

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA SISWA DI SMP X**

Skripsi
Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Oleh:

Ria Muji Anggraini

(30702100173)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA SISWA DI SMP X

Dipersiapkan dan Disusun oleh:

Ria Muji Angraini
30702100173

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagai persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi., Psikolog

21 Mei 2025

Semarang, 21 Mei 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro., S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN
**Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap
Kecenderungan Nomophobia pada Siswa di SMP X**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Ria Muji Angraini

30702100173

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 27 Mei 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog
2. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog
3. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

.....
.....
.....

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 27 Mei 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Ria Muji Anggraini dengan penuh kejujuran dan bertanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis acuan dalam naskah ini disebutkan dalam daftar Pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 21 Mei 2025

Yang menyatakan



Ria Muji Anggraini



MOTTO

“Maka, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

Q.S Al Insyirah: 5 - 6

“Dan Tuhanmu tidak akan lengah terhadap apa yang kamu kerjakan.”

Q.S Hud: 123

“Matikan layarmu, nyalakan hidupmu.”

Anonymous

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia.”

Baskara Putra – Hindia



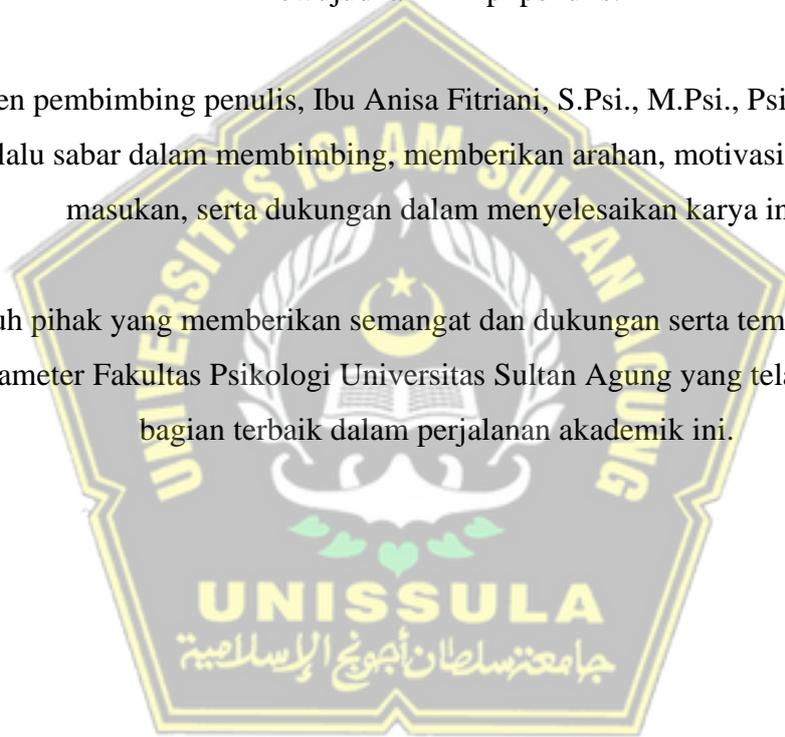
PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah dan rahmat Allah SWT, kupersembahkan karya ini kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Tarmuji dan Ibu Atminah serta adik saya Dian Muji Lestari, yang senantiasa tiada hentinya mendoakan, memberikan dukungan, nasihat, serta motivasi untuk dapat mewujudkan mimpi penulis.

Dosen pembimbing penulis, Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang selalu sabar dalam membimbing, memberikan arahan, motivasi, koreksi, masukan, serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Seluruh pihak yang memberikan semangat dan dukungan serta teman-teman sealmameter Fakultas Psikologi Universitas Sultan Agung yang telah menjadi bagian terbaik dalam perjalanan akademik ini.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat, hidayah, serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai kendala dan tantangan. Namun berkat doa, dorongan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak, segala bentuk kesulitan dapat mudah teratasi dan karya ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu penuh rasa hormat, penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang telah memberikan kemudahan dalam perizinan penelitian dan proses akademik.
2. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M. Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi, terima kasih banyak telah meluangkan waktu untuk senantiasa membimbing, memberikan arahan, bantuan, kritik, saran, serta dorongan penuh sedari awal hingga akhir sehingga karya skripsi ini dapat selesai sesuai waktunya.
3. Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali, terima kasih banyak telah memberikan arahan dan bantuan selama proses perjalanan akademik penulis.
4. Bapak Gunawan Subiyantoro, M.Si, dan Ibu Isna Lukluil Millah, S.Si., M.Pd, selaku Kepala Sekolah dan Waka Kurikulum SMP X atas kebaikannya telah memberikan izin dan bantuan dalam proses penelitian.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi serta Bapak dan Ibu staff Tata Usaha UNISSULA serta atas dedikasinya memberikan ilmu dan bantuan dalam setiap urusan administrasi.

6. Seluruh responden penelitian, terima kasih atas partisipasi untuk bersedia meluangkan waktu dalam pengisian kuesioner sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.
7. Kedua orang tua yang amat penulis cintai, Bapak Tarmuji dan Ibu Atminah serta adik penulis Dian Muji Lestari yang tiada hentinya selalu mendoakan penulis, kasih sayang yang begitu luasnya, dukungan, motivasi, moral, dan materiil sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dan skripsi hingga selesai. Terima kasih telah mengusahakan semua hal.
8. Sahabat-sahabat terbaik: Hilda, Hasna, Naila, Nurfira, Renggita, Rosinta, Rizqiya, Putri, yang selalu memberikan semangat, motivasi, dukungan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan perjalanan perkuliahan penulis dengan sangat lancar.
9. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2021 dan teman-teman kelas C, yang memberikan kebahagiaan yang istimewa selama perkuliahan.
10. Ria Muji Angraini, diri penulis sendiri. Terima kasih sebesar-besarnya sebab telah berjuang dan bertanggung jawab terhadap apa yang telah dimulai. Terima kasih telah mengusahakan semua hal dan mari merayakan diri sendiri dengan sebaik-baiknya.

Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat-lipat dari Allah SWT. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan dan terdapat banyak kekurangan sehingga penulis sangat mengharapkan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis juga berharap agar karya ini dapat bermanfaat bagi dunia akademik serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Semarang, 21 Mei 2025

Ria Muji Angraini

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACK</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. <i>Nomophobia</i>	8
1. Pengertian <i>Nomophobia</i>	8
2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Nomophobia</i>	9
3. Aspek-Aspek <i>Nomophobia</i>	12
B. Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	13
1. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial	13
2. Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	15
C. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan <i>Nomophobia</i>	17
D. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20

A. Identifikasi Variabel.....	20
B. Definisi Operasional.....	20
1. <i>Nomophobia</i>	20
2. Intensitas Penggunaan Media Sosial	20
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling).....	21
1. Populasi	21
2. Sampel	22
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	22
D. Metode Pengumpulan Data	22
1. Skala <i>Nomophobia</i>	22
2. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	23
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Reabilitas.....	24
1. Uji Validitas	24
2. Daya Beda Aitem	24
3. Estimasi Koefisiensi Reliabilitas.....	25
F. Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Orientasi Kacah Dan Pelaksanaan Penelitian	26
1. Orientasi Kacah Penelitian	26
2. Persiapan Penelitian	27
3. Uji Coba Alat Ukur	29
B. Pelaksanaan Penelitian	32
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	33
1. Uji Asumsi.....	33
2. Uji Hipotesis.....	34
D. Deskripsi Hasil Penelitian	34
1. Deskripsi Data Skor <i>Nomophobia</i>	34
2. Deskripsi Data Skor Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	36
E. Pembahasan.....	37
F. Kelemahan Penelitian.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41

A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	46



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Siswa atau Siswi SMP Negeri 1 X.....	21
Tabel 2. Blue Print <i>Nomophobia</i>	23
Tabel 3. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	24
Tabel 4. Sebaran Skala <i>Nomophobia</i>	28
Tabel 5. Sebaran Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	29
Tabel 6. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Nomophobia</i>	30
Tabel 7. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	30
Tabel 8. Penomoran Ulang Skala <i>Nomophobia</i>	31
Tabel 9. Penomoran Ulang Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	32
Tabel 10. Data Demografi Penelitian.....	32
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Residual.....	33
Tabel 12. Norma Kategori Skor.....	34
Tabel 13. Deskripsi Skor Skala <i>Nomophobia</i>	35
Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala <i>Nomophobia</i>	35
Tabel 15. Deskripsi Skor Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	36
Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang Angka Skala <i>Nomophobia</i>	35
Gambar 2. Rentang Angka Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	37



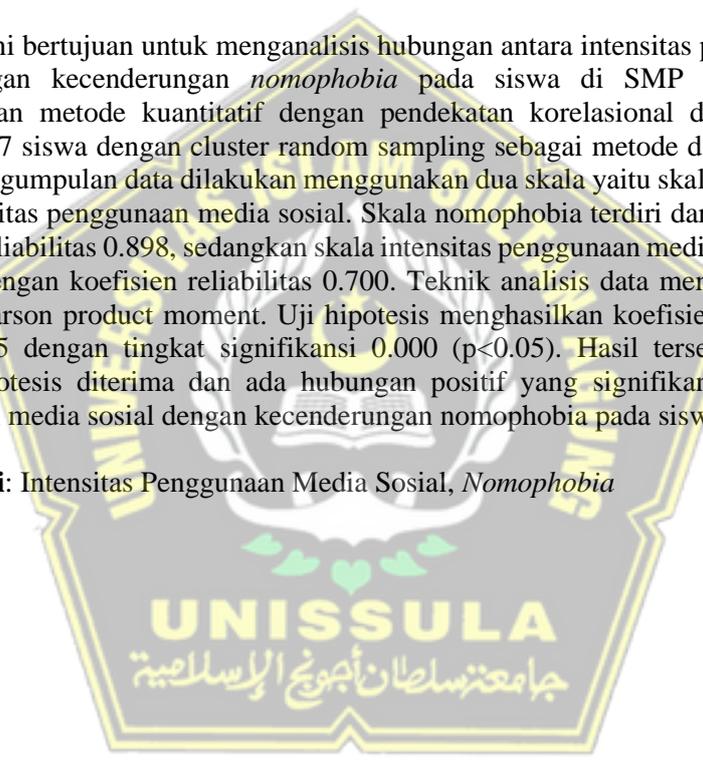
HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA SISWA DI SMP X

Ria Muji Anggraini
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: riamuji9@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMP X. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan studi populasi terhadap 197 siswa dengan cluster random sampling sebagai metode dalam pengambilan sampel. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala yaitu skala *nomophobia* dan skala intensitas penggunaan media sosial. Skala *nomophobia* terdiri dari 32 aitem dengan koefisien reliabilitas 0.898, sedangkan skala intensitas penggunaan media sosial terdiri dari 12 aitem dengan koefisien reliabilitas 0.700. Teknik analisis data menggunakan metode korelasi pearson product moment. Uji hipotesis menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0.615$ dengan tingkat signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan apabila hipotesis diterima dan ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMP X.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial, *Nomophobia*



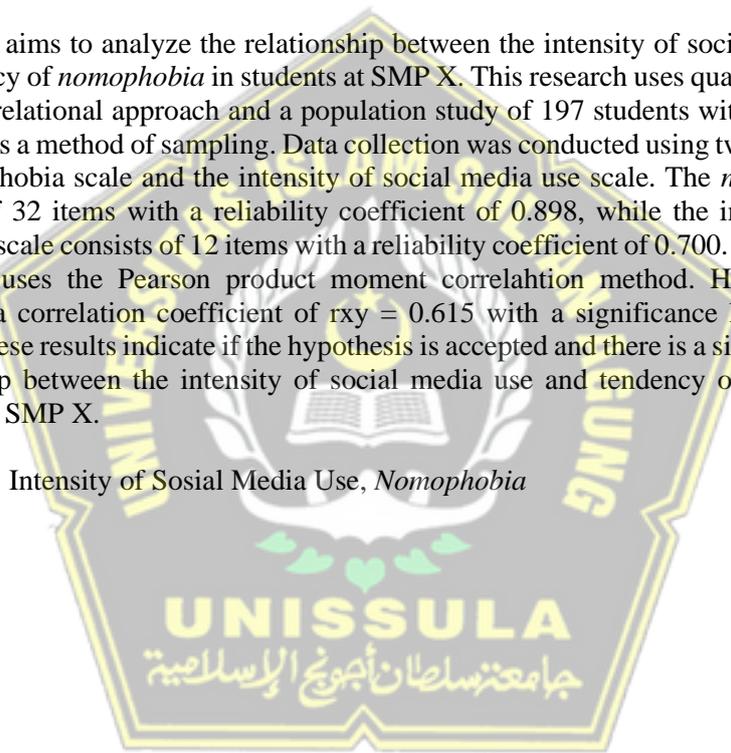
THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USE AND THE TENDENCY OF NOMOPHOBIA IN STUDENTS AT SMP X

Ria Muji Anggraini
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University Semarang
Email: riamuji9@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between the intensity of social media use and the tendency of *nomophobia* in students at SMP X. This research uses quantitative methods with a correlational approach and a population study of 197 students with cluster random sampling as a method of sampling. Data collection was conducted using two scales, namely the *nomophobia* scale and the intensity of social media use scale. The *nomophobia* scale consists of 32 items with a reliability coefficient of 0.898, while the intensity of social media use scale consists of 12 items with a reliability coefficient of 0.700. The data analysis technique uses the Pearson product moment correlation method. Hypothesis testing produced a correlation coefficient of $r_{xy} = 0.615$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate if the hypothesis is accepted and there is a significant positive relationship between the intensity of social media use and tendency of *nomophobia* in students at SMP X.

Keywords: Intensity of Sosial Media Use, *Nomophobia*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berkembangnya sistem informatika yang sangat pesat telah mendorong kemajuan di era digitalisasi. Seseorang akan sangat mudah dalam mengakses segala bentuk informasi, membangun komunikasi, juga sebagai sarana hiburan. Berbagai fitur – fitur tersebut dapat dengan mudah di akses melalui *smartphone*, seperti bertukar kabar, bermain game, bertelepon, bermain sosial media, mengerjakan tugas, dan lain sebagainya. Segala kegiatan terlihat sangat efisien untuk dilakukan karena kemudahan dalam penggunaan *smartphone* (Sari dkk., 2020).

Data *GoodStats* mencatat data pengguna aktif *smartphone* dari tahun 2015 sebanyak 54 juta jiwa hingga tahun 2023 yang meningkat sebesar 209, 3 juta jiwa. Peningkatan pengguna tersebut dipicu oleh beberapa faktor yaitu harga beli *smartphone* yang mudah dijangkau, perkembangan sistem digital yang maju, serta meningkatnya aksesibilitas internet (Andalas, 2024). Terdapat pada *Hootsuite (We Are Social)* data digital Indonesia pada tahun 2024, tercatat sebanyak 212,9 juta pengguna internet yang didalamnya terdapat vitur menarik berupa *whatsapp*, *instagram*, *tik tok*, *X*, dan lain-lain. Rata-rata akses yang dihabiskan dengan menggunakan *smartphone* yaitu berdurasi 7 jam 38 menit. Pada tingkat presentasi tersebut, masyarakat memiliki angka akses yang tinggi terhadap *smartphone* yang telah digunakan, sedangkan idealnya rata-rata berdurasi kurang lebih 3 jam dalam satu hari (Riyanto, 2024).

Masa remaja ialah suatu periode perkembangan yang krusial, yakni dimana seseorang mengalami beragam kondisi seperti dari segi emosional, perubahan pada fisiknya, dan sosial. Pada tahap ini, para remaja juga akan mulai mencari identitas dirinya, membangun relasi serta memperluas hubungan sosial, dan mengembangkan dalam sistem berpikir. Teknologi pada *smartphone* mulai dimanfaatkan remaja untuk senantiasa terhubung dengan teman secara virtual, mendapatkan informasi terkait tren terkini, hiburan untuk mengisi kejenuhan, tempat untuk mengekspresikan diri, dan pencarian pengetahuan. Situasi tersebut

memicu munculnya penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan menimbulkan ketergantungan yang tinggi pada *smartphone* (Wijaya dkk., 2024).

Efek kecanduan *smartphone* yang ditimbulkan dapat membuat remaja memiliki ketergantungan atau disebut juga dengan *nomophobia*. Pada (Gatra, 2024) dalam berita harian Kompas.com, terdapat kasus seorang siswa yang meninggal gantung diri di kamarnya. Kejadian tersebut menggemparkan warga di Kecamatan Doro Kota Pekalongan. Diketahui bahwa penyebab orang tua siswa tersebut menyita *smartphone* anaknya sebab selalu menonton *streaming* pada aplikasi Youtube selama berjam-jam serta menghiraukan keadaan sekitar. Siswa tersebut merasa cemas dan depresi sebab telah terpisah dengan *smartphone* sehingga siswa tersebut melakukan gantung diri. Indikasi tersebut termasuk *nomophobia* dengan kategori berat, sebab korban telah terbuai oleh *smartphone* dan melakukan sesuatu yang sangat membahayakan.

Nomophobia (no-mobile phone phobia) adalah suatu gejala dimana timbul ketakutan dan kecemasan ketika berada jauh dari *smartphone* dan tidak bisa memakai ponsel. Istilah *nomophobia* kali pertama ditemukan Stewart Fox-Mills seorang UK *Post Office* yang memohon bantuan YouGov guna menjalankan survey di Inggris terkait dengan penggunaan ponsel pintar tahun 2008. Tingkah laku yang menunjukkan mengenai perilaku seseorang dalam menggunakan *smartphone* disebut dengan perilaku *nomophobic*. Perilaku *nomophobic* tersebut selalu mempunyai keinginan tinggi untuk mengakses informasi pada *smartphone*, membangun komunikasi secara terus menerus, dan berusaha untuk mengetahui apa yang terjadi pada media sosial (Agnawijaya & Hamidah, 2019).

Kecenderungan *nomophobia* membuat remaja banyak menghabiskan waktunya di depan layar *smartphone* dan dunia virtual. Seringkali remaja lalai akan situasi dan kondisi di sekitarnya. Para remaja saat ini juga telah menghabiskan waktu untuk sesuatu yang seharusnya dapat dikontrol akan tetapi malah sebaliknya. Produktivitas remaja juga akan menurun seiring dengan kebiasaan pada pola hidup remaja tersebut karena konektivitas pada *smartphone* yang sangat intens. Selain itu, remaja juga akan kehilangan konsentrasi dalam dirinya sehingga sulit memahami materi di sekolah. Remaja dengan *nomophobia* juga akan menderita gejala

vibration phantom syndrome yang terjadi karena kesulitan dalam berkonsentrasi dengan tidak mengecek *smartphone*. Namun, hingga saat ini tingkat *nomophobia* terus menerus meningkat karena tingginya intensitas dalam menggunakan *smartphone* pada dunia maya (Fadhilah dkk., 2021).

Penelitian Hestia dkk. (2021) pada Mahasiswa FKTI yang berjumlah 100 menunjukkan bahwa pengukuran *nomophobia* dilakukan berdasarkan beberapa kategori yaitu berat, sedang, dan ringan. Hasil dari penelitian tersebut ialah terdapat 39 mahasiswa yang memiliki kategori *nomophobia* berat, 41 mahasiswa yang memiliki kategori *nomophobia* sedang, dan 20 mahasiswa yang memiliki kategori *nomophobia* ringan. *Nomophobia* pada mahasiswa FKTI tersebut disebabkan pada intensitas akses *smartphone* dalam waktu kurang lebih 2 jam/hari dan 15 menit lebih dari penggunaan normal dalam satu kali pemakaian.

Sementara itu, pada penelitian yang dilakukan pada 162 siswa di SMA Negeri Salo yang telah menggunakan *smartphone* dengan durasi lebih dari 4 jam dalam sehari. Durasi penggunaan yang berkepanjangan tersebut menyebabkan siswa mengalami kecanduan *smartphone*. Akibatnya, tingkat *nomophobia* yang tinggi tersebut menyebabkan siswa merasakan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan ketika jauh dari *smartphone*. Penelitian yang menggunakan *cross sectional* menunjukkan hasil bahwa mayoritas siswa mempunyai intensitas tinggi dalam memakai media sosial berjumlah 119 siswa atau 73,5% dan mayoritas siswa juga memiliki tingkat *nomophobia* sebesar 42% dengan kategori sedang. Hasil tersebut menyatakan jika terdapat hubungan yang signifikan pada intensitas dalam menggunakan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia*. Sehingga dalam penelitian tersebut, telah ditemukan jika mayoritas siswa di SMA Negeri 1 Salo memiliki tingkat *nomophobia* yang berbeda-beda. Berbagai tingkatan tersebut, bergantung terhadap bagaimana siswa dapat mengatur dan mengendalikan dirinya ketika menggunakan *smartphone* (Lestari dkk., 2024).

Tingkatan usia juga menjadi faktor tingginya tingkat *nomophobia* yang seringkali menjadi permasalahan pada remaja. Terdapat data pada *The Royal Society For Public Health*, rata-rata remaja dengan usia 18-25 tahun khususnya pada mahasiswa yang cenderung telah memiliki *nomophobia*. Hal tersebut

disebabkan karena rentang usia 18-25 mayoritas dari remaja tersebut belum mendapatkan pekerjaan atau berbagai rutinitas yang sering dilakukan sehingga membuat mereka menghabiskan sebagian waktunya untuk bermain smartphone (Ramaita dkk., 2019). Berdasarkan data di atas, peneliti hendak melakukan wawancara pada beberapa remaja yang sedang duduk dibangku SMP X dengan rata-rata usia 13-15 tahun. Ditemukan gejala *nomophobia* yaitu karena intensitas akses dalam media sosial yang menjadi penyebab remaja tersebut selalu berkontak langsung pada *smartphone* dengan durasi diatas 4 jam/hari. Setiap remaja tersebut memiliki alasan yang berbeda-beda. Berikut adalah hasil wawancara yang didapatkan:

Subjek DML, perempuan, remaja SMP dengan usia 13 tahun

“...smartphonenya sehari ya kurang lebih bisa aku gunain sekitar 6 jam sih mba, tapi bisa beda lagi kalau di hari libur bisa lebih dari itu. Seringnya buat bales-balesin chat sama temen terus juga buka sosmed buat hiburan kayak scrolling aplikasi tik tok, instagram, whatsapp biar ga jenuh sama bosan pas dirumah. Kalau pas pulang sekolah kan juga ga ada kerjaan dan ga ada orang dirumah soalnya pada kerja, jadinya ya buka smartphone. Kadang kalo bosan juga main ke rumah temen, tapi temen-temen juga pada main bawa smartphone, scroll tik tok gitu, jadi ya smartphone pasti saya bawa terus, pernah sekali ga bawa rasanya cemas ga bisa ngapa ngapain...”

Subjek AAZ, perempuan, remaja SMP dengan usia 13 tahun

“...selama aku punya smartphone dari 2023 lalu mba, smartphone itu aku seringnya aku gunain buat buka whatsapp, google, checkmath, tapi paling seringnya nonton youtube mama lela mba. Gunainnya mungkin sekitar 7-8 jam gitu, soalnya aku biasanya nonton youtube pas lagi makan sama pas mau tidur. Kalau mau tidur belum nonton dulu tuh rasanya ga nyaman aja karena udah kebiasaan nonton. Pokoknya smartphone tuh penting banget mba, pernah juga nonton sambil di charger biar full terus jadi aku bisa main sepuasku dan ga kesel kalo baterai habis ...”

Subjek NDL, perempuan, remaja SMP dengan usia 13 tahun

“...aku buka smartphone dari pas pagi sebelum berangkat sekolah, terus pas pulang sekolah juga buka smartphone lagi ya.. paling kurang lebih 8 jam lah mba. Terus buka smartphone buat main tik tok sama whatsapp sih mba. Di tik tok liat konten-konten lucu sama tren baru. Kalau whatsapp buat bales chat sama telfon

temen apalagi kalau sinyal wifi rumah kenceng jadi seru. Pernah wifi mati rasanya gelisah dan hampa banget kayak ga tau mau ngapain lagi khawatir ketinggalan info penting. Kalo pas senggang sering bukanya dua aplikasi itu karena selain buat hiburan yaa biar relax juga, jadi kemana-mana pasti aku bawa kalau ga bawa rasanya kayak ada yang aneh...”

Berdasarkan fenomena yang muncul serta wawancara yang telah dilaksanakan oleh peneliti terhadap DML, AAZ, dan NDL menunjukkan bahwa akses media sosial yang berlebihan pada *smartphone* akan memicu kecenderungan *nomophobia*. Hal tersebut dikarenakan subjek merasa cemas dan tidak nyaman apabila tidak mendapatkan informasi dari media sosial. Terlihat dalam kurun waktu satu hari siswa tersebut akan senantiasa mengakses media sosial berulang kali dengan durasi yang melebihi batas penggunaan ideal dalam sehari yaitu sekitar 3 jam. Siswa tersebut menjadikan media sosial seperti *tik tok*, *intagram*, *youtube*, *whatsapp*, dan lain-lain sebagai sarana untuk mengisi kejenuhan dan kehampaan yang dirasakan. Sehingga secara tidak disadari, perilaku siswa tersebut mengarah pada *nomophobia*.

Media sosial menjadi faktor dari remaja untuk terus menerus membuka *smartphone* miliknya dan menjadikan intensitas yang tinggi sehingga timbul kecenderungan *nomophobia*. Berdasarkan hasil wawancara diatas juga berkaitan dengan faktor lain yang timbul terhadap remaja yang mengalami *nomophobia* ialah intensitas ketika menggunakan media sosial. Faktor intensitas pada media sosial yang mempengaruhi yaitu berdasarkan tingkat frekuensi akses pemakaian, durasi penggunaan dalam sehari, perhatian, dan penghayatan (Aini dkk., 2023). Media sosial merupakan media online yang memanjakan penggunaannya dalam mengakses jaringan sosial, menciptakan konten/karya, dunia maya, blog, sebuah forum, dan lain sebagainya. Berbagai jenis fitur pada media sosial tersebut, seseorang juga dapat dengan mudah menjalin komunikasi, memperluas relasi, mendapatkan informasi secara cepat, dan platform untuk mengekspresikan diri seseorang (Kustiawan dkk., 2022).

Penelitian Hamidah dkk. (2024) yang mengkaji tentang kecenderungan *nomophobia* terhadap remaja SMK An-Nahl Cibeber yang telah mengakses selama lebih dari 2 hingga 3 jam setiap kali membuka media sosial dalam sehari. Penelitian tersebut melibatkan subjek sejumlah 92 siswa kelas 12 yang rata-rata berusia 17-19 tahun terdiri dari 41 wanita dan 51 laki-laki yang memiliki *smartphone* dan media sosial. Hasilnya menyatakan jika ada hubungan antara intensitas remaja pengguna media sosial dengan kecenderungan *nomophobia*.

Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kecenderungan *nomophobia* juga terdapat pada penelitian Yuniar (2023) yang menghasilkan perolehan besar pada tingkat intensitas penggunaan media sosial yaitu instagram sebesar 63% mahasiswa dengan kategori sedang. Mahasiswa tersebut merasa begitu terganggu dan cemas jika tidak dapat menggunakan layanan dalam *smartphone* untuk mencari informasi. Hasil penelitian tersebut menyoroti adanya pengaruh positif antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan kecenderungan *nomophobia*. Sementara itu, penelitian lain oleh Fajri & Karyani (2021) membahas intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Penelitian tersebut mengungkap bahwa terdapat hasil yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia*, sebab mengakses media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan efek yang negatif dan merusak pola hidup.

Adapun yang membedakan penelitian yang saat ini sedang peneliti lakukan dengan peneliti lain adalah adanya perbedaan subjek penelitian dalam mengkaji fenomena *nomophobia*. Peneliti akan meneliti pada subjek yang sedang duduk di bangku SMP X. Penelitian terdahulu meneliti berdasarkan sudut pandang kesehatan sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan sudut pandang psikologi sosial. Sejalan dengan penelitian di atas, penelitian ini perlu dilakukan guna mengetahui secara mendalam apakah terdapat “Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMP X” yang mendorong peneliti guna mengkaji serta membahas permasalahan ini.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang diatas, maka terbentuklah rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu: “Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMP X?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan atas dilaksanakannya penelitian ini adalah guna mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMP X.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menghadirkan manfaat serta sumber informasi dan referensi baru berdasarkan pada keilmuan di bidang ilmu psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat sebagai referensi maupun keterbaharuan untuk penelitian lain yang lebih lanjut lagi mengenai pengaruh media sosial dengan perilaku *nomophobia* pada setiap individu.



BAB II LANDASAN TEORI

A. *Nomophobia*

1. Pengertian *Nomophobia*

Nomophobia (*no-mobile phone phobia*) adalah suatu gejala dimana timbul ketakutan dan kecemasan ketika berada jauh dari *smartphone* dan tidak bisa memakai ponsel. Istilah *nomophobia* kali pertama ditemukan Stewart Fox-Mills seorang UK *Post Office* yang memohon bantuan YouGov guna menjalankan survey di Inggris terkait dengan penggunaan ponsel pintar tahun 2008. Tingkah laku yang menunjukkan mengenai perilaku seseorang dalam menggunakan *smartphone* disebut dengan perilaku *nomophobic*. Perilaku *nomophobic* tersebut selalu mempunyai keinginan tinggi untuk mengakses informasi pada *smartphone*, membangun komunikasi secara terus menerus, dan berusaha untuk mengetahui apa yang terjadi pada media sosial (Agnawijaya & Hamidah, 2019).

Nomophobia adalah suatu kondisi yang menunjukkan kecemasan dan ketidaknyamanan suatu individu ketika tidak bisa melakukan akses ketika menggunakan *smartphone* atau jaringan internet. Dalam kasusnya, *nomophobia* didefinisikan untuk menyiratkan suatu individu yang memiliki ketergantungan atau kecanduan pada lingkungan virtual untuk berkomunikasi. *Nomophobia* juga disebut dengan fobia situasional karena berkaitan dengan *agoraphobia* atau salah satu jenis gangguan kecemasan (Yildirim & Correia, 2015).

Ramaita dkk. (2019) mengatakan bahwa *nomophobia* merupakan sebuah keadaan yang dimana muncul perasaan takut, tidak nyaman, gelisah atau kesedihan dikarenakan tidak bisa berkoneksi langsung melalui *smartphone*. Keadaan tersebut menyebabkan suatu individu merasakan kecemasan apabila tidak dekat dengan *smartphone*. Adapun contohnya ialah apabila individu berada pada suatu kawasan tanpa ada koneksi layanan

internet dan keadaan ketika baterai pada *smartphone* habis, individu merasakan bahwa dirinya akan terancam hingga akan mengalami gejala kecemasan (*phobia*), gangguan pada kesehatan jiwa, mental, serta psikologis.

Pavithra dkk. (2015) mengatakan bahwa *nomophobia* dikatakan sebagai kecemasan yang terjadi akibat era digital. *Nomophobia* adalah rasa takut ketika tidak bisa berhubungan melalui *smartphone*. Gangguan ini dapat menyebabkan seorang individu mengalami kecanduan, kegelisahan, dan keresahan akibat tidak memiliki kontak pada *smartphone*.

Riyanti dkk. (2021) mengatakan bahwa *nomophobia* adalah perasaan takut dan cemas yang timbul apabila individu tidak berkontak langsung terhadap akses pada *smartphone* miliknya. Kondisi kecemasan dan ketakutan individu tersebut juga didukung apabila tidak dapat mengakses jaringan, baterai pada *smartphone* habis, dan bahkan ketika jaringan jauh dalam jangkauan.

Berdasarkan dari berbagai uraian di atas, maka bisa disimpulkan jika definisi *nomophobia* adalah suatu kondisi yang dialami oleh individu ketika berjauhan dan tidak dapat berkontak langsung dengan *smartphone* sehingga mengakibatkan timbulnya perasaan cemas, tidak nyaman, takut, dan gelisah. Maka dari itu, individu tersebut akan selalu berupaya untuk terus menerus menggunakan dan tetap terhubung dengan *smartphone*.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Nomophobia*

Berdasarkan penelitian Yildirim (2014), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *nomophobia*;

a. Harga diri

Pada faktor pertama, menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* akibat dari harga diri apabila seorang individu memiliki citra diri yang cenderung rendah sehingga mencari keyakinan di *smartphone* (terutama pada media sosial).

b. Jenis kelamin

Jenis kelamin juga dapat menjadi faktor dari *nomophobia* sebab dalam penelitian Bianchi dan Philip menyatakan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat penggunaan jaringan teknologi yang tinggi dibanding dengan individu berjenis kelamin perempuan.

c. Ekstraversi

Seseorang dengan ekstraversi cenderung bersikap impulsive dan membutuhkan sesuatu yang membuatnya senang sehingga mereka memiliki kecenderungan untuk mencari kebahagiaan pada situasi sosial.

d. Neurotisme

Faktor ini berkaitan dengan tingkat kecemasan, keresahan, dan umumnya cenderung mudah emosional sehingga untuk meminimalisir hal tersebut seseorang akan mengalihkan fokusnya pada akses *smartphone*.

Pada penelitian Hestia dkk. (2021) menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan *nomophobia* ialah intensitas dalam menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang disebabkan karena;

a. Kecenderungan mengakses segala informasi pada media sosial sebab perkembangan pada fitur-fitur yang mampu menyediakan segala jenis kemampuan seperti membantu individu untuk senantiasa terhubung dan berkomunikasi dengan orang lain, serta membantu individu melakukan kebutuhan dalam pekerjaan.

b. Seringnya mengakses dan membuka media sosial dengan mudah membuat individu tidak memiliki kontrol diri dalam dirinya.

Selanjutnya, pada penelitian Kenny dkk. (2023) yang menyatakan bahwa kesepian merupakan faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *nomophobia* karena seringkali menggunakan *smartphone* lebih dari tiga jam pemakaian untuk mengakses sosial media, bertelepon, menonton, dan lain sebagainya.

Terdapat penelitian pada Agusta (2016) mengungkap bahwa *nomophobia* memiliki beberapa faktor, diantaranya adalah;

a. Faktor internal

Faktor internal ialah faktor yang memberikan pengaruh besar pada individu karena menggambarkan karakteristik yang menjadi penyebab individu tersebut kecanduan penggunaan *smartphone*. Dalam faktor tersebut terdapat tiga aspek, yaitu rendahnya tingkat *self-esteem*, kontrol diri, dan karakter sensation seeking pada individu.

b. Faktor situasional

Faktor situasional merupakan faktor yang berkaitan mengenai kondisi psikologis individu khususnya berkaitan pada apabila seseorang merasakan kenyamanan ketika memiliki kontak langsung dengan *smartphone* sehingga menimbulkan kecanduan.

c. Faktor eksternal

Faktor eksternal ialah faktor luar seperti ketika terdapat pengaruh media seperti pamphlet, iklan, maupun berbagai promo mengenai *smartphone* maka kecenderungan meningkatnya pembelian *smartphone* sehingga tingkat kecanduan akan meningkat pula.

d. Faktor sosial

Faktor sosial disini berkaitan dengan interaksi sosial pada individu. Akibatnya, kemudahan dalam berinteraksi dengan menggunakan *smartphone* menyebabkan individu lebih fokus pada *smartphone* tersebut dibandingkan dengan orang yang berada di dekatnya.

Berdasarkan pada penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi individu terkena *nomophobia* yang mengacu pada penelitian Hestia dkk. (2021) adalah tingginya intensitas penggunaan *smartphone* dapat mengakibatkan meningkatnya tingkat kecanduan pada individu.

3. Aspek-Aspek *Nomophobia*

Nomophobia memiliki beberapa aspek menurut Yildirim (2014) menyatakan 4 dimensi dari *nomophobia*:

a. Tidak dapat berkomunikasi

Pada aspek pertama ini, merujuk pada ketika suatu individu merasa kehilangan atau tidak dapat membangun komunikasi dengan individu lain karena tidak bisa menggunakan berbagai layanan untuk berkomunikasi terutama melalui *smartphone*.

b. Timbul rasa hilang koneksi

Pada aspek yang ke dua ini, merujuk pada apabila individu merasa kehilangan hubungan atau koneksi pada *smartphone* (khususnya pada media sosial).

c. Tidak dapat mengakses informasi

Pada aspek ke tiga ini, merujuk pada keadaan dimana individu merasa kurang nyaman saat tidak bisa mendapatkan informasi yang sedang dirinya cari di *smartphone*.

d. Menyerah akan kenyamanan

Pada aspek yang ke empat ini, merujuk pada keadaan dimana individu merasa nyaman ketika memakai *smartphone* karena kemudahan dalam berhubungan dan mengakses segala bentuk informasi.

Ali dkk. (2017) menyebutkan bahwa *nomophobia* memiliki 4 aspek, diantaranya yaitu:

- a. Ketakutan atau kegugupan karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain, sebab komunikasi adalah suatu bentuk kebutuhan yang harus senantiasa terpenuhi.
- b. Ketakutan akan penolakan kenyamanan yang diberikan pada perangkat seluler.
- c. Ketakutan apabila tidak dapat terhubung langsung dengan layanan maupun fitur yang sedang dicari atau dibutuhkan.

- d. Takut apabila tidak dapat memiliki akses dengan layanan di *smartphone* secara langsung.

Aspek-aspek *nomophobia* menurut Argumosa-Villar dkk. (2017), yakni:

- a. Harga diri (*Self Esteem*)

Menilai *self esteem* secara internasional dengan memperhatikan perasaan negatif maupun positif pada diri sendiri.

- b. Demografi

Pengguna layanan teknologi yang bervariasi menggunakan cara yang berbeda setelah beberapa waktu, yakni tingkat pendidikan seseorang, usia, dan jenis kelamin.

- c. Kepribadian keseluruhan

Adapun faktor dari kepribadian maupun tingkah laku seseorang bergantung pada lima ciri dari kepribadian yakni kestabilan emosi, kesadaran, keramahan, dan keterbukaan pada pengalaman.

- d. Keterlibatan *smartphone*

Asosiasi kognitif dan tingkah laku seseorang yang melibatkan *smartphone*.

Berdasarkan uraian aspek-aspek pada beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan jika aspek *nomophobia* yang mengacu pada Yildirim (2014) terdiri dari 4 aspek, yakni perasaan ketika tidak dapat berkomunikasi, menyerah pada kenyamanan, tidak dapat mengakses informasi, hilangnya konektivitas.

B. Intensitas Penggunaan Media Sosial

1. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas ialah bentuk usaha pada seseorang yang mengerahkan segala energi yang lebih guna memperoleh apa yang diharapkan. Selanjutnya, intensitas penggunaan media sosial ialah suatu bentuk perilaku yang dilakukan ketika mengakses platform media sosial yang bergantung pada frekuensi dan durasi yang dihabiskan setiap kali mengakses pada media sosial (Anjani & Prasetyoaji, 2023).

Media sosial merupakan suatu media virtual atau online yang dimana penggunaannya akan banyak diberikan kemudahan dalam akses vitur secara online, seperti membuat sebuah konten, blog, wiki, dan lain-lain. Selain itu, media sosial juga seringkali dipakai untuk membangun komunikasi dengan orang lain, memperluas koneksi pertemanan, berbelanja secara *online* guna memenuhi kebutuhan, bekerja, mendapatkan dan mengakses segala bentuk informasi. Maka dari itu, dengan media sosial individu akan merasa diuntungkan namun juga akan merasa dirugikan apabila dalam penggunaannya membuat kecanduan (Kustiawan dkk., 2022).

Yusuf dkk. (2023) menyatakan bahwa media sosial merupakan suatu alat yang ada dalam internet sehingga memungkinkan para penggunaannya guna mempresentasikan dirinya sendiri pada dunia virtual seperti dalam berinteraksi, membangun komunikasi dengan orang lain, membangun ikatan sosial, bekerja antar sesama, dan berbagi. Adapun bentuk dari media sosial yang paling populer yaitu diantaranya seperti Instagram untuk membagikan aktivitas maupun gambar atau video secara *online*, Youtube sebagai media untuk berbagi dan menonton berbagai video secara *online*, dan Whatsapp sebagai media untuk berkabar, bertelepon, atau perpesanan secara virtual pada *smartphone*.

Media sosial ialah suatu tempat yang menyediakan berbagai macam saluran komunikasi sosial yang didalamnya terdapat aktivitas virtual dengan sesama penggunaannya yaitu untuk saling berinteraksi serta berkolaborasi. Adapun empat jenis dari media sosial yaitu *social sharing*, *social bookmarking*, *social news*, dan *social networking* (Zuniananta, 2021).

Dalam perspektif Islam, media sosial merupakan media berbasis *online* yang bertujuan untuk membangun ikatan dan hubungan sosial sehingga dalam penggunaannya berwujud teknologi di masa kini sebagai bentuk komunikasi yang interaktif. Beberapa media yang marak digunakan seperti Instagram, Tik Tok, X, Whatsapp, dan sebagainya. Selain itu, terdapat tiga kategori terkait dengan penggunaan media sosial berdasarkan

perspektif Islam, yaitu media sosial merupakan media komunikasi, media sosial merupakan media untuk mencari segala informasi, dan media sosial merupakan media untuk mencari berbagai jenis hiburan (Saharani dkk., 2022)

Terdapat karya sastra Nasrullah (2016) (dalam Kartini dkk., 2020) dalam menjelaskan terkait definisi dari media sosial menurut Mandibergh (2012) merupakan media untuk membangun relasi guna berkolaborasi sesama pencipta konten. Sedangkan media sosial menurut Van Dijk (2013) merupakan media multimedia yang memudahkan penggunaannya dalam beraktivitas serta berkolaborasi pada sesama. Sehingga, media sosial disebut juga sebagai objek fasilitator.

Berdasarkan pada pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa media sosial ialah media universal. Berbagai jenis kegiatan dapat didapatkan dengan kemudahan dalam aksesnya. Sehingga, media sosial seringkali digunakan sebagai platform utama dalam sistem penyebaran informasi, komunikasi, sarana hiburan, bekerja, dan lain sebagainya. Melalui *smartphone*, individu akan semakin diuntungkan karena kepraktisan penggunaan dalam mengakses media sosial.

2. Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Barrio dkk. (2004) menjelaskan bahwa terdapat empat aspek-aspek dalam intensitas penggunaan media sosial, diantaranya yaitu;

a. Aspek kualitas

Aspek yang pertama ini merujuk pada bagaimana individu melibatkan perasaannya ketika mengakses media sosial

1) Perhatian

Perhatian ialah keinginan pada individu. Perhatian muncul apabila individu mengfokuskan keinginannya pada suatu aktivitas secara intens maka timbul lah ketertarikan pada dirinya. Individu mempunyai perhatian pada media sosial, maka individu tersebut kan selalu menikmati aktivitas yang dilakukan seperti berkomunikasi

dengan orang lain, mengakses platform media sosial, dan membangun interaksi pada media sosial.

2) Penghayatan

Penghayatan adalah apabila individu dapat memahami segala bentuk informasi, menyeleksi informasi yang diterima, menikmati proses penyerapan informasi, dan menerima pengalaman berupa pengetahuan yang individu telah peroleh. Proses penghayatan tersebut akan individu rasakan dalam mengakses informasi di media sosial dengan memahami dan penyerapan informasi.

b. Aspek kuantitas

aspek ke dua ini berhubungan pada jumlah waktu yang dibutuhkan dalam mengakses platform media sosial.

1) Durasi

Durasi berkaitan pada waktu penggunaan yang dihabiskan oleh individu setiap kali mengakses media sosial. Seperti apabila individu mengakses media sosial selama 4-5 jam dalam setiap harinya.

2) Frekuensi

Frekuensi berkaitan pada seberapa sering individu melakukan akses media sosial secara berulang. Seperti apabila individu membuka media sosial dalam jangka waktu tertentu, misalnya ketika dalam satu hari seorang individu mengakses media sosial sebanyak 15 kali.

Syamsoedin dkk. (2015) menyebutkan bahwa terdapat aspek intensitas penggunaan media sosial yang menunjukkan bahwa durasi menjadi aspek penting, sebagai berikut:

- a. Kategori sangat lama : Durasi penggunaan media sosial dengan kurun waktu lebih dari 7 jam yang dapat membuat individu kecanduan.
- b. Kategori lama : Durasi penggunaan media sosial dengan jangka waktu 5-6 jam.
- c. Kategori sedang : Durasi penggunaan media sosial dalam jangka waktu 3-4 jam.

- d. Kategori singkat : Durasi penggunaan media sosial dengan jangka waktu 1-2 jam.

Selanjutnya, berdasarkan Andarwati (2016) menyebutkan bahwa terdapat aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial, diantaranya sebagai berikut:

- a. Frekuensi yang menunjukkan waktu dalam jumlah seberapa lama mengakses.
- b. Durasi, yakni yang menunjukkan dalam satuan jangka waktu tertentu (per jam, per menit).

Berdasarkan beberapa pembahasan diatas, dapat disimpulkan jika aspek intensitas dalam menggunakan media sosial mengacu pada Barrio dkk. (2004) yakni tingkat kuantitas dalam mengakses media sosial, seperti durasi berapa lama waktu yang dibutuhkan seseorang mengfokuskan kegiatannya pada media sosial, frekuensi terhadap lamanya akses media sosial, sehingga timbul lah perhatian dan penghayatan ketika mengakses media sosial.

C. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Nomophobia*

Nomophobia adalah adalah fobia yang dialami oleh individu ketika berjauhan dan tidak dapat berkontak langsung dengan *smartphone* sehingga mengakibatkan timbulnya perasaan cemas, tidak nyaman, takut, dan gelisah. Kecenderungan *nomophobia* membuat seseorang banyak menghabiskan waktunya di depan layar *smartphone* dan dunia virtual. Layanan teknologi yang semakin berkembang mulai dimanfaatkan untuk senantiasa terhubung dengan teman secara virtual, mendapatkan informasi, mengatasi kejenuhan, tempat untuk mengekspresikan diri, yang dapat menimbulkan perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone*.

Bragazzi & Del Puente (2014) mengatakan bahwa individu yang mengalami *nomophobia* selalu berkeinginan untuk berinteraksi dan lebih banyak berkomunikasi dengan mengandalkan *smartphone*. Individu menjadikan *smartphone* menjadi alat utama untuk memenuhi kebutuhan bersosialisasi pada

individu lain secara *online*. Akibatnya, individu senantiasa mengakses dan mencari apa saja layanan yang menurut individu tersebut baik untuk berkomunikasi.

Fitur dari teknologi yang seringkali dipilih seseorang sebagai sarana untuk berkomunikasi dan penyaluran perasaan ialah media sosial. Media sosial ialah suatu tempat yang menyediakan berbagai macam saluran komunikasi sosial yang didalamnya terdapat aktivitas virtual dengan sesama penggunanya yaitu untuk saling berinteraksi serta bereksplorasi. Sehingga, seseorang banyak melakukan berbagai jenis hal secara intens pada penggunaan media sosialnya. Seringkali seseorang cenderung tidak bisa mengontrol waktu yang dihabiskan akibat dari akses media sosial secara berlebihan. Akibatnya, intensitas penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mengakibatkan berbagai masalah, termasuk menurunnya produktivitas pada tugas-tugas dan penurunan kualitas dalam berinteraksi secara tatap muka (Zuniananta, 2021).

Penelitian yang telah dilakukan Wahyuni & Harmaini (2017) mengungkap bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan *nomophobia*. Remaja mengalami kecenderungan *nomophobia* dikarenakan intensitas pada penggunaan media sosial salah satunya ialah *facebook* sebab telah memberikan layanan komunikasi dan berinteraksi dengan baik.

Nomophobia akan membuat remaja lengah akan segala hal di sekitarnya. Akses media sosial yang tinggi maka semakin tinggi pula kontak langsung dengan *smartphone*. Dengan demikian, hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia* menjadi sangat kuat. Kedua fenomena tersebut menjadi kompleks sebab perilaku yang di akibatkan karena tingginya intensitas akses media sosial menjadi pemicu kecenderungan dari *nomophobia* (Aini dkk., 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, intensitas penggunaan media sosial dapat memberikan pengaruh pada kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan menguji teori hipotesis tersebut sehingga mendapatkan hasil dan memberikan informasi yang penting bagi remaja terhadap kecenderungan *nomophobia*.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMP X. Hipotesis tersebut mempunyai pengertian apabila semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi *nomophobia*. Sebaliknya, apabila semakin rendah intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah *nomophobia*.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk konsep yang dapat dipelajari dan diukur (Kerlinger, 1973). Suatu atribut, bentuk sifat, barang, kinerja, aktivitas, maupun berbagai obyek yang bervariasi yang sudah ditentukan oleh peneliti sehingga peneliti dapat mempelajari dan menarik suatu kesimpulan maka disebut juga sebagai variabel (Sugiyono, 2013). Variabel yang terdapat dalam penelitian ini yakni:

1. Variabel Tergantung : *Nomophobia*
2. Variabel Bebas : Intensitas Penggunaan Media Sosial

B. Definisi Operasional

1. *Nomophobia*

Nomophobia adalah suatu kondisi yang menunjukkan kecemasan dan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengakses *smartphone* maupun jaringan internet sehingga dapat menimbulkan ketergantungan atau kecanduan pada lingkungan virtual. Berdasarkan pengukuran pada skala *nomophobia*, terdapat 4 (empat) aspek yang mengacu pada Yildirim (2014) diantaranya yakni aspek tidak dapat berkomunikasi, aspek timbul rasa hilang koneksi, aspek tidak dapat mengakses informasi, dan aspek menyerah akan kenyamanan.

Semakin tinggi skor yang dicapai individu, maka semakin pula tinggi tingkat *nomophobia*. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat *nomophobia*.

2. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial merupakan bentuk tindakan yang mengacu pada frekuensi dan durasi individu dengan mengerahkan usaha maupun energi ketika mengakses platform media sosial guna memperoleh apa yang diharapkan dan dibutuhkan. Intensitas penggunaan

media sosial diukur berdasarkan aspek menurut Barrio dkk. (2004), diantaranya yaitu aspek kualitas yang di dalamnya terdapat perhatian dan penghayatan, selain itu juga aspek kuantitas yang mengandung tingkat durasi (seberapa lama) dan frekuensi (seberapa sering).

Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula intensitas individu dalam mengakses media sosial. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah pula intensitas individu dalam menggunakan media sosial.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)

1. Populasi

Populasi merupakan suatu area umum yang mengandung objek atau subjek dengan berbagai jenis karakteristik serta kualitas yang sudah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga peneliti dapat menarik sebuah kesimpulan di dalamnya (Sugiyono, 2013). Populasi pada penelitian ini ialah seluruh siswa/siswi SMP Negeri 1 X yang berjumlah 659 siswa.

Tabel 1. Siswa atau Siswi SMP Negeri 1 X

No.	Kelas	Jumlah	Total	
1.	VII	A	32	251
		B	32	
		C	32	
		D	32	
		E	30	
		F	30	
		G	32	
		H	31	
2.	VIII	A	32	221
		B	32	
		C	31	
		D	31	
		E	31	
		F	32	
		G	32	
		A	32	
3.	IX	B	32	184
		C	30	
		D	30	
		E	30	
		F	30	
Total			656	

2. Sampel

Sampel penelitian ialah suatu anggota bagian dari pada jumlah dan berbagai karakteristik yang berada pada populasi, sehingga jumlah dari sampel yang telah peneliti tetapkan harus sesuai dengan populasi (Sugiyono, 2013). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas VIII di SMP X.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel merupakan teknik yang digunakan pada penelitian guna menentukan pengambilan sampel dalam populasi (Sugiyono, 2022). Penelitian ini akan menggunakan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*. Teknik *sampling* ini ialah metode pengambilan sampel yang didasarkan pada kelompok yang sudah ditetapkan secara acak oleh peneliti (Sugiyono, 2013). Proses pengambilan sampel dilakukan dengan pengelompokan sesuai dengan kelas yang sudah ditentukan oleh peneliti guna memperoleh sampel yang sesuai dengan kebutuhan peneliti. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengambil sampel dari salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Demak yaitu SMP X.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah dengan menggunakan kuesioner yang berupa skala sebagai bentuk alat ukur. Skala merupakan ketetapan yang akan digunakan sebagai bentuk panduan dalam bentuk alat ukur guna menghasilkan suatu data kuantitatif (Sugiyono, 2013). Skala yang ditetapkan pada penelitian ini yakni;

1. Skala *Nomophobia*

Skala *nomophobia* yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan skala dari Sundari (2020) yang mempunyai skor reliabilitas sebesar 0,986. Adapun skala tersebut disusun berdasarkan aspek-aspek *nomophobia* menurut Yildirim dan Correia (2015), yakni aspek tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), aspek timbul rasa hilang

koneksi (*losing connected*), aspek tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*), dan aspek menyerah akan kenyamanan (*giving up convenience*).

Skala dari *nomophobia* tersebut tersusun atas pernyataan-pernyataan *favorable*, yaitu pernyataan yang mendukung dan *unfavorable*, yaitu pernyataan yang tidak mendukung. Tiap-tiap aitem pernyataan tersusun atas 4 (empat) alternatif jawaban yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 2. Blue Print *Nomophobia*

No.	Aspek - aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Aspek tidak dapat berkomunikasi	6	1	7
2.	Aspek timbul rasa hilang koneksi	7	1	8
3.	Aspek tidak dapat mengakses informasi	7	1	9
4.	Aspek menyerah akan kenyamanan	9	4	13
Total				37

2. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Penyusunan skala intensitas penggunaan media sosial dalam penelitian ini menggunakan aspek dari Barrio dkk. (2004) yaitu perhatian, penghayatan, frekuensi, dan durasi.

Skala intensitas penggunaan media sosial tersebut tersusun atas pernyataan-pernyataan *favorable*, yakni pernyataan yang mendukung dan *unfavorable*, yakni pernyataan yang tidak mendukung. Tiap-tiap aitem pernyataan tersusun atas 4 (empat) alternatif jawaban yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

No.	Aspek-aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Perhatian	4	4	8
2.	Penghayatan	4	4	8
3.	Frekuensi	4	4	8
4.	Durasi	4	4	8
	Total	16	16	32

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Reabilitas

1. Uji Validitas

Validitas merupakan tingkat ketepatan dan kebenaran instrument ketika menjalankan fungsi dari alat ukurnya. Adapun validitas tersebut merujuk pada keabsahan skala yang telah dirancang agar dapat mengungkap data secara tepat serta teliti. Sehingga tingkat keakuratan pada validitas perlu diperhatikan guna menciptakan skala yang mampu untuk mengungkap dari atribut pada penelitian (Azwar, 2021).

Pada penelitian ini, uji validitas yang dipilih ialah uji validitas isi. Validitas isi ialah validitas yang mengukur sejauh mana elemen-elemen aitem dapat mencakup berbagai indicator dan kisi-kisi sehingga dapat dilakukan pengukuran serta analisis oleh *expert judgment* atau pada penelitian ini ialah dosen penguji.

2. Daya Beda Aitem

Daya beda aitem dapat dikatakan juga dengan daya diskriminasi aitem yakni ketika sejauh mana suatu aitem dapat beberapa kelompok yang mempunyai maupun tidak mempunyai atribut yang akan diukur. Hal ini berarti prinsip dari deskriminasi aitem tersebut ialah konsistensi pada fungsi item sangat menentukan pada fungsi skala secara menyeluruh sehingga dapat dikatakan sebagai konsistensi aitem-total. Adapun dalam perhitungan korelasi tersebut menggunakan formula *product-moment*.

Pemilihan aitem juga harus melalui seleksi kriteria korelasi aitem-total dengan menggunakan batasan sejumlah $r_{ix} \geq 0,30$. Adapun aitem yang memiliki nilai $r_{ix} \geq 0,30$ dikatakan sebagai aitem yang memiliki daya beda

aitem yang tinggi sehingga cocok untuk dijadikan skala, namun apabila terdapat aitem $r_{ix} \leq 0,30$ maka aitem dikatakan memiliki daya beda rendah atau tidak cocok untuk dijadikan skala (Azwar, 2021) Dalam penelitian ini, peneliti menguji daya beda aitem menggunakan *Statistical Packages For Social* (SPSS).

3. **Estimasi Koefisiensi Reliabilitas**

Reliabilitas merupakan tingkat konsistensi dari hasil ukur yang memiliki makna yang mengungkap seberapa tinggi ketepatan pengukuran (Azwar, 2021). Adapun dalam penghitungan reabilitas, peneliti menggunakan teknik analisis *alpha cronbach* yang berada pada *Statistical Packages For Social* (SPSS).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan metode analisis data dalam penelitian agar dapat menjawab permasalahan dan uji hipotesis (Sugiyono, 2013). Penelitian ini, menggunakan teknik analisis kuantitatif yakni teknik *Pearson Product Moment*. Analisis ini berguna untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan yaitu hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Selanjutnya, keseluruhan data pada penelitian ini akan dilakukan proses analisis memakai *Statistical Packages For Social* (SPSS).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kacah Dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kacah Penelitian

Orientasi kacah penelitian ialah tahapan utama yang diperhatikan sebelum memulai sebuah penelitian. Tahapan tersebut memiliki tujuan untuk mempersiapkan berbagai jenis rangkaian yang berkaitan pada proses penelitian sehingga dapat berjalan dengan matang dan optimal. Hal yang paling utama dipersiapkan ialah lokasi penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) X dengan akreditasi A yang berlokasi di Kabupaten Demak, Jawa Tengah. Sekolah ini dipimpin oleh satu kepala sekolah serta dibantu oleh 39 tenaga pengajar dan 7 staff TU. Peserta didik pada SMP X ini berjumlah sebanyak 348 siswa laki-laki dan 308 siswa perempuan. Fasilitas di SMP X juga meliputi ruang kelas, ruang guru dan staf, laboratorium, perpustakaan, dan sanitasi siswa.

Penelitian yang dilaksanakan berfokus pada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMP X. Subjek yang dipilih didasari oleh adanya persoalan terkait perilaku siswa yang memiliki kecenderungan *nomophobia* ketika menggunakan media sosial. Peneliti mengamati subjek yang membuka *smartphone* dan bermain media sosial dengan kurun waktu yang lama, sehingga subjek selalu berkoneksi dan senantiasa membawa *smartphone* dalam keseharian. Dengan demikian, perilaku tersebut akan menimbulkan gejala berupa kecanduan terhadap *smartphone*.

Peneliti memilih siswa di SMP X sebagai lokasi dan subjek penelitian yang didasarkan pada beberapa pertimbangan, yaitu:

- a. Ditemukan masalah dan kondisi mengenai *nomophobia* di SMP X.
- b. Karakteristik subjek sesuai pada penelitian dan memiliki jumlah yang wajar.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian ialah tahapan awal sebelum melaksanakan penelitian guna meminimalisir adanya kesalahan yang dapat menghambat proses dalam penelitian.

a. Persiapan perizinan

Sebelum melaksanakan penelitian, proses yang perlu dipenuhi yaitu perizinan penelitian. Adapun perizinan yang pertama yaitu meminta surat dari Fakultas Psikologi UNISSULA untuk ditunjukkan kepada Kepala Sekolah SMP X perihal permohonan meminta data siswa angkatan 2022-2024 bernomor surat 1901/C.1/Psi-SA/XI/2024. Perizinan kedua, ditunjukkan kepada Kepala Sekolah SMP X perihal permohonan izin penelitian bernomor surat 59 /C.1/Psi-SA/I/2025. Setelah melaksanakan penelitian, Kepala Sekolah SMP X memberikan surat balasan apabila telah selesai melaksanakan penelitian di SMP X dengan nomor surat 070/103/2025.

b. Penyusunan alat ukur

Alat ukur yang disusun mengacu pada aspek-aspek yang ada dalam masing-masing variabel. Penelitian ini memiliki dua alat ukur yang digunakan yaitu skala *nomophobia* dan skala intensitas penggunaan media sosial. Setiap skala terdiri dari dua macam aitem yakni *favorable* (pernyataan-pernyataan yang mendukung) dan *unfavorable* (pernyataan-pernyataan yang tidak mendukung). Kedua skala tersebut tersusun atas 4 (empat) model jawaban dan terdapat masing-masing skor. Untuk aitem *favorable* yakni: Sangat Sesuai (SS) nilai skor 4, Sesuai (S) nilai skor 3, Tidak Sesuai (TS) nilai skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) nilai skor 1. Pada aitem *unfavorable* yakni: Sangat Sesuai (SS) nilai skor 1, Sesuai (S) nilai skor 2, Tidak Sesuai (TS) nilai skor 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) nilai skor 4.

1) Skala *Nomophobia*

Skala *nomophobia* yang dipakai dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala dari Sundari (2020) yang mempunyai skor reliabilitas sebesar 0,986. Adapun skala tersebut disusun berdasarkan aspek-aspek *nomophobia* menurut Yildirim dan Correia (2015), diantaranya yaitu aspek tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), aspek timbul rasa hilang koneksi (*losing connected*), aspek tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*), serta aspek menyerah akan kenyamanan (*giving up convenience*).

Tabel 4. Sebaran Skala *Nomophobia*

No.	Aspek - aspek	Aitem <i>Favorable</i>	Aitem <i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Aspek tidak dapat berkomunikasi	18, 8, 9, 17, 22, 21	37	7
2.	Aspek timbul rasa hilang koneksi	13, 10, 1, 12, 4, 5, 35	26	8
3.	Aspek tidak dapat mengakses informasi	11, 2, 3, 19, 33, 34, 20, 6	7	9
4.	Aspek menyerah akan kenyamanan	14, 28, 29, 30, 31, 32, 23, 24, 25	15, 16, 36, 27	13
	Total	29	8	37

2) Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Skala intensitas penggunaan media sosial yang dipakai pada penelitian ini menggunakan aspek dari Barrio dkk. (2004) yaitu perhatian, penghayatan, frekuensi, dan durasi.

Tabel 5. Sebaran Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

No.	Aspek-aspek	Aitem <i>Favorabel</i>	Aitem <i>Unfavorabel</i>	Jumlah
1.	Perhatian	1, 2, 32, 11	22, 15, 12, 3	8
2.	Penghayatan	10, 5, 17, 28	23, 6, 31, 16	8
3.	Frekuensi	4, 30, 27, 14	18, 29, 19, 26	8
4.	Durasi	21, 20, 7, 13	8, 24, 9, 25	8
	Total	16	16	32

3. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur atau sering disebut juga dengan *try out* digunakan untuk melihat nilai reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dalam penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 dan 4 Februari 2025 melalui angket. Peneliti membagikan skala angket secara langsung dengan jumlah subjek 104 responden sebagai uji coba atau *try out*. Kemudian, angket yang telah terisi akan diberikan skor penilaian kemudian akan dianalisis menggunakan SPSS.

a. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dan estimasi reliabilitas alat ukur dilaksanakan sesuai memberi skor pada skala. Adapun aitem yang mempunyai koefisien korelasi $r_{ix} \geq 0,30$ dikatakan sebagai aitem yang mempunyai daya beda aitem tinggi. Sedangkan aitem dengan koefisien korelasi $r_{ix} \leq 0,30$ disebut mempunyai daya beda aitem rendah (Azwar, 2021).

1) Skala *Nomophobia*

Berdasarkan proses uji coba skala *nomophobia* yang dihasilkan maka dari 37 aitem terdapat 32 aitem yang mempunyai daya beda tinggi dan 5 aitem mempunyai daya beda rendah. Koefisien dari daya beda tinggi antara 0.307 hingga 0.579. Hasil pengujian reliabilitas pada skala *nomophobia* yaitu diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.898.

Tabel 6. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Nomophobia*

No.	Aspek	Aitem <i>Favorable</i>	Aitem <i>Unfavorable</i>	DBT	DBR
1.	Aspek tidak dapat berkomunikasi	18, 8, 9, 17*, 22, 21	37	6	1
2.	Aspek timbul rasa hilang koneksi	13, 10, 1, 12, 4, 5, 35	26	8	-
3.	Aspek tidak dapat mengakses informasi	11, 2, 3*, 19, 33, 34, 20, 6*	7*	6	3
4.	Aspek menyerah akan kenyamanan	14, 28, 29, 30*, 31, 32, 23, 24, 25	15, 16, 36, 27	12	1
Total		29	8	32	5

Keterangan: *Daya beda aitem rendah

2) Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan proses uji coba skala intensitas penggunaan media sosial dihasilkan jika dari 32 aitem diperoleh 12 aitem mempunyai daya beda tinggi serta 20 aitem memiliki daya beda rendah. Koefisien daya beda tinggi antara 0.324 hingga 0.505. Hasil pengujian reliabilitas pada skala intensitas penggunaan media sosial yakni diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.700.

Tabel 7. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

No.	Aspek	Aitem <i>Favorable</i>	Aitem <i>Unfavorable</i>	DBT	DBR
1.	Perhatian	1, 2, 32, 11	22*, 15*, 12*, 3*	4	4
2.	Penghayatan	10*, 5, 17*, 28*	23*, 6*, 31*, 16*	1	7
3.	Frekuensi	4, 30*, 27, 14	18*, 29*, 19, 26*	4	4
4.	Durasi	21*, 20, 7, 13*	8*, 24*, 9*, 25	3	5
Total		16	16	12	20

Keterangan: *Daya beda aitem rendah

b. Penomoran Ulang

1) Skala *Nomophobia*

Langkah berikutnya setelah melakukan pengujian daya beda aitem ialah proses penyusunan kembali aitem menggunakan nomor baru. Adapun aitem dengan daya beda rendah akan dihapus atau dihilangkan, sedangkan aitem dengan daya beda tinggi akan diujikan untuk penelitian. Berikut ialah penyesuaian nomor aitem yang baru pada skala *nomophobia*:

Tabel 8. Penomoran Ulang Skala *Nomophobia*

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Aspek tidak dapat berkomunikasi	18(14), 8(5), 9(6), 22(18), 21(17)	37(32)	6
2.	Aspek timbul rasa hilang koneksi	13(10), 10(7), 1(1), 12(9), 4(3), 5(4), 35(30)	26(22)	8
3.	Aspek tidak dapat mengakses informasi	11(8), 2(2), 19(15), 33(28), 34(29), 20(16)		6
4.	Aspek menyerah akan kenyamanan	14(11), 28(24), 29(25), 31(26), 32(27), 23(19), 24(20), 25(21)	15(12), 16(13), 36(31), 27(23)	12
Total		26	6	32

Keterangan: (...) nomor aitem baru skala *nomophobia*

2) Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Langkah berikutnya setelah pelaksanaan uji daya beda aitem ialah proses penyusunan kembali aitem dengan menggunakan nomor yang baru. Selanjutnya, aitem dengan daya beda rendah akan segera dihapus kemudian aitem dengan daya beda tinggi akan digunakan sebagai penelitian. Berikut ini ialah susunan nomor aitem yang baru dalam skala intensitas penggunaan media sosial:

Tabel 9. Penomoran Ulang Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

No.	Aspek	Aitem <i>Favorable</i>	Aitem <i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Perhatian	1(1), 2(2), 32(12), 11(6)	-	4
2.	Penghayatan	5(4)	-	1
3.	Frekuensi	4(3), 27(11), 14(7)	19(8)	4
4.	Durasi	20(9), 7(5)	25(10)	3
	Total	10	2	12

Keterangan: (...) nomor aitem baru skala intensitas penggunaan media sosial

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 22 Februari 2025 menggunakan angket penelitian. Peneliti menyebarkan skala di kelas secara langsung kepada seluruh siswa kelas VIII angkatan 2023. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode teknik *cluster random sampling* yakni metode pengambilan sampel yang didasarkan pada kelompok yang sudah ditetapkan secara acak oleh peneliti. Responden dalam penelitian ini ialah seluruh siswa kelas VIII Angkatan 2023 dari kelas A-G serta jumlah responden yang telah mengisi yakni berjumlah 197 responden penelitian.

Tabel 10. Data Demografi Penelitian

No.	Kelas	Jenis kelamin		Jumlah
		L	P	
1.	A	12	15	27
2.	B	12	14	26
3.	C	12	16	28
4.	D	15	16	31
5.	E	13	11	24
6.	F	18	14	32
7.	G	15	14	29
	Total	97	100	197

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi ialah langkah penting guna pengujian normalitas dan linearitas pada data penelitian. Adapun dalam pengujiannya, peneliti memakai *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan dengan tujuan guna melihat apakah data dalam penelitian dapat terdistribusi normal maupun tidak. Dalam pengujian normalitas tersebut, peneliti memakai teknik yakni *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Residual

Mean	SD	KS-Z	Sig	P	Keterangan
0.000	11.089	0.053	0.200	>0.05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas tabel di atas, diketahui apabila nilai signifikansi sebesar 0.200 ($p > 0.05$). Dari hasil analisis di atas, bisa disimpulkan bahwa nilai residual terdistribusi dengan normal.

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas digunakan dengan tujuan guna mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas terhadap variabel tergantung. Variabel dalam penelitian dianggap mempunyai hubungan linear apabila nilai pada Sig. *linearity* < 0.05 . Dari hasil uji linearitas pada hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kecenderungan *nomophobia* menunjukkan nilai koefisien Flinear sebesar 123.290 dengan taraf signifikansi senilai 0.000 (< 0.05), sehingga memiliki arti jika intensitas penggunaan media sosial mempunyai hubungan yang linier dengan kecenderungan *nomophobia*.

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, uji hipotesis yang dipakai ialah analisis *Pearson Product Moment*. Teknik analisis tersebut bertujuan untuk melihat ada maupun tidaknya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kecenderungan *nomophobia*.

Dalam hasil pengujian *Pearson Product Moment*, menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar 0.615 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$), sehingga dapat disebutkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMP X. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data bertujuan untuk memberikan gambaran terkait skor pada subjek penelitian yang diperoleh melalui proses pengukuran sehingga dapat mengungkap keadaan pada subjek dengan atribut yang dikaji. Penelitian ini memakai kategorisasi model distribusi normal dimana pengelompokan dari subjek berdasarkan pada kelompok yang bertingkat oleh masing-masing variabel yang akan diungkap.

Tabel 12. Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < X \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < X \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < X \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = *Mean* hipotetik; σ = Standar Deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Nomophobia*

Skala *Nomophobia* pada penelitian ini berisi 32 aitem yang setiap aitemnya akan diberi skor 1 (satu) hingga 4 (empat). Skor minimum yang diperoleh oleh subjek yakni 32 (32×1) dan skor maksimum yang didapat ialah 128 (32×4). Rentang skor skala yang diperoleh yaitu 96 ($128 - 32$). Selanjutnya, nilai standar deviasinya ialah 19,2 yang

diperoleh dari $((128 - 32)/5)$, sedangkan hasil dari *Mean* hipotetik ialah 80 $((128 + 32)/2)$.

Tabel 13. Deskripsi Skor Skala *Nomophobia*

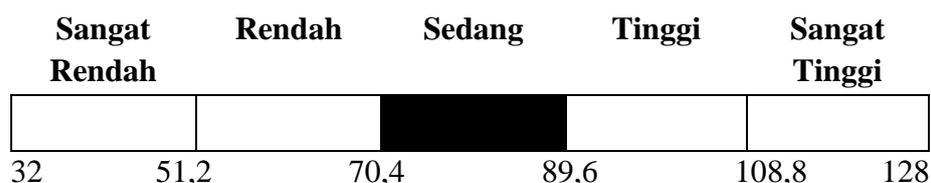
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	46	32
Skor Maksimal	121	128
Mean (μ)	88.13	80
Standar Deviasi (SD)	14.070	19,2

Berdasarkan tabel hasil deskripsi skor diatas, dapat disimpulkan jika skala *nomophobia* memiliki mean empirik senilai 88.13, nilai tersebut lebih besar dari mean hipotetik 80 ($88.13 > 80$) yang termasuk dalam kategori tinggi. Deskripsi norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala *Nomophobia*

Kategori	Norma	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$108,8 < X$	15	7,6%
Tinggi	$89,6 < X \leq 108,8$	72	36,5%
Sedang	$70,4 < X \leq 89,6$	89	45,2%
Rendah	$51,2 < X \leq 70,4$	19	9,6%
Sangat Rendah	$X \leq 51,2$	2	1%
Total		197	100%

Berdasarkan pada tabel norma kategorisasi dari skala *nomophobia* diatas, maka dapat disimpulkan apabila sejumlah 15 siswa (7,6%) termasuk pada kategori yang sangat tinggi, kemudian siswa dengan kategori tinggi terdapat 72 (36,5%), sedangkan siswa dengan kategori sedang terdapat 89 (45,2%), selanjutnya siswa dengan kategori rendah sebanyak 19 (9,6%), kategori sangat rendah sebanyak 2 (1%). Berikut adalah rincian gambar norma *nomophobia*:



Gambar 1. Rentang Angka Skala *Nomophobia*

2. Deskripsi Data Skor Intensitas Penggunaan Media Sosial

Skala intensitas penggunaan media sosial pada penelitian berisi 12 aitem yang setiap aitemnya akan diberikan skor 1 (satu) hingga 4 (empat). Skor minimum yang didapat oleh subjek ialah 12 (12×1) dan skor maksimum yang didapat ialah 48 (12×4). Rentang skor skala yang diperoleh yaitu 36 ($48 - 12$). Nilai standar deviasinya ialah 7,2 yang diperoleh dari $((48 - 12)/5)$, sedangkan hasil dari *Mean* hipotetik ialah 30 $((48 + 12)/2)$.

Tabel 15. Deskripsi Skor Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	20	12
Skor Maksimal	48	48
Mean (μ)	36.58	30
Standar Deviasi (SD)	5.772	7,2

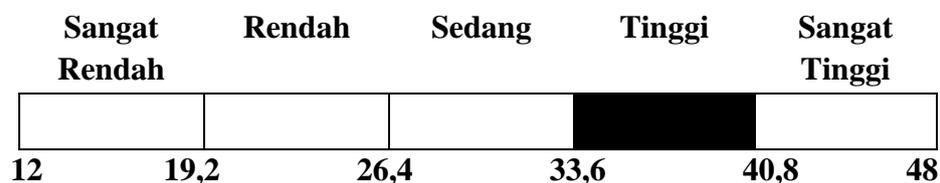
Berdasarkan tabel deskripsi skor diatas, dapat disimpulkan apabila skala intensitas penggunaan media sosial memperoleh mean empirik senilai 36.58, nilai tersebut lebih besar dari mean hipotetik 30 ($36.58 > 30$) yang termasuk pada kategori tinggi. Deskripsi dari norma kategorisasi yang dipakai dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Kategori	Norma	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$40,8 < X$	55	27,9%
Tinggi	$33,6 < X \leq 40,8$	85	43,1%
Sedang	$26,4 < X \leq 33,6$	50	25,4%
Rendah	$19,2 < X \leq 26,4$	7	3,6%
Sangat Rendah	$X \leq 19,2$	-	-
Total		197	100%

Berdasarkan tabel norma kategorisasi skala intensitas penggunaan media sosial diatas, maka dapat disimpulkan apabila siswa dengan kategori sangat tinggi yaitu 55 (27,9%), kemudian siswa pada kategori tinggi sejumlah 85 (43,1%), selanjutnya siswa pada kategori sedang

terdapat 50 (25,4%), kemudian siswa berkategori rendah sejumlah 7 (3,6%), dan tidak terdapat siswa dengan kategori sangat rendah. Berikut adalah rincian gambar norma intensitas penggunaan media sosial:



Gambar 2. Rentang Angka Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan munculnya *nomophobia* pada siswa di SMP X. Berdasarkan hasil dari pengujian *Pearson Product Moment* didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar 0.615 dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Adapun hasil uji hipotesis tersebut menunjukkan apabila hipotesis diterima dan ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMP X. Sehingga dapat disimpulkan apabila semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia*, sebaliknya juga apabila semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah pula kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMP X. Selanjutnya, berdasarkan uji hipotesis yang diperoleh dengan memakai teknik analisis regresi linear menunjukkan nilai $F_{linear} 123.290$ dengan taraf signifikansi senilai 0.000 (< 0.05), sehingga memiliki arti jika intensitas penggunaan media sosial mempunyai hubungan positif dengan kecenderungan *nomophobia*.

Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian terdahulu. Penelitian yang dilaksanakan oleh Lestari dkk. (2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia*. Hasil

menunjukkan, dari 162 siswa terdapat 119 (73,5%) dengan tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan sebanyak 42% siswa dengan tingkat *nomophobia* sedang. Selain itu, hasil serupa juga ditemukan oleh Jilisha dkk. (2019) yang mengungkapkan sebanyak 182 (23,5%) mahasiswa dengan tingkat *nomophobia* berat yang diakibatkan oleh tingginya intensitas akses fitur-fitur media sosial. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan *nomophobia*. Pada penelitian Hamdi & Gautama (2024) yang menunjukkan siswa yang memiliki kecenderungan sikap *nomophobia* seringkali mengakses media sosial dengan durasi yang tinggi dengan alasan sebagai gaya hidup sehari-hari, kebutuhan berkomunikasi, serta digunakan untuk media hiburan yang menarik. Dengan demikian, penelitian ini diperoleh hasil bahwa intensitas akses media sosial yang tinggi dapat menimbulkan *nomophobia*.

Nomophobia adalah suatu kondisi yang menunjukkan kecemasan dan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengakses *smartphone* atau jaringan internet sehingga menimbulkan ketergantungan atau kecanduan pada lingkungan virtual untuk berkomunikasi (Yildirim & Correia, 2015). *Nomophobia* juga didefinisikan untuk menggambarkan individu yang memiliki ketergantungan atau kecanduan yang berlebihan pada ranah virtual atau digital untuk berkomunikasi maupun mengakses media sosial. akibatnya, dalam diri individu tersebut akan muncul perasaan gelisah dan tidak nyaman apabila tidak berkoneksi secara langsung dengan *smartphone*. Dirinya akan merasakan ketertinggalan informasi dan trend yang terjadi dalam media sosial.

Akses pada platform media sosial pada remaja di masa sekarang sangatlah tinggi. Hal tersebut memicu remaja untuk selalu ingin mengetahui apa yang terjadi pada dunia virtual yang memungkinkan remaja untuk *update* setiap harinya. Tidak heran jika seringkali ditemui para remaja yang selalu intens membuka media sosial dalam situasi apapun tanpa melihat durasi yang mereka habiskan.

Media sosial menjadi pemicu pada remaja untuk selalu menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Akibat akses media sosial yang berlebihan dan semakin tidak terkontrol pada *smartphone*, membuat mereka merasa gelisah dan tidak nyaman ketika jauh dari *smartphone*. Fadhilah dkk. (2021) menjelaskan bahwa produktivitas remaja juga akan menurun seiring dengan kebiasaan pada pola hidup remaja tersebut karena konektivitas pada *smartphