Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Hubungan antara *Loneliness* dengan *Smartphone Addiction* pada Remaja

INFO PENULIS

Patmawati Suleman
Universitas Muhammadiyah Gorontalo
patmawatiisuleman@gmail.com

Salahuddin Liputo
Universitas Muhammadiyah Gorontalo
salahuddinliputo@umgo.ac.id

Sitti Rojiyah Nur Insyirah Puhi
Universitas Muhammadiyah Gorontalo
sittirojiyah@umgo.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juli 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Suleman, P., Liputo, S., & Puhi, S. R. N. I., (2026). Hubungan antara Loneliness dengan Smartphone Addiction pada Remaja. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 5 (2),*764-771.

Abstrak

Penggunaan *smartphone* pada remaja bisa menimbulkan berbagai dampak, salah satunya *loneliness* yang mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* pada remaja di SMK Negeri 1 Pulubala. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 264 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil *screening* dari populasi sebanyak 329 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala UCLA *loneliness scale* (UCLA-LS) dan *smartphone addiction scale* (SAS). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* dengan nilai koefisien korelasi r = -0,162 dan nilai signifikansi p = 0,008. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan yang lemah, di mana semakin tinggi tingkat *smartphone addiction* maka semakin rendah tingkat *loneliness.* Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan *smartphone* pada remaja lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kesenangan, kenyamanan, serta kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial, bukan semata-mata durasi penggunaan. Selain itu, *smartphone* juga dapat berfungsi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan sosial dan emosional remaja dalam kehidupan sehari-hari secara positif dan mendukung serta membantu menjaga kualitas hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya secara lebih efektif dan bermakna sehingga dapat menjadi alternatif dalam mengurangi perasaan kesepian yang dialami oleh remaja di era digital saat ini dan tetap menjaga keseimbangan antara kehidupan online dan tatap muka.

Kata Kunci: loneliness, smartphone addiction, dan remaja

Abstract

Smartphone use among adolescents has been associated with various effects, including loneliness, which may disrupt daily activities. This study examined the relationship between loneliness and smartphone addiction among adolescents at SMK Negeri 1 Pulubala. A quantitative, correlational design was employed. The sample comprised 264 respondents selected through purposive sampling from a population of 329 students, based on screening results. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale (UCLA-LS) and the Smartphone Addiction Scale (SAS). The Product Moment correlation test was used for data analysis. The findings revealed a significant relationship between loneliness and smartphone addiction, with a correlation coefficient of r = -0.162 and a significance value of p = 0.008. This result indicates a weak negative relationship, suggesting that higher levels of smartphone addiction are associated with lower levels of loneliness. The findings suggest that smartphone use among adolescents is more strongly influenced by psychological factors, such as pleasure, comfort, and the need for social connection, rather than by duration of use alone. Additionally, smartphones may serve as a means of fulfilling adolescents' social and emotional needs in a positive and supportive manner, thereby helping them maintain the quality of social relationships with their environment more effectively. Thus, smartphones may provide an alternative for reducing feelings of loneliness among adolescents in the digital era, while supporting a balance between online and face-to-face interactions.

Key Words: loneliness, smartphone addiction, adolescents

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang berlangsung pesat di era globalisasi telah menimbulkan perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, khususnya pada kelompok remaja (Adelia & Delia, 2025). Salah satu bentuk teknologi yang paling banyak digunakan saat ini adalah *smartphone* (Putri *et al*., 2026). Pada era digital saat ini, *smartphone* tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat komunikasi saja, tetapi juga telah berkembang menjadi sarana utama untuk mengakses informasi, menunjang proses pembelajaran, menjalin komunikasi, serta memenuhi kebutuhan hiburan (Sanjaya *et al*., 2025). Berdasarkan publikasi Statistik Telekomunikasi Indonesia tahun 2024 yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik, tercatat bahwa 72,78% penduduk Indonesia telah mengakses internet pada tahun 2024, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 69,21%. Selain itu, 68,65% penduduk Indonesia telah memiliki atau menguasai telepon seluler pada tahun yang sama.

