

**PERAN KESEPIAN TERHADAP KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA*
PADA REMAJA AWAL**

SKRIPSI

**Disusun Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi Strata 1 Psikologi**



Disusun Oleh :
THERESYA BINA SUBRATA
15160257K

Pembimbing :
Arif Tri Setyanto, S.Psi, M.Psi, Psi
Yustinus Joko Dwi N., M.Psi, Psikolog

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SETIA BUDI
SURAKARTA
2023**

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul

PERAN KESEPIAN TERHADAP KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA

AWAL

Oleh :

Theresya Bina Subrata
15160257K

Dipertahankan di depan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Setia Budi Surakarta dan diterima untuk memenuhi
sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh
derajat gelar sarjana psikologi

Pada tanggal :

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi
Universitas Setia Budi

Dekan,



Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D.

Penguji

1. Arif Tri Setyanto, S.Psi, M.Psi, Psi
2. Yustinus Joko Dwi Nugroho, M.Psi., Psikolog
3. Prilya Shanty Andrianie, M.Psi, Psi

Tanda Tangan

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Theresya Bina Subrata
NIM : 15160257K
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Peran Kesepian terhadap Kecenderungan
Nomophobia pada Remaja awal

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu/dikutip dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Surakarta,
Yang membuat pernyataan,



Theresya Bina Subrata
15160257K

HALAMAN PERSEMBAHAN

Ku persembahkan sebuah karya ini untuk orang yang saya sayangi :
“Ibu dan Adikku tersayang yang selalu mendukung dan percaya bahwa saya akan bisa menyelesaikan segala hal, terutama untuk penyelesaian karya ilmiah ini. Terimakasih untuk segala bentuk dukungan dan kepercayaan yang sudah diberikan terutama dalam pembuatan karya ini. Saya harap karya ini dapat sedikit memberikan rasa bangga kalian atas terciptanya sebuah karya sederhana ini.”

Serta

Terimakasih dan syukur selalu Saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena senantiasa memberikan kesehatan, kelancaran, dan keberkahan dalam pengerjaan karya ini,
Terimakasih kepada diri sendiri karena tidak pernah menyerah dalam menghadapi apapun,
Terimakasih juga kepada semuanya yang sudah berperan dalam hidup saya, terutama dalam penyelesaian karya ini. Skripsi ini saya persembahkan untuk kalian semua.

MOTTO

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Terjemahan Al-baqarah ayat 157.

“Allah akan memberikan petunjuk kepada mereka dan memperbaiki keadaan mereka.”

Terjemahan Muhammad ayat 5.

“if you never try, you never know.”

-Coldplay

“Susah, tapi bismillah”

-Fiersa Besari

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan serta kelancaran dalam penulisan skripsi dengan judul “Peran Kesepian terhadap Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja Awal” sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi. Pada proses penyusunan skripsi penulis menemukan beberapa kesulitan yang telah diselesaikan. Kesulitan dalam skripsi ini dapat terselesaikan karena adanya bimbingan, bantuan, dukungan, serta saran yang penulis peroleh. Hal tersebut diberikan oleh pihak akademis, keluarga, sahabat, serta masyarakat. Penulis menyampaikan terima kasih dengan segala kerendahan hati kepada :

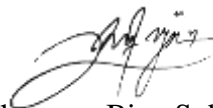
1. Yayasan Pendidikan Universitas Setia Budi Surakarta yang telah memberikan beasiswa belajar kepada saya selama menempuh pendidikan Strata 1 di Universitas Setia Budi Surakarta.
2. Bapak Dr. Ir. Djoni Tarigan, MBA selaku Rektor Universitas Setia Budi Surakarta.
3. Bapak Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.
4. Bapak Arif Tri Setyanto, S.Psi, M.Psi, Psi selaku dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, motivasi serta dorongan kepada penulis.
5. Bapak Yustinus Joko Dwi N., M.Psi, Psi selaku dosen pembimbing pendamping yang baik dan sabar. Terimakasih untuk setiap nasehat, waktu dan ilmunya yang selama ini dilimpahkan pada saya.
6. Ibu Prilya Shanty Andrianie, M.Psi, Psikolog selaku Kaprodi dan penguji yang memberikan masukan agar skripsi ini menjadi lebih bagus.
7. Bapak Sujoko, S.Psi., S.Pd.I., M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang banyak memberikan arahan serta memberikan motivasi untuk meningkatkan IPK.
8. Ibu Rosita Yuniati, M.Psi., Psi , Bapak Patria Mukti, S.Psi, M.Si, dan Ibu Dra. Endang widyastuti, MA, selaku bapak dan ibu dosen yang telah memberikan ilmu dan bimbingan dalam menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.

