adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 123-134.
- Leung, L. (2020). Linking Psychology Attributes to Addiction and Improper Use of the Mobile Phone Among Adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2(2), 93-113.
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., & Demetrovics, Z. (2021). How To Overcome Taxonomical Problems In The Study Of Internet Use Disorders And What To Do With "Smartphone Addiction"? *Journal Of Behavioral Addictions*, 9(4), 908–914. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00098>
- Mikulic, I. M., Crespi, M., & Caballero, R. (2016). Estudio psicométrico del Inventario Balanceado de Respuesta Deseable. *Anuario de Psicología*. <https://doi.org/10.1016/J.ANPSIC.2016.07.002>
- Sarıcı, Y., & Sayan, İ. (2023). Evaluation of the relationship between internet and smartphone addiction and loneliness among university students. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(Special Issue 1), 305–318. <https://doi.org/10.33438/ijdshts.1356505>
- Schermer, J. A., & Martin, N. G. (2019). A behavior genetic analysis of personality and loneliness. *Journal of Research in Personality*. <https://doi.org/10.1016/J.JRP.2018.11.011>
- Subagio, A. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Kesenian Dengan Smartphone Addiction Pada Siswa Sma Negeri 2 Bekasi. *Jurnal Empati*, 6(1), 27–33. <https://doi.org/10.14710/Empati.2017.15106>
- Sari, D. K. (2022). Perbedaan Loneliness Pada Pria Dan Wanita Usia Lanjut Setelah Mengalami Kematian Pasangan Hidup Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Buay Madang Timur Kabupaten Oku Timur. Doctoral dissertation. Palembang: UIN Raden Fatah Palembang.

Şahin, m., sari, s. V., & aydin, b. (2021). Assessment of the relationship between the ways adolescents use facebook and self-esteem. *Akademik Bakış Dergisi*, 23, 1-12.

Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2018). Mobile Phone Use and Mental Well-being: A Prospective Study of Young Adults. *BMC Public Health*, 18(1), 102.