

Hubungan Self-Control dan Loneliness Dengan Nomophobia Pada Remaja

Syamsul Falah¹, Sang Ayu Made Adyani²

*^{1,2} Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran
Jakarta, Indonesia*

Corresponding author: adyani.sangayu@upnvj.ac.id

ABSTRACT

Background: Nomophobia is a feeling of inability to be separated from and anxiety when being away from or unable to see a smartphone. Self-control and loneliness are factors that contribute to nomophobia among adolescents. Good self-control and low levels of loneliness can help adolescents avoid severe nomophobia.

Purpose: This study aimed to determine the relationship between self-control and loneliness with nomophobia among adolescents at SMAN 1 Sagaranten.

Methods: This study employed an analytic design with a cross-sectional approach. The sampling technique used was stratified random sampling, involving a total sample of 275 respondents. The instruments used in this study were the BSCS (Brief Self-Control Scale), UCLA (University of California, Los Angeles), and NMP-Q (Nomophobia Questionnaire) questionnaires. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses.

Result : The results of the Spearman correlation test showed a significant relationship between self-control and nomophobia p -value = 0.000, with a correlation coefficient of $r = -0.421$. in addition, loneliness was significantly associated with nomophobia p -value = 0.001, with a correlation coefficient of $r = 0.206$.

Conclusion: This study has implications for health promotion related to self-control, loneliness, and nomophobia. Parents are encouraged to more closely monitor adolescents' smartphone use intensity and provide education regarding the consequences of behavioral choices, so that adolescents are able to adapt appropriately and avoid risky behaviors such as nomophobia.

Keywords: Adolescents, Loneliness, Nomophobia, Self-Control

BACKGROUND

Remaja berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun, yang menjadi masa transisi dari kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada periode ini, remaja mengalami perkembangan yang pesat disertai berbagai perubahan dalam aspek kognitif, emosional, sosial dan moral. Perubahan tersebut berperan dalam pembentukan cara berpikir, kemampuan mengambil keputusan, serta pola interaksi individu dengan lingkungan (WHO, 2025). Oleh karena itu, Masa remaja dikenal sebagai periode yang rentan terhadap pengaruh dari luar, termasuk dampak kemajuan teknologi yang berkembang cepat. Teknologi yang berkembang pesat pada era digital, membawa banyak perubahan yang memberikan kemudahan dan membantu memenuhi berbagai kebutuhan manusia. Salah satu perubahan yang sangat besar yaitu terlihat dari meningkatnya penggunaan *smartphone*. Badan Pusat Statistik pada tahun 2023 menyatakan bahwa sebanyak 67,29% dari penduduk Indonesia memiliki telepon genggam. *Smartphone* dapat menyediakan berbagai kebutuhan dengan berbagai fitur yang populer di berbagai populasi terutama remaja. Namun, fitur kemudahan yang ditawarkan, dapat berakibat penggunaanya sulit untuk terlepas dari *smartphone* yang dimiliki (Rahmah et al., 2025).

Dalam data yang dirilis State of Mobile tahun 2024 Indonesia menduduki peringkat pertama penggunaan *mobile* berbasis android terlama di dunia dengan rata-rata penggunaan 6,05 jam per hari. Di Indonesia sebanyak 72,07% laki-laki dan 66,35% perempuan dengan usia lebih dari 5 tahun mengakses internet dalam 3 bulan terakhir. Sementara itu di Jawa Barat, 75,26% laki-laki dan 69,76% mengakses internet dalam 3 bulan terakhir. Penduduk berumur 5 tahun ke atas di Kabupaten Sukabumi mengakses internet dalam 3 bulan terakhir sebanyak 63,69%. Sebanyak 98,58% penduduk yang berumur lebih dari 5 tahun menggunakan *handphone* dalam mengakses internet (BPS, 2024). Kemudahan dan kenyamanan yang diberikan oleh fitur yang terdapat pada *smartphone* berdampak pada meningkatnya *nomophobia* pada remaja. *Nomophobia* merupakan perasaan tidak mampu terlepas dan merasa cemas saat menjauh atau tidak melihat *smartphone*. *Nomophobia* merupakan istilah pertama yang dicetuskan oleh UK Post office dalam penelitiannya mengenai kecemasan tahun 2008. *Nomophobia* berupa singkatan dari No Mobile Phone Phobia, yang merujuk pada kondisi ketakutan atau kecemasan seseorang ketika merasa kehilangan akses atau keterhubungan dengan perangkat *ponsel*.