9. Bapak Suyoto yang telah memberikan bantuan dalam proses administrasi, sehingga skripsi ini dapat berjalan lancar.
10. Bapak Ibu Guru MTS Negeri 2 Surakarta yang telah memberikan ijin peneliti melakukan penelitian.
11. Seluruh responden penelitian, yang sudah bersedia menyempatkan waktunya untuk mengisi kuisioner dengan suka rela.
12. Ibu saya Mei Parlina dan Adek saya Jeaniva Rahma Subrata tercinta, yang sudah memberikan kasih sayang, segala bentuk dukungan materi, kepercayaan, serta doa yang tiada henti.
13. Kakek dan nenek saya, yang sudah selalu mendoakan dan mendukung saya setiap harinya.
14. Teman-teman Fakultas Psikologi Angkatan 2016, terima kasih sudah memberikan keceriaan dan kebersamaan yang tidak akan saya lupakan.
15. Sahabat saya Trixie Diananti Hersurenza, Anantatasya Putri Narenda, Suci Ambarwati, Ervina Ayu Trisniawati, Loriana Christin Nuban, Febyola Puspa Dewani, dan Mbak Ovi yang selalu menghibur saya ketika sedang suntuk dengan segala pekerjaan dan aktivitas.
16. Nur Rochman Wahyu Prasetyo, yang selalu mendukung dan menemani serta membantu dalam segala kesulitan saya.
17. Tante Restu Riana, yang sudah saya anggap sebagai ibu dan sering membantu dalam perkuliahan saya.

Dengan kerendahan hati, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peningkatan ilmu Psikologi khususnya Psikologi Sosial dan Klinis.

Surakarta, 19 Juni 2023

Penulis



Theresya Bina Subrata

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	8
1. Pengertian Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	8
2. Aspek Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	8
3. Faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .	9
4. Ciri-Ciri Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	10
B. Kesepian.....	11
1. Pengertian Kesepian	11
2. Aspek Kesepian.....	12
3. Jenis Kesepian	12
C. Remaja	13
1. Pengertian Remaja.....	13
2. Fase Perkembangan Masa Remaja	13
3. Ciri-Ciri Masa Remaja	15
4. Tugas Perkembangan Remaja Awal	16
D. Peran Kesepian terhadap Kecenderungan <i>Nomophobia</i> pada Remaja Awal	17
E. Kerangka Berpikir.....	21
F. Hipotesis Awal.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	23

B.	Definisi Operasional	23
1.	Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	23
2.	Kesepian	24
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	24
1.	Populasi	24
2.	Sampel	24
3.	Teknik Pengambilan Sampel	25
D.	Metode Pengumpulan Data	26
E.	Validitas dan Reliabilitas	27
1.	Validitas	27
2.	Reliabilitas	28
F.	Metode Analisis Data	28
1.	Uji Normalitas	28
2.	Uji Linieritas	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		29
A.	Persiapan Penelitian	29
1.	Orientasi Kancah Penelitian	29
2.	Proses Perijinan Penelitian	30
3.	Persiapan Alat Ukur	31
B.	Pelaksanaan Penelitian	32
1.	Pengumpulan Data	32
2.	Pelaksanaan Skoring	33
C.	Deskripsi Data Penelitian	35
1.	Deskripsi Subjek Penelitian	35
2.	Deskripsi Data Penelitian	36
D.	Analisis Data dan Hasil Penelitian	37
1.	Uji Normalitas	37
2.	Uji Linearitas	38
3.	Uji Hipotesis	38
4.	Analisis Tambahan	39
E.	Pembahasan	40
F.	Keterbatasan Penelitian	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		43
A.	Kesimpulan	43
B.	Saran	43
DAFTAR PUSTAKA		45
LAMPIRAN		48