Tingginya penggunaan internet dan telepon seluler menunjukkan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian yang tidak bisa terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat. *Smartphone* sendiri merupakan perangkat komunikasi seluler yang mempunyai beragam fitur modern, seperti akses internet, aplikasi media sosial, kamera, dan aplikasi yang mendukung kegiatan pendidikan maupun hiburan. Selain itu, *smartphone* telah menjadi perangkat yang esensial bagi remaja karena mendukung proses eksplorasi diri, interaksi sosial, serta pemenuhan rasa ingin tahu mereka (Putri *et al*., 2026).

Penggunaan *smartphone* pada remaja bisa menimbulkan berbagai dampak, baik yang positif maupun negatif. Namun, apabila digunakan secara tidak bijak, dalam durasi yang berlebihan, dan tanpa kemampuan mengendalikan diri, penggunaan *smartphone* justru berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi remaja (Khairunnisa, 2023). Selain itu juga, penggunaan secara berlebihan dapat mengakibatkan seseorang mengalami *smartphone addiction* atau kecanduan terhadap *smartphone* (Tjoa & Ambarwati, 2024). Kecanduan *smartphone* atau *smartphone addiction* dapat dilihat dari kondisi dimana seseorang memiliki ketergantungan yang kuat pada penggunaan *smartphone*, serta keterikatan berlebihan dan sulit mengendalikan diri, sehingga penggunaan tersebut memengaruhi aktivitas sehari-hari (Rahmatia *et al.,* 2024).

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada remaja, seperti stres, depresi, kecemasan, rendahnya perkembangan sosial, masalah kesehatan mental dan fisik, serta penurunan fungsi kognitif (Sumiatin *et al*., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa remaja sangat rentan terhadap kecanduan *smartphone* mengingat fase perkembangan mereka ditandai dengan proses pencarian jati diri serta keinginan untuk bersosialisasi. Remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* cenderung

menarik diri dari lingkungan sosial, karena mereka lebih sering memilih berinteraksi secara virtual dibandingkan melakukan interaksi secara langsung atau tatap muka (Amrullah *et al.,* 2025).

Pada masa remaja, dorongan untuk menjalin hubungan interpersonal yang dekat cenderung semakin meningkat. Apabila individu tidak mampu membangun kedekatan tersebut, kondisi itu dapat berakhir pada munculnya perasaan kesepian (Anugrah & Ariana, 2023). Peplau dan Perlman (1982) menjelaskan bahwa kesepian terjadi akibat adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki individu. *Loneliness* yaitu perasaan tidak nyaman dalam hubungan sosial yang disertai kecemasan, tekanan, serta pikiran negatif terhadap relasi sosial yang dimiliki individu (Panicker & Sachdev, 2014).

Hubungan antara *loneliness* dan *smartphone addiction* juga telah diteliti dalam berbagai penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Dikec *et al.* (2017) membuktikan adanya hubungan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* pada remaja. Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Anugrah dan Ariana (2023) menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *loneliness* terhadap *smartphone addiction* pada remaja. Penelitian lain juga dilakukan oleh Tjoa dan Ambarwati (2024) yang menemukan hubungan positif antara *loneliness* dan *smartphone addiction* pada mahasiswa di Kota Salatiga.

Berdasarkan hasil wawancara pada remaja di SMK Negeri 1 Pulubala, diketahui bahwa penggunaan *smartphone* pada remaja tergolong cukup tinggi. Remaja menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial, bermain game online, menonton video, serta berkomunikasi dengan teman-temannya. Selain itu, beberapa remaja juga mengaku menggunakan *smartphone* ketika merasa bosan, kesepian, dan merasa lebih nyaman berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan secara langsung.

Berdasarkan uraian tersebut, diketahui bahwa *loneliness* memiliki keterkaitan dengan *smartphone addiction* pada remaja. Namun demikian, beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada mahasiswa, sehingga kajian pada kelompok remaja khususnya di lingkungan sekolah menengah masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* pada remaja di SMK Negeri 1 Pulubala.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Pulubala, Kecamatan Pulubala. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 329 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Berdasarkan hasil *screening* yang telah dilakukan peneliti, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 264 responden yang memenuhi kriteria penelitian yaitu (1) remaja yang bersekolah di SMK Negeri 1 Pulubala, (2) memiliki dan aktif menggunakan *smartphone*, (3) termasuk dalam kategori kecanduan *smartphone* sedang dan tinggi berdasarkan hasil *screening*, dan (4) bersedia menjadi responden.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan skala *loneliness* diukur menggunakan UCLA *Loneliness Scale* (UCLA-LS), Dalam penelitian ini menggunakan UCLA *Loneliness scale* versi bahasa indonesia yang diterjemahkan oleh Pramitha (2018), sedangkan variabel *smartphone addiction* diukur menggunakan *Smartphone addiction Scale* (SAS), peneliti menggunakan modifikasi *smartphone addiction scale* versi bahasa Indonesia yang telah dilakukan ahli bahasa dan uji validitas dan reliabilitas oleh Kurniawan *et al.* (2016). Penyebaran skala dilakukan secara langsung kepada responden yang telah memenuhi kriteria penelitian. Skala *loneliness* disusun berdasarkan aspek *loneliness* menurut Russell (1996), *yaitu personality, social desirability*, dan *depression.* Sedangkan skala *smartphone addiction* disusun berdasarkan aspek menurut Kwon *et al*. (2013), yaitu *daily-life disturbance*, *withdrawal, cyberspace-oriented relationship, overuse, dan tolerance.*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Product Moment* dengan bantuan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25.0 untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* pada remaja di SMK Negeri 1 Pulubala

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Subjek berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan hasil skrining awal yang dilakukan terhadap seluruh populasi, diperoleh sebanyak 264 responden yang memenuhi kriteria kecanduan *smartphone* dan bersedia berpartispasi dalam penelitian. Gambaran karakteristik responden disajikan pada tabel berikut:

No	Jenis kelamin	Jumlah	Presentase%
1.	Laki-laki	97	36,74%
2.	Perempuan	167	63,26%
	Total	**264**	**100%**

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini terdiri dari dua kategori jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan. Responden laki-laki berjumlah 97 orang (36,74%), sedangkan responden perempuan berjumlah 167 orang (63,26%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

Subjek berdasarkan durasi penggunaan *smartphone*

No	Durasi	Jumlah	Presentase%
1.	Kurang dari 3 jam	53	20,08%
2.	3-5 jam	81	30,68%
3.	6-8 jam	61	23,11%
4.	Lebih dari 8 jam	69	26,14%
	Total	**264**	**100%**

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa responden mempunyai variasi durasi penggunaan *smartphone* yang berbeda. Responden dengan durasi penggunaan kurang dari 3 jam berjumlah 53 orang (20,08%), responden dengan durasi 3-5 jam berjumlah 81 orang (30,68%), responden dengan durasi penggunaan 6-8 jam berjumlah 61 orang (23,11%), dan responden dengan durasi penggunaan lebih dari 8 jam berjumlah 69 orang (26,14%).

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi penggunaan *smartphone* pada kategori 3-5 jam per hari, yaitu sebanyak 81 orang (30,68%). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada remaja di SMK Negeri 1 Pulubala tergolong cukup tinggi, sejalan dengan karakteristik subjek penelitian yaitu remaja yang telah teridentifikasi mengalami kecanduan *smartphone.*

Analisis Aspek Variabel

Aspek *smartphone addiction*

No	Aspek	Mean
1.	*Daily-life disturbance*	9,91
2.	*Positive anticipation*	20,14
3.	*Withdrawal*	13,40
4.	*Cyberspace-oriented relationship*	13.82
5.	*Overuse*	10,55
6.	*Tolerance*	6.98

Berdasarkan hasil analisis aspek variabel *smartphone addiction*, diketahui bahwa aspek yang memiliki nilai rata-rata tertinggi adalah *positive anticipation* dengan nilai mean sebesar 20,14. Hal ini menunjukkan bahwa aspek tersebut merupakan aspek yang paling dominan dibandingkan aspek lainnya pada variabel *smartphone addiction*. Sementara itu, aspek dengan nilai rata-rata terendah adalah *tolerance* dengan nilai mean sebesar 6,98. Hal ini menunjukkan bahwa aspek tersebut merupakan aspek yang paling rendah dibandingkan dengan aspek lainnya.

