

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kecenderungan *Nomophobia*

1. Pengertian Kecenderungan *Nomophobia*

Menurut King & Valenca (dalam Sudarji, 2017) *nomophobia* merupakan *no-mobile-phone-phobia* yang menggambarkan rasa tidak nyaman atau cemas karena jauh dengan telepon selular. *Nomophobia* adalah penyakit yang tidak dapat berada jauh dari *mobile phone*, sehingga menyebabkan rasa khawatir yang berlebih apabila *mobile phonenya* tidak berada di dekatnya. Dalam psikologi *nomophobia* masuk *phobia* ke dalam kategori yang spesifik yaitu *mobile phone* (Hardianti, 2016). Penggunaan *smartphone* dalam intensitas tinggi mengarah terhadap kecemasan baru yaitu *nomophobia* (Yildirim, dalam Permatasari, Yusmansyah, & Widiastuti, 2019). Seseorang yang mengalami *nomophosbia* akan selalu merasa khawatir dan cemas untuk meletakkan maupun menyimpan *smartphonenya*, sehingga membawa ketika pergi kemanapun. Penderita *nomophobia* akan sering mengecek ponselnya bahkan hingga 34 kali dan membawanya ketika ke toilet (Mayasari, dalam Sudarji, 2017).

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* merupakan *no-mobile-phone-phobia* yang berarti perasaan tidak nyaman dan cemas ketika jauh dari *smartphone*. *Nomophobia* masuk dalam kategori *phobia* yang spesifik yaitu *mobile phone*. Penderita selalu merasa khawatir dan cemas hingga akan membawa *smartphonenya* kemanapun pergi bahkan ketika ke toilet.

2. Aspek Kecenderungan *Nomophobia*

Menurut Yildirim (dalam Sudarji, 2017) aspek-aspek *nomophobia* adalah sebagai berikut :

- a. Tidak Dapat Berkomunikasi (*Not Being Able to Communicate*).

Merasa kehilangan saat putus komunikasi dengan orang lain secara tiba-tiba maupun ketika membutuhkan komunikasi secara tiba-tiba tidak bisa menggunakan pelayanan.

b. Kehilangan Konektivitas (*Losing Connectedness*).

Merasa kehilangan saat layanan *smartphone* tidak terhubung dan identitas sosialnya tidak terhubung di media sosial.

c. Tidak Dapat Mengakses Informasi (*Not Being Able to Access Information*).

Rasa tidak nyaman saat tidak bisa mencari informasi dengan *smartphone*.

d. Menyerah pada Kenyamanan (*Giving Up convenience*).

Adanya keinginan untuk dapat memanfaatkan kenyamanan dalam memiliki *smartphone*.

Sedangkan menurut Putra (dalam Fajri, 2017) terdapat 3 aspek dalam penggunaan *smartphone*, diantaranya yaitu frekuensi, durasi, dan aktivitas. Frekuensi yaitu banyaknya penggunaan *smartphone* dalam kurun waktu tertentu, dapat diukur berdasarkan harian, mingguan, maupun tahunan. Durasi merupakan lamanya waktu dalam penggunaan *smartphone*. Sedangkan aktivitas yaitu kegiatan yang dilakukan ketika mengakses *smartphone* bisa komunikasi, mencari informasi, dan sebagainya.

Dari uraian tersebut penelitian ini menggunakan aspek kecenderungan *nomophobia* menurut Yildirim (dalam Sudarji, 2017) yaitu tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan konektivitas (*losing connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*), menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*) untuk penyusunan skala.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan *Nomophobia*

Menurut Ramaita, Armaita, dan Vandelis (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* yaitu penggunaan, kebiasaan, usia, dan ekstraversi. Sedangkan menurut Yuwanto (dalam Rakhmawati, 2017) faktor yang mempengaruhi *nomophobia* yaitu :

a. Faktor internal.

Terdiri dari beberapa faktor yang menggambarkan karakteristik individu, diantaranya *sensation seeking* yang tinggi (seseorang yang memiliki *sensation seeking* tinggi lebih mudah merasa bosan dalam aktivitas rutin), *self-esteem*

rendah (menilai dirinya negatif dan merasa terancam ketika dengan orang lain), kepribadian ekstrovert tinggi, kontrol diri rendah, intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi, kesenangan diri yang tinggi, semua hal tersebut dapat membuat individu kecanduan *smartphone*.

b. Faktor situasional.