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor item	26
Tabel 2. Item Kesepian.....	27
Tabel 3. Item Nomophobia.....	27
Tabel 4. Distribusi Sebaran Item Kesepian Untuk Uji Coba.....	31
Tabel 5. Distribusi Sebaran Item Nomophobia Untuk Uji Coba.....	32
Tabel 6. Sebaran Item Skala Kesepian	34
Tabel 7. Sebaran Item Skala Kecenderungan Nomophobia	35
Tabel 8. Deskripsi Jenis Kelamin Subjek.....	35
Tabel 9. Deskripsi Usia Subjek	36
Tabel 10. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	36
Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor Subjek	37
Tabel 12. Deskripsi Kategorisasi Variabel Penelitian	37
Tabel 13. Hasil Uji Regresi	38
Tabel 14. Koefisien Regresi	39
Tabel 15. Deskripsi Kecenderungan Nomophobia Berdasarkan Jenis Kelamin Group Statistic.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik Indikasi Nomophobia	3
Gambar 2. Kerangka Pikir	21

PERAN KESEPIAN TERHADAP KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA AWAL

Theresya Bina Subrata

15160257K

INTISARI

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*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran Kesepian terhadap Kecenderungan *Nomophobia* pada remaja awal. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu kesepian memiliki peran positif terhadap kecenderungan *nomophobia*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan sampel yang terdiri dari 45% laki-laki dan 55% perempuan remaja awal dengan usia 13-16 tahun. Alat ukur yang digunakan merupakan skala kesepian dan skala kecenderungan *nomophobia*.

Metode analisis data yang digunakan yaitu teknik regresi sederhana dengan bantuan SPSS 21.0 *for windows release*. Hasil analisis menunjukkan nilai R sebesar 0,774 ($F= 219,975$; $p<0,05$) yang menunjukkan ada peran positif yang signifikan antara kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia*, jadi hipotesis yang diajukan diterima. Nilai R-square (R^2) sebesar 0,599 menunjukkan kesepian memberikan sumbangan efektif sebesar 59,9% terhadap *nomophobia* pada remaja MTS Negeri 2 Surakarta, sedangkan 40,1% dipengaruhi oleh faktor lain seperti *sensation seeking* tinggi, *self-esteem* rendah, stres, sedih, dan sebagainya

Kata kunci : Kesepian, Kecenderungan *Nomophobia*, Remaja Awal.

THE ROLE OF LONELINESS ON NOMOPHOBIC TENDENCIES IN EARLY ADOLESCENCE

Theresya Bina Subrata

15160257K

ABSTRACT

The use of smartphone is a form of coping with the problems a person is facing, one of which is loneliness. Excessive smartphone use can lead to addiction. One of the things that can be caused by loneliness is nomophobia. Nomophobia is anxiety when individuals are away from smartphones.

This study aims to determine the role of loneliness on the Nomophobia tendency in early adolescents. The hypothesis put forward in this study is that loneliness has a positive role in the nomophobia tendency. This study used a quantitative method with a simple random sampling technique. This study used a sample consisting of 45% male and 55% female early adolescents aged 13-16 years. The measurement tools used are the loneliness scale and the nomophobia tendency scale.

The data analysis method used is a simple regression technique with the help of SPSS 21.0 for windows release. The results of the analysis show an R value of 0.774 ($F = 219.975$; $p < 0.05$) which indicates that there is a significant positive role between loneliness and nomophobia tendencies, so the hypothesis proposed is accepted. The Rxsquare (R^2) value of 0.599 indicates that loneliness makes an effective contribution of 59.9% to nomophobia in adolescents at MTS Negeri 2 Surakarta, while 40,1% influenced by other factors such as high sensation seeking, low self-esteem, stress, sadness, etc.

