

Hubungan *Loneliness* dengan Adiksi *Smartphone* pada Mahasiswa (Rantau) di Kota Bandung

Andi Tri Noviyani Putri J. Tagunu, Fanni Putri Diantina

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

ptagunu@gmail.com, fanni.putri@gmail.com

Abstract— Smartphones are a communication tool that is used by individuals in their daily activities, and is a technological device that controls society. Excessive use of smartphones can cause a person to become addicted. Overseas students in Bandung show excessive use behavior and interfere with their lives, namely running away from the problems they face and preferring smartphones as places of escape, experiencing concentration problems for activities, and restless when not using smartphones. Overseas students use smartphones to get rid of the loneliness they feel due to unsatisfactory social relationships. The research objective is to obtain a correlation between loneliness and smartphone addiction in students (rantau) in Bandung City and quantitative research with Spearman Rank correlation analysis and using purposive sampling with 187 subjects. The measuring instrument used a Modified Smartphone Addiction Scale questionnaire and a Modified UCLA Loneliness Scale Version 3. The results showed that there was a positive relationship between loneliness and smartphone addiction with moderate or strong correlation strength levels. So it can be said that the higher the loneliness, the higher the smartphone addiction in students (overseas) in Bandung.

Keywords—*Loneliness, Smartphone Addiction, Overseas Students*

Abstrak— Smartphone sebagai alat komunikasi yang digunakan individu pada aktivitas sehari-hari, dan menjadi perangkat teknologi yang mengendalikan masyarakat. Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang menjadi adiksi. Mahasiswa rantau di Bandung menunjukkan perilaku penggunaan yang berlebihan dan mengganggu kehidupan mereka yaitu lari dari masalah yang dihadapi dan lebih memilih smartphone sebagai tempat pelarian, mengalami gangguan konsentrasi untuk beraktivitas, serta resah ketika tidak menggunakan smartphone. Mahasiswa rantau menggunakan smartphone untuk menghilangkan loneliness yang dirasakan akibat hubungan sosial yang tidak memuaskan. Tujuan penelitian yaitu memperoleh korelasi loneliness dengan adiksi smartphone pada mahasiswa (rantau) di Kota Bandung dan penelitian kuantitatif dengan analisis korelasi Rank Spearman dan menggunakan purposive sampling dengan subjek 187 orang. Alat ukur menggunakan kuesioner Modifikasi Smartphone Addiction Scale dan Modifikasi UCLA Loneliness Scale Version 3. Hasil menunjukkan terdapat hubungan positif antara loneliness dan adiksi smartphone tingkat kekuatan korelasi sedang atau cukup kuat. Maka dapat dikatakan semakin tinggi loneliness maka semakin tinggi pula adiksi smartphone pada mahasiswa (rantau) di Kota Bandung.

Kata Kunci—*Loneliness, Adiksi Smartphone, Mahasiswa*

rantau

I. PENDAHULUAN

Salah satu kebutuhan remaja adalah memiliki hubungan sosial yang akan disukai dan diperoleh dari teman sebaya atau kelompok. Para remaja menunjukkan kesenangan berdasarkan perolehan hasil keakraban ketika sedang menjalin relasi, dan mereka memiliki kemungkinan besar untuk terluka dengan hubungan tersebut. Berdasarkan hal itu, mereka akan senang apabila bergabung dalam suatu relasi dan akan mengalami tekanan serta cemas ketika dijauhi teman sebaya. Bagi sebagian remaja, pendapat teman kepada diri sendiri termasuk hal yang paling penting. Bahkan terkadang teman sangat penting dibandingkan dengan orangtua, teman merupakan hal yang lebih diutamakan agar mereka dapat bersosialisasi dengan teman sebaya. Hal tersebut berdasarkan atas persepsi diri sendiri karena sudah besar dan juga mandiri (Diananda, 2018).

Dalam setiap hubungan yang membutuhkan interaksi secara personal atau tatap muka maupun tidak, dapat memunculkan perasaan terasingkan dan lonely serta menimbulkan pikiran yang negatif (Weiss dalam Peplau dan Perlman, 1982). Loneliness adalah hubungan sosial yang berbanding terbalik dengan apa yang diharapkan seperti perasaan tidak tenang, adanya tekanan dan pandangan negatif terhadap relasi sosial yang kurang. (Panicker & Sachdev, 2014).

