

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN KECEMASAN JAUH DARI SMARTPHONE PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 TEGAL

Ellda Salwa Firdauz¹, Erin Ratna Kustanti¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

elldasalwa@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tegal. Kecemasan jauh dari *smartphone* adalah perasaan tidak menyenangkan dan kekhawatiran yang ditandai dengan munculnya respon negatif dari aspek kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis ketika berjauhan atau tidak terhubung dengan *smartphone*. Kesepian merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu karena minimnya hubungan sosial yang ada serta tidak tercapainya harapan untuk memiliki hubungan yang akrab dan bermakna dengan orang lain. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 336 orang siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tegal, dengan sampel sebanyak 178 orang siswa yang diambil melalui teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kesepian (49 aitem, $\alpha = 0,958$) dan Skala Kecemasan Jauh dari *Smartphone* (51 aitem, $\alpha = 0,949$). Analisis data dilakukan dengan analisis *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tegal ($r_{xy} = 0,392$ dan $p = 0,000$). Hubungan yang positif memiliki makna bahwa semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula kecemasan jauh dari *smartphone*.

Kata kunci: kecemasan jauh dari *smartphone*; kesepian; siswa kelas XI

Abstract

This study aims to determine the relationship between loneliness with nomophobia on 11th Grade Students at Senior High School 1 of Tegal. Nomophobia is unpleasant feeling and worries that characterized by the appearance of negative response from cognitive, affective, behavioural, and physiological aspect when far apart or not connected with smartphone. Loneliness is unpleasant feeling that's experienced by individuals because the lack of social relationship and unachieving expectations to have a intimate and meaningful relationship with somebody. The populations in this study were 336 11th grade students at Senior High School 1 of Tegal, with samples of 178 students taken through the cluster random sampling technique. The measuring instrument used in this study were Loneliness Scale (49 aitems, $\alpha = 0,958$) and Nomophobia Scale (51 aitems, $\alpha = 0,949$). Data analysis using Spearman's Rho shows there is a significant positive between loneliness and nomophobia on 11th Grade Students at Senior High School 1 of Tegal ($r_{xy} = 0,392$ dan $p = 0,000$). The positive relationship mean that the higher loneliness, the nomophobia will be.

Keywords: nomophobia; loneliness; 11th grade students

PENDAHULUAN

Penggunaan *smartphone* di masa kini merupakan suatu hal yang dianggap sangat wajar. *Smartphone* sudah dianggap sebagai benda yang wajib untuk dibawa kemanapun individu berada, fungsinya bisa dijadikan sebagai perangkat bermain *game*, berjejaring sosial, mengambil serta mengedit foto dan video, dan lain sebagainya. Adanya beragam fitur-fitur menarik itulah yang akhirnya mengikat pengguna terus bermain dengan *smartphone* (Reza dalam Sudarji, 2017). Segala kemudahan dan kenyamanan yang didapatkan dari *smartphone* untuk membantu dan memenuhi segala kebutuhan sehari-hari, menyebabkan individu selalu

membawa *smartphone* kemanapun individu pergi dan menghabiskan banyak waktu untuk menatap layar *smartphone*.

Kecanggihan dan kemudahan yang ditawarkan oleh *smartphone* dapat menimbulkan dampak negatif bagi penggunaannya apabila digunakan secara berlebihan. Dampak negatif yang ditimbulkan diantaranya adalah gangguan kesehatan seperti mengalami gangguan tidur (insomnia), fisik rentan sakit, dan gangguan penglihatan serta gangguan psikologis seperti mudah stress dan tingkat sensitivitas yang tinggi (Rudiyana, 2012). Penggunaan *smartphone* secara berlebihan juga dapat menyebabkan individu mengalami ketergantungan atau biasa disebut sebagai *smartphone addiction*. SPAD (*Smartphone Addiction Disorder*) adalah penggunaan *smartphone* yang kompulsif, di mana individu menggunakannya secara berlebihan sehingga menyebabkan gangguan fungsi sosial, fisik, dan kognitif yang signifikan (Tran, 2016). Kecanduan *smartphone* akan mendatangkan permasalahan sosial, individu akan menarik diri dari lingkungan sosialnya, memicu timbulnya perasaan cemas dan merasa kehilangan apabila berjauhan dengan *smartphone* (Choliz, 2012). Kecemasan yang dialami individu ketika tidak ada kontak atau berjauhan dengan *smartphone* disebut sebagai *Nomophobia (no mobile phone phobia)* (Widyastuti & Muyana, 2018).

