

## Hubungan antara Kesepian dengan *Nomophobia* pada Siswa Kelas X

Astrid Pitaloka Putriningrum<sup>1</sup>, Arri Handayani<sup>2</sup>, Sudono<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Guru, Pasca Sarjana, Universitas PGRI Semarang,

[ppg.astridputriningrum64@program.belajar.id](mailto:ppg.astridputriningrum64@program.belajar.id)

<sup>2</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang,

[arri.hdy@gmail.com](mailto:arri.hdy@gmail.com)

<sup>3</sup>SMA N 2 Semarang, [sudonodon71@gmail.com](mailto:sudonodon71@gmail.com)

Email Korespondensi: [ppg.astridputriningrum64@program.belajar.id](mailto:ppg.astridputriningrum64@program.belajar.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada siswa kelas X. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 195 siswa dari populasi siswa kelas X SMA Negeri 2 Semarang. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah UCLA-LS (Russell, 1996) dan NMP-Q (Yildirim & Correia, 2015). Analisis data menggunakan uji korelasi product moment. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* dengan nilai Sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  dan kriteria kekuatan hubungan antara variabel kesepian dengan *nomophobia* mempunyai hubungan yang sedang.

**Kata kunci:** Kesepian, *Nomophobia*, Siswa Kelas X

### ABSTRACT

This study aims to determine whether there are any correlation between loneliness and nomophobia in first year students. This study used a quantitative research approach with a correlational method. The sample was taken using a simple random sampling technique of 195 students from the first year student's population of SMA Negeri 2 Semarang. The data collection tools used were adaptations of UCLA-LS (Russell, 1996) with a reliability of 0.094 and NMP-Q (Yildirim & Correia, 2015) with a reliability of 0.95. Data analysis using product moment correlation test. The results showed that there was a positive and significant relationship between loneliness and nomophobia with a Sig. (2-tailed) value of  $0.000 < 0.05$  and the criterion of strength of the relationship between the variable loneliness and nomophobia had a moderate relationship.

*Keywords: Loneliness; Nomophobia; First Year's Students*

## PENDAHULUAN

Seiring dengan berkembangnya zaman tentunya akan semakin banyak pula perubahan yang terjadi di dunia ini, khususnya dalam perkembangan teknologi informasi. Salah satu perkembangan yang paling mencolok adalah perkembangan di bidang komunikasi yang semakin mudah untuk didapatkan dan dijangkau oleh segala kalangan terutama pada kalangan pelajar. Pada beberapa tahun yang lalu *smartphone/mobile phone* menjadi suatu barang yang mewah dan sulit didapatkan, namun berbanding terbalik dengan keadaan di dewasa ini. Hampir semua orang memiliki, bahkan Indonesia yang masih masuk dalam negara berkembang termasuk salah satu pengguna *smartphone* terbanyak di dunia (Dasiroh et al., n.d.).

Perkembangan ini mendorong munculnya “budaya *mobile*” pada pelajar di masa kini. *Smartphone* telah memungkinkan setiap orang untuk terhubung satu sama lain tanpa terbatas apapun dan sebanyak 61% masyarakat Indonesia rata-rata memiliki *smartphone* (Santoso & Soetjningsih, 2022). Remaja pada masa kini cenderung lebih aktif di dalam media sosial untuk mengembangkan eksistensinya, melepaskan kebosanan, mencari informasi, berkomunikasi dengan teman sebaya, bermain game hingga mengerjakan tugas melalui media online. Hal ini mengakibatkan kecenderungan remaja yang tidak bisa lepas dari *smartphonenya* karena takut tidak bisa terhubung dengan orang di sekitarnya.

Sullivan (dalam Peplau & Goldston, 1985) mendefinisikan kesepian sebagai respon kuat yang dialami individu ketika kebutuhan dasar dari individu tersebut tidak terpenuhi. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Russell dalam (Marisa & Afriyeni, 2019) bahwa kesepian adalah perasaan subjektif dari individu yang merasa sendiri walaupun sedang berada di dekat banyak orang. Jadi ketika kebutuhan dasar dari individu tidak terpenuhi maka akan muncul perasaan-perasaan sedih, mengganggu aktivitas sehari-hari dan akhirnya mencari pelarian (katarsis) pada media lain seperti *smartphone*. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Papeau (dalam Heinrich & Gullone, 2006) bahwa kesepian membutuhkan persepsi bahwa hubungan sosial dari seseorang tidak memenuhi harapan. Hasilnya seseorang khususnya pada remaja akan mengalami kondisi tekanan emosional sebagai akibat dari perasaan terasingkan, disalahpahami, atau ditolak oleh orang lain.