Selain kesendirian, loneliness disebabkan oleh perasaan tidak adanya suatu hubungan sosial yang diharapkan. Berdasarkan eksperimen loneliness yang dilakukan BBC, 27% dari 75 orang mengatakan bahwa mereka mengalami loneliness. Tingkat loneliness tertinggi di antar usia 16-24 tahun, dengan 40% mengatakan mereka sering atau sangat sering merasa lonely (BBC.com, 2018). Situasi yang dapat menyebabkan loneliness berbeda-beda untuk masing-masing individu, sehingga tingkat loneliness seseorang pun akan berbeda-beda. Ketika seseorang menjadi ketergantungan terhadap sesuatu, mereka akan berusaha untuk mencapai kebutuhan intimacy yang tidak diperoleh di kehidupan nyata, meskipun mereka memperoleh kenyamanan dan kebahagiaan melalui hubungan virtual. Hal tersebut karena ketergantungan memiliki hubungan erat dengan emosional.

Hasil penelitian Jiang, Li, & Shypenka (2018) di Cina,

menunjukkan bahwa ada banyak tantangan dihadapi oleh siswa internasional, seperti adaptasi budaya dan regangan penyesuaian para siswa internasional di Cina berisiko tinggi untuk mengalami *loneliness* yang parah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sawir, Marginson, Deumert, Nyland, & Ramia (2008) di Australia menunjukkan bahwa siswa internasional yang berada di Australia mengalami *loneliness* terutama pada awal mereka masuk atau pindah negara. *Loneliness* yang mereka alami disebabkan oleh lingkungan yang memiliki budaya yang berbeda-beda serta bahasa yang berbeda dan hal tersebut tidak disukai oleh mereka.

Berdasarkan penelitian dari Tangkudung, J (2014) yang meneliti mengenai perilaku mahasiswa rantau di Kota Manado menyatakan bahwa waktu penyesuaian yang dibutuhkan oleh mahasiswa untuk menyesuaikan diri terhadap budaya baru adalah selama 1-3 bulan (23,26% dari 10 responden), selama 3-6 bulan (53,48% dari 23 responden) dan selama lebih dari 6 bulan (23,26% dari 10 responden).

Panicker & Sachdev (2014) dalam penelitiannya di Kota Ulhasnagar, India menyatakan bahwa untuk menghilangkan rasa *loneliness*, remaja secara aktif menggunakan *smartphone* yang telah menjadi salah satu elemen yang tak tergantikan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka cenderung lebih suka berkomunikasi melalui perangkat teknologi seluler daripada percakapan tatap muka.

Perpindahan yang dilakukan mahasiswa dari kota asalnya dapat menimbulkan masalah. Mereka meninggalkan aktivitas sehari-hari mereka terlebih dahulu dan dapat merelakan lingkungan sosial seperti rumah, keluarga, teman dan juga kerabat akrab. Ketika memasuki tempat baru dengan lingkungan sekitar yang memiliki budaya berbeda tentu saja akan bertemu dengan masyarakat yang memiliki kebiasaan berbeda karena latar belakang budaya yang bertolak belakang dengan budaya tempat asal mereka.

Berdasarkan hasil pra survey, mahasiswa rantau merasa bahwa mereka tidak memiliki teman untuk diajak berkomunikasi, hal ini dikarenakan susah beradaptasi dengan lingkungan sosial dan budaya yang baru saja mereka temui. Mereka mengatakan bahwa teman mereka pun banyak yang mengabaikan mereka sehingga mereka lebih memilih menarik diri dan tidak bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Karena hal tersebut, banyak mahasiswa lebih membatasi untuk berkomunikasi dengan lingkungan sekitar seperti mereka tidak mengikuti kegiatan organisasi yang berada di lingkungan kampus dan lebih memilih pulang ke tempat tinggal mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Wardhani (2018) memiliki hasil yaitu gejala yang ditunjukkan oleh siswa yang mengalami adiksi *smartphone* cenderung sama yaitu bermain *smartphone* lebih dari 5 kali dalam sehari, merasa bingung, resah dan *lonely* apabila tidak menggunakan *smartphone*. Penelitian sebelumnya yang berjudul "Mobile Phone Addiction and Loneliness among Teenagers" yang