Istilah *nomophobia* diciptakan pertama kali oleh UK *Post Office* setelah melakukan suatu penelitian pada tahun 2008 untuk menyelidiki tingkat kecemasan pengguna *smartphone* (Securenvoy, 2012). Pavitra dkk. (2015) menyatakan bahwa *nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan, atau kesedihan yang disebabkan karena tidak terhubungnya individu dengan telepon selulernya. Selain itu, *nomophobia* juga dapat diartikan sebagai perasaan ketergantungan kepada *smartphone* dan mengakibatkan ketakutan berlebihan apabila tidak berada disekitar atau memegang *smartphone* (King dkk. dalam Pradana, dkk, 2016).

Menurut survei yang dilakukan oleh *Secur Evoy* kepada 1000 mahasiswa di Inggris menyatakan bahwa terdapat 77% subjek diantara kelompok yang berusia 18 dan 24 tahun ini mengalami kecemasan jauh dari *smartphone* (Ngafifi & Wonosobo dalam Sudarji, 2017). Hal ini juga diperkuat oleh survei yang dilakukan *ScienceDirect* yang mengungkapkan bahwa terdapat 25% pengguna *smartphone* di Asia yang mayoritas remaja telah mengalami kecemasan jauh dari *smartphone* (Sudarji, 2017). Selain itu, menurut beberapa penelitian mengenai kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* di Turki ditemukan hasil bahwa remaja memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* dan siswa Sekolah Menengah Atas memiliki tingkat kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* diatas rata-rata (Gezgin dkk., 2018). Di Indonesia sendiri, fenomena kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* juga sering dijumpai terjadi pada remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Atas. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum dan Sary (2019) pada siswa SMA di Kota Padang yang berusia 16-19 tahun, yang menyatakan bahwa terdapat 34% siswa mengalami kecemasan jauh dari *smartphone* dalam kategori yang berat dan 46% siswa masuk dalam kategori sedang. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti dan Muyana (2018) pada siswa SMK di Yogyakarta bahwa terdapat 36% siswa mengalami kecemasan jauh dari *smartphone* yang tinggi dan 35% siswa berada pada kategori yang sedang. Penggalian data awal yang dilakukan oleh peneliti melalui metode kuesioner kepada 30 orang siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tegal juga menyebutkan terdapat 80% siswa menyatakan mengalami kecemasan apabila berjauhan dengan *smartphonanya*. Berdasarkan hasil beberapa survei dan penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami kecemasan jauh dari *smartphone*.

Kerentanan untuk mengalami kecemasan jauh dari *smartphone* pada remaja disebabkan karena pada periode usia ini, remaja memiliki tuntutan tugas perkembangan sosial yang harus dipenuhi. Salah satu tugas perkembangan sosial tersebut adalah remaja dituntut untuk mampu bergaul dengan teman sebaya dan mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal, baik secara individual maupun kelompok (Kay dalam Jahja, 2011). Apabila remaja tidak dapat memenuhi tugas perkembangan sosial ini, maka remaja akan diasingkan, terkucilkan bahkan merasa kesepian (Utami dkk., 2017). Kesepian merupakan suatu perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan adanya perasaan terasing dan minimnya hubungan sosial yang muncul karena tidak tercapainya hubungan yang akrab dengan orang lain (Gierveld dalam Griffin, 2010). Menurut Duy kesepian disebabkan karena kurangnya komunikasi sosial, baik dalam kelompok sosial maupun secara kedekatan emosional, dan masa remaja merupakan masa di mana perasaan kesepian paling sering muncul (Durak, 2018).

Dayakisni dan Hudaniyah (2012) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki perasaan kesepian kurang memiliki keterampilan sosial dalam berinteraksi dengan orang lain, sehingga mereka kesulitan untuk berkomunikasi dan berelasi dengan orang lain atau lingkungan sosialnya. Individu yang memiliki hambatan atau gangguan dalam berinteraksi sosial akan lebih memilih untuk berkomunikasi lewat *smartphone* dibandingkan dengan berkomunikasi secara langsung di dunia nyata (King, 2013). Kemudahan dalam berinteraksi dengan orang lain lewat *smartphone* (*Instagram, Line, Whatsapp, telpon, SMS, dan lain-lain*) secara terus menerus dan berlebihan dapat menyebabkan individu mengalami ketergantungan atau biasa disebut sebagai kecanduan telepon pintar (*smartphone addiction*) (Agusta, 2016). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan kompulsif (*smartphone addiction*) dapat mengarah pada gangguan kecemasan, khususnya kecemasan jauh dari *smartphone* (King dkk., 2013). Individu yang memiliki simptom *smartphone addiction* juga merasakan ketidaknyamanan ketika berpisah dengan *smartphone* karena sudah menganggap *smartphone* sebagai suatu bagian dari hidupnya (King dkk., 2013). Pernyataan tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Choliz (2012) yang menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan tanpa adanya kontrol dapat menyebabkan permasalahan sosial sehingga memicu timbulnya perasaan kehilangan dan cemas apabila berjauhan dengan *smartphone*.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kesepian pada remaja yang timbul karena gagal menjalin hubungan pertemanan dan berinteraksi sosial dengan teman sebaya inilah yang menyebabkan remaja menggunakan *smartphone* secara berlebihan dalam upaya menyalakan perasaan kesepian yang dialami. Hal tersebut kemudian memicu timbulnya perilaku kecemasan jauh dari *smartphone* (Gezgin dkk., 2018). Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gezgin dkk. (2018) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan jauh pada *smartphone* (*nomophobia*) yang dialami remaja secara signifikan dan positif diprediksi oleh kesepian. Hasil penelitian dari Wulandari (2019) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*), besaran sumbangan efektif (SE) yang diberikan variabel kesepian terhadap variabel kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pun terbilang besar yaitu sebesar 25,3%. Selain itu, Pavithra dan Madhukumar (dalam Durak, 2018) menyatakan bahwa kecemasan jauh dari *smartphone* meningkat karena hasil dari trauma seperti migrasi, kesepian, dan fobia.

Meskipun *smartphone* telah memberikan banyak manfaat positif yang membantu memudahkan penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari namun tidak dapat dipungkiri bahwa *smartphone* juga membawa dampak negatif seperti kecanduan. Kecanduan terhadap *smartphone* dapat menjadikan remaja merasa terasingkan dengan lingkungan sosialnya, sehingga remaja yang

sedang berada pada masa transisi rentan untuk mengalami kesepian. Hal ini memicu remaja untuk terus menghilangkan rasa ketidaknyamanan tersebut dengan cara mencari kesenangan dan membangun relasi di dunia maya, salah satu cara yang digunakan adalah bermain *smartphone* secara berlebihan sehingga hal ini dapat menyebabkan remaja rentan untuk mengalami kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*).

