HUBUNGAN *SELF-ESTEEM* DENGAN *NOMOPHOBIA* SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)

Desnatalia Zalukhu[1], Indah Sukmawati[2]

[1,2]*Universitas Negeri Padang*
E-mail: [1]desnataliazalukhu77@gmail.com, [2]indah.s@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

The development of digital technology has made smartphones an important part of students' lives. However, intensive smartphone use may be associated with nomophobia, which refers to anxiety experienced when individuals cannot access their smartphones. One internal factor believed to be associated with nomophobia is self-esteem. This study aimed to describe the levels of self-esteem and nomophobia and examine the relationship between them among students at SMKS Kartika 1–2 Padang. This study employed a quantitative approach with a correlational method. The population consisted of eleventh- and twelfth-grade students, with a sample of 106 students selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using self-esteem and nomophobia instruments whose validity and reliability had been tested. Data were analyzed using descriptive statistics and the Pearson Product-Moment correlation test with SPSS. The results showed that students' overall self-esteem was in the moderate category, with a percentage of 45.3%, while nomophobia was also in the moderate category, with a percentage of 58.5%. The correlation test yielded a correlation coefficient of -0.217 with a significance value of 0.026 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant negative relationship with a weak strength. This means that higher self-esteem is associated with a lower tendency toward nomophobia among students. These findings can serve as a basis for developing guidance and counseling services to improve and maintain students' self-esteem and prevent an increase in nomophobia tendencies.

Keywords : *Self-esteem, Nomophobia, Vocational High School Students*

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital menjadikan *smartphone* bagian penting dalam kehidupan siswa, tetapi penggunaan yang intensif dapat berkaitan dengan *nomophobia*, yaitu kecemasan ketika tidak dapat mengakses *smartphone*. Salah satu faktor internal yang diduga berhubungan dengan nomophobia adalah self-esteem. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *self-esteem* dan *nomophobia* serta menguji hubungan antara keduanya pada siswa SMKS Kartika 1–2 Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI dan XII, dengan sampel sebanyak 106 siswa yang dipilih melalui teknik *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen *self-esteem* dan *nomophobia* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif dan korelasi *Pearson Product Moment* menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-esteem siswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan *persentase* sebesar 45,3%, sedangkan *nomophobia* berada pada kategori sedang dengan *persentase* sebesar 58,5%. Uji korelasi menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,217 dengan nilai signifikansi 0,026 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan dengan kekuatan hubungan lemah. Artinya, semakin tinggi *self-esteem* siswa, semakin rendah kecenderungan *nomophobia*. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan dan mempertahankan *self-esteem* serta mencegah meningkatnya kecenderungan *nomophobia* pada siswa.

Kata Kunci : *Self-esteem, Nomophobia, Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam kehidupan siswa. *Smartphone* tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana memperoleh informasi, hiburan, media sosial, dan pendukung pembelajaran. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025), jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 229,4 juta jiwa atau sekitar 80,66% dari total populasi. Sementara itu, data Badan Pusat Statistik melalui Susenas 2024 menunjukkan bahwa sekitar 68,65% penduduk Indonesia telah memiliki atau menggunakan *Smartphone*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa teknologi digital semakin melekat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya pada kelompok remaja. Penggunaan internet dan media sosial juga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja sebagai kelompok pengguna teknologi yang aktif (Pasenrigading *et al*., 2025) .

Smartphone memberikan berbagai manfaat bagi siswa, terutama dalam memperoleh informasi dan mendukung kegiatan pembelajaran. Namun, penggunaan yang berlebihan juga dapat memberikan dampak negatif, seperti terganggunya konsentrasi belajar, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, serta munculnya ketergantungan terhadap perangkat digital. Salah satu fenomena yang berkaitan dengan penggunaan *Smartphone* secara berlebihan adalah *nomophobia*. Yildirim (2014) menjelaskan bahwa *nomophobia* berkaitan dengan perasaan takut, cemas, atau tidak nyaman ketika individu tidak dapat menggunakan atau mengakses *Smartphone*. *Nomophobia* memiliki empat dimensi, yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan .

Fenomena *nomophobia* telah ditemukan pada siswa dalam berbagai penelitian. Hamdi dan Gautama (2024) menemukan adanya *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Lembah Gumanti yang ditandai dengan kecemasan ketika tidak membawa *Smartphone*. (Aprilia *et al*, 2022) juga menemukan bahwa tingkat *nomophobia* siswa kelas VIII SMP berada pada kategori tinggi, dengan 16 dari 31 siswa atau 51,6% berada pada kategori tinggi. Sementara itu, (Apriyeni *et al*, 2023) menemukan adanya hubungan positif antara *Smartphone addiction* dan *nomophobia*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *Smartphone* yang semakin bermasalah dapat berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *nomophobia*.

Salah satu faktor psikologis internal yang berkaitan dengan *nomophobia* adalah *Self-esteem*. Yuwanto (2010) menjelaskan bahwa *self-esteem* sebagai salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi kecenderungan ketergantungan terhadap *Smartphone*. *Self-esteem* merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Coopersmith (1967) juga menjelaskan *Self-esteem* sebagai evaluasi yang dibuat individu terhadap dirinya yang menunjukkan sejauh mana individu merasa dirinya mampu, berarti, berhasil, dan berharga. *Self-esteem* terdiri atas empat aspek, yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*. Individu dengan *Self-esteem* yang baik cenderung memiliki penerimaan diri dan keyakinan terhadap kemampuan yang lebih positif.

Bianchi dan Phillips (2005) juga menunjukkan bahwa *Self-esteem* merupakan salah satu prediktor penggunaan telepon genggam yang bermasalah. Individu dengan *Self-esteem* rendah cenderung menggunakan telepon genggam secara berlebihan sebagai sarana memperoleh kenyamanan dalam berinteraksi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan ketergantungan terhadap *Smartphone*. Penelitian Kurniawati, Herliana dan Gunardi (2024) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *Self-esteem* dan *nomophobia* pada siswa SMP, dengan *Self-esteem* yang rendah berkaitan dengan tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada siswa SMKS Kartika 1–2 Padang. Berdasarkan observasi awal, sebagian siswa menggunakan *Smartphone* dalam durasi yang cukup lama, lebih sering berinteraksi melalui media sosial, sering memeriksa *Smartphone*, serta menunjukkan rasa gelisah dan tidak nyaman ketika *Smartphone* tidak berada di dekatnya atau ketika akses internet terganggu. Serta wawancara dengan guru BK juga menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang kesulitan mengendalikan penggunaan *Smartphone* selama pembelajaran dan merasa panik ketika *Smartphone* tertinggal.

Berdasarkan kondisi tersebut, *Self-esteem* menjadi penting untuk dikaji dalam kaitannya dengan *nomophobia*. Secara teoretis, individu dengan *Self-esteem* yang lebih positif cenderung memiliki penilaian diri dan keyakinan terhadap kemampuan yang lebih baik sehingga tidak terlalu bergantung pada *Smartphone* sebagai sumber kenyamanan, komunikasi, maupun validasi sosial. Sebaliknya, individu dengan *Self-esteem* yang rendah dapat lebih rentan mencari penerimaan dan kenyamanan melalui interaksi digital. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat *Self-esteem*, tingkat *nomophobia*, serta hubungan antara *Self-esteem* dengan *nomophobia* pada siswa SMKS Kartika 1–2 Padang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Metode korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *self-esteem* (X) dan *nomophobia* (Y). Penelitian dilaksanakan pada siswa SMKS Kartika 1–2 Padang. Populasi penelitian terdiri atas siswa kelas XI dan XII, sedangkan sampel penelitian berjumlah 106 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui instrumen skala *self-esteem* dan skala *nomophobia* dengan menggunakan model *Likert* yang telah memenuhi uji validitas dan realibilitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan korelasional.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan, maka diperoleh hasil temuan terkait dengan *self-esteem* dan *nomophobia* pada siswa SMKS Kartika 1-2 Padang. Adapun hasil penelitian pada artikel ini yaitu sebagai berikut:

1. *Self-esteem*

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan menggunakan instrumen *Self-esteem* yang berjumlah 30 item dengan jumlah sampel penelitian 106 responden, dapat dilihat lebih rinci distribusi tingkat *self-esteem* yang terdapat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat *Self-esteem* Secara Keseluruhan

Interval	Kategori	f	%
≥126	Sangat Tinggi	12	11,3%
102-125	Tinggi	45	42,5%
78-101	Sedang	48	45,3%
54-77	Rendah	1	0,9%
≤53	Sangat Rendah	0	0,0%

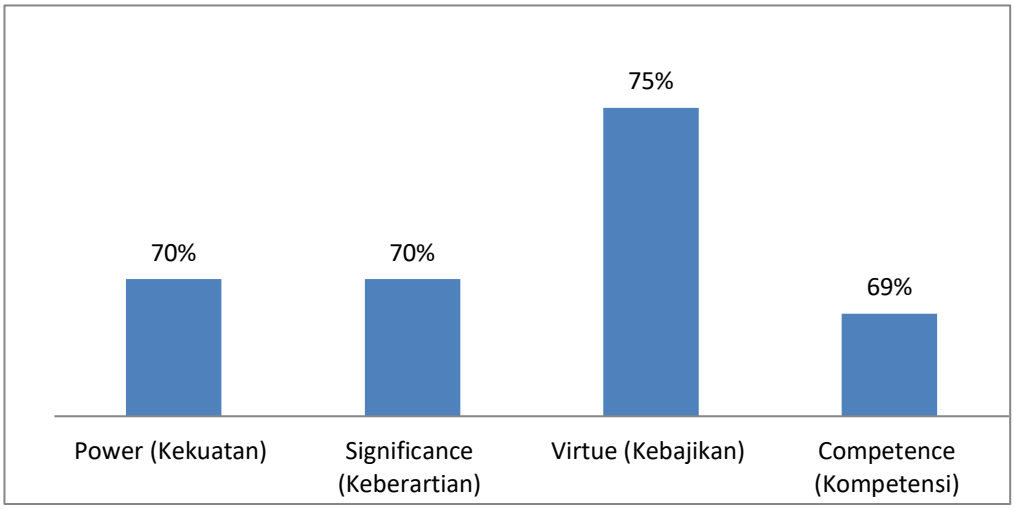
Jumlah	**106**	**100,0%**

Berdasarkan Tabel 1, bahwa distribusi tingkat *self-esteem* siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 48 siswa (45,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki penghargaan terhadap diri sendiri yang cukup baik. Selanjutnya, sebanyak 45 siswa (42,5%) berada pada kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya, merasa cukup percaya diri, serta mampu menghargai kemampuan yang dimiliki. Pada kategori sangat tinggi, terdapat 12 siswa (11,3%), hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki penghargaan terhadap diri sendiri yang sangat baik dan cenderung mampu menerima serta menghargai dirinya. Sementara itu, sebanyak 1 siswa (0,9%) berada pada kategori rendah, hal ini menunjukkan bahwa siswa tersebut kemungkinan masih mengalami kesulitan dalam menghargai diri sendiri.

Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* siswa cenderung berada pada kategori sedang Artinya, sebagian besar siswa telah memiliki penghargaan terhadap diri sendiri yang cukup baik, meskipun masih terdapat peluang untuk meningkatkan kepercayaan diri dan penilaian positif terhadap diri sendiri. Adapun gambaran skor rata-rata capaian dari *self-esteem* per aspek yang dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Deskripsi Skor Rata-rata Capaian *self-esteem* per aspek

No	Aspek *Self-esteem*	Skor							
		Ideal	Max	Min	Jumlah	Mean	SD	%	Ket
1.	*Power* (Kekuatan)	35	33	17	2607	24,59	3,469	70%	Sedang
2.	*Significance* (Keberartian)	30	29	7	2220	20,94	4,063	70%	Sedang
3.	*Virtue* (Kebajikan)	35	35	17	2763	26,07	4,209	75%	Tinggi
4.	*Competence* (Kompetensi)	50	50	21	3680	34,72	6,031	69%	Tinggi



Gambar 1. Perolehan Skor Rata-Rata

Berdasarkan Tabel 2, aspek *competence* (kompetensi) siswa memperoleh skor rata-rata sebesar 34,72 dengan *persentase* capaian 69%, hal ini menunjukkan bahwa aspek kompetensi merupakan aspek dengan skor rata-rata tertinggi, yang menggambarkan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. Aspek *virtue* (kebajikan) memperoleh skor rata-rata sebesar 26,07 dengan *persentase* capaian 75%, hal ini menunjukkan bahwa aspek kebajikan memiliki kepatuhan individu terhadap nilai-nilai moral, norma, dan prinsip yang dianggap baik.

Selanjutnya pada aspek *power* (kekuatan) memperoleh skor rata-rata sebesar 24,59 dengan *persentase* capaian 70%, hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki penilaian terhadap kemampuan dirinya dalam menyampaikan pendapat, memengaruhi keadaan, dan mengendalikan situasi tertentu. Sementara itu, pada aspek *significance* (keberartian) memperoleh skor rata-rata sebesar 20,94 dengan *persentase* capaian 70%, hal ini menunjukkan bahwa aspek keberartian memiliki skor rata-rata terendah, yang berkaitan dengan perasaan individu mengenai penerimaan, penghargaan, kasih sayang, dan keberartian dirinya bagi orang lain.

2. *Nomophobia*

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan instrumen *nomophobia* yang terdiri dari 38 item, diperoleh gambaran tingkat *nomophobia* siswa SMKS Kartika 1-2 Padang. Berikut distribusi tingkat *nomophobia* berdasarkan kategori.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat *Nomophobia* secara Keseluruhan

Interval	Kategori	f	%
≥161	Sangat Tinggi	1	0,9%
129-160	Tinggi	30	28,3%
99-128	Sedang	62	58,5%
68-98	Rendah	13	12,3%
≤67	Sangat Rendah	0	0,0%
Jumlah		**106**	**100,0%**

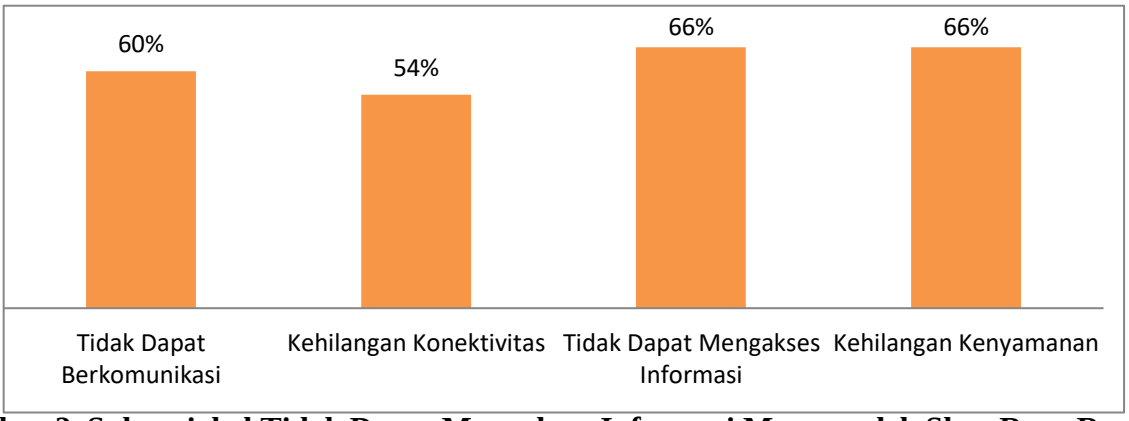
Berdasarkan tabel 3 di atas, diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 62 siswa (58,5%). Selanjutnya, 30 siswa (28,3%) berada pada kategori tinggi, 13 siswa (12,3%) berada pada kategori rendah, dan 1 siswa (0,9%) berada pada kategori sangat tinggi. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan *nomophobia* pada tingkat sedang.

Secara keseluruhan, hasil pengolahan data menunjukkan Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa masih memiliki kebutuhan terhadap *Smartphone* yang digunakan untuk berkomunikasi, mempertahankan konektivitas, memperoleh informasi, dan mendapatkan kenyamanan, tetapi kecenderungan tersebut belum menunjukkan ketergantungan yang berlebihan. Selanjutnya, berikut gambaran skor rata-rata capaian pada *nomophobia* yang berdasarkan pada empat aspek.

Tabel 4. Deskripsi Skor rata-rata Capaian *Nomophobia* Per aspek

No	Sub Variabel	Skor							
		Ideal	Max	Min	Jumlah	Mean	SD	%	Ket
1.	Tidak Dapat Berkomunikasi	40	34	13	2560	24,15	4,128	60%	Sedang

2.	Kehilangan Konektivitas	50	41	14	2887	27,24	4,657	54%	Sedang
3.	Tidak Dapat Mengakses Informasi	50	43	17	3486	32,89	5,070	66%	Sedang
4.	Kehilangan Kenyamanan	50	47	21	3473	32,76	4,948	66%	Sedang



Gambar 2. Subvariabel Tidak Dapat Mengakses Informasi Memperoleh Skor Rata-Rata

Berdasarkan Tabel 4, subvariabel tidak dapat mengakses informasi memperoleh skor rata-rata sebesar 32,89 dengan *persentase* capaian 66%, kondisi ini menggambarkan bahwa siswa cenderung mengalami kekhawatiran ketika tidak dapat mengakses informasi melalui smartphone, seperti mencari informasi yang dibutuhkan, memperoleh berita terbaru, atau mengakses berbagai informasi untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Selanjutnya, pada aspek kehilangan kenyamanan memperoleh skor rata-rata sebesar 32,76 dengan *persentase* capaian 66%, hal ini menunjukkan bahwa siswa dapat merasakan ketidaknyamanan ketika tidak dapat menggunakan smartphone seperti biasanya. Kondisi tersebut dapat ditunjukkan melalui perasaan gelisah, khawatir, atau kurang tenang ketika smartphone tidak berada dalam jangkauan atau tidak dapat digunakan. Selanjutnya, aspek kehilangan konektivitas memperoleh skor rata-rata sebesar 27,24 dengan *persentase* capaian 54%, hal ini menunjukkan bahwa siswa mengalami kekhawatiran ketika kehilangan koneksi atau keterhubungan dengan orang lain melalui *smartphone*.

Sementara itu, aspek tidak dapat berkomunikasi memperoleh skor rata-rata sebesar 24,15 dengan *persentase* capaian 60%, kondisi ini menggambarkan bahwa kekhawatiran siswa ketika tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone* relatif lebih rendah dibandingkan kekhawatiran mereka dalam mengakses informasi, kehilangan kenyamanan, dan kehilangan konektivitas. Meskipun demikian, siswa masih dapat mengalami kekhawatiran ketika tidak dapat menghubungi keluarga, teman, atau orang lain dalam situasi tertentu.

3. Hubungan *Self-esteem* dengan *Nomophobia* Siswa

Selanjutnya, untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Self-esteem* dengan *nomophobia*, teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *product moment correlation*. Pada penelitian ini, diperoleh nilai koefisien korelasi Pearson sebesar -0,217 dengan nilai signifikansi 0,026. Karena nilai signifikansi 0,026 < 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-esteem* dengan *nomophobia* pada siswa SMKS Kartika 1–2 Padang. Nilai

koefisien korelasi sebesar -0,217 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori rendah dan memiliki arah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *Self-esteem* cenderung diikuti oleh penurunan *nomophobia*. Dengan kata lain, semakin tinggi *Self-esteem* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia*. Sebaliknya, semakin rendah *Self-esteem* siswa, maka kecenderungan *nomophobia* semakin tinggi.

Yuwanto (2010) menjelaskan bahwa faktor internal, termasuk *Self-esteem*, sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan penggunaan *Smartphone*. *Self-esteem* yang rendah dapat membuat individu lebih membutuhkan *Smartphone* sebagai sarana memperoleh kenyamanan, berkomunikasi, dan mempertahankan hubungan sosial. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan *Smartphone*.

Hasil penelitian juga sejalan dengan Bianchi dan Phillips (2005) yang menunjukkan bahwa *Self-esteem* merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan *nomophobia*. Individu dengan *Self-esteem* rendah dapat lebih cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebagai sarana untuk memperoleh kenyamanan dalam berinteraksi. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Maryani *et al* (2021) yang menemukan hubungan negatif antara harga diri dengan *nomophobia*. Artinya, individu dengan harga diri yang lebih baik cenderung memiliki kecenderungan *nomophobia* yang lebih rendah. Selain itu, penelitian (Oktavian *et al*, 2024) mengenai hubungan *Self-esteem* dengan *nomophobia* pada mahasiswa di Yogyakarta juga mendukung adanya keterkaitan antara kedua variabel tersebut. Rangkaian temuan tersebut memperkuat hasil penelitian bahwa *Self-esteem* memiliki hubungan dengan *nomophobia*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa *Self-esteem* siswa berada pada kategori sedang, *nomophobia* berada pada kategori sedang, dan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Temuan ini memberikan dasar bahwa pengembangan dan pemeliharaan *Self-esteem* dapat menjadi salah satu perhatian dalam upaya membantu siswa mengelola penggunaan *Smartphone* secara lebih sehat, meskipun upaya tersebut tetap perlu mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan *nomophobia.*

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Menurut Prayitno & Amti (2004) layanan bimbingan dan konseling adalah upaya pemberian bantuan atau pertolongan dari seorang konselor kepada klien untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan hasil penelitian, *self-esteem* siswa berada pada kategori sedang dengan sedangkan *nomophobia* berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya untuk mempertahankan penilaian positif siswa terhadap dirinya serta membantu siswa mengelola penggunaan *smartphone*. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui beberapa layanan bimbingan dan konseling berikut:

1. Layanan Informasi

Layanan informasi bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa agar mereka memahami suatu permasalahan dan mampu mengambil keputusan yang tepat dan benar (Ikramullah et al., 2018). Layanan ini dapat diberikan dengan topik "Bijak Menggunakan *Smartphone* untuk Mencegah *Nomophobia*". Materi yang diberikan meliputi pengertian *nomophobia*, ciri-ciri ketergantungan terhadap *smartphone*, dampak penggunaan *smartphone* secara berlebihan, serta cara mengatur penggunaan *smartphone*. Melalui layanan ini, siswa diharapkan mampu memahami kebiasaan penggunaan *smartphone* dan menerapkan perilaku yang lebih bijak dalam kehidupan sehari-hari.

2. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual yaitu layanan untuk membantu siswa dalam mengentaskan masalah pribadinya (Fajar *et al*, 2022). Layanan ini dapat diberikan kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan *smartphone*, merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*, atau memiliki kebiasaan memeriksa *smartphone* secara berulang. Topik yang dapat diberikan yaitu "Mengontrol Kebiasaan Penggunaan *Smartphone*". Melalui layanan ini, siswa dibantu untuk mengenali kebiasaan dan penyebab penggunaan *smartphone* yang sulit dikendalikan serta menentukan cara yang tepat untuk mengelolanya. Proses konseling juga dapat membantu siswa memanfaatkan penilaian positif terhadap dirinya sebagai dasar dalam mengembangkan kemampuan mengontrol perilaku.

3. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok diartikan sebagai bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok (Hartati, 2022). Layanan bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dengan topik "Membangun Kebiasaan Sehat dalam Menggunakan *Smartphone*". Topik tersebut dapat membahas bagaimana kebiasaan penggunaan *smartphone*, perasaan ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*, serta dampaknya terhadap kegiatan belajar dan hubungan sosial. Melalui diskusi, permainan, dan studi kasus, siswa dapat saling berbagi pengalaman serta belajar mengembangkan kebiasaan penggunaan *smartphone* yang lebih terkontrol.

4. Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten merupakan layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa menguasai pengetahuan, sikap, dan keterampilan tertentu untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Layanan ini dapat diberikan dengan topik "Mengenali Kelebihan Diri dan Menggunakan *Smartphone* secara Bijak". Materi dapat mencakup cara mengenali dan menghargai kelebihan diri, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta keterampilan mengatur penggunaan *smartphone.* Dengan adanya layanan penguasaan konten dapat sebagai upaya untuk mempertahankan *self-esteem* yang positif sekaligus mencegah meningkatnya kecenderungan *nomophobia* pada siswa (Ananda & Dharmayana, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* siswa SMKS Kartika 1–2 Padang berada pada kategori sedang sebesar 45,3%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki penilaian dan penghargaan terhadap dirinya. Kondisi ini menggambarkan bahwa siswa cukup mampu mengenali kemampuan dirinya, merasa memiliki nilai dalam lingkungan sosial, serta mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Selanjutnya, *nomophobia* siswa SMKS Kartika 1–2 Padang juga berada pada kategori sedang dengan *persentase* sebesar 58,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan mengalami ketidaknyamanan atau kekhawatiran ketika tidak dapat menggunakan smartphone. Kondisi ini dapat terlihat dari kekhawatiran ketika tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain, kehilangan koneksi, kesulitan mengakses informasi, serta berkurangnya kenyamanan dalam menjalankan aktivitas tanpa *smartphone*. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengembangkan *self-esteem* siswa lebih baik lagi dan meningkatkan kesadaran dalam menggunakan *smartphone* secara bijak agar kecenderungan *nomophobia* tidak meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, C. F., & Dharmayana, I. W. (2018). Meningkatkan Self-Esteem Siswa Melalui Layanan Penguasaan Konten Religiusitas Di Kelas Viii Mts Negeri 1 Kota Bengkulu. *Triadik*, 17(2).

APJII. (2025). *Laporan Survei Internet APJII 2025*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia.

Aprilia, A. D. K., Barida, M., & Susilowati, N. (2022). Upaya Mengurangi Nomophobia Melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Siswa Kelas 8 SMP Negeri 3 Petarukan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5).

Apriyeni, E., & Helena, Patricia; Rahayuningrum, D. C. (2023). Hubungan Antara Smartphone Addiction Dan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 445–453.

Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). *Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use*. 39–51.

Coopersmith. (1967). *Ebook-antecedents-of-self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman And Company.

Fajar, I. & Sulistianingsih, M. (2022). Implementasi Konseling Individu Berbasis Kognitif. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 119–132.

Hamdi, M., & Gautama, M. I. (2024). Nomophobia di Kalangan Siswa Pengguna Smarthpone SMA Negeri 1 Lembah Gumanti. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 7(1), 66–74.

Hartati, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*.. Tuluganggung: UD DUTA SABLON.

Ikramullah, S., Dharmayana, I. W., & Sulian, I. (2018). Pengaruh Layanan Informasi Terhadap Self-Esteem Dan Motivasi Berprestasi Anak Tunagrahita Slb Negeri Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 67–75.

Kurniawati., Herliana, I., & Gunardi, S. (2024). Hubungan Self esteem Dengan Kejadian Nomophobia Pada Remaja Awal Di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat Tahun 2023 Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 107–119.

Maryani, D. N., Meizara, E., Dewi, P., Nur, M., & Nurdin, H. (2021). Hubungan antara Harga Diri dan Nomophobia pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1).

Oktavian, B., Dewi, R. P., Aziza, M. N., & Sesotya, R. (2024). The Relationship between Self-esteem and Nomophobia Among Students in Yogyakarta. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 3(11), 5055–5066.

Pasenrigading, A. R., Nur, H., & Daud, M. (2025). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja*. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9), 68-81.

Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling.* Jakarta: Rineka Cipta.

Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia : Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Lowa: Lowa State Universty.

Yuwanto, L. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 225–229.