Intensitas penggunaan yang berlebihan menjadi masalah sosial yang umum di masyarakat, sehingga *smartphone* menjadi barang yang wajib dibawa kemana pun (Fadhilah et al., 2021). Kebiasaan mengakses *smartphone* bukan karena mengakses fitur tertentu tetapi hanya ingin mengurangi ketidaknyamanan saat tidak mengoperasikannya (Khoiryasdien & Ardina, 2020). Banyak faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami *nomophobia*, di antaranya tingkat pencarian yang tinggi, ekspektasi yang tinggi, tingkat kesenangan pribadi yang tinggi penggunaan *ponsel smartphone* dengan intens serta rendahnya pengendalian individu (Rahmah et al., 2025). Berdasarkan hasil penelitiannya Ilmiah et al., (2021) menyebutkan pengendalian diri yang kurang baik dalam penggunaan *smartphone* dapat menyebabkan remaja sulit dalam mengendalikan stimulus yang muncul yang memicu rasa cemas saat tidak berada di dekat *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan menimbulkan dampak negatif secara fisik maupun psikologis termasuk *nomophobia*. Kontrol diri memiliki peranan penting pada remaja dalam penggunaan *smartphone*. Remaja dengan kontrol diri yang baik

memiliki kemampuan dalam mengarahkan penggunaan smartphone ke arah yang positif dan dapat mengendalikan penggunaannya. Kontrol diri remaja yang rendah tidak akan mampu menolak impuls negatif dan menyebabkan beberapa aspek pengendalian diri.

Selain itu, munculnya platform sosial mempengaruhi interaksi sosial remaja, komunikasi tatap muka menurun dan komunikasi secara daring meningkat (Luo, & Ye, 2023; He & Wang, 2025). Sehingga penghindaran sosial yang berdampak pada tingkat kesepian yang tinggi dan meningkatkan risiko nomophobia (He & Wang, 2025). Tingkat kesepian tinggi seseorang akan melihat gawai sebagai sarana untuk rasa keterhubungan secara virtual dan mampu mengakses hiburan daring dengan mudah. Menurut Russell, et al. (2012) kesepian dapat disebabkan oleh kurangnya interaksi sosial serta rasa memiliki sosial ataupun ketertarikan emosional yang intim (Heng et al., 2023)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara singkat kepada 14 siswa di lokasi penelitian didapatkan bahwa banyak siswa yang menggunakan smartphone secara berlebihan. Sebanyak 10 dari 14 siswa menggunakan smartphone lebih dari 5 jam dalam sehari dengan berbagai fitur yang digunakan seperti bermain game online dan penggunaan media sosial lainnya seperti berbasis video misalnya TikTok dan Instagram. Bahkan beberapa siswa mengatakan dalam sehari bisa mengoperasikan ponselnya selama lebih dari 12 jam. Saat koneksi terputus, siswa merasa kesal dan takut akan ketinggalan berbagai informasi yang diberikan sekolah maupun informasi yang diberikan organisasi yang mereka ikuti. Dalam keadaan terputusnya koneksi, 8 dari 14 siswa terus menggunakan ponselnya dengan bermain game offline yang telah mereka unduh, sebagian siswa lain memilih tidur dan pergi nongkrong ataupun bertemu teman sebayanya. Berdasarkan fenomena tersebut maka perlu dilakukan penelitian mengenai kontrol diri dan kesepian terhadap nomophobia pada remaja.

OBJECTIVE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kontrol diri remaja, tingkat kesepian remaja dengan tingkat nomophobia di SMAN 1 Sagaranten, Kabupaten Sukabumi.