Sebagai seorang makhluk sosial pastinya membutuhkan kehadiran orang lain, namun pastinya juga membutuhkan kehadiran dari orang yang bermakna dan dapat dipercaya, memberikan tujuan hidup, dan berinteraksi. Seseorang perlu merasa terhubung dengan orang

yang bermakna bagi dirinya supaya tidak merasa kesepian (Safaria et al., 2022). Kesepian tidak mengenal batas usia, bisa orang dewasa, remaja, maupun anak-anak. Pada masa remaja kesepian menjadi merupakan pengalaman normatif karena pada masa ini terjadi perubahan yang signifikan pada harapan dan hubungan sosial, peran dan identitas pribadi sebagaimana yang diungkapkan oleh Heinrich (dalam Safaria et al., 2022). Masa remaja menumbuhkan harapan mereka pada hubungan sosial yang sempurna, pada masa ini remaja akan mulai menjauh dari aktivitas yang berpusat pada keluarga dan dirumah dalam upaya mengembangkan ikatan yang lebih dekat dengan teman sebayanya.

Popularitas *smartphone* pada kalangan remaja berasal dari kebermanfaatannya untuk menunjang aktivitasnya. Sebagian besar didukung oleh penjelasan rasional seperti kegunaan yang dapat dirasakan, kemudahan penggunaan yang dirasakan, dan segala kondisi yang memfasilitasi (Busch & McCarthy, 2021). Namun terkadang sebagian individu tidak bisa mengontrol dirinya dalam penggunaan *smartphone* sehingga mengakibatkan kecanduan, ketakutan dan merasa cemas ketika terlepas dari *smartphonenya*. Dengan beberapa kelebihan dari *smartphone* membuat penggunanya menjadi cemas atau takut apabila tidak dapat mengakses ponselnya tersebut (Sari et al., 2020). Permasalahan ini dikenal sebagai *nomophobia*, yang berasal dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Individu yang memiliki tingkat *nomophobia* yang cenderung tinggi akan lebih sering memeriksa pesan teks atau media sosial secara berlebihan hingga muncul kesulitan dalam memperhatikan tugas sehari-hari karena takut kehilangan keterhubungan serta kemampuan untuk mengakses informasi (Yildirim et al., 2016). *Nomophobia* juga akan merugikan remaja pada masa sekolah mereka seperti kurangnya fokus pada materi, menurunnya prestasi akademik serta cenderung membuat mereka kurang aktif di kelas (Fadhilah et al., 2021).

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada remaja khususnya pada siswa sekolah menengah atas dapat mengakibatkan rasa cemas, gelisah dan khawatir ketika tidak berada di dekat *smartphonenya* (Alini et al., 2022). Kecenderungan ini biasa disebut dengan istilah *nomophobia*. *Nomophobia* berkaitan dengan perasaan takut dan cemas yang muncul karena jauh dari *smartphone*. King (dalam Fahira et al., 2021) mengungkapkan bahwa *nomophobia* adalah hasil dari interaksi antara manusia dengan teknologi informasi dan komunikasi, hal ini ditandai dengan munculnya ketakutan yang tidak rasional karena tidak bisa menggunakan *smartphone* dan semua layanan yang ditawarkannya. Hal-hal tersebut memicu anggapan bahwa *nomophobia* menjadi salah satu gangguan atau dampak dari perkembangan TIK di masa kini. *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan pada dunia modern dan menggambarkan

rasa takut pada diri individu jika dipisahkan dari *smartphone* dan lama tidak bisa terhubung dan tidak terjangkau jaringan (Coenen & Görlich, 2022).

Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara *nomophobia* dengan kesepian (*loneliness*) pada remaja (Studi pada SMAN X) (Prasetyo, 2017). Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa pada abad ke-21 ini teknologi baru menghasilkan suatu gangguan yang disebut *nomophobia* (King, Valenca & Nardi dalam Safaria et al., 2022). Hal itu terlihat pada banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan dari kemajuan teknologi terutama pada bidang teknologi komunikasi. Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bahwa individu yang memiliki tingkat *nomophobia* tinggi akan lebih sering memeriksa pesan teks atau media sosial secara berlebihan serta akan merasa sulit untuk fokus pada tugas sehari-hari karena takut kehilangan *koneksi* dan kemampuan untuk mengakses informasi (Yildirim et al., 2016). Hampir setengah remaja mengalami *nomophobia* tingkat ringan, sebagian kecil remaja mengalami *nomophobia* tingkat sedang dan hampir setengah remaja mengalami *nomophobia* tingkat berat (Riyanti et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Roseliyani, 2019) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

Berkaitan dengan beberapa hasil penelitian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa salah satu faktor yang mengakibatkan timbulnya *nomophobia* pada remaja adalah kesepian. Hal ini terjadi karena adanya kesepian yang menjadi salah satu penyebab munculnya *nomophobia*. Hal ini juga nampak dari hasil pengamatan peneliti ketika sedang melaksanakan pembelajaran di kelas X, terlihat sebagian besar siswa tidak bisa lepas dari *smartphonenya*. Ketika guru memberikan pembelajaran masih ada siswa yang bermain *tik-tok*, *Instagram*, berbalas pesan teks, hingga bermain game.

Fenomena ini tidak hanya muncul ketika proses pembelajaran, namun juga ketika siswa sedang sendirian, istirahat, makan, berjalan dengan teman sebaya, hingga ketika pulang naik transportasi umum juga masih memegang erat *smartphonenya*. Berdasarkan informasi yang saya dapat ketika melaksanakan konseling individual dengan beberapa siswa di sekolah, didapatkan informasi bahwa mereka tidak bisa lepas dari *game online*, media sosial, *telegram*, dll karena merasa kesepian di kelas dan di rumahnya.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan ketika PPL 1 di SMA N 2 Semarang, peneliti mengelompokkan pemakaian *smartphone* di kalangan siswa yaitu; komunikasi (telepon, mengirim pesan SMS maupun *chatting*), *video call*; Media hiburan (memutar musik, menonton video, bermain *game*, foto *selfie*); Media belajar (mencari sumber belajar, membuat

poster melalui aplikasi online untuk mengerjakan tugas, mencari referensi materi presentasi, aplikasi pembelajaran); Berwirausaha (menawarkan produk dagangannya atau melakukan penggalangan dana untuk proyek mereka melalui penjualan suatu barang/makanan), hal ini mengakibatkan mereka tidak bisa lepas dari *smartphone*. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa setiap remaja memiliki kebiasaan yang berbeda dalam penggunaan *smartphone*, urutan yang paling tertinggi adalah pada aplikasi *chatting* yaitu *WhatsApp*, kemudian disusul dengan aplikasi *game online*, lalu *Instagram*, aplikasi dating, aplikasi music dll (Sekarrini, 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi product moment. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada peserta didik dengan populasi penelitian yaitu peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Semarang. Sampel penelitian diambil dengan teknik *simple random sampling* menggunakan rumus Isaac & Michael (dalam Sugiyono, 2013 : 128) dengan *significance level* 5% sehingga didapatkan sampel sejumlah 195 responden. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala kesepian yang meupakan adaptasi dari *UCLA Loneliness Scale (Version 3)* dengan reliabilitas sebesar 0,094 (Russell, 1996; Safaria et al., 2022). Pilihan respon diberikan dalam bentuk *Skala Likert*, pada item *favorable* pemberian skor dimulai dari 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), dan 4 (sering). Sedangkan pada item *unfavorable* skor dihitung secara berkebalikan. Sedangkan untuk *nomophobia* menggunakan skala *No Mo Phobia-Questionnaire* (NMP-Q) dengan reliabilitas sebesar 0,95 (Safaria et al., 2022; Yildirim & Correia, 2015)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