Terdiri dari faktor penyebab yang mengarah terhadap penggunaan *smartphone* yang membuat seseorang merasa nyaman seperti ketika sedang stres, sedih, kesepian, cemas, jenuh belajar, dan *leisure boredom*.

c. Faktor sosial.

Terdiri dari faktor yang menyebabkan individu kecanduan *smartphone* untuk berinteraksi dan menjaga relasi dengan individu lain. Faktor ini terdiri dari *mandatory behavior* (perilaku yang harus dilakukan supaya memuaskan kebutuhan untuk berinteraksi yang distimulasi oleh individu lain) dan *connected presence* (perilaku berinteraksi dengan individu lain dari dalam diri) tinggi.

d. Faktor eksternal.

Faktor ini berasal dari luar diri sehingga disebut faktor eksternal. Faktor ini terkait tingginya paparan media tentang *smartphone* sebagai fasilitasnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* dalam penelitian ini yaitu faktor situasional, merupakan rasa kesepian. Individu merasakan kesepian menyebabkan individu lebih rentan untuk memiliki kecemasan *nomophobia*.

4. Ciri-Ciri Kecenderungan *Nomophobia*

Menurut Pradana, Muqtadiroh, dan Nisafani (2016) ciri-ciri dan karakteristik seseorang mengalami *nomophobia* yaitu :

- a. Menghabiskan waktu dengan *smartphone*.
- b. Selalu membawa *charger* maupun *powerbank*.
- c. Cemas dan gugup saat jauh dengan *smartphone*.
- d. Merasa kurang nyaman ketika jaringan mengalami gangguan maupun baterai lemah.
- e. Sering melihat dan mengecek layar *smartphone* untuk melihat pesan maupun pesan masuk. Menurut David Laramie

hal ini disebut *ringxiety*, yang berarti perasaan *smartphone* bergetar atau berbunyi.

- f. Tidak mematikan *smartphone* dan sedia selama 24 jam, serta meletakkan *smartphone* di kasur ketika tidur.
- g. Merasa kurang nyaman ketika berkomunikasi tatap muka dan memilih berkomunikasi dengan fasilitas yang terdapat pada *smartphone*.
- h. Biaya yang digunakan untuk *smartphone* besar.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kecenderungan kecemasan *nomophobia* memiliki ciri-ciri yaitu banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone*, selalu membawa *charger* maupun *powerbank*, merasa cemas ketika jauh dari *smartphone*, merasa kurang nyaman ketika gangguan maupun baterai lemah, sering mengecek *smartphone* untuk mengetahui pesan masuk (*ringxiety*), tidak mematikan *smartphone* selama 24 jam, merasa tidak nyaman berkomunikasi dengan langsung tatap muka, biaya yang digunakan untuk *smartphone* besar.

B. Kesepian

1. Pengertian Kesepian

Kesepian merupakan kondisi afektif merasa kehilangan dan tidak puas sebagai akibat dari ketidaksesuaian hubungan sosial (Taylor, Peplau, dan Sears, dalam Aryono & Dani, 2019). Kesepian adalah rasa tidak menyenangkan secara subjektif jika mengalami kekurangan dalam berbagai hal saat memiliki hubungan sosial. Kesendirian dan kesepian merupakan dua hal yang berbeda. Kesepian lebih menuju pada rasa gelisah subjektif yang dirasakan ketika hubungan sosial kehilangan ciri terpentingnya. Ciri yang hilang dapat bersifat kuantitatif seperti memiliki sedikit teman tidak sesuai harapan individu, namun bisa juga bersifat kualitatif seperti merasa hubungan sosial yang dimiliki terlalu dangkal atau kurang memuaskan individu. Kesendirian yaitu keadaan individu terpisah dengan orang lain yang sifatnya objektif (Sears, Freedman, dan Peplau, 2002).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan kondisi afektif merasa kehilangan dan tidak puas sebagai akibat dari ketidaksesuaian hubungan sosial.

Kesendirian dan kesepian merupakan dua hal yang berbeda. Kesepian lebih menuju pada rasa gelisah subjektif yang dirasakan ketika hubungan sosial ciri terpentingnya, sedangkan kesendirian yaitu keadaan individu terpisah dengan orang lain yang sifatnya objektif.

2. Aspek Kesepian

Menurut Peplau & Pearlman (dalam Mayasari, 2018) aspek kesepian yaitu *need for intimacy* (kesepian muncul saat kebutuhan individu tidak terpenuhi dan tidak adanya kepuasan dalam hubungannya dengan orang lain), *cognitive process* (kesepian timbul ketika individu memiliki persepsi terdapat kesenjangan dalam hubungan sosialnya), dan *social reinforcement* (hubungan sosial berupa *reinforcement*, dimana interaksi sosial tidak menyenangkan yang menyebabkan kesepian).

Menurut Russels (dalam Hermawati, 2019) ada 3 aspek kesepian. Pertama kepribadian atau *personality*, yang terdapat pada individu dan terbentuk berdasarkan sistem-sistem psikofisik sebagai penentu perilaku dan cara berpikir terhadap lingkungan sekitar, diartikan bahwa individu yang merasa kesepian dapat terlihat dari karakteristik perilaku dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari. Kedua yaitu kepatutan sosial atau *social desirability*. Individu berkeinginan mendapat penerimaan dari orang lain maupun pengakuan masyarakat sekitar. Ketiga depresi atau *depression*, yaitu rasa tidak berdaya dan kehilangan harapan yang disertai dengan rasa sedih, kehilangan minat dan kegembiraan, menurunnya energi dan meningkatnya rasa lelah yang nyata dan berkurangnya aktivitas.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek kesepian menurut Peplau & Pearlman (dalam Mayasari, 2018) yaitu *need for intimacy*, *cognitive process*, dan *social reinforcement*. Sedangkan menurut Russels (dalam Hermawati, 2019) aspek kesepian yaitu kepribadian (*personality*), kepatutan sosial (*social desirability*), dan depresi (*depression*).

3. Jenis Kesepian

Menurut Robert Weiss (dalam Sears, Freedman, dan Peplau, 2002) berdasarkan hilangnya ketetapan sosial pada individu terdapat dua tipe kesepian, yaitu kesepian emosional

dan kesepian sosial. Kesepian emosional muncul karena akibat dari tidak adanya figur kasih sayang yang intim layaknya kasih sayang yang diberikan orang tua terhadap anak maupun kasih sayang yang didapat dari teman yang akrab. Sedangkan kesepian sosial terjadi jika individu merasa kehilangan integrasi sosial dalam berkomunikasi, yang dapat diperoleh dari teman kuliah maupun teman kerja.

Menurut Margalit (dalam Utami, 2017) kesepian merupakan perasaan yang kompleks meliputi reaksi terhadap kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi. Menurut Margalit terdapat empat tipe kesepian, yaitu kesepian emosional, kesepian sosial, kesepian hidup, dan kesepian figur.

Dari uraian di atas penelitian ini menggunakan jenis kesepian menurut Robert Weiss (dalam Sears, Freedman, dan Peplau, 2002) yaitu dua tipe bentuk kesepian yaitu kesepian sosial dan kesepian emosional untuk penyusunan skala.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja (*adolescence*) adalah masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia, merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju kemasa dewasa.

Menurut Hurlock (2003) Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescens*), kata bendanya *adolescensia* yang berarti remaja yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” bangsa orang-orang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.

2. Fase Perkembangan Masa Remaja

Menurut Santrock (2013), masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan peranannya yang menentukan kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa.

Secara umum menurut para tokoh-tokoh psikologi, remaja dibagi menjadi tiga fase batasan umur, yaitu :

- a. Fase remaja awal atau *early adolescence* (12-15 tahun)

Masa remaja awal biasanya berlangsung hanya dalam waktu yang relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada remaja hingga sering kali masa ini disebut masa negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistik, dan sebagainya. Secara garis besar sifat-sifat negatif tersebut dapat diringkas, yaitu :

- 1) Negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun prestasi mental
- 2) Negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat (negatif positif) maupun dalam bentuk agresif terhadap masyarakat (negatif aktif).

b. Fase madya atau *middle adolescence* (15-18 tahun)

Pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang dapat merasakan suka dan dukanya. Pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut masa merindu puja (mendewa-dewakan), yaitu sebagai gejala remaja.

c. Masa remaja akhir atau *Late adolescence* (18-22 tahun)

Setelah remaja dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya tercapailah remaja akhir dan telah terpenuhinya tugas-tugas perkembangan masa remaja. Tahap ini adalah masa kondisi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal yaitu :

- 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual
- 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- 3) Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi
- 4) Egoisentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- 5) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya dan masyarakat umum.

Sebagaimana diketahui, dalam setiap fase perkembangan, termasuk pada masa remaja, individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Apabila tugas-tugas tersebut berhasil diselesaikan dengan baik, maka akan tercapai kepuasan, kebahagiaan dan penerimaan dari lingkungan. Keberhasilan individu memenuhi tugas-tugas itu juga akan mencantumkan keberhasilan individu memenuhi tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya.

3. Ciri-Ciri Masa Remaja

Menurut Hurlock (2003) masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya, ciri-ciri tersebut seperti:

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting. Yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan. Disini masa kanak-kanak dianggap belum dapat sebagai orang dewasa. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan. Yaitu perubahan pada emosi perubahan tubuh, minat dan Pengaruh (menjadi remaja yang dewasa dan mandiri) perubahan pada nilai-nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan.
- d. Masa remaja sebagai periode mencari Identitas. Diri yang di cari berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa pengaruhnya dalam masyarakat.
- e. Masa remaja sebagai periode usia yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tua yang menjadi takut.
- f. Masa remaja sebagai periode masa yang tidak realistik. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat dirinya sendirian orang lain

sebagaimana yang di inginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.

- g. Masa remaja sebagai periode ambang masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan didalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan didalam meberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras menggunakan obat-obatan.

Dengan demikian, yang dimaksud dengan ciri-ciri remaja menurut para tokoh diatas, maka penulis dapat menjelaskan mengenai ciri-ciri remaja dengan uraian sebagai berikut. Remaja mempunyai ciri-ciri sebagai periode yang penting untuk perkembangan selanjutnya. Remaja akan merasakan masa sebagai masa peralihan yang ditandai dengan gaya hidup yang berbeda dari masa sebelumnya. Remaja akan melewati masa perubahan yang semula belum mandiri remaja akan cenderung lebih mandiri. Remaja akan melewati masa pencarian identitas untuk menjelaskan tentang siapa dirinya. Ciri-ciri remaja selanjutnya yakni masa ketakutan disini remaja akan sulit diatur atau lebih sering berperilaku kurang baik. Remaja akan melewati masa tidak *realistic* dimana orang lain dianggap tidak sebagaimana dengan yang diinginkan dan yang terakhir yakni ciri sebagai ambang masa dewasa yang ditandai remaja masih kebingungan dengan kebiasaan-kebiasaan pada masa sebelumnya. Dengan mengetahui ciri-ciri tersebut maka kita akan lebih mengetahui dari perkembangan-perkembangan remaja.

4. Tugas Perkembangan Remaja Awal

Menurut Yudrik (2011) mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa remaja awal sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya (*peer group*), baik secara individual maupun kelompok
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya

- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri
- f. Memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan

Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja awal salah satunya adalah mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok. Upaya yang dapat dilakukan oleh remaja dalam mencapai salah satu dari tugas-tugas perkembangan tersebut yaitu dengan interaksi dengan orang lain atau teman sebaya.

Teman adalah hal yang paling penting dalam memenuhi kebutuhan sosial. Kebutuhan untuk keintiman akan meningkat selama masa remaja dan memotivasi mereka mencari teman dekat. Jika individu mengalami kegagalan dalam mengembangkan hubungan pertemanan yang begitu dekat, maka mereka akan mengalami kesepian (Santrock, 2013).

D. Peran Kesepian terhadap Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja Awal

Menurut Prayitno (dalam Utami, Ahmad, & Ifdil, 2017) pada masa perkembangan remaja dituntut dapat menguasai salah satu tugas perkembangan yaitu perkembangan sosial. Masa remaja menuntut individu tidak hanya bersosialisasi dengan keluarga tetapi juga masyarakat sehingga individu dapat beradaptasi dengan norma yang ada dalam lingkungan bermasyarakat. Apabila dalam tugas perkembangan ini tidak terpenuhi, maka remaja dapat dikucilkan oleh masyarakat, diasingkan, sehingga merasa kesepian (Utami, Ahmad, & Ifdil, 2017). Remaja yang dapat melakukan adaptasi dengan baik akan mempunyai banyak relasi dengan teman sebaya dan remaja yang tidak dapat beradaptasi akan merasa dipisahkan dari lingkungan sekitar, dirinya merasa hampa dan kosong. Kegagalan tugas perkembangan tersebut mengakibatkan remaja merasa dikucilkan, diasingkan, dan kesepian (Hogi & Putra, 2019).

Kesepian menyebabkan seseorang yang mengalaminya akan merasa kosong, diam dan hening, merasa sendiri serta merasa tidak

diinginkan walaupun sebenarnya orang tersebut tidak sedang sendirian dan berada pada kondisi lingkungan atau sosial yang ramai (Hidayati,2018). Ketergantungan dan kegelisahan memiliki hubungan yang sangat erat dengan emosional, dimana individu yang mengalami ketergantungan dan perasaan gelisah akan mencoba berusaha menemukan hubungan intimasi yang tidak didapat dari dunia nyata, oleh karena itu individu yang mengalami kesepian akan mendorong keinginan mereka menggunakan *smartphone*.

Ketakutan terhadap rasa kesepian menyebabkan seseorang menggunakan *smartphone* yang berfungsi sebagai alat berkomunikasi untuk mendapat informasi (Prasetyo & Ariana, 2016). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Subagio dan Hidayati (2017) menjelaskan jika penggunaan dari *smartphone* merupakan bentuk *coping* dari masalah yang sedang dihadapi seseorang, salah satunya kesepian. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan tersebut dapat menyebabkan adiksi. Beberapa hal yang dapat diakibatkan karena kesepian salah satunya yaitu *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan kecemasan ketika individu berada jauh dari *smartphone*.

Menurut Yuwanto (dalam Rakhmawati, 2017) faktor yang mempengaruhi *nomophobia* yaitu faktor internal, faktor situasional, faktor sosial, dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian ekstrovert tinggi, kontrol diri rendah, intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi, kesenangan diri yang tinggi. Selain itu faktor situasional yang diantaranya sedang stres, sedih, kesepian, cemas, jenuh belajar. Setelah itu dalam faktor sosial terdiri dari *mandatory behavior* (perilaku yang harus dilakukan supaya memuaskan kebutuhan untuk berinteraksi yang distimulasi oleh individu lain) dan *connected presence* (perilaku berinteraksi dengan individu lain dari dalam diri) tinggi. Faktor sosial terkait tingginya paparan media tentang *smartphone* sebagai fasilitasnya.

Dalam faktor situasional kondisi individu yang merasa kesepian akan lebih sering mengakses *smartphonena* dibanding individu yang tidak merasa kesepian. Hal tersebut didukung oleh teori Bian & Leung, yaitu individu yang merasa kesepian atau sering sendirian lebih sering mengakses *smartphonena*, sehingga lebih tinggi kecenderungan individu untuk mengalami adiksi

smartphone (dalam Paramita & Hidayati, 2016). Kesepian dapat terjadi karena adanya rasa tidak puas dengan hubungan sosial yang dimiliki, sehingga individu akan melampiaskan rasa kesepian terhadap *smartphonenya* yang menyebabkan rasa ketergantungan dan mendapat kepuasan pada penggunaan *smartphone*. Terlalu sering mengakses *smartphone* dapat menyebabkan gangguan kecemasan karena tingginya intensitas penggunaan *smartphone*.

Pada sekolah madrasah, siswa diajarkan untuk menanamkan nilai positif dengan tujuan dapat menghindarkan mereka dari perilaku yang menyimpang. Sebagai contoh, siswa diajarkan supaya beribadah tepat waktu, beramal sesuai ajaran agama islam, dan disiplin dengan menaati aturan baik yang ada di sekolah, masyarakat, maupun keluarga. Siswa diajarkan bahwa Tuhan akan selalu ada dimanapun manusia berada, tetapi masih terdapat siswa yang merasa kesepian sehingga melakukan berbagai cara supaya terhindar dari rasa kesepian tersebut. Mereka menggunakan *smartphone* untuk menghilangkan kesepian. Sedangkan *smartphone* memiliki berbagai dampak yang ditimbulkan.

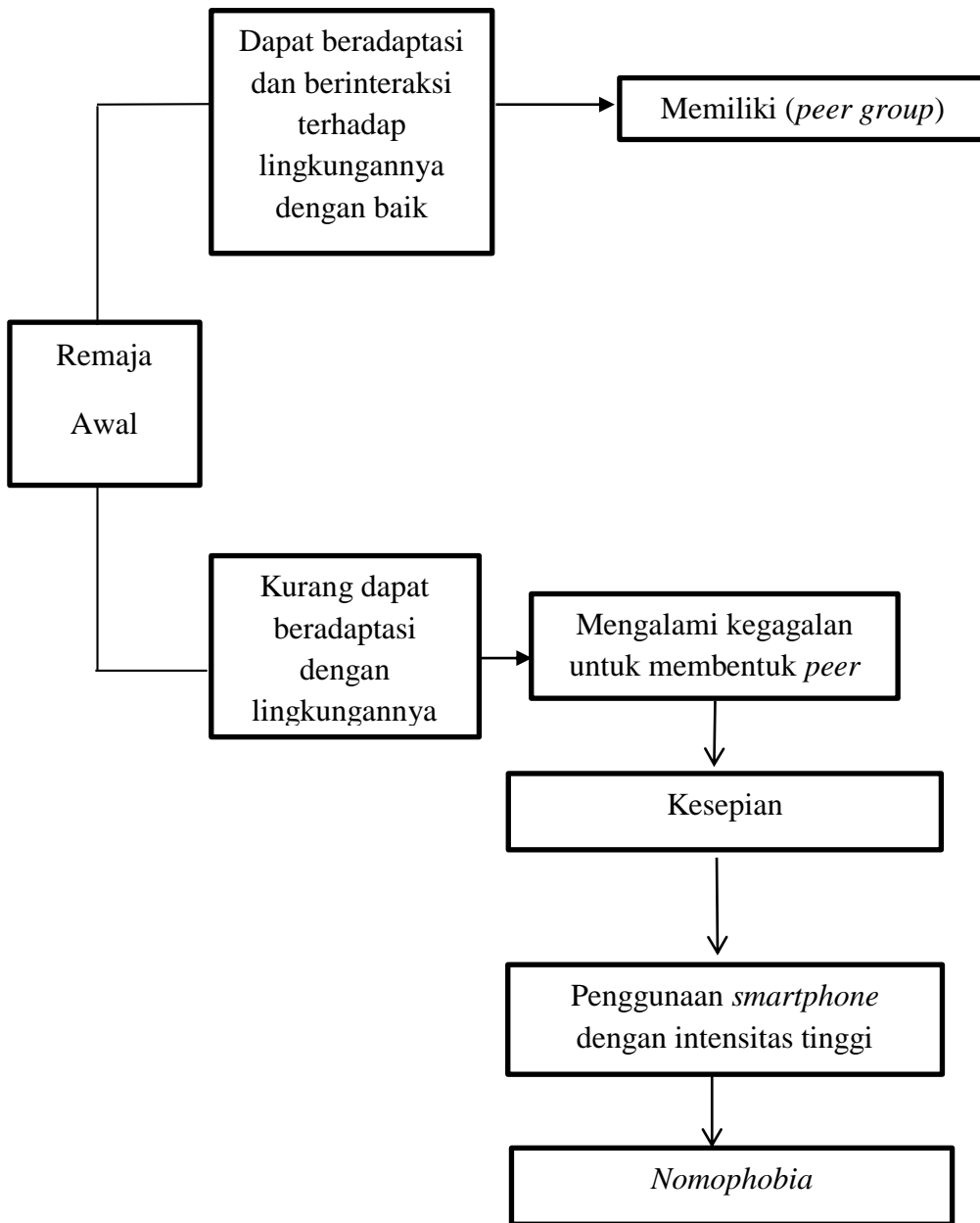
Sekolah madrasah memberlakukan beberapa tata tertib yang sudah tertulis bahwa siswa tidak diperkenankan membawa *smartphonenya* ke sekolah dan pada saat jam ibadah siswa diarahkan untuk sesegera mungkin menjalankan ibadah. Kenyataannya masih terdapat banyak siswa yang membawa *smartphonenya*, siswa yang menunda ibadah, maupun siswa yang menjalankan ibadah dengan rasa terpaksa dan malas.

Contoh fenomena lain yakni perilaku siswa saat menggunakan *smartphone* di sekolah saat ini menjadikan mereka lalai dalam kewajibannya sebagai seorang pelajar ketika di sekolah. *Smartphone* yang mereka miliki digunakan untuk hal-hal yang tidak baik, banyak untuk bermain game dan bermain sosial media ketika proses belajar di kelas. siswa memilih sibuk dengan *smartphone* mereka dan bahkan ada sebagian siswa yang menggunakan *smatphone* untuk menukar jawaban saat ulangan. Mereka tidak menyadari bahwasannya menggunakan *smartphone* untuk hal-hal seperti ini sangatlah merugikan diri sendiri, padahal dengan adanya *smartphone* kita dapat memanfaatkannya dengan baik seperti halnya mencari materi dengan *searching* lewat *smartphone* meskipun berda dalam lingkungan saat jam pelajaran.

Jaman modern ini keberadaan *smartphone* sangat dibutuhkan. Beberapa keunggulan dari fiturnya mempermudah kelancaran aktivitas seseorang, terutama remaja awal. Dampak positif yang didapat dari keunggulan fitur-fitur *smartphone* antara lain penggunaan *e-wallet*, fitur mengirim pesan maupun *video call* sehingga mempermudah komunikasi jarak jauh, untuk mencari informasi dan berita terkini. Siswa maupun siswi madrasah juga dapat memanfaatkan beberapa keunggulan *smartphone* ini seperti untuk al-qur'an elektronik, menonton *youtube* mengaji, mengikuti pengajian secara daring, dan sebagainya. *Smartphone* juga sangat diandalkan pada situasi pandemi seperti ini, yaitu untuk mengikuti sekolah daring.

Pada situasi pandemi yang mengadakan sekolah secara daring tidak dapat dipungkiri bahwa sekolah madrasah mengandalkan *smartphone* juga, namun apabila dalam situasi normal sekolah sangat meminimalisir penggunaannya demi menjaga siswa maupun siswinya dari penggunaan *smartphone* dalam intensitas tinggi. Sekolah memfasilitasi siswa dan siswinya dengan menyelenggarakan program untuk terpenuhinya kebutuhan siswa dan siswinya baik secara sosial, agama, maupun akademis. Situasi yang kini mulai normal, sekolah sudah mencoba mengurangi kegiatan daringnya dan memulai sistem pembelajaran tatap muka seperti sebelumnya secara perlahan.

Dari fenomena diatas dapat disimpulkan bahwa kesepian menyebabkan beberapa dampak, salah satunya *nomophobia*. *Nomophobia* terjadi karena penggunaan *smartphone* dengan intensitas tinggi. *Nomophobia* dapat menyebabkan siswa menunda bahkan meninggalkan ibadah dan melanggar aturan yang sudah dibuat sekolah. Harusnya fasilitas yang sudah disediakan sekolah madrasah dapat menjaga siswa dan siswinya dari *nomophobia*.

E. Kerangka Berpikir**Gambar 2. Kerangka Pikir**

F. Hipotesis Awal

Ada peran yang positif antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja awal. Hal tersebut berarti semakin tinggi kesepian semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*. Apabila semakin rendah kesepian semakin rendah juga kecenderungan *nomophobia* pada remaja awal.