dilakukan kepada 150 remaja di Mumbai di kota Maharashtra dengan usia 13-17 tahun menghasilkan hubungan positif yang signifikan antara adiksi *smartphone* dan *loneliness* (Bhardwaj, Sode, & Ashok, 2015). Penelitian sama yang dilakukan oleh Dikec (2017) menghasilkan hubungan positif yang signifikan antara adiksi *smartphone* dan *loneliness* yang dilakukan kepada 456 siswa pada sekelompok siswa sekolah menengah di Izmir (Dikec, 2017).

Tujuan penelitian ini yaitu untuk Memperoleh data mengenai hubungan *loneliness* dengan adiksi *smartphone* pada mahasiswa (rantau) di Kota Bandung.

II. LANDASAN TEORI

A. *Loneliness*

Menurut Russel (dalam Lou, Yan, & Nickerson, 2012), *loneliness* merupakan hubungan sosial yang terjadi tidak sesuai dengan kenyataan yang diharapkan sehingga munculnya perasaan tidak tenang, adanya tekanan, dan pandangan negatif terhadap kurangnya hubungan sosial. Menurut Gierveld (1998), *loneliness* merupakan keadaan dimana individu merasa ada kekurangan yang mengakibatkan individu tidak diterima dalam relasi hubungan sosial. Termasuk kuantitas hubungan yang terbentuk berjumlah kecil dibandingkan hubungan yang diharapkan atau diterima.

Loneliness adalah kekurangan relasi dalam hubungan sosial yang bermakna baik secara banyaknya jumlah maupun kualitas berdasarkan pengalaman yang tidak memuaskan dan menyenangkan (Perlman & Peplau, 1981). *Loneliness* terjadi pada saat muncul ketika tidak terdapat kesesuaian antara harapan dan kenyataan dari hubungan interpersonal yang menyebabkan individu merasa sendiri dan *lonely*. Selain itu, *loneliness* disertai dengan emosi-emosi negatif yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seperti cemas, depresi, tidak bahagia, tidak puas, menyalahkan diri dan rasa malu.

Brehm et al. (2002) menjelaskan mengenai penyebab *loneliness*, yaitu:

1. Ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang.
Penyebab seseorang tidak puas terhadap hubungan yang terjalin adalah hubungan seseorang yang tidak adekuat dengan orang lain. Alasan seseorang menjadi tidak puas adalah hubungan yang terjalin tersebut tidak memiliki syarat yang termenuhi terhadap suatu hubungan yang memiliki makna tertentu.
2. Terjadi perubahan keinginan terhadap suatu hubungan.

Terdapat perubahan yang diharapkan individu dari hubungan tertentu yang berhubungan dengan tujuannya dapat memunculkan perasaan *loneliness*. Namun pada suatu kondisi tersebut, ketika hubungan sosial cukup memuaskan sehingga individu tidak menjadi *loneliness*. Disaat lain ketika

hubungan tersebut tidak lagi memuaskan disebabkan oleh individu yang menginginkan hubungan yang lainnya.

3. *Self-esteem*
Self-esteem yang rendah mempunyai hubungan dengan *loneliness* karena individu merasa tidak adanya kenyamanan pada suatu situasi yang memiliki resiko sosial seperti berbicara didepan umum. Dalam keadaan tersebut individu memilih untuk menghindari dari situasi yang mengancam dan akan mengulangi perilaku yang sama hingga berakibat individu mengalami *loneliness*.
4. Perilaku interpersonal
Ketika individu mengalami *loneliness*, mereka secara sadar akan memiliki penilaian negatif kepada individu lain, tidak menyukai individu lain, tidak percaya dan mengartikan perilaku individu lain dengan negatif serta memiliki perilaku yang bertentangan satu sama lain. Selain itu, mereka secara lambat membangun suatu hubungan yang lebih intim dengan individu lain.