Keywords : Loneliness, Nomophobic Tendencies, Early Adolescence.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Smartphone banyak digunakan oleh berbagai kalangan usia. Salah satu penggunaanya yaitu usia remaja awal. Pada saat ini remaja awal menjadi salah satu hal yang paling diperhatikan di masyarakat. Banyak fenomena terjadi di sekitar masyarakat yang melibatkan remaja, khususnya remaja awal. Menurut Batubara (dalam Utami, Ahmad, & Ifdil, 2017) remaja merupakan masa peralihan yang seseorang lalui saat masa anak-anak beranjak masa dewasa. Masa remaja secara umum dibagi menjadi dua, yaitu remaja awal dan remaja akhir. Masa remaja awal kira-kira berada pada usia 13-16 atau 17 tahun sedangkan masa remaja akhir berawal pada usia 16 atau 17 tahun, oleh karena itu masa remaja akhir memiliki periode waktu yang singkat (Hurlock, 2003). Pemilihan remaja awal sebagai subyek penelitian dikarenakan peneliti menemui beberapa fenomena tentang penggunaan *smartphone* yang melebihi batas intensitas pada remaja awal. Menurut Robert Y. Havighurst (Anonim dalam IKIP Semarang, 1990) remaja awal harusnya menyelesaikan salah satu tugas perkembangan yaitu mencapai hubungan baru dan lebih matang terhadap teman sebaya dari dua jenis kelamin. Seharusnya para pelajar remaja lebih senang untuk bergaul dengan teman sebaya daripada lebih sering menghabiskan waktunya dengan *smartphone*.

Pada masa peralihan remaja banyak sekali hal yang terjadi pada pertumbuhan dan perkembangan remaja, salah satunya yaitu perkembangan emosinya. Banyak sekolah di Indonesia berlomba-lomba untuk menanamkan hal positif pada seluruh siswanya, terutama sekolah madrasah. Madrasah mengajarkan siswanya untuk berperilaku dan memiliki nilai luhur yang positif. Mereka mengajarkan kepada siswanya melalui mata pelajaran agama Islam seperti percaya pada Tuhan, sholat, puasa, sedekah, dan sebagainya (Mastiyah, 2018). Pelajaran agama yang diajarkan di madrasah merupakan salah satu bentuk penanaman nilai luhur yang dapat berfungsi sebagai pedoman dalam mengontrol perkembangan emosi remaja. Memiliki pengetahuan tentang agama diharap dapat menghindarkan siswa dari perilaku yang menyimpang. Apabila

dalam pengelolaan emosi remaja yang kurang stabil tidak didampingi dengan beberapa nilai luhur yang positif dapat menyebabkan remaja melakukan perilaku menyimpang. Sebagai salah satu contoh perilaku menyimpang yang terjadi yaitu remaja memilih untuk bermain *smartphone* daripada melaksanakan ibadah tepat waktu, padahal sekolah madrasah sudah mengajarkan agama supaya siswanya mendahulukan ibadah dari pada hal yang lain. Sedangkan pendidikan agama pada madrasah seharusnya dapat mencegah perilaku negatif pada siswa (Mastiyah, 2018). Pada kenyataannya masih terdapat beberapa perilaku menyimpang yang terjadi di madrasah meskipun sekolah sudah mengajarkan pendidikan agama.

Akibat dari perilaku remaja yang lebih mengutamakan bermain *smartphone* dibanding melakukan ibadah tepat waktu, remaja akan menjadi pengguna *smartphone* dengan intensitas tinggi. Terlalu sering penggunaan *smartphone* menyebabkan ketergantungan dan individu merasa kesulitan bahkan cemas saat berada jauh dengan *smartphone*. Kecemasan yang berlebihan apabila *smartphonenya* kehabisan baterai, selalu memeriksa notifikasi *smartphone*, bahkan membawa *smartphone* ketika berada di kamar mandi merupakan tanda seseorang mengalami *nomophobia* (Hafni, 2018).

Berdasarkan pendapat diatas, terdapat beberapa indikasi atau ciri-ciri yang memiliki kesamaan terhadap hasil survei awal yang dilakukan kepada siswa-siswi MTS Negeri 2 Surakarta. Sebanyak 44 responden merupakan perwakilan dari 11 kelas, pada kelas 9 yang setiap kelasnya diwakili oleh 4 siswa-siswi. Pengambilan data yang dilakukan pada tanggal 7 Januari 2022 dengan hasil sebagai berikut :



Gambar 1. Grafik Indikasi Nomophobia

Hasil survei yang telah dilakukan pada 44 siswa MTS Negeri 2 Surakarta menunjukkan bahwa hampir 50% lebih dari responden mengalami kecenderungan *nomophobia*. Sebanyak 100% responden memiliki *smartphone* sendiri, sebanyak 43,18% responden sering membawa *powerbank/charger* ketika pergi dan merasa panik ketika *handphone lowbat*, sebanyak 61,36% responden menghabiskan banyak biaya untuk membeli paket internet/item game/belanja online dan sejenisnya, sebanyak 91% responden merasa cemas dan kurang nyaman ketika tidak membawa *smartphone* saat pergi, sebanyak 70, 45% responden menghabiskan waktu dengan *smartphone*, sebanyak 86, 36% responden merasa kesal ketika gangguan sinyal maupun *smartphone* lemot/*error*, sebanyak 68, 18% responden sering mengecek layar *smartphone* untuk melihat notifikasi pesan masuk, sebanyak 54,55% responden meletakkan *smartphone* dekat tempat tidur ketika tidur, dan sebanyak 93, 18% responden membawa *smartphone* ketika pergi.

Menurut King & Valenca (dalam Sudarji, 2017) *nomophobia* merupakan *no-mobile-phone-phobia* yang menggambarkan rasa tidak nyaman atau cemas karena jauh dengan telepon selular. Kemendikbud mengatakan jika ahli psikolog sempat melakukan penelitian pada remaja tentang *nomophobia* bahwa 72% dari 1000 pelajar memiliki *smartphone* sendiri dengan umur 11-12 tahun.

Pelajar tersebut menghabiskan waktu 5-6 jam dalam sehari untuk bermain ponsel. Penelitian tersebut mengungkapkan jika 25% pelajar mengalami gejala *nomophobia* (Sunarto, 2018). Penggunaan *smartphone* di Indonesia mencapai konsumsi data 249 MB pada waktu antara 19.00-22.00 WIB selama 126 menit per harinya (Bohang, dalam Hafni, 2018). Mahendra, dkk mengatakan bahwa penderita *nomophobia* di Indonesia pada 2013 kira-kira 75% berusia remaja, dan di tahun 2014 Mayangsari melakukan penelitian dan hasilnya 84% penderita *nomophobia* juga berusia remaja (dalam Prasetyo dan Ariana, 2016).

Sebuah kasus terjadi di Mumbai, India bahwa seorang remaja gantung diri karena tidak dibelikan ponsel baru untuk bermain *PUBG Mobile*. Remaja tersebut menginginkan ponsel seharga 37.000 rupe atau Rp.7,2 juta sedangkan keluarga hanya menyediakan uang 20.000 rupe. Akibat tidak dibelikan ponsel yang diinginkan, remaja tersebut nekat bunuh diri (Rahmat, 2019). Sedangkan di Indonesia, seorang siswa ditemukan tewas dalam kondisi tergantung di pohon Kosambi di belakang SMAN 2 Kapontari, Kabupaten Buton Sulawesi Tenggara pada hari Minggu, 24 Februari 2019. Siswa diduga bunuh diri setelah mengenal *PUBG* (Mamduh, 2019).

Menurut Hafni (2018) sebagian besar individu berasumsi bahwa ketergantungan pada *smartphone* bukan termasuk masalah yang cukup serius. Sedangkan terdapat beberapa efek berbahaya yang ditimbulkan oleh *nomophobia*. Pengontrolan dalam intensitas penggunaan *smartphone* dirasa perlu untuk mengurangi efek bahaya yang ditimbulkan dari *nomophobia*. Beberapa efek yang ditimbulkan oleh *nomophobia* yaitu stres, kurang fokus, anti sosial, dan insomnia. *Nomophobia* dapat disembuhkan dengan beberapa cara yaitu mengurangi intensitas penggunaan ponsel, mengunci *smartphone* dengan *password* yang sulit dan panjang sehingga individu merasa malas untuk menggunakannya, jauhkan *smartphone* paling tidak tiga meter jauhnya sebelum memulai pekerjaan, dan memperbanyak interaksi dengan orang disekitar (Hafni, 2018).

Nomophobia dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya kesepian. Menurut Yuwanto (dalam Rakhmawati, 2017) faktor yang mempengaruhi *nomophobia* yaitu faktor internal,

faktor situasional, faktor sosial, dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi 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 *smartphonanya* dibanding individu yang tidak merasa kesepian. Terlalu sering mengakses *smartphone* dapat menyebabkan gangguan kecemasan karena tingginya intensitas penggunaan *smartphone*. Perasaan cemas ketika berada jauh dari *smartphone* disebut *nomophobia*. Menurut Bian & Leung individu yang merasa kesepian atau sering sendirian lebih sering mengakses *smartphonanya*, sehingga lebih tinggi kecenderungan individu untuk mengalami adiksi *smartphone* (dalam Paramita & Hidayati, 2016). Sedangkan untuk sekolah madrasah dikenal dengan tepat waktunya siswa siswi untuk melakukan ibadah dan disiplin yang tinggi. Seharusnya dengan adanya fasilitas yang ada di sekolah madrasah seperti ekstrakurikuler, *boarding school*, serta kegiatan beribadah yang rutin dilakukan dapat menghindarkan siswa siswi untuk terhindar dari kesepian dan *nomophobia*.

Kesepian yang dikenal dengan istilah *loneliness* merupakan kondisi afektif merasa kehilangan dan tidak puas sebagai akibat dari ketidaksesuaian hubungan sosial (Taylor, Peplau, dan Sears, dalam Aryono & Dani, 2019). Berdasarkan penelitian Heinrich & Gullone, kesepian lebih banyak pada remaja daripada orang dewasa (Myers, dalam Hogi dan Putra, 2019). Pada penelitian Parlee menjelaskan jika dari 4000 individu yang mengalami kesepian 79% merupakan usia remaja (dalam Hidayati, 2018).

Remaja dapat mengalami kesepian karena tidak dapat beradaptasi akan merasa dipisahkan dari lingkungan sekitar, dirinya merasa hampa dan kosong. Remaja yang tidak dapat beradaptasi dengan baik akan kekurangan relasi dengan teman

sebayu. Kegagalan tugas perkembangan tersebut mengakibatkan perasaan dikucilkan, diasingkan, dan kesepian (Hogi & Putra, 2019). 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.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melihat peran kesepian terhadap *nomophobia* pada remaja awal.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Dari penjelasan pada latar belakang masalah di atas, maka dapat ditarik rumusan masalah penelitian sebagai berikut :

Adakah peran kesepian terhadap *nomophobia* pada remaja awal?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang ada, maka dapat ditarik tujuan penelitian sebagai berikut :

Untuk mengetahui peran kesepian terhadap *nomophobia* pada remaja awal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperluas ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan psikologi khususnya pada bidang psikologi sosial dan klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Remaja Awal

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman bagi usia remaja awal mengenai kesepian dan kecenderungan *nomophobia* pada remaja awal, sehingga remaja dapat saling membantu mencegah terjadinya kesepian dan *nomophobia*.

b. Orang Tua Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat membantu orang tua untuk lebih mengawasi anak agar terhindar dari kesepian dan kecenderungan *nomophobia*.

c. Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat mengingatkan pihak sekolah untuk lebih tegas dalam memperlakukan siswa di sekolah terkait segala peraturan mengenai aturan dilarang membawa *smartphone* dan peningkatan kegiatan sekolah yang dapat menghindarkan siswa dari kesepian dan kecenderungan *nomophobia*.

d. Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan sebagai rujukan dalam penelitian selanjutnya dengan bidang yang sama. Penelitian selanjutnya diharapkan mengembangkan penelitian ini dari segala segi.