METHODS

Penelitian ini menggunakan analitik deskriptif dengan metode kuantitatif dan pendekatan cross-sectional, dengan pengumpulan data serentak dilakukan dalam satu waktu antara faktor risiko dan efeknya. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa kelas X, XI dan XII di SMAN 1 Sagaranten yang berjumlah 878 orang. Stratified random sampling dengan proportionate adalah teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini, dilakukan pada populasi dengan strata yang menjadi bagian dari probability sampling yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur populasi yang dipilih menjadi anggota sampel. Sehingga sampel yang digunakan sebanyak 275 responden yang dipilih secara acak menggunakan spin wheel dan telah menyetujui informed consent yang diberikan. Proses pengambilan data responden menggunakan beberapa kuesioner yaitu kuesioner BSCS (Brief Self-Control Scale) untuk menilai kontrol diri remaja dengan 13 butir pertanyaan dengan dimensi self-discipline, healthy habits, work ethic, deliberate/non-impulsive, reliability. Kuesioner UCLA (University of California, Los Angeles) Versi 3 untuk menilai Tingkat kesepian remaja dengan 20 butir pertanyaan dengan dimensi need for intimacy, cognitive process, social reinforcement. Instrumen NMP-Q (Nomophobia Questionnaire) versi Indonesia untuk menilai tingkat nomophobia

remaja dengan jumlah 20 butir pertanyaan tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, kehilangan kenyamanan. Seluruh instrumen telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas pada 39 siswa dengan hasil valid dengan r hitung lebih besar dari r tabel (0.316) dengan reliabilitas baik. Penelitian ini telah dinyatakan laik etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Binawan dengan nomor sertifikat 613/KEPK-UBN/XI/2025. Peneliti menjamin perlindungan hak responden melalui pemberian informed consent sebelum pengambilan data, serta menerapkan prinsip anonimitas dan kerahasiaan data selama proses penelitian. Seluruh data dilakukan analisis oleh peneliti menggunakan uji Spearman untuk mengetahui hubungan serta arah kekuatan hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan nomophobia.

RESULTS

Table 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	N
Usia	16.25	16	1.064	14-19	275

Berdasarkan data yang diperoleh dari 275 responden, didapatkan gambaran karakteristik responden menurut usia, responden memiliki rata-rata usia yaitu 16.25. Selain itu, didapatkan nilai median atau nilai tengah yaitu 16 tahun dengan standar deviasi atau standar penyimpangan adalah 1.064. Usia termuda remaja di SMAN 1 Sagaranten yang mengikuti penelitian ini yaitu 14 tahun dan usia tertua yaitu 19 tahun.

Table 2. Karakteristik responden berdasarkan kelas, jenis kelamin, pekerjaan orang tua, kontrol diri, kesepian dan nomophobia

Characteristic	Frequency	Percentage	Total
Kelas	X	118	42.9
	XI	83	30.2
	XII	74	26.9
Jenis Kelamin	Laki-laki	85	30.9
	Perempuan	190	69.1
Pekerjaan Orang Tua	Tidak Bekerja	22	8
	Pegawai Negeri Sipil/TNI/Polri	14	5.1
	Wiraswasta	120	43.6
	Buruh/Petani/Pekerja informal	112	40.7
	Karyawan Swasta	7	2.5
Kontrol Diri	Baik	147	53.5
	Buruk	128	46.5
Kesepian	Rendah	129	46.9
	Tinggi	146	53.1
Nomophobia	Rendah	125	45.5
	Tinggi	150	54.5

Karakteristik jenjang pendidikan, responden mayoritas menduduki kelas X dengan jumlah 118 orang (42.9%). Responden berjenis kelamin perempuan yang menjadi mayoritas, yaitu sebanyak 190 orang (69.1%). Sementara itu, mayoritas responden memiliki latar belakang pekerjaan orang tua sebagai wiraswasta (43.6%) dan buruh/petani/pekerja informal (40.7%). Selain itu, gambaran kontrol diri pada remaja menunjukkan mayoritas remaja memiliki kontrol diri yang baik yaitu sebanyak 147 orang. Pada tingkat kesepian, remaja didominasi memiliki tingkat kesepian yang tinggi yaitu sebanyak 146 orang, dan sebanyak 150 responden memiliki nomophobia tinggi.