B. Adiksi Smartphone

Adiksi dibedakan menjadi dua, yaitu adiksi terhadap *substance* (zat) dan adiksi *behavioral*. Adiksi *smartphone* termasuk dalam adiksi *behavioral*. Adiksi *behavioral* sudah diakui oleh Organisasi Kesehatan Dunia (2008), *American Society for Addiction Medicine* (2010), *American Psychiatric Association* (2013) dengan berbagai tingkatan yang memiliki kriteria klinis yang berbeda namun terdapat kemiripan (Rosenberg & Feder, 2014).

Berdasarkan penelitian mengenai perilaku pengguna *smartphone*, hal tersebut sama dengan judi patologis dan dikategorikan dalam gangguan perilaku. Perilaku pengguna *smartphone* akan mengalami cemas, takut dalam kehabisan baterai, memeriksa *smartphone* kapan saja, perilaku ini dikenal sebagai Nomo Phobia (tidak ada-*smartphone*-fobia) dan sekarang perilaku tersebut sebagian besar dikenal sebagai adiksi *smartphone* (Kalaskar 2015; Kwon, et.al., 2013).

Menurut Kwon (Karuniawan; Cahyati, 2013) bahwa adiksi *smartphone* merupakan tindakan dan sikap seseorang mengenai kegemaran atau keterikatan pada *smartphone* yang akan membuat seseorang menarik diri sehingga menyebabkan masalah sosial. Definisi adiksi *smartphone* menurut (Leung & Wei, 2014) adalah sikap yang memiliki keterikatan terhadap *smartphone* yang diikuti oleh minimnya kontrol dalam penggunaannya sehingga akan berdampak negatif bagi individu.

Dalam penelitiannya, Kwon, M. dkk (2013) membagi aspek adiksi *smartphone* sebagai berikut:

1. *Daily life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari). Meliputi perilaku yang mengabaikan pekerjaan yang sudah direncanakan, konsentrasi menurun pada saat berada didalam kelas, sakit kepala, pandangan kabur, pergelangan tangan dan belakang leher mengalami sakit dan pola tidur yang

tidak teratur.

2. *Positive anticipation*. Perasaan senang karena *smartphone* dijadikan sebagai wadah yang dapat meminimalisir dan mengurangi perasaan stres serta perasaan kosong ketika tidak menggunakan *smartphone*.
3. *Withdrawal*. Keadaan yang membuat pengguna *smartphone* menjadi tidak sabar, resah, gelisah dan perasaan tak tertahankan ketika tidak menggunakan *smartphone*.
4. *Cyberspace-oriented relationship*. Keadaan ketika individu mempunyai hubungan sosial yang akrab dengan teman di media sosial pada saat menggunakan *smartphone* dibandingkan dengan teman di kehidupan nyata.
5. *Overuse* (penggunaan berlebihan). Mengacu pada penggunaan *smartphone* berlebihan dan tidak terkontrol. Pengguna *smartphone* yang berlebihan akan mengakibatkan mereka memutuskan untuk mendapatkan pertolongan melalui *smartphone*.
6. *Tolerance*. Keadaan dimana pengguna *smartphone* mengalami kegagalan pada saat mencoba mengendalikan penggunaan *smartphone*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa individu yang mengalami adiksi *smartphone* akan memperlihatkan kegagalan dalam mengontrol dirinya untuk berhenti menggunakan *smartphone*.

Bianchi et al., (2005) membagi ciri-ciri adiksi *smartphone* sebagai berikut:

1. Menyita pikiran sendiri seperti khawatir akan kehilangan komunikasi dengan oranglain ketika tidak menggunakan *smartphone* dalam beberapa waktu.
2. Penggunaan *smartphone* dengan jumlah waktu yang banyak dalam sehari untuk mencapai kepuasan.
3. Merasa kehilangan, gelisah, murung, tertekan, atau mudah marah ketika mencoba untuk mengurangi penggunaan *smartphone*.
4. Bersembunyi atau menghindari dari teman dan keluarga.
5. Menggunakan *smartphone* untuk melarikan diri dari masalah.
6. Meringankan suasana hati seperti perasaan isolasi, kecemasan, *loneliness* dan depresi.