Analisis aspek *loneliness*

No	Aspek	Mean
1.	*Personality*	10,01
2.	*Social desirability*	24,99
3.	*Depression*	13,23

Berdasarkan hasil analisis aspek terhadap 264 responden, diketahui bahwa aspek yang paling dominan pada variabel *loneliness* adalah aspek *social desirability* dengan nilai rata-rata sebesar 24,99. Hal ini menunjukkan bahwa aspek tersebut merupakan aspek yang paling banyak muncul pada responden dibandingkan dengan aspek lainnya. Sementara itu, aspek *depression* memiliki nilai rata-rata sebesar 13,23, yang menunjukkan bahwa aspek tersebut juga cukup muncul pada responden, meskipun tidak sekuat aspek *social desirability*. Adapun aspek dengan nilai rata-rata terendah adalah *personality* sebesar 10,01, yang menunjukkan bahwa aspek tersebut merupakan aspek yang paling rendah dibandingkan dengan aspek lainnya pada variabel *loneliness*.

Uji Normalitas

Variabel	N	Test Statistic	Sig.	Ket
Unstandardized Residual	264	0,049	0/,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 (0,200 > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Variabel x	Variabel Y	Sig. Linearity	Sig.Deviation from Linearity	Ket
Loneliness	*Smartphone addiction*	0,010	0,945	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi pada linearity sebesar 0,010 (< 0,05) dan nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,945 (> 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *loneliness* dan *smartphone addiction.*

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson *Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara variabel *loneliness* dan *smartphone addiction.* Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,162 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,008 (p < 0,05).

Variabel	r	Sig.(p)	Ket
Loneliness *Smartphone addiction*	-0,162	0,008	Signifikan

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan *smartphone addiction*. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness*, maka semakin rendah tingkat *smartphone addiction*, dan sebaliknya. Namun demikian, nilai koefisien korelasi sebesar -0,162 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel lemah, sehingga masih terdapat faktor lain yang lebih dominan mempengaruhi *smartphone addiction*

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,162 dengan nilai signifikan (p) sebesar 0,008 (p< 0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* pada remaja di SMK Negeri 1 Pulubala, dengan arah hubungan yang negatif. Artinya, semakin tinggi *smartphone addiction* maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dialami dan sebaliknya.

Penelitian oleh Dikec *et al.* (2017) pada 465 siswa SMA di Turki menemukan hubunganp positif yang signifikan antara *smartphone addiction* dan *loneliness* dengan nilai koefisien korelasi r = 0,202 (p = 0,00), serta korelasi positif sedang antara durasi penggunaan *smartphone* harian dengan kecanduan (r=0,409; p= 0,00). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa siswa yang merasa kesepian cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Demikian pula penelitian Anugrah dan Ariana (2023) pada 101 remaja di Surabaya menemukan pengaruh signifikan *loneliness* terhadap *smartphone addiction* sebesar 7,3%, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi pula kecanduan *smartphone*.

Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara *loneliness* dan *smartphone addiction* tidak bersifat konsisten pada setiap penelitian. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi hubungan antara kedua variabel, sehingga arah

hubungan yang diperoleh dapat berbeda tergantung pada karakteristik responden dan konteks penelitian.

Hubungan negatif ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor berdasarkan analisis aspek dari masing-masing variabel. Berdasarkan hasil analisis aspek variabel *loneliness*, diketahui bahwa aspek yang paling dominan adalah *social desirability* dengan nilai mean sebesar 24,99. Hal ini mengindikasikan bahwa responden masih memiliki kebutuhan sosial yang tinggi untuk menjalin dan mempertahankan hubungan dengan orang lain. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja dalam penelitian ini tetap memiliki dorongan kuat untuk terhubung secara sosial dengan lingkungannya. Sementara itu, pada variabel *smartphone addiction*, aspek yang paling dominan adalah *positive anticipation* dengan nilai mean sebesar 20,14. Hal ini menunjukkan bahwa responden cenderung menggunakan *smartphone* untuk memperoleh perasaan senang, kenyamanan, serta sebagai sarana hiburan dan interaksi sosial, bukan sebagai bentuk pelarian dari kesepian.

Selain itu, berdasarkan analisis aspek variabel *smartphone addiction*, ditemukan bahwa tidak semua aspek berkaitan dengan durasi penggunaan *smartphone*. Aspek seperti *daily-life disturbance*, *overuse*, dan *tolerance* yang umumnya berhubungan dengan lamanya penggunaan *smartphone* menunjukkan nilai yang relatif rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa durasi penggunaan *smartphone* pada responden tidak tergolong tinggi. Sebaliknya, aspek seperti *positive anticipation, withdrawal,* dan *cyberspace-oriented relationship* menunjukkan nilai yang lebih tinggi, yang berarti penggunaan *smartphone* lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis, seperti perasaan senang, kenyamanan, serta kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial melalui dunia maya.

Dalam perkembangan teknologi saat ini, khususnya pada remaja. Interaksi tidak lagi terbatas pada tatap muka, tetapi juga berlangsung secara intens melalui media digital. Remaja cenderung merasa lebih nyaman berinteraksi di dunia maya karena memberikan kemudahan komunikasi, rasa diterima, serta kesempatan untuk mengekspresikan diri (Indriyani *et al*., 2025). Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi pola interaksi sosial remaja (Arupanjalu *et al.,* 2023).

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan *smartphone* tidak selalu berkaitan dengan meningkatnya perasaan kesepian, tetapi justru dapat berfungsi sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan sosial dan emosional. Hal inilah yang menjelaskan mengapa dalam penelitian ini ditemukan hubungan yang bersifat negatif, di mana semakin tinggi penggunaan *smartphone* yang berorientasi pada kesenangan dan interaksi sosial, maka tingkat *loneliness* cenderung lebih rendah.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Iqbal dan Nurdiani (2016) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *loneliness* dan *smartphone addiction*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan *smartphone* tidak selalu dipengaruhi oleh tingkat kesepian individu, melainkan oleh berbagai faktor lain seperti tujuan penggunaan *smartphone* tersebut.

Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang umumnya menunjukkan hubungan positif dapat disebabkan oleh adanya pergeseran fungsi penggunaan *smartphone* pada remaja. Jika pada penelitian sebelumnya *smartphone* sering digunakan sebagai sarana pelarian dari kesepian, maka dalam penelitian ini *smartphone* justru berperan sebagai media utama dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Dengan demikian, penggunaan *smartphone* dapat membantu individu tetap terhubung secara sosial, sehingga perasaan kesepian menjadi lebih rendah, meskipun tetap terdapat adiksi.

Selain itu, faktor dukungan sosial juga dapat berkontribusi terhadap rendahnya tingkat *loneliness.* Individu yang memperoleh dukungan sosial dari teman dan keluarga cenderung merasa diterima, diperhatikan, dan memiliki keterhubungan dengan orang lain (Nuzuli *et al*., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan tingkat kesepian individu (Maslakhah, 2025). Penelitian oleh Freska *et al*. (2025) juga menemukan adanya hubungan negatif yang kuat antara dukungan sosial dan kesepian ($r = -0,734$; $p = 0,000$), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah tingkat kesepian. Namun demikian, dalam penelitian ini penggunaan *smartphone* lebih berperan sebagai sarana pendukung interaksi sosial dibandingkan sebagai penyebab utama kesepian. *Smartphone* memungkinkan individu untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya, sehingga kebutuhan sosial tetap terpenuhi baik secara langsung maupun melalui media digital.

Berdasarkan keseluruhan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *loneliness* dan *smartphone addiction* dalam penelitian ini bersifat signifikan dengan arah negatif. Hubungan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama aspek psikologis, tujuan

penggunaan *smartphone*, serta pola interaksi sosial remaja di era digital. Temuan ini menunjukkan bahwa *loneliness* bukan merupakan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan *smartphone addiction*, melainkan terdapat faktor lain yang turut berperan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* pada remaja di SMK Negeri 1 Pulubala dengan arah hubungan negatif (r = -0,162; p = 0,008). Semakin tinggi *smartphone addiction* maka semakin rendah tingkat *loneliness,* dan sebaliknya. *Loneliness* bukan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* melainkan terdapat faktor lain yang turut berperan.

E. Referensi

Adelia, T., & Delia, I. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Hukum, Pendidikan dan Sosial Humaniora*, *2*(6), 85–96. https://doi.org/10.62383/aliansi.v2i6.1330

Amrullah, M., Amanupunnyo, N. A., Batmomolin, A., Noya, L. H., Kelabora, J., Papilaya, M. F., Haluruk, J. D., Gasper, I. A. V, Metanfanuan, R., & Lefta, Y. (2025). Transformasi digital sehat : Strategi edukasi untuk mengurangi kecanduan smartphone di Maluku Tenggara. *Communnity Development Journal*, *6*(2), 2242–2248.