Table 3. Hubungan Kontrol Diri dengan Nomophobia pada remaja

	Variabel	Sig. (2-tailed)	r
<i>Spearman's rho</i>	Kontrol Diri	0.000	-0.421
	Nomophobia		

Berdasarkan data yang diperoleh, dilakukan uji analisis menggunakan uji korelasi Spearman's Rank untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan nomophobia pada remaja di SMAN 1 Sagaranten. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 (<0.05) dengan koefisien korelasi sebesar -0.421. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan nomophobia pada remaja di SMAN 1 Sagaranten, dengan arah kekuatan hubungan negatif. Nilai koefisien korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat self-control pada remaja, maka semakin rendah tingkat nomophobia. Sebaliknya, remaja dengan tingkat self-control yang rendah cenderung memiliki tingkat nomophobia yang lebih tinggi. Nilai -0.421 dikategorikan dalam hubungan sedang.

Table 4. Hubungan kesepian dengan nomophobia pada remaja

	Variabel	Sig. (2-tailed)	r
<i>Spearman's rho</i>	Kesepian	0.001	0.206
	Nomophobia		

Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman's Rank untuk mengetahui hubungan kesepian dengan nomophobia. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.001 (<0.05) dengan koefisien korelasi sebesar 0.206. Hasil ini mengindikasikan bahwa, kesepian memiliki hubungan yang signifikan dengan nomophobia pada remaja di SMAN 1 Sagaranten, dengan arah kekuatan hubungan positif. Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat kesepian pada remaja, maka semakin tinggi nomophobia, begitu juga sebaliknya. Dilihat dari hasil diatas, variabel yang lebih bermakna terhadap nomophobia adalah *self-control*.

DISCUSSION

Remaja merupakan kelompok usia yang memiliki rasa ingin tahu tinggi termasuk

dalam perkembangan teknologi yang sangat pesat. Menurut Sarwono (2006) dalam penelitian Hamidah & Rizal, (2022) menyebutkan jika remaja memiliki tahapan perkembangan yang dibagi ke dalam 3 tahapan, yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja madya (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun). Hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Sagaranten menunjukkan bahwa rata-rata usia remaja yang menjadi responden adalah usia 16 tahun, yaitu pada tahapan perkembangan madya. Tahapan perkembangan usia madya dinilai memiliki ketidakstabilan pada aspek emosionalnya, pada tahapan ini remaja memilih mengikuti tren seperti penggunaan *smartphone* agar dapat diterima di lingkungan teman sebayanya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Dinç et al., (2025) menyebutkan jika penggunaan ponsel pada usia dini dan memiliki teman yang banyak di media sosial cenderung memiliki tingkat *nomophobia* yang tinggi. Sehingga *nomophobia* bukan hanya sekedar teknis penggunaan *smartphone* yang berlebihan tetapi juga manifestasi perkembangan psikologis remaja dalam mengelola sosial dan emosionalnya dinç.

Kemudahan yang diberikan dengan teknologi yang berkembang seperti *smartphone*, memberikan efek yang negatif bagi penggunaannya. Responden yang mengikuti penelitian ini mayoritas berada pada tahapan kelas X, hal ini dipengaruhi oleh populasi banyak dari kedua tingkatan kelas lainnya. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan memberikan rasa kecanduan dalam pengoperasiannya karena berbagai fitur yang ditawarkan (Noorrisa & Hariyono, 2022). Sekolah merupakan tempat sebagian besar remaja menghabiskan waktunya, sehingga menumbuhkan literasi digital menjadi strategi utama dalam memerangi *nomophobia*. Selain itu, jenis kelamin perempuan yang mendominasi populasi di SMAN 1 Sagaranten menjadikan responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan. Hal tersebut memberikan pengaruh pada keterikatan dengan *nomophobia*. Perempuan memiliki kecenderungan dominan dalam penggunaan *smartphone*, seperti penggunaan dalam berfoto, mengikuti tren dan hubungan yang dilakukan melalui *smartphone* (Citraningtyas et al., 2023). Keterikatan dalam hubungan yang lebih tinggi, perempuan memiliki ikatan yang tinggi dengan *nomophobia* karena proses mempertahankan hubungan yang dijalani (Dinç et al., 2025).