Berdasarkan penelitian Yuwanto (2010) membagi beberapa faktor penyebab adiksi *smartphone*, yaitu:

1. Faktor internal. Terdiri dari:
 - a) *Sensation seeking*. Perilaku yang dilakukan dengan kegiatan yang tidak menentu dan bertujuan mendapatkan pengalaman baru.
 - b) *Self-esteem* yang rendah. Mempunyai tingkat percaya diri dan penyesuaian diri yang rendah pula.
 - c) Kepribadian ekstraversi yang tinggi. Membutuhkan untuk menjalin relasi dengan individu lainnya, contohnya dengan mengakses media sosial melalui *smartphone*.

- d) Kontrol diri yang rendah. Berfungsi untuk menahan hal-hal seperti keinginan dan dorongan yang dihasilkan dalam diri.
- 2. Faktor eksternal. Berhubungan dengan tingginya penyebaran media mengenai *smartphone* dan berbagai fasilitas yang ada pada *smartphone*.
- 3. Faktor situasional. Beberapa penyebab dalam penggunaan *smartphone* yang dapat membuat seseorang merasakan kenyamanan secara psikologis ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak mengenakan, contohnya stress, kesedihan, *lonely*, cemas, kejenuhan belajar dan *leisure boredom* (tidak memiliki kegiatan disaat waktu luang) sehingga akan memiliki potensi untuk mengalami kecanduan *smartphone*.
- 4. Faktor sosial. Terdiri atas faktor yang dapat menyebabkan seseorang menjadi adiksi terhadap *smartphone*. Salah satunya sebagai alat yang memudahkan seseorang untuk berkomunikasi dan tetap melakukan interaksi dengan individu lainnya.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Karakteristik Responden

TABEL 1. HASIL KARAKTERISIK RESPONDEN

Karakteristik	Jumlah
Jenis Kelamin	
Laki-laki	71
Perempuan	116
Usia	
19	28
20	81
21	66
22	12
Tahun masuk Universitas	
2017	106
2018	81
Tempat Tinggal	
Asrama	3
Kost	175
Tinggal bersama kerabat	9
Pemakaian <i>Smartphone</i>	
<10 tahun	10
11-14 tahun	64
15-17 tahun	113
Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	
2-4 jam	7
5-7 jam	60
8-10 jam	102
>10 jam	18
Waktu Jeda antara Bangun Tidur dan Penggunaan <i>Smartphone</i>	
<5 menit	95
5-30 menit	80
>30 menit	12

Berdasarkan data diatas, mayoritas mahasiswa rantau

berjenis kelamin perempuan dan rata-rata usia pertama kali menggunakan *smartphone* pada usia 15-17 tahun (60,4%). Durasi penggunaan *smartphone* terbanyak yaitu sebanyak 8-10 jam (54,5%) Responden mahasiswa rantau sebagian besar tinggal di rumah kost yaitu sebanyak 175 orang (93,6%) Jumlah rata-rata waktu jeda yang digunakan oleh mahasiswa pada saat bangun tidur dan penggunaan *smartphone* adalah paling banyak di lakukan oleh mahasiswa dengan waktu kurang dari 5 menit dengan jumlah 95 orang (50,8%).

B. Hasil Data *Loneliness*

TABEL 2. HASIL DATA LONELINESS

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
X < 45,09	Rendah	104	55,6%
X > 45,09	Tinggi	83	44,4%

Tergambar bahwa kategori *loneliness* dari 187 mahasiswa tahun kedua dan ketiga di Kota Bandung kategori tinggi adalah sebanyak 44,4%.

C. Hasil Data Adiksi *Smartphone*

TABEL 3. HASIL DATA ADIKSI SMARTPHONE

Rentang Nilai	Kategori (%)	Jumlah	Presentase (%)
X < 69,75	Rendah 12%	28	15%
69,75 ≤ X < 100,57	Sedang 43,3%	127	67,9%
X > 100,57	Tinggi 5%	32	17,1%

Tergambar bahwa kategori adiksi *smartphone* pada mahasiswa terbanyak adalah pada kategori sedang yaitu 67,9%.