#### **Analisis Deskriptif**

Hasil analisis deskriptif tingkat kesepian dan *nomophobia* siswa kelas X SMA Negeri 2 Semarang dilakukan dengan menentukan nilai *maximum* dan *minimum* untuk menentukan Panjang *interval*, selanjutnya diidentifikasi kecenderungan atau tinggi rendahnya variabel kesepian dan *nomophobia*. Setelah diperoleh *interval* tertinggi dan terendah maka hasil data keseluruhan variabel kesepian digolongkan ke dalam tiga kategori tingkatan yaitu, kesepian

ringan, kesepian sedang, kesepian berat begitupula pada variabel *nomophobia* digolongkan ke dalam tiga kategori yaitu *nomophobia* ringan, *nomophobia* sedang, dan *nomophobia* berat yang hasilnya berupa presentase kesepian siswa kelas X di SMA Negeri 2 Semarang.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Siswa terhadap Kesepian

No	Interval	Kesepian		
		Prosentase	Kategori	F
1	$< 20 < 39,5$	10 %	Kesepian Ringan	2
2	$\geq 40 < 59,5$	72,8 %	Kesepian Sedang	142
3	$60 > 80$	51 %	Kesepian Berat	51
total				195

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Siswa terhadap *Nomophobia*

No	Interval	Kesepian		
		Prosentase	Kategori	F
1	$>20 < 60$	10,8 %	<i>Nomophobia</i> Ringan	21
2	$\geq 60 < 100$	59 %	<i>Nomophobia</i> Sedang	115
3	$\geq 100$	30,3 %	<i>Nomophobia</i> Berat	59
total				195

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa hasil presentase tingkat kesepian dan *nomophobia* siswa kelas X SMA Negeri 2 Semarang. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesepian dan *nomophobia* siswa kelas X SMA Negeri 2 Semarang mayoritas berada pada kategori sedang dengan skor klasifikasi antara  $\geq 40 < 59,5$  sebesar 72,8% untuk kesepian dan  $\geq 60 < 100$  sebesar 59% untuk *nomophobia*.

#### **Uji Korelasi (*Product Moment Pearson*)**

Pengujian hubungan menggunakan uji korelasi *product moment pearson* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 26. Hasil perhitungan uji korelasi dapat dilihat pada Tabel 6 berikut :

Tabel 3. Hasil Korelasi *Product Moment Pearson*

		Kesepian	Nomophobia
Kesepian	Pearson Correlation	1	0,413
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	195	195
Nomophobia	Pearson Correlation	0,413	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	195	195

Berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) dari tabel 6 diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara kesepian dengan *nomophobia* adalah sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara variabel kesepian dengan *nomophobia*.

Berdasarkan nilai *r* hitung (*Pearson Correlation*). Diketahui bahwa *r* hitung untuk hubungan kesepian dengan *nomophobia* adalah sebesar  $0,413 > r$  tabel  $0,138$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan / korelasi antara variabel kesepian dengan *nomophobia*. Karena *r* hitung atau *Pearson Correlation* pada analisis ini bernilai positif maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif atau dengan kata lain semakin tinggi kesepian, maka semakin tinggi pula *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Semarang.

Berdasarkan nilai *r* hitung (*Pearson Correlation*) yaitu  $0,413$  maka kriteria kekuatan hubungan antara variabel kesepian dengan *nomophobia* mempunyai hubungan yang sedang. Selanjutnya untuk mengetahui besarnya pengaruh yang diberikan oleh variabel kesepian terhadap *nomophobia* dapat diketahui melalui koefisien determinasi sebagai berikut :

$$\begin{aligned} R &= r^2 \times 100 \% \\ &= (0,413)^2 \times 100 \% \\ &= 0,170 \times 100 \% \\ &= 17 \% \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan dapat diketahui bahwa nilai koefisien determinasi atau *R square* sebesar 17%, hal tersebut berarti kesepian dapat memberikan pengaruh sebesar 17%

terhadap kenaikan kecenderungan mengalami *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Semarang.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Semarang. Hasil dari analisis menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Semarang. Adanya hubungan positif ini menunjukkan bahwa seiring meningkatnya kesepian maka *nomophobia* akan mengalami peningkatan pula. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *nomophobia* dengan kesepian (*loneliness*) pada remaja (Prasetyo, 2017). Hal ini terjadi karena adanya kesepian yang menjadi salah satu penyebab munculnya *nomophobia*.

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa pada abad ke-21 ini teknologi baru menghasilkan suatu gangguan yang disebut *nomophobia* (King, Valenca & Nardi dalam Safaria et al., 2022). Hal itu terlihat pada banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan dari kemajuan teknologi terutama pada bidang teknologi komunikasi. Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bahwa individu yang memiliki tingkat *nomophobia* tinggi akan lebih sering memeriksa pesan teks atau media sosial secara berlebihan serta akan merasa sulit untuk fokus pada tugas sehari-hari karena takut kehilangan *koneksi* dan kemampuan untuk mengakses informasi (Yildirim et al., 2016).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tingkat kesepian siswa kelas X SMA Negeri 2 Semarang diketahui bahwa tingkat kesepian siswa masuk pada kategori sedang sebesar 72,8 %, begitupula pada tingkat *nomophobia* juga berada pada kategori sedang sebesar 59 %. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar siswa kelas X mengalami kecemasan dan *nomophobia* karena sudah melebihi 50 % dari sampel berada pada kategori sedang.

Berdasarkan analisis pada uji asumsi klasik sebagai prasyarat untuk melakukan uji korelasi *product momen pearson* diketahui bahwa; berdasarkan uji normalitas diketahui nilai signifikansi K-S sebesar 0,057 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data berdistribusi normal, berdasarkan uji linieritas diketahui bahwa antara variabel kesepian dengan *nomophobia* ditemukan hasil *Sig. Deviation of linierity* > 0,05 yaitu sebesar 0,315 maka dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel adalah linier, uji asumsi yang terakhir yaitu uji



homogenitas dan menunjukkan nilai signifikansi  $> 0,05$  yaitu sebesar 0,424, sehingga data dapat dikatakan homogen. Hal tersebut membuktikan bahwa data telah layak dan bisa dilanjutkan untuk pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi *product moment pearson*.

Berdasarkan uji korelasi *product moment pearson* diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara kesepian dengan *nomophobia* adalah sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara variabel kesepian dengan *nomophobia*. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak karena terdapat hubungan antara kesepian dengan *nomophobia*. Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya yang telah membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara *nomophobia* dengan kesepian (*loneliness*) pada remaja (Studi pada SMAN X) (Prasetyo, 2017)

Berdasarkan nilai  $r$  hitung (*Pearson Correlation*). Diketahui bahwa  $r$  hitung untuk hubungan kesepian dengan *nomophobia* adalah sebesar  $0,413 > r$  tabel 0,138. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan / korelasi antara variabel kesepian dengan *nomophobia* dan hubungannya positif atau dengan kata lain semakin tinggi kesepian, maka semakin tinggi pula *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Semarang.

Berdasarkan nilai  $r$  hitung (*Pearson Correlation*) yaitu 0,413 maka kriteria kekuatan hubungan antara variabel kesepian dengan *nomophobia* mempunyai hubungan yang sedang. Besaran pengaruh yang diberikan oleh variabel kesepian terhadap *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Semarang adalah sebesar 17%, sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

*Nomophobia* kebanyakan terjadi pada kalangan muda (Sutisna & Indraswati, 2020) namun bukan berarti kalangan orang yang lebih dewasa / orang tua tidak akan mengalami hal serupa. Hal tersebut terjadi didasarkan pada intensitas penggunaan *smartphone* dimana kalangan anak muda / remaja lebih banyak menggunakan *smartphone* dibandingkan pada kalangan dewasa / orang tua dikarenakan anak muda lebih sering menggunakan aplikasi di dalam *smartphonanya* menggunakan koneksi internet yang memberikan mereka keleluasaan dalam mengakses berbagai hal dan aplikasi dalam kegiatan kesehariannya

Hal ini memberikan gambaran bahwasannya dengan adanya perkembangan teknologi yang semakin maju dan modern ternyata tidak hanya memberikan manfaat atau pengaruh yang positif bagi masyarakat, tetapi juga memberikan dampak negatif salah satunya *nomophobia*. Hal ini selaras dengan sebagaimana yang diungkapkan oleh Conen bahwa *nomophobia* dianggap sebagai gangguan pada dunia modern (Coenen & Görlich, 2022).

King (dalam Fahira et al., 2021) mengungkapkan bahwa *nomophobia* adalah hasil dari interaksi antara manusia dengan teknologi informasi dan komunikasi, hal ini ditandai dengan munculnya ketakutan yang tidak rasional karena tidak bisa menggunakan *smartphone* dan semua layanan yang ditawarkannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan salah satu gangguan pada dunia modern ini dengan segala perkembangan teknologinya yang semakin pesat yang mengakibatkan munculnya ketakutan yang tidak rasional khususnya pada remaja karena tidak bisa menggunakan *smartphone*.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Hawkkey & Cacioppo (Safaria et al., 2022) bahwa ketika seseorang membicarakan tentang komunikasi seluler melalui *smartphone*, yang menjadi tujuan dasarnya adalah untuk memungkinkan individu dalam dua tempat / lebih pada tempat yang berbeda dapat berkomunikasi secara instan sehingga dapat menghilangkan kecemasan utama manusia tentang kesepian. Maka sebab itu individu yang merasa kesepian cenderung lebih sering menggunakan *smartphone* untuk menghilangkan kecemasannya, dan akibatnya mereka akan cenderung ketergantungan pada *smartphone*, tidak bisa dipisahkan dengan *smartphonennya* yang mengakibatkan kemunculan *nomophobia*. Kecanduan internet dan *smartphone* akan mendorong individu untuk bermain dengan perangkat teknologi serta merasa asik berada di dunia mereka sendiri.

Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Semarang. Namun demikian, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yaitu penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan secara terbatas pada populasi penelitian ini saja, yaitu pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Semarang

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini cenderung mengalami tingkat kesepian dan *nomophobia* pada kategori sedang. Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *product moment pearson* maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dan *nomophobia* karena pada nilai Sig. (2-tailed) antara kesepian dengan *nomophobia* adalah sebesar  $0,000 < 0,05$  atau dengan kata lain semakin tinggi kesepian, maka semakin tinggi pula *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Semarang serta kriteria kekuatan hubungan antara variabel kesepian dengan *nomophobia* mempunyai hubungan yang sedang. Besaran pengaruh yang diberikan oleh variabel kesepian terhadap *nomophobia* pada siswa kelas X

SMA Negeri 2 Semarang adalah sebesar 17%, sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Penelitian ini tidak menguji secara empiris adanya variabel lain yang mempengaruhi besaran *nomophobia*, oleh karena itu diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengungkap faktor yang memberikan dampak terbesar pada besaran *nomophobia* pada remaja usia SMA.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alini, Meisyalla, L. N., & Novrika, B. (2022). Studi Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 6(2), 158–162. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v6i2.7964>
- Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. In *Computers in Human Behavior* (Vol. 114). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>
- Coenen, M., & Görlich, Y. (2022). Exploring nomophobia with a German adaption of the nomophobia questionnaire (NMP-Q-D). *PLoS ONE*, 17(12 December). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279379>
- Dasiroh, U., Miswatun, S., Illahi, Y. F., & Nurjannah. (n.d.). Fenomena Nomophobia di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Universitas RIAU). *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau*, 6(1), 1–10.
- 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>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Psibernetika*, 12(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Peplau, L. A., & Goldston, S. E. (1985). *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness: Proceedings of a Research Planning Workshop Held in*

- Cooperation with the Department of Psychology, University of California, Los Angeles, February 10-12, 1982* (Vol. 5). US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Alcohol ....
- Prasetyo, Y. A. (2017). *Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) Dengan Nomophobia pada Remaja (Studi Pada SMAN X)* [Skripsi]. Universitas Brawijaya.
- Riyanti, V., Z, D., & Muttaqin, Z. (2021). Gambaran Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 2(1), 249–254.
- Roseliyani, T. D. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dan Kesepian dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Validity, and Factor Structure. *Journal Of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini, D. P. (2022). *Nomophobia*. UAD PRESS.
- Santoso, A. C., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Kesepian dengan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 434–440. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.331>
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1). <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Sekarrini, L. (2020). The Impact of Smartphone Usage in Adolescents 15-24 Years Old in JABODETABEK Region. *The Indonesian of Public Health*, 15(1), 113–121. <https://doi.org/10.20473/ijph.v115il.2020.103-111>
- Sutisna, D., & Indraswati, D. (2020). Apakah Kalian Bahagia Meski Tanpa Handphone? (Identifikasi Kecenderungan Nomophobia Pada Siswa SMAN 1 Pangalengan Bandung). *Community: Pengawas Dinamika Sosial*, 6(2), 132–143. <https://doi.org/https://doi.org/10.35308/jcpds.v6i2.2527>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- 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>