Penjelasan dan fenomena di atas menunjukkan bahwa kesepian dapat mempengaruhi kecemasan jauh dari *smartphone* pada remaja. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan diri penting untuk mengurangi tingkat kesepian agar remaja tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang dapat menyebabkan kecemasan jauh dari *smartphone*. Peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan antara kesepian dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI di SMAN 1 Tegal karena penelitian serupa masih masih terbilang sedikit karena merupakan suatu fenomena baru yang muncul karena perkembangan teknologi yang semakin pesat di zaman ini. Penelitian kecemasan jauh dari *smartphone* juga masih didominasi oleh penelitian yang dihubungkan dengan kemampuan pengendalian individu seperti regulasi diri dan kontrol diri. Sedangkan penelitian kecemasan jauh dari *smartphone* yang dihubungkan dengan perasaan atau emosi individu, khususnya yang ada di Indonesia masih terbatas. Selain itu, pada penelitian-penelitian terdahulu hanya mengacu dan menggunakan dimensi *nomophobia* milik Yilidrim dan Correia (2015) yang berfokus pada respon afektif saja dalam menyusun alat ukur penelitiannya. Oleh karena itu, di dalam penelitian ini, peneliti melakukan pembaruan penyusunan alat ukur dengan melengkapi aspek kecemasan milik Clark (2010) ke dalam dimensi *nomophobia* milik Yilidrim dan Correia (2015). Sehingga, alat ukur yang digunakan di dalam penelitian ini tidak hanya berfokus pada respon afektif saja, namun dilengkapi dengan respon fisiologis, kognitif, dan perilaku.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tegal. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tegal. Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami oleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tegal maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah 336 orang siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tegal. Sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah 178 orang siswa yang diambil melalui teknik *cluster random sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengacak kelompok dari populasi. Rincian jumlah sampel penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kesepian (49 aitem, $\alpha = 0,958$) yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Gierveld (dalam Dayaksini & Hudaniah, 2012), yaitu karakteristik emosi, deprivasi hubungan sosial, dan perspektif waktu serta Skala Kecemasan Jauh dari *Smartphone* (51 aitem, $\alpha = 0,949$) yang disusun berdasarkan dimensi Kecemasan Jauh dari *Smartphone* milik Yilidrim dan Correia (2015) dilengkapi dengan aspek-aspek Kecemasan menurut Clark (2010), yaitu tidak dapat komunikasi, kehilangan koneksi, tidak dapat mengakses informasi, dan memberikan kenyamanan. Penelitian ini menggunakan teknik analisis *Spearman's Rho* dengan bantuan program *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 23.0.

Tabel 1

Subjek Penelitian

Kelas	Jumlah
XI MIPA 1	33
XI MIPA 4	32
XI MIPA 6	26
XI MIPA 7	31
XI Sosial 1	26
XI Sosial 2	30
Total	169

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diperoleh menggunakan analisis *Spearman's Rho*, diketahui bahwa hasil koefisien korelasi (r_{xy}) antara kesepian dengan kecemasan jauh dari *smartphone* sebesar 0,392 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil koefisien korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara kesepian dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Tegal. Nilai positif pada koefisien korelasi memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami oleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tegal maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* yang dimiliki. Sebaliknya, apabila tingkat kesepian yang dialami oleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tegal rendah maka kecenderungan tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* yang dimiliki rendah. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tegal **tidak diterima**.

Hasil dalam penelitian ini selaras dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Durak (2018) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan jauh dari *smartphone* dengan kesepian pada remaja. Menurut Durak (2018), remaja tidak dapat dipisahkan dari *smartphone* karena terdapat hubungan yang sangat kuat antara remaja dengan *smartphone*. Remaja akan merasa gelisah apabila tidak memiliki akses atau terputus dari *smartphonanya*. Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Gezgin dkk. (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan kecemasan jauh dari *smartphone*. Menurut penelitian Gezgin dkk. (2018) disebutkan juga bahwa remaja yang mengalami kesepian cenderung memiliki masalah ketika dipisahkan dari *smartphone*, dalam hal ini adalah mengalami kecemasan saat berjauhan dari *smartphonanya*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat suatu hubungan antara perasaan kesepian dengan kecemasan jauh dari *smartphone*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tegal tergolong rendah, yaitu sebanyak 69,66% subjek pada kategori rendah dan 7,31% subjek berada pada kategori sangat rendah. Subjek yang mengalami kecemasan jauh dari *smartphone* yang rendah ini dikarenakan dirinya memiliki kemampuan mengendalikan diri untuk tetap fokus walaupun tidak dapat mengakses *smartphone*, mampu menahan diri untuk tidak bermain *smartphone*, dan memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi saat berjauhan dengan *smartphone*. Kemampuan yang dimiliki subjek tersebut menggambarkan bahwa subjek yang memiliki kecemasan jauh dari *smartphone* yang rendah diduga karena dirinya memiliki kontrol diri yang baik. Hal ini selaras dengan penelitian

yang dilakukan oleh Putri (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone*, artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecemasan jauh dari *smartphone*, dan begitu pula sebaliknya. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2017) juga membuktikan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* di mana kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 4,3% terhadap kecemasan jauh dari *smartphone*.

Selain diduga memiliki kontrol diri yang baik, rendahnya tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* yang dimiliki oleh mayoritas siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tegal dikarenakan dalam penelitian ini ditemukan hasil bahwa mayoritas sampel memiliki tingkat kesepian yang rendah. Menurut Gezgin dkk. (2018), kecemasan jauh dari *smartphone* secara signifikan dan positif dapat diprediksi oleh kesepian.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kesepian pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tegal mayoritas tergolong rendah, yaitu sebanyak 66,85% subjek pada kategori rendah dan 10,11% subjek berada pada kategori sangat rendah. Subjek yang mengalami kesepian yang rendah ini dikarenakan subjek memiliki kemampuan berinteraksi yang baik dengan lingkungannya, memiliki kecakapan berkomunikasi dan bekerjasama, kemampuan beradaptasi yang baik, dan memiliki relasi atau hubungan yang akrab dengan temannya. Kemampuan yang dimiliki subjek tersebut menggambarkan bahwa subjek yang memiliki tingkat kesepian yang rendah dikarenakan dirinya diduga memiliki kecerdasan sosial yang baik. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Garvin (2017) yang dapat membuktikan terdapat hubungan negatif antara kecerdasan sosial dengan kesepian pada remaja, artinya semakin tinggi kecerdasan sosial yang dimiliki maka kesepian yang dialami semakin rendah, dan begitu pula sebaliknya. Menurut Garvin (2017), remaja yang memiliki kecerdasan sosial akan lebih terampil secara sosial dan mampu memahami keadaan sekitar, sehingga memiliki kualitas pertemanan yang baik dan lebih kecil memiliki kecenderungan untuk mengalami kesepian. Hal ini selaras dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Baron dkk. (2008) bahwa tingkat kesepian dapat dipengaruhi oleh keterampilan sosial yang dimiliki oleh individu.

Selain diduga memiliki kecerdasan sosial yang baik, rendahnya tingkat kesepian pada mayoritas siswa kelas XI di SMA Negeri 1 yang memiliki rentang usia 15-17 tahun ini disebabkan karena pada periode usia tersebut mereka memasuki kelompok usia remaja. Menurut Ormrod (2009), masa remaja merupakan masa yang sebagian besar diarahkan pada persoalan hubungan teman sebaya dimana remaja banyak menghabiskan waktu bersama teman-teman sebayanya. Pada periode usia ini, remaja akan mulai bergerak mencari identitas dalam kelompok-kelompok yang berjenis kelamin dan usia yang sama. Interaksi yang dibangun terus-menerus dan intens ini akan membentuk suatu hubungan persahabatan pada remaja (Ormrod, 2009). Adanya suatu hubungan yang akrab seperti persahabatan yang terjalin pada masa remaja dapat menghilangkan rasa kesepian yang dialami.

Kemampuan berinteraksi, kecakapan berkomunikasi dan bekerjasama, kemampuan beradaptasi yang baik, dan memiliki relasi atau hubungan yang akrab dengan temannya diduga mampu menurunkan tingkat kesepian yang dialami oleh remaja. Pada periode usia ini, remaja memang sedang gencar-gencarnya membangun hubungan yang akrab dan intens dengan teman sebayanya. Adanya hubungan bermakna dan mendalam inilah yang menyebabkan rendahnya tingkat kesepian yang dialami sehingga hal tersebut juga dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Tegal dengan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,392$ dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami oleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tegal maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* yang dimiliki, dan berlaku pula sebaliknya. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak meneliti variabel serupa dalam penelitian ini, diharapkan dapat mengembangkan alat ukur yang sudah ada dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan jauh dari *smartphone*, seperti durasi penggunaan *smartphone*, lama kepemilikan *smartphone*, dan perkembangan teknologi *wireless network* (*Wi-Fi*).

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan telepon pintar pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 86-95.
- Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33-44.
- Clark, D.A., & Beck, A.T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorder: Science and practice*. Guilford Press.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2015). *Psikologi sosial*. UMM Press.
- Durak, H. Y. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 543-557.
- Garvin. (2017). Hubungan kecerdasan sosial dengan kesepian pada remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 93-99. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.1005>
- Gezgin, D.M., Hamutoglu, N.B., Gultekin, G.S., & Ayas, T. (2018). The Relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 4(2), 358-374.
- Griffin, J. (2010). *The lonely society?*. Mental Health Foundation.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Prenadamedia Group.
- King, A.L.S., Valenca, A.M., Silva, A.C.O., Baczynski, T., Carvalho, M.R. & Nardi, A.E. (2013). Nomophobia : Dependency on virtual environments or social phobia. *Computer in Human Behavior*, 29(1), 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Muflih, Hamzah, & Purniawan, W. A. (2017). Penggunaan *smartphone* dan interaksi sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Kalasan Sleman Yogyakarta. *Idea Nursing Journal*, 8(1), 12-18. <https://doi.org/10.52199/inj.v8i1.8698>
- Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang jilid 1*. Penerbit Erlangga
- Pavithra, M. B., Madhykumar, S., & Murthy, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among student of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Pradana, W. P., Muqtadiroh, F. A., & Nisafani, A. S. (2016). Perancangan aplikasi liva untuk mengurangi nomophobia dengan pendekatan gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 5(1), 38-47.
- Putri, N. A. (2019). *Hubungan antara self control dengan kecenderungan nomophobia (no mobile phone phobia) pada mahasiswa* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya]. Digilib UIN Surabaya. http://digilib.uinsby.ac.id/33815/2/Nadya%20Atikah%20Putri_J71215131.pdf

- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi tingkat kecemasan remaja terhadap no-mobile phone (nomophobia). *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 49-55. <https://doi.org/10.31311/jk.v7i1.4511>
- Rudiyana. (2012). Dampak penggunaan smartphone pada perilaku remaja di SMA Kesatuan 1 Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi Fisip Universitas Mulawarman*, 181-190.
- Securenvoy. (2012). 66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone. *Securenvoy*. <https://securenvoy.com/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone-2/>
- Sudarji, S. (2017). Hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10(1), 51-61. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1), 1-23. <https://doi.org/10.5070/M491033274>
- Utami, D. R., Ahmad, R., & Ifdil. (2017). Tingkat kesepian remaja di panti asuhan X Kota Padang. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 3(1), 1-6. <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.815>
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret nomophobia (no mobile phone phobia) di kalangan remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62-71. <https://doi.org/10.52657/jfk.v4i1.513>
- Wulandari, D. S. A. (2019). *Hubungan antara kesepian (loneliness) dengan nomofobia pada mahasiswa* [Skripsi, Universitas Katolik Seogijapranata]. Repository Unika. <http://repository.unika.ac.id/20339/>
- Yilidrim, C., & Correia, Ana-Paula. (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>