TABEL 4. KATEGORI ADIKSI SMARTPHONE PERASPEK

Aspek	Kategori		
	Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Daily life disturbance</i>	35 (18,7%)	98 (52,4%)	54 (28,9%)
<i>Positive anticipation</i>	22 (11,8%)	124 (66,3%)	41 (21,9%)
<i>Withdrawal</i>	25 (13,4%)	137 (73,3%)	25 (13,4%)
<i>Cyberspace-oriented relationship</i>	25 (13,4%)	118 (63,1%)	44 (23,5%)
<i>Overuse</i>	34 (18,2%)	125 (66,8%)	28 (15%)
<i>Tolerance</i>	21 (11,2%)	127 (67,9%)	39 (20,9%)

Berdasarkan tabel diatas, tergambar bahwa kategori aspek adiksi *smartphone daily life disturbance* paling

banyak pada kategori sedang yaitu 52,4%. Kedua kategori aspek *positive anticipation* terbanyak pada kategori sedang yaitu 66,3%. Ketiga kategori aspek *withdrawal* terbanyak pada kategori sedang yaitu 73,3%. Keempat kategori *cyberspace-oriented relationship* terbanyak pada kategori sedang yaitu 63,1%. Kelima kategori aspek *overuse* terbanyak pada kategori sedang yaitu 66,8%. Keenam kategori aspek *tolerance* terbanyak pada kategori sedang yaitu 67,9%.

D. Analisis Korelasi Loneliness dengan Adiksi Smartphone

TABEL 5. ANALISIS KORELASI LONELINESS DENGAN ADIKSI SMARTPHONE

Korelasi			
		Loneliness	Adiksi Smartphone
Loneliness	Correlation Coefficient	1.000	.507**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	187	187
Adiksi Smartphone	Correlation Coefficient	.507**	1.000
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	187	187

Berdasarkan tabel diatas dapat diperoleh bahwa koefisien korelasi spearman adalah 0.507, yaitu tingkat kekuatan hubungan antara loneliness dan adiksi smartphone adalah sedang atau cukup kuat. Sedangkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga bisa diartikan bahwa terdapat hubungan antara loneliness dengan adiksi smartphone. Angka koefisien yang didapatkan bernilai positif yaitu 0,507 dan dapat dikatakan hubungannya searah. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara loneliness dan adiksi smartphome, dimana H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan, semakin tinggi loneliness maka semakin meningkat pula adiksi smartphone.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang sudah dipaparkan, simpulan penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan positif signifikan dengan tingkat kekuatan hubungan sedang atau cukup kuat antara loneliness dengan adiksi smartphone pada mahasiswa rantau di Kota Bandung. Artinya apabila tingkat loneliness tinggi, maka akan tinggi pula adiksi smartphone.
2. Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara loneliness dengan adiksi smartphone dengan nilai 0,507. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang

bersifat positif dengan kekuatan hubungan yang sedang atau cukup kuat.

3. Hasil korelasi antara loneliness dan aspek dari adiksi smartphone menunjukkan tingkat kekuatan yang sedang atau cukup kuat antara loneliness dan daily life disturbance, antara loneliness dan cyberspace-oriented relationship juga antara loneliness dan tolerance. Selanjutnya hasil korelasi yang memiliki tingkat kekuatan rendah yaitu antara loneliness dan positive anticipation, antara loneliness dan withdrawal serta antara loneliness dan overuse.
4. Sebanyak 83 orang memiliki tingkat loneliness tinggi, dan sebanyak 104 orang dalam kategori rendah. Sehingga dapat dikatakan bahwa rata-rata mayoritas subjek memiliki tingkat loneliness pada kategori rendah. Paling banyak terjadi pada subjek berusia 20 tahun.
5. Mahasiswa (rantau) yang tinggal di rumah kost memiliki tingkat loneliness yang paling banyak dengan jumlah 36 orang berada dalam kategori tinggi, 111 kategori sedang dan 28 berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang tinggal sendiri lebih rentan mengalami loneliness.
6. Mahasiswa (rantau) di Kota Bandung berada pada tingkat loneliness sedang, dan tingkat adiksi smartphone yang sedang pula dengan aspek daily life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace-oriented relationship, overuse dan tolerance.

