HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA SISWA SMK

Desti Tasya Wandira[1], Taufik Taufik[2]

[1,2]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : [1]destitasyawandira@gmail.com, [2]taufik@fip.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena banyaknya siswa yang menggunakan *smartphone* pada saat proses pembelajaran di sekolah, sehingga memunculkan kecenderungan *nomophobia*. Salah satu faktor yang diduga dapat meningkatkan kecenderungan *nomophobia* adalah *loneliness*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *loneliness* dan kecenderungan *nomophobia* serta menguji hubungan antara keduanya pada siswa SMK Negeri 3 Mukomuko. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 210 siswa yang dipilih melalui teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *loneliness* dan *nomophobia* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *loneline*ss siswa berada pada kategori sedang (52,86%) dengan rata-rata skor capaian sebesar 83,13 (59,38%), dan tingkat kecenderungan *nomophobia* siswa juga berada pada kategori sedang (61,43%) dengan rata-rata skor capaian sebesar 88,77 (61,22%) dengan kategori sedang. Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *loneliness* dan kecenderungan *nomophobia* dengan koefisien korelasi sebesar 0,795 dan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* siswa, semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia*, sehingga diperlukan peran layanan Bimbingan dan Konseling sebagai upaya pencegahan dan penanganan di sekolah.

Kata Kunci : *Loneliness, Nomophobia*

ABSTRACT

This research is motivated by the phenomenon of many students using smartphones during the learning process at school, thus giving rise to a tendency towards nomophobia. One factor suspected of increasing the tendency towards nomophobia is loneliness. This study aims to describe the level of loneliness and the tendency towards nomophobia and to examine the relationship between the two in students of SMK Negeri 3 Mukomuko. This study uses a quantitative correlational method with a descriptive approach. The research sample consisted of 210 students selected through the Proportionate Stratified Random Sampling technique. Data were collected using a loneliness and nomophobia questionnaire that had been tested for validity and reliability, then analyzed using Pearson Product Moment correlation. The results showed that the level of loneliness of students was in the moderate category (52.86%) with an average achievement score of 83.13 (59.38%), and the level of nomophobia of students was also in the moderate category (61.43%) with an average achievement score of 88.77 (61.22%) with a moderate category. The correlation test showed a positive and significant relationship between loneliness and nomophobia tendencies, with a correlation coefficient of 0.795 and a significance value of 0.001 ($p < 0.05$). This finding indicates that the higher a student's loneliness level, the higher their nomophobia tendencies, thus necessitating the role of Guidance and Counseling services as a preventative and management effort in schools.

Keywords : *Loneliness, Nomophobia*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang sangat pesat pada era digital saat ini telah memberikan pengaruh besar terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kehidupan sosial masyarakat. Salah satu bentuk teknologi yang paling berdampak adalah *smartphone*. Perangkat ini bukan sekadar alat komunikasi, tetapi juga menjadi sarana utama untuk hiburan, akses internet, dan interaksi sosial dalam satu genggaman (Panova & Carbonell, 2018). Persentase penggunaan *smartphone* di Indonesia meningkat signifikan, mulai dari 28,6% pada tahun 2015 hingga 63,3% pada tahun 2019, dan diprediksi akan mencapai 89,2% pada tahun 2025 (GoodStats, 2023). Meskipun *smartphone* menawarkan berbagai kemudahan dan kenyamanan bagi penggunanya, namun penggunaan yang berlebihan dapat berdampak pada kehidupan individu sehingga menimbulkan adiksi, ketergantungan, rasa takut ketika mereka tidak bisa menggunakan atau menjauhi *smartphone*nya yang disebut dengan *nomophobia* (Asih & Fauziah, 2017).

Nomophobia atau *No Mobile Phone Phobia* ialah penyakit tidak dapat jauh dari *smartphone*, yang merupakan salah satu bentuk kecanduan yang dialami oleh individu yang memiliki *smartphone*, yang dapat mengakibatkan kegelisahan yang luar biasa apabila *smartphone* jauh dari individu tersebut. Yildirim dan Correia (2015) mendefinisikan *nomophobia* sebagai kecemasan yang berkaitan dengan ketidakmampuan untuk mengakses *smartphone* atau internet, yang ditandai dengan kecemasan ketika *smartphone* tertinggal, kehabisan baterai, atau tidak terhubung ke internet. Individu yang didiagnosis menderita *nomophobia* akan menghabiskan waktu menggunakan *smartphone*nya dibanding berinteraksi dengan orang lain (Davinson, et al., 2006). Saat jauh dari *smartphone*, individu yang mengalami *nomophobia* akan merasa cemas ketika *smartphone*nya tidak berada didekatnya, dan mereka akan selalu membawa pengisi daya kemana pun mereka pergi agar *smartphone*nya tidak kehabisan baterai (Muqtadiroh, 2016). Rahmah dkk. (2024) menyatakan faktor penyebab sering terjadinya *nomophobia* yang signifikan mancakup durasi penggunaan telepon genggam, jenis kelamin perempuan, dan kesepian (*loneliness*).

Menurut Cacioppo dan Patrick (2008), *loneliness* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kecenderungan *nomophobia*, dimana *loneliness* membuat seseorang untuk lebih bergantung pada *smartphone* sebagai alat kompensasi terhadap kurangnya interaksi sosial secara langsung, sebagai bentuk pelarian emosional, kompensasi kebutuhan sosial, atau upaya mengurangi ketidaknyamanan psikologis. Dengan kata lain, *loneliness* dapat menjadi faktor pendorong munculnya kecenderungan *nomophobia*.

Peplau dan Perlman (1982) menjelaskan *loneliness* sebagai sebagai suatu pengalaman emosional yang tidak menyenangkan akibat kurangnya hubungan sosial yang bermakna, baik dari segi jumlah maupun kualitas, yang pada akhirnya menimbulkan ketidakpuasan interpersonal. Margalit (1994) menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan rasa tidak puas terhadap suatu hubungan sosial yang saling memengaruhi antara suatu individu dengan individu lain, suatu kelompok dengan kelompok lain, dan juga antara suatu individu dengan kelompok. *Loneliness* bukan hanya tentang tidak memiliki teman, tetapi juga tentang kurangnya hubungan berarti, minimnya dukungan emosional, serta perasaan tidak dipahami oleh orang di sekitar. Weiss (1973) juga menegaskan bahwa kesepian tidak sekedar sendirian, tetapi lebih berkaitan dengan kualitas hubungan sosial seseorang. Seseorang dapat merasakan kesepian meskipun dikelilingi oleh banyak orang, jika mereka tidak merasakan kedekatan.

Penelitian internasional oleh Khan, Israr, dan Abbasi (2025) juga memperkuat temuan ini dengan menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan *nomophobia* pada mahasiswa di Pakistan. Selain itu, penelitian oleh Hidayati, Muna, dan Astuti (2025) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan *nomophobia* pada mahasiswa merantau di Universitas Malikussaleh, di mana mahasiswa yang merasa kesepian cenderung lebih bergantung pada *smartphone* dan merasa tidak nyaman tanpa *smartphone* dengan hasil korelasi yang menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel tersebut.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengukuran hubungan antara *loneliness* siswa, baik pada aspek *emotional loneliness* maupun *social loneliness*, dengan kecenderungan *nomophobia* di kalangan siswa SMK Negeri 3 Mukomuko. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun tingkat *loneliness* dan kecenderungan *nomophobia* siswa berada pada kategori sedang, ketergantungan terhadap *smartphone* masih cukup menonjol, terutama pada aspek tidak dapat berkomunikasi, kehilangan koneksi, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan. Temuan ini memberikan pemahaman baru bagi guru bimbingan dan konseling (BK) dalam mengembangkan layanan yang menyoroti kerentanan psikososial siswa di era digital serta pentingnya intervensi untuk mengurangi perasaan *loneliness* dan mengelola penggunaan *smartphone* secara sehat guna mencegah meningkatnya kecenderungan *nomophobia*. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat *loneliness* dan kecenderungan *nomophobia* siswa serta menguji hubungan antara *loneliness* dengan kecenderungan *nomophobia*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan deskriptif (Yusuf, 2014). Populasi penelitian ini ialah siswa kelas XI dan XII SMK Negeri 3 Mukomuko tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 444 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling.* Menurut Yusuf (2014) *Proportionate Random Sampling* merupakan suatu prosedur atau cara dalam menentukan sampel dalam membagi populasi atau beberapa strata sehingga tiap strata menjadi homogen dan tidak tumpang tindih dengan kelompok lain atau antara satu kelompok dengan kelompok lain. Sehingga subjek pada penelitian ini berjumlah 210 siswa yang terdiri dari 116 siswa kelas XI, dan 94 siswa kelas XII. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesioner *loneliness* dan *nomophobia* yang telah melalui uji validitas dengan rumus *Pearson Correlation* dan uji reliabilitas dengan rumus *Cronbach Alpha*. Analisis data dilakukan dengan korelasi *Pearson Product Moment*. Kemudian data dianalisis menggunakan alat bantu *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 31 *for windows*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. *Loneliness*

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui instrumen *loneliness* sebanyak 28 item pernyataan dengan jumlah responden 210 siswa, deskripsi data *loneliness* secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Deskripsi Data *Loneliness* Keseluruhan (n=210)

No.	Sub Variabel	Kategori	Interval	f	%
1.	*Emotional Loneliness*	Sangat Tinggi	≥ 53	1	0,48%
		Tinggi	43-52	54	25,71%
		Sedang	33-42	106	50,48%
		Rendah	23-32	49	23,33%
		Sangat Rendah	≤ 22	0	0,00%
		Jumlah		**210**	**100%**
2.	*Social Loneliness*	Sangat Tinggi	≥ 63	0	0,00%
		Tinggi	51-62	58	27,62%
		Sedang	39-50	103	49,05%
		Rendah	27-38	49	23,33%
		Sangat Rendah	≤ 26	0	0,00%
		Jumlah		**210**	**100%**
Keseluruhan		Sangat Tinggi	≥ 116	0	0,00%
		Tinggi	94-115	51	24,29%
		Sedang	72-93	106	52,86%
		Rendah	50-71	53	22,86%
		Sangat Rendah	≤ 49	0	0,00%
		Jumlah		**210**	**100%**

Berdasarkan hasil analisi Tabel 1, secara keseluruhan dapat diketahui bahwa sebanyak 52,86% siswa berada pada kategori sedang, 24,29% siswa memiliki tingkat *loneliness* pada kategori tinggi, 22,86% siswa pada kategori rendah, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah. Selanjutnya deskripsi rata-rata dan persentase tingkat *loneliness* dapat dilihat pada tabel capaian berikut ini.

Tabel 2. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Data *Loneliness*

Sub Variabel	Ideal	Max	Min	Total	Mean	% Mean	Std. Deviation	KET
Emotional Loneliness	65	53	24	7973	37,97	58,41	7,02	S
Social Loneliness	75	61	27	9484	45,16	60,22	7,82	S
Keseluruhan	140	112	58	17457	83,13	59,38	13,26	S

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui secara keseluruhan rata-rata skor capaian *loneliness* adalah 83,13 (59,38%) dengan kategori sedang. Apabila dilihat dari hasil analisis pada masing-masing sub-variabel, maka diperoleh rata-rata skor capaian *emotional loneliness* adalah 37,97 (58,41%) dengan kategori sedang, dan rata-rata skor capaian *social loneliness* adalah 45,16 (60,22%) dengan kategori sedang.

2. *Nomophobia*

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka deskripsi data tingkat kecenderungan *nomophobia* siswa SMK Negeri 3 Mukomuko secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Deskripsi Data *Nomophobia* Keseluruhan (n=210)

No.	Sub Variabel	Kategori	Interval	f	%
1.	*Not Being Able to Communicate* (tidak dapat berkomunikasi)	Sangat Tinggi	≥ 26	2	0,95%
		Tinggi	21-25	55	26,19%
		Sedang	16-20	107	50,95%
		Rendah	11-15	45	21,43%
		Sangat Rendah	≤ 10	1	0,48%
		Jumlah		**210**	**100%**
2.	*Losing Connectedness* (kehilangan koneksi)	Sangat Tinggi	≥ 32	6	2,86%
		Tinggi	26-31	84	40%
		Sedang	20-25	95	45,24%
		Rendah	14-19	24	11,43%
		Sangat Rendah	≤ 13	1	0,48%
		Jumlah		**210**	**100%**
3.	*Losing Connectedness* (kehilangan koneksi)	Sangat Tinggi	≥ 32	7	3,33%
		Tinggi	26-31	67	31,90%
		Sedang	20-25	103	49,05%
		Rendah	14-19	32	15,24%
		Sangat Rendah	≤ 13	1	0,48%
		Jumlah		**210**	**100%**
4.	*Not Being Able to Access Information* (tidak dapat mengakses informasi)	Sangat Tinggi	≥ 35	0	0%
		Tinggi	28-34	20	9,52%
		Sedang	21-27	116	55,24%
		Rendah	14-20	67	31,90%
		Sangat Rendah	≤ 13	7	3,33%
		Jumlah		**210**	**100%**
Keseluruhan		Sangat Tinggi	≥ 121	0	0%
		Tinggi	98-120	55	26,19%
		Sedang	75-97	129	61,43%
		Rendah	52-74	26	12,38%
		Sangat Rendah	≤ 51	0	0%
		Jumlah		**210**	**100%**

Berdasarkan hasil analisi Tabel 3, secara keseluruhan dapat diketahui bahwa sebanyak 61,43% siswa pada kategori sedang, 26,19% siswa memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia*

pada kategori tinggi, 12,38% siswa pada kategori rendah, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah. Selanjutnya deskripsi rata-rata dan persentase tingkat *nomophobia* dapat dilihat pada tabel capaian berikut ini.

Tabel 4. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Data *Nomophobia*

Sub Variabel	Ideal	Max	Min	Total	Mean	% Mean	Std. Deviation	Ket
Not Being Able To Communicate (Tidak Dapat Berkomunikasi)	30	27	7	3842	18,30	60,98	3,58	S
Losing Connectedness (Kehilangan Koneksi)	40	35	12	5175	24,64	61,61	4	S
Not Being Able To Access Information (Tidak Dapat Mengakses Informasi)	40	35	13	5018	23,90	59,74	4,18	S
Giving Up Convenience (Kehilangan Kenyamanan)	35	32	11	4606	21,93	62,67	4,26	S
Keseluruhan	145	117	66	18641	88,77	61,22	11,87	S

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui secara keseluruhan rata-rata skor capaian *nomophobia* adalah 88,77 (61,22%) dengan kategori sedang. Apabila dilihat dari hasil analisis pada masing-masing sub-variabel, maka diperoleh rata-rata skor capaian *not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi) adalah 18,30 (60,98%) dengan kategori sedang, rata-rata skor capaian *losing connectedness* (kehilangan koneksi) adalah 24,64 (61,61%) dengan kategori sedang, rata-rata skor capaian *not being able to access information* (tidak dapat mengakses informasi) adalah 23,90 (59,74%) dengan kategori sedang, dan rata-rata skor capaian *giving up convenience* (kehilangan kenyamanan) adalah 21,93 (62,67%) dengan kategori sedang.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dengan kecenderungan *nomophobia*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Sebelum dilakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov Test* untuk mengetahui apakah distribusi skor variabel penelitian mengikuti kurva normal atau tidak. Hasil analisis pada variabel *loneliness* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,071, sedangkan pada variabel *nomophobia* sebesar 0,200. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal.

Selanjutnya setelah melakukan uji normalitas, peneliti melakukan uji linearitas. Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 31 *for windows* melalui *Compare Means*. Berdasarkan hasil uji linearitas antara *loneliness* dengan *nomophobia* menunjukkan hasil nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,448. Artinya kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear, karena nilai tersebut lebih besar dibandingkan taraf signifikansi 0,05.

4. Uji Korelasi

Setelah dilakukan uji normalita dan uji linearitas, diperoleh hasil bahwa seluruh skor pada variabel penelitian telah memenuhi kriteria untuk dianjurkan pada tahap pengujian statistik. Langkah berikutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Proses pengujian hipotesis ini bertujuan untuk menguji dua hipotesis penelitian dengan menggunakan teknik *Korelasional Product Moment*, dengan bantuan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 31 *for windows*. Hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Korelasi *Loneliness* dan *Nomophobia*

Correlations

		LONELINESS	NOMOPHOBIA
LONELINESS	Pearson Correlation	1	.795***
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	210	210
NOMOPHOBIA	Pearson Correlation	.795***	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	210	210

***. Correlation at 0.001(2-tailed)

Berdasarkan hasil analisis yang ditampilkan pada Tabel 5, diperoleh nilai signifikansi sebesar < 0,001. Nilai tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *loneliness* dan kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMK Negeri 3 Mukomuko. Selanjutnya nilai koefisiensi korelasi antara *loneliness* (X) dan kecenderungan *nomophobia* (Y) sebesar 0,795 yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan tingkat kekuatan korelasi yang berada pada kategori kuat. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *loneliness* dengan kecenderungan *nomophobia* dapat diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* siswa secara umum berada pada kategori sedang, baik pada aspek *emotional loneliness* maupun *social loneliness*. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa masih mengalami keterbatasan dalam memperoleh hubungan yang hangat, bermakna, dan dukungan emosional yang memadai, baik dari keluarga maupun teman sebaya. Tingkat *loneliness* siswa yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa siswa tidak sepenuhnya mengalami kesepian yang mendalam, namun tetap merasakan perasaan kesepian dalam situasi tertentu. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik pembelajaran di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang menekankan pada kegiatan praktik. Kegiatan praktik yang dilakukan secara berkelompok membuat siswa memiliki intensitas interaksi sosial yang cukup tinggi dengan teman sebaya, sehingga waktu untuk menyendiri relatif terbatas. Interaksi tersebut membantu siswa membangun relasi sosial dan mengurangi perasaan terisolasi secara sosial. Meskipun siswa sering berinteraksi secara langsung, hubungan yang terjalin belum tentu bersifat mendalam secara emosional. Hal ini menyebabkan sebagian siswa tetap merasakan *emotional loneliness*, seperti kurangnya tempat berbagi perasaan, kurangnya dukungan emosional, atau merasa tidak sepenuhnya dipahami oleh orang lain. Oleh karena itu, *loneliness* siswa cenderung berada pada kategori sedang.

Loneliness pada remaja merupakan kondisi emosional yang penting untuk diperhatikan karena dapat menghambat pencapaian tugas-tugas perkembangan sosial dan emosional mereka (Hurlock, 2011). Baron dan Byrne (2005) menegaskan bahwa *loneliness* yang dialami secara berkelanjutan berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis negatif, seperti kecemasan,

depresi, perasaan tidak berharga, serta ketidakpuasan terhadap lingkungan sosial. Selain itu, Lubis dan Yudhaningrum (2020) menyatakan bahwa kondisi kesepian yang tidak tertangani dapat mendorong remaja untuk mengembangkan perilaku maladaptif sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional yang dialaminya.

Selanjutnya, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* pada siswa berada pada kategori sedang, dengan dominasi pada aspek *not being able to communicate, losing connectedness, not being able to access information*, dan *giving up convenience*. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih menampilkan kecenderungan *nomophobia* dalam intensitas yang cukup sering, terutama pada aspek ketakutan tidak dapat berkomunikasi, kecemasan kehilangan akses informasi, perasaan tidak nyaman saat terpisah dari ponsel, serta ketergantungan terhadap koneksi internet, yang berkaitan dengan perilaku merasa cemas ketika ponsel tidak berada di dekatnya, gelisah saat tidak dapat mengakses media sosial atau pesan, serta kesulitan mengendalikan penggunaan gawai dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan tingkat *nomophobia* pada siswa dapat dikategorikan sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian siswa telah memiliki ketergantungan terhadap ponsel, meskipun belum berada pada tingkat yang tinggi, yang menunjukkan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian penting dalam kehidupan siswa, tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sumber rasa aman dan kenyamanan emosional. Yildirim dan Correia (2015) mendefinisikan *nomophobia* sebagai kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas dan takut ketika individu tidak dapat mengakses atau menggunakan *smartphone*. Ketergantungan terhadap *smartphone*, apabila berlangsung secara terus-menerus, berpotensi mengganggu konsentrasi belajar, mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung, serta meningkatkan risiko gangguan emosional pada remaja (Bragazzi & Del Puente, 2014; Yildirim, 2014). *Nomophobia* memiliki karakteristik berupa kecemasan atau ketidaknyamanan saat tidak dapat menggunakan *smartphone*, dan ketergantungan mental terhadap perangkat ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu, termasuk kecemasan, stres, hingga gangguan suasana hati jika tidak dikelola dengan baik (Alhusseini et.al., 2025).

Hasil analisis korelasi dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *loneliness* dan kecenderungan *nomophobia* dengan koefisien korelasi yang berada pada kategori kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami *nomophobia*. Kondisi kesepian mendorong siswa untuk mencari alternatif pemenuhan kebutuhan sosial dan emosional melalui media digital, khususnya *smartphone*, sehingga ketergantungan terhadap perangkat tersebut semakin meningkat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hidayati, Muna, dan Astuti (2025) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *loneliness* tinggi cenderung menunjukkan kecenderungan *nomophobia* yang lebih besar karena *smartphone* digunakan sebagai sarana utama untuk mengurangi perasaan kesepian. Penelitian internasional oleh Khan, Israr, dan Abbasi (2025) juga mengungkapkan bahwa *loneliness* berkontribusi secara signifikan terhadap meningkatnya *nomophobia*, dengan interaksi sosial daring berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut.

Selain itu, penelitian oleh Gezgin dan Ummet (2021) menunjukkan bahwa dimensi *loneliness*, khususnya *loneliness* dalam konteks keluarga, memiliki keterkaitan dengan tingkat *nomophobia*, meskipun tidak semua dimensi *loneliness* menunjukkan hubungan yang sama kuat. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa *loneliness* merupakan salah satu faktor psikososial yang berperan penting dalam menjelaskan variasi kecenderungan *nomophobia* pada

siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya pencegahan dan penanganan *nomophobia* perlu dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan kondisi psikososial siswa, khususnya perasaan *loneliness* yang mereka alami. Pemberian layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada penguatan hubungan sosial, peningkatan dukungan emosional, serta pengelolaan penggunaan *smartphone* secara sehat menjadi langkah strategis untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan perkembangan optimal siswa.

Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMK Negeri 3 Mukomuko mengalami *loneliness* pada kategori sedang, dan kecenderungan *nomophobia* juga berada pada kategori sedang. Kondisi ini menegaskan pentingnya peran konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, khususnya bagi siswa yang mengalami *loneliness* dan mengalami kecenderungan *nomophobia*. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan bagian paling penting dari sistem pendidikan yang dilaksanakan oleh guru BK dengan tujuan membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal serta mengatasi hambatan yang dapat mengganggu pencapaian tugas perkembangannya (Syukur, Neviyarni, & Zahri, 2019).

1. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individu sangat dibutuhkan bagi siswa yang mengalami *loneliness* dan kecenderungan *nomophobia* dalam kategori tinggi. Melalui konseling individu, guru BK dapat membantu siswa mengidentifikasi faktor penyebab *loneliness* dan *nomophobia*, baik yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan sosial. Guru BK dapat membantu siswa mengembangkan pemahaman diri, keterampilan pengelolaan emosi, serta strategi *coping* yang lebih adaptif tanpa bergantung secara berlebihan pada *smartphone*, pembentukan pola pikir yang lebih realistis terhadap penggunaan *smartphone*, peningkatan kepercayaan diri, serta penguatan kemampuan menjalin hubungan sosial secara langsung.

2. Layanan Informasi

Layanan informasi diperlukan bagi siswa yang mengalami *loneliness* dan kecenderungan *nomophobia* pada kategori rendah sebagai upaya pemeliharaan dan penguatan perilaku adaptif. Guru Bimbingan dan Konseling dapat mempertahankan kondisi positif tersebut melalui layanan informasi dengan materi penguatan, seperti pemanfaatan *smartphone* secara bijak, keseimbangan antara interaksi sosial langsung dan digital, serta pentingnya menjaga kesehatan mental. Pemberian informasi ini bertujuan agar siswa tetap mampu mengontrol penggunaan *smartphone* dan tidak mengalami peningkatan perasaan kesepian di kemudian hari.

3. Layanan Bimbingandan Konseling Kelompok

Layanan bimbingan kelompok sangat sesuai diberikan kepada siswa yang mengalami *loneliness* dan kecenderungan *nomophobia* pada kategori sedang. pengembangan. Melalui bimbingan kelompok, guru BK dapat memfasilitasi siswa untuk berbagi pengalaman, mengembangkan keterampilan sosial, serta meningkatkan kesadaran akan penggunaan *smartphone* yang sehat. Dinamika kelompok memungkinkan siswa menyadari bahwa perasaan kesepian dan kecemasan terhadap *smartphone* juga dialami oleh teman sebaya, sehingga dapat mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan dukungan sosial. Materi yang dapat diberikan meliputi strategi mengatasi perasaan kesepian, komunikasi interpersonal, pengelolaan emosi, serta pengendalian penggunaan *smartphone*. Menurut Taufik, Sin, dan Putriani (2025) konseling kelompok dinilai memiliki tingkat efektivitas yang cukup tinggi dalam membantu konselor atau guru BK mengatasi berbagai permasalahan yang dialami individu, khususnya yang berkaitan dengan interaksi sosial dengan orang lain. Ketika permasalahan interaksi sosial dapat teratasi,

siswa akan lebih mudah menjalin hubungan yang bermakna, sehingga perasaan kesepian (*loneliness*) yang dialami siswa dapat berkurang

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat *loneliness* pada siswa secara umum berada pada kategori sedang (52,86%), meskipun terdapat pula siswa yang berada pada kategori tinggi (24,29%). Rata-rata skor capaian *loneliness* siswa sebesar 83,13 (59,38%) dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami perasaan kesepian baik dalam aspek *emotional loneliness* maupun *social loneliness*, yang ditandai dengan adanya hubungan yang kurang dekat dan hangat dengan keluarga maupun teman sebaya, serta kurangnya kulitas maupun kuantitas relasi yang dimiliki dalam lingkungan pergaulan. Selanjutnya, hasil penelitian ini menyatakn bahwa tingkat kecenderungan *nomophobia* pada siswa secara umum juga berada pada kategori sedang (61,43%) meskipun terdapat pula siswa yang berada pada kategori tinggi (26,19%). Rata-rata skor capaian *nomophobia* siswa sebesar 88,77 (61,22%) dengan kategori sedang. Artinya masih terdapat sebagian siswa memiliki kecenderungan *nomophobia* pada dirinya, seperti adanya rasa cemas atau tidak nyaman ketika mereka tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain menggunakan *smartphone*, perasaan tidak nyaman ketika kehilangan koneksi jaringan internet, kecemasan ketika tidak dapat memperoleh informasi yang dibutuhkan saat menggunakan *smartphone*, dan ketidaknyamanan ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* atau ketika *smartphone* mereka tidak aktif. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *loneliness* dan *nomophobia* pada siswa, yang artinya semakin tinggi tingkat *loneliness*, maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia*. Sebaliknya, semakin rendah *loneliness*, maka semakin rendah pula *nomophobia*.

DAFTAR PUSTAKA

Alhusseini et.al. (2025). Nomophobia and Psychological distress among the Saudi Population. *PLOS Digital Healt*. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40138596/?utm_source=chatgpt.com

Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasanjauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal empati*, 6(2), 15-20. https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19725

Baron, R. A., & Bryne, D. (2005). *Psikologi Sosial (Edisi 10., Jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A Proposal for Including Nomophobia in the New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Managemen*t, 7, 155–160. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.2147/PRBM.S41386

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and The Need for Social Connection*. New York: W. W. Norton & Company.

Davison, G. C., Neale, J. M. dan Kring, A. M. 2006. *Psikologi abnormal (9th ed.)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Gezgin, D. M., & Ümmet, D. (2021). An Investigation of the Relationship between Nomophobia and Social and Emotional Loneliness of Turkish University Students. *International*

Journal of Psychology and Educational Studies, 8(2). https://ijpes.com/index.php/ijpes/article/view/220

Hidayati, I. S., Muna, Z., & Astuti, W. (2025). Hubungan antara Loneliness dengan Nomophobia pada Mahasiswa Merantau di Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 386-393. https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/20262

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (5th ed)*. Jakarta: Erlangga.

Khan, M., Israr, J., & Abbasi, P. N. (2025). Impact of Loneliness on Nomophobia among University Students: Mediating Role of Online Social Interaction and Moderating Role of Social Support. *Pakistan Social Sciences Review*, 9(2). https://ojs.pssr.org.pk/journal/article/view/958

Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self-harm. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 14-21. https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/12718

Margalit, M. (1994). *Loneliness Among Children with Special Needs: Theory, Research, Coping, and Intervention*. New York: Springer, Inc. https://archive.org/details/lonelinessamongc0000marg

Muqtadiroh, N. (2016). Kecanduan Smartphone dan Dampaknya terhadap Psikologi Pengguna. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(1), 99-110.

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy.* New York: Wiley-Interscience. https://archive.org/details/lonelinesssource0000unse/page/n5/mode/2up

Rahmah, A. A., Mustikawati, F. I., Septianawati, P., & Immanuel, G. (2024). Studi Meta Analisis Determinan Penyebab Nomophobia Dikalangan Remaja. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(2), 157-164. https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnunafis/article/view/745

Syukur, Y., Neviyarni., & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* Malang: IRDH Book Publisher.

Taufik., Sin, T. H., & Putriani, L. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jawa Tengah: Tahta Media Group.

Weiss, R. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolattion*. MIT Press.

Yildirim, C. (2014). *Exploring the Dimensions of Nomophobia : Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research.* Lowa: Lowa State University. https://search.proquest.com/openview/f2a3cfdc89196172b31b1b6e140a6e32/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750

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://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563215001806

Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.