Anugrah, E. R., & Ariana, A. D. (2023). Pengaruh loneliness dan sensation seeking terhadap smartphone addiction pada remaja di Surabaya. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences*, *5*(3), 1825–1831. https://doi.org/10.34007/jehss.v5i3.1561

Arupanjalu, G. L. J., Melintania, & Haya, Z. N. (2023). Pengaruh pengunaan ponsel pada remaja terhadap interaksi sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, *2*(3), 400–407.

Dikec, G., Yalniz, T., Bektas, B., Turhan, A., & Cevik, S. (2017). Relationship between smartphone addiction and loneliness among adolescents. *Journal of Dependence*, *18*(4), 103–111.

Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of *loneliness* : A literature review. *Clinical Psychology Review*, *26*(6), 695–718. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002

Indriyani, F., Sujarwo, & Safitri, D. (2025). Pengaruh media sosial terhadap pola interaksi sosial remaja. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, *9*(3), 1–7.

Iqbal, M., & Nurdiani, G. (2016). Is smartphone addiction related to loneliness. *Science Arena Publications Specialty Journal of Psychology and Management*, *2*(2), 1–6.

Jong, G. J., Tilburg, T. van, & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. In *The cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge University Press.

Khairunnisa. (2023). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap perubahan perilaku remaja di nagari aia manggih. *Aceh Anthropological Journal*, *7*(1), 1–12. https://doi.org/10.29103/aaj.v7i1.9294

Kurniawan, I. G. Y., Rustika, I. M., & Alit, L. N. (2016). Uji validitas dan reliabilitas modifikasi smartphone addiction scale versi Bahasa Indonesia. *Medicina*, *47*(3), 269–275.

Kwon, M., Kim, D., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale : Development and validation of a short version for adolescents. *PLOS ONE*, *8*(12), 1–7. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558

Nurwijayanti, R. A., Fauzan, M., Afitio, R. I., Sitanggang, B. B. P., Kristyawan, N., Maulana, F. A., Purnama, M. G., & Dhiyaasyauqii, A. N. (2025). Pengaruh smartphone terhadap kesehatan fisik dan perkembangan psikososial remaja. *Jurnal Angka*, *2*(1), 49–64.

Panicker, J., & Sachdev, R. (2014). Relations among loneliness, depression, anxiety, stress and problematic internet use. *Impact Journals*, *2*(9), 1–10.

Paramita, T., & Hidayati, F. (2016). Smartphone addiction ditinjau dari alienasi pada siswa SMAN 2 Manalengka. *Jurnal Empati*, *5*(4), 858–862.

Park, N., & Lee, H. (2012). Social implications of *smartphone* use : Korean college students ' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(9), 491–497. https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0580

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness*. In *A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy*. Wiley.

Pramitha, R. (2018). *Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di yogyakarta*. Universitas Indonesia.

Putri, N. A., Ramadhani, R. P., Sah, N. H., & Karista, N. Z. (2026). Pengaruh intensitas penggunaan

smartphone terhadap produktivitas hidup mahasiswa Universitas Islam Syekh Yusuf. *Jurnal Penelitian Ilmiah*, *10*(1), 224–231.

Rahmatia, N., Razak, A., & Ahmad, A. T. (2024). Smartphone addiction dan perilaku cyberslacking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, *4*(2), 10–19. https://doi.org/10.26858/jtm.v4i2.65960

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale : Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *39*(3), 472–480.

Sanjaya, D., Elsita, F., Olivia, P., Simanullang, S. M., & Surbakti, V. (2025). Pengaruh penggunaan smartphone di era digital terhadap proses belajar siswa di sekolah menengah pertama UPT SMPN 27 Medan. *Jurnal Pendidikan Kurikulum dan Pembelajaran*, *1*(2), 88–93.

Sumiatin, T., Ningsih, W. T., Yunariyah, B., & Nugraheni, W. T. (2025). Dampak penggunaan smartphone pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *19*(9), 2901–2910. https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.2093

Tjoa, B. L. T., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan antara loneliness dengan smartphone addiction. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *6*(1), 146–155.

Yustika, V. A., & Istiqomah. (2022). Peran kesepian pada kecemasan sosial remaja akhir. *Merpsy Journal*, *14*(2), 129–138.