V. SARAN

A. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan periode transisi masa perkembangan remaja menuju dewasa. Dalam masa tersebut mahasiswa rantau sangat rentan mengalami *loneliness* karena tidak memiliki hubungan sosial yang memuaskan di lingkungan baru. *Smartphone* dapat digunakan sebagai media pengalihan untuk mengurangi perasaan negatif. Namun penggunaannya harus di kontrol dengan kesadaran penuh agar tidak mengarah ke penggunaan yang berlebihan dan menjadi adiksi.

B. Bagi Universitas

Universitas dapat memperbanyak aktivitas yang melibatkan seluruh mahasiswa dilakukan di lingkungan perkuliahan agar mahasiswa rantau dapat aktif di lingkungan sosial.

C. Bagi Peneliti Selanjutnya

Apabila ingin meneliti variabel yang sama dengan penelitian ini, peneliti menyarankan agar dapat memilih variabel lain seperti *stress* sehari-hari yang akan dihubungkan dengan adiksi *smartphone* untuk melihat adanya korelasi dari variabel lain selain *loneliness*.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bhardwaj, M., Sode, M., & Ashok, J. (2015). Mobile Phone Addiction and Loneliness among Teenagers. *The International Journal of Indian Psychology* ISSN, 2(3), 2348–5396. Retrieved from <http://www.ijip.in>
- [2] Bianchi, A., Phillips, J. G., & Ph, D. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. 8(1).
- [3] Brehm, et al. (2002). *Intimate Relationship*. New York: Mc. Graw Hill.
- [4] Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. 1(1), 116–133. ISSN 1979-2824
- [5] Dikec, G. (2017). Relationship between Smartphone Addiction and Loneliness among Adolescents. *Bağımlılık Dergisi*, 18(4), 103–111.
- [6] Gierveld, J. D. J. (1998). A review of loneliness : concept and definitions , determinants and consequences.
- [7] Jiang, Q., Li, Y., & Shypenka, V. (2018). Loneliness, Individualism, and Smartphone Addiction Among International Students in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(11), 711–718. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0115>
- [8] Karuniawan, A. & Cahyanti, I Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan addicction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klimis dan Kesehatan Mental*, 2, 1, 16-21.
- [9] Kwon, M., et al (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *Plos One*, 8, 12, 1-7
- [10] Leung, L., & Wei, R. A. N. (2014). "Who are the cell phone have-nots? Influences and consequences." *New Media & Society*. <https://doi.org/10.1177/1461444899001002003>
- [11] Lou, L. A. I. L. E. I., Yan, Z., & Nickerson, A. (2012). An Examination Of The Reciprocal Relationship Of Loneliness And Facebook Use Among First-Year College Students. 46(1), 105–117.
- [12] Panicker, J., & Sachdev, R. (2014). Relations Among Loneliness, Depression, Anxiety, Stress and Problematic Internet Use. *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, 2(9), 2321–8851.
- [13] Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). *Toward a Social Psychology of Loneliness*. (6).
- [14] Rosenberg, K. P. (2014). *Behavioral addictions: criteria, evidence and treatment*. United States of America: Elsevier.
- [15] Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C., & Ramia, G. (2008). Loneliness and International Students: An Australian Study. *Journal of Studies in International Education*. <https://doi.org/10.1177/1028315307299699>
- [16] Tangkudung, J. P. M (2014). Proses Adaptasi Menurut Jenis Kelamin Dalam Menunjang Studi Mahasiswa FISIP Universitas Sam Ratulangi. *Journal "Acta Diurna"*
- [17] Wardhani, F. P. (2018). Student Gadget Addiction Behavior in the Perspective of Respectful Framework Perilaku Kecanduan Gadget Siswa dalam Perspektif Kerangka Kerja Respectful Pendahuluan. 7(3), 116–123.
- [18] Yuwanto, L. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. 25(3), 2010.