Pekerjaan orang tua mayoritas responden adalah sebagai wiraswasta. Hal tersebut didukung oleh data provinsi yang menyatakan jika lebih dari 12 juta orang memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta. Kesejahteraan ekonomi memberikan peluang besar pada faktor eksternal yang mempengaruhi *nomophobia* yaitu pembelian *smartphone*. Menurut (Fadhilah et al., 2021) akses langsung yang diberikan orang tua kepada remaja dalam penggunaan *smartphone* memberikan dampak negatif berupa *nomophobia*. Selain faktor eksternal yang memengaruhi, faktor internal kontrol diri juga menjadi moderator Tingkat *nomophobia*. Sehingga kontrol diri yang baik diperlukan dalam penggunaan *smartphone*. Menurut Tangney (2004) mengatakan kontrol diri merupakan keahlian individu dalam menghindari atau melakukan perubahan pada keinginan atau menahan diri pada hal-hal yang kurang berkenan (Lestari et al., 2023). Seseorang dengan tingkat kontrol tinggi yang baik akan memiliki pengendalian impuls yang lebih baik, dan mampu membuat perencanaan yang kuat. Namun, sebaliknya seseorang dengan kontrol diri yang buruk akan cenderung memiliki tindakan impulsif dan mengalami kesulitan dalam menghadapi perubahan lingkungan (He & Wang, 2025).

Fase remaja yang dianggap krusial memiliki rasa emosional yang kurang stabil dan tingkat pengendalian yang belum matang. Gambaran hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kontrol diri yang baik, hal tersebut

dipengaruhi beberapa faktor seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Fathoni & Asiyah, (2021) yang menyebutkan jika proses pembelajaran berbasis teknologi smartphone dan fitur yang canggih yang dimiliki memberikan peningkatan durasi penggunaan smartphone menjadi pengaruh tingginya nomophobia pada remaja. Bahkan pada penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2025) kontrol diri tidak memiliki pengaruh terhadap tingginya nomophobia. Namun faktor eksternal lingkungan berperan dalam meningkatnya nomophobia. Lingkungan menjadi pengaruh kontrol diri individu karena sumber informasi terkait konsekuensi dan perilaku didalamnya (Putri Defina et al., 2022). Faktor lain seperti hubungan interpersonal yang dibutuhkan remaja seringkali tidak terpenuhi dalam dunia nyata, remaja memilih alternatif penggunaan media sosial untuk memenuhi rasa hubungan tersebut.

Interaksi yang dilakukan melalui dunia maya memberikan pengaruh pada keterampilan sosial remaja yang cenderung memiliki lebih banyak ketergantungan pada smartphonenya dibandingkan tatap muka langsung (Tuco et al., 2023). Sehingga hal tersebut menimbulkan penghindaran sosial terjadi dan meningkatkan kesepian pada remaja (He & Wang, 2025). Tingkat kesepian yang tinggi pada penelitian ini memberikan gambaran jika remaja memiliki konektivitas digital yang tinggi dalam menjalin hubungan. Remaja yang memiliki frekuensi kesepian tinggi 21% lebih berisiko mengalami ketergantungan smartphone (Noh & Shim, 2024). Pernyataan ini diperkuat oleh temuan Putri & Huwae, (2025) yang mengatakan jika kesepian berhubungan searah dan menjadi prediktor nomophobia pada remaja. Penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Sagaranten didapatkan jika distribusi tingkat nomophobia didominasi oleh tingkat nomophobia yang tinggi. Remaja dengan pengendalian impuls yang belum matang terhadap intensitas penggunaan smartphone memberikan dampak rasa takut berlebihan saat terlepas dari smartphone, hal tersebut menjadi manifestasi nomophobia pada remaja (Noorisa & Hariyono, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan nomophobia yang dibuktikan dengan nilai p -value < 0.05 , dengan kekuatan arah yang negatif (-0.421). Berdasarkan kekuatan hubungan, nilai korelasi -0.421 dapat dikategorikan dalam hubungan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa self-control memiliki peran yang cukup penting terhadap kejadian nomophobia. Hasil tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mutiara Rachma & Rozi, (2024) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan nomophobia pada remaja. Individu yang menggunakan smartphone secara berlebihan menjadi salah satu prediktor perencanaan dalam kontrol diri, sehingga pengontrolan diri diperlukan sebagai pengatur perilaku termasuk penggunaan smartphone. Hasil lain yang dilakukan oleh Kristina et al., (2023) juga menunjukkan hasil hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan nomophobia ($p = 0.001$), serta arah hubungan yang negatif dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0.338$. Remaja dengan kontrol diri rendah cenderung memiliki rasa cemas saat jauh dengan perangkat ponselnya.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rahmah et al., (2025) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan nomophobia pada remaja di SMAN 1 Banjarbaru. Hasil tersebut membuktikan jika semakin tinggi tingkat kontrol diri remaja, maka semakin rendah tingkat nomophobia yang dialami. Kontrol diri yang kurang baik atau penggunaan smartphone secara berlebihan seperti interaksi yang dilakukan secara terus menerus melalui smartphone menjadi faktor pemicu nomophobia berat pada remaja. Selain itu, perkembangan teknologi dalam proses pembelajaran

menggunakan smartphone sebagai media mencari sumber informasi dan materi pelajaran. Faktor eksternal seperti kondisi lingkungan yang menggunakan smartphone dalam proses interaksi memberikan pengaruh terhadap nomophobia. Temuan penelitian terdahulu ini beriringan lurus dengan teori Strength Model of Self-Control yang dikembangkan oleh Baumeister & Vohs (2016) yang menyatakan jika kontrol diri menjadi sumber daya mirip yang akan habis jika digunakan secara terus-menerus seperti penggunaan smartphone yang intens.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Safaria et al., (2024) justru bertolak belakang dengan hasil penelitian ini. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kontrol diri tidak memiliki hubungan dengan nomophobia pada remaja. Hasil tersebut dibuktikan dengan nilai p-value >0.05 (0.953), dengan koefisien korelasi pada penggunaan smartphone sebesar $r= 0.549$. Hal ini dipengaruhi oleh intensitas penggunaan smartphone yang menjadi mediasi kontrol diri dengan nomophobia. Penggunaan smartphone yang berlebihan memiliki dampak yang signifikan dan kuat terhadap nomophobia. Sehingga peneliti menyimpulkan jika selain kontrol diri yang menjadi sumber daya yang akan habis sesuai teori Strength Model of Self-Control penggunaan smartphone yang intens memberikan pengaruh terhadap tingginya angka nomophobia pada remaja. Seperti halnya bermain, penggunaan smartphone dirasa memberikan kenyamanan sehingga penggunaannya berlebihan. Intensitas penggunaan smartphone yang tinggi akan memberikan rasa takut berlebihan pada individu saat berjauhan.

Komunikasi yang dilakukan secara digital oleh remaja menggunakan platform media sosial sebagai alat untuk berkomunikasi dan komunikasi tatap muka yang semakin menurun intensitasnya, memberikan dampak pada keterampilan sosial yang menjadi terbatas. Keterampilan sosialisasi yang berkurang memberikan dampak terhadap peningkatan tingkat kesepian pada remaja.. Menurut Russel et al., (2012) kesepian merupakan gagalnya hubungan interpersonal pada seseorang yang disebabkan oleh kurangnya interaksi sosial serta rasa memiliki sosial ataupun ketertarikan emosional yang intim (Tuco et al., 2023). Penelitian yang dilakukan pada remaja di SMAN 1 Sagaranten menyatakan hubungan signifikan antara kesepian dengan nomophobia serta kekuatan hubungan yang positif. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zuhriyah, (2024) yang juga menunjukkan hubungan yang signifikan antara kesepian dengan nomophobia pada remaja yang dibuktikan dengan nilai p-value <0.05 (0.010) dan hubungan positif yaitu nilai t koefisien 1.653. Hal ini dipengaruhi oleh kemudahan yang diberikan smartphone sehingga menurunkan intensitas hubungan individu dengan orang lain. Berhubungan melalui smartphone dinilai lebih efektif dan efisien serta mempersingkat waktu dalam aktivitas berkomunikasi dengan orang lain.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Santoso & Soetjningsih, (2022) yang menunjukkan hasil hubungan yang bermakna dan positif antara kesepian dengan nomophobia. Keintiman hubungan antara manusia dengan manusia digantikan dengan fitur komunikasi pada smartphone yang dapat diakses kapan saja dan dimana saja. Hal tersebut memberikan kontribusi terhadap intensitas penggunaan smartphone yang berlebihan dalam bersosialisasi. Penelitian lainnya yang juga selaras dilakukan oleh Fathoni & Asiyah, (2021). Semakin tinggi tingkat kesepian remaja meningkatkan nomophobia pada remaja. Hal tersebut dikarenakan penggunaan smartphone lebih sering dirasakan oleh seseorang dengan kesepian, dibandingkan dengan orang yang memiliki lebih banyak teman. *Need to Belong Theory* yang dikemukakan oleh Baumeister & Leary (1995) menyatakan jika individu yang tidak terpenuhi dalam menjalin hubungan

interpersonal secara bermakna dan berkelanjutan, akan mencari keterhubungan tersebut melalui alternatif penggunaan smartphone. Sehingga ketergantungan sangat mungkin terjadi dan memicu kecemasan berlebihan saat terpisah dengan perangkat digitalnya.

Meskipun banyak penelitian yang selaras, pada penelitian yang dilakukan oleh Citraningtyas et al., (2023) justru berbanding terbalik. Tingkat kesepian tidak memiliki hubungan dengan nomophobia. Hal tersebut dipengaruhi oleh penggunaan smartphone yang diperuntukkan sebagai alat berkomunikasi. Sehingga tanpa adanya kesepian berat pun nomophobia dapat meningkat. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa kesepian memiliki hubungan signifikan dengan nomophobia pada remaja, serta arah kekuatan positif antara kesepian dan nomophobia. Kemudahan dan kepraktisan smartphone memberikan dampak kurangnya keintiman dan menurunnya kualitas dalam bersosialisasi dengan orang lain. Namun, selain kesepian penggunaan smartphone sebagai media komunikasi juga meningkatkan nomophobia. Smartphone sering menjadi alternatif individu dalam memenuhi kebutuhan dalam menjalin hubungan sosial.

CONCLUSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan kontrol diri dengan nomophobia, dengan nilai p-value 0.000 dengan kekuatan arah hubungan yang negatif sebesar $r = -0.421$. Begitupun pada kesepian dengan nomophobia memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai p-value sebesar 0.001 serta arah yang positif sebesar $r = 0.206$. Penelitian selanjutnya perlu memperhatikan faktor internal lain seperti pencarian sensasi, perasaan nyaman, disregulasi emosi, faktor eksternal lainnya seperti, lingkungan, faktor sosial seperti kebutuhan berinteraksi, rasa takut kehilangan komunikasi dan koneksi, sehingga dapat menambahkan variabel baru untuk penelitian yang akan dilakukan selanjutnya. Selain itu peneliti selanjutnya juga perlu juga melakukan pengembangan pada populasi remaja pada seluruh rentang usia.

ACKNOWLEDGMENTS

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan staf SMAN 1 Sagaranten atas izin dan kerjasamanya selama proses pengambilan data. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

REFERENCES

- Citraningtyas, T., Bang, A. S., & Arsita, E. (2023). Cemas Terpisah dari Telepon Genggam karena Butuh Teman? Nomophobia dan Kesepian pada Dewasa Muda. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 29(1), 34–40. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v29i1.2653>
- Dinç, F., Kurt, A., Atay, S. N., Erboğa, Ü., & Kılıç, K. (2025). Determinants of nomophobia and its relationship with loneliness in adolescents: A cross-sectional study. *Anatolian Journal of Health Research*, 6(2), 123–130. <https://doi.org/10.61534/anatoljhr.1682609>
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>

- Fathoni, A., & Asiyah, S. N. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 63–74. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542>
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- He, H., & Wang, J. (2025). The roles of loneliness and self-control in the association between social avoidance and nomophobia among college students. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-10789-2>
- Heng, S., Gao, Q., & Wang, M. (2023). The Effect of Loneliness on Nomophobia: A Moderated Mediation Model. *Behavioral Sciences*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/bs13070595>
- Ilmiah, Gt. I. W., Yusuf, Ah., & Tristiana, R. D. (2021). An Overview Of Self-Control In Adolescent With Nomophobia (No Mobile Phone Phobia). *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 3(2), 30. <https://doi.org/10.20473/pnj.v3i2.28760>
- Khoiryasdien, A. D., & Ardina, M. (2020). *Studi Deskriptif Kualitatif Fenomena Nomophobia Mahasiswa di Yogyakarta*.
- Kristina, Lunanta, L. P., & Kristiyani, V. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di Jakarta. *Journal Of Comprehensive Science*, 2(10), 1753–1763.
- Lestari, S. E., Gunawan, R., & Nugroho, A. R. (2023). Peran Kontrol Diri Remaja Terhadap Obsesi Selebriti Masa Kini di SMA Negeri 42 Jakarta (Studi Kasus Pada Remaja yang Terobsesi Artis Korea Selatan) English Title: The Role of Adolescent Self-Control in The Current Celebrity Obsession at SMA Negeri 42 Jakarta (Case Study of Adolescents Obsessed with South Korean Artists). In *Jurnal Komunikasi dan Media Pendidikan* (Vol. 1, Issue 2). ONLINE. <https://journals.ldpb.org/index.php/cognoscere>
- Mutiara Rachma, N., & Rozi, F. (2024). Pengaruh Self-Control dan Loneliness terhadap Nomophobia pada Generasi Z. *JMPIS*, 5(4). <https://doi.org/10.38035/jmpis.v5i4>
- Noh, D., & Shim, M. S. (2024). Factors influencing smartphone overdependence among adolescents. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-58152-1>
- Noorrisa, G., & Hariyono, D. S. (2022). *Kontrol Diri Terhadap Nomophobia Pada Remaja. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 2(2).
- Putri, A. H., Febriani, R. D., Handayani, P. G., & Suri, G. D. (2025). The Phenomenon Of Nomophobia Among Students And Challenges For Guidance And Counseling Teachers. (Vol. 6, Issue 2).

- Putri, C. A., & Huwae, A. (2025). Kesepian, Kontrol Diri dan Nomophobia pada Remaja di Indonesia Loneliness, Self-Control and Nomophobia among Adolescents in Indonesia. *Jurnal Diversita*, 11(2). <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i2.15110>
- Putri Defina, Z., Utami, S., Suci, W. P.. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kontrol Diri Wanita Usia Subur (WUS) Untuk Melakukan Pemeriksaan IVA (Vol. 2, Issue 2).
- Rahmah, M., Aisyah, R. N., Azlina, F. A., & Lestari, D. R. (2025). The Relationship Between Self-Control and the Tendency of No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) in Adolescents at SMAN 1 Banjarbaru. *Psych. Nurs. J*, 7(1), 23–29. <https://doi.org/10.20473/pnj.v7.i1.68139>
- Safaria, T., Wahab, M. N. A., Suyono, H., & Hartanto, D. (2024). Smartphone use as a mediator of self-control and emotional dysregulation in nomophobia: A cross-national study of Indonesia and Malaysia. *Psikohumaniora*, 9(1), 37–58. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i1.20740>
- Santoso, A. C., & Soetjningsih, C. H. (2022). Kesepian dengan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 434–440. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.331>
- Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare Informatics Research*, 29(1), 40–53. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>
- WHO. (2025). *Adolescent health*.
- Zuhriyah, N. (2024). Self-Control And Loneliness With Nomophobia Tendencies Among Teenagers. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 74–86. <https://doi.org/10.56943/jssh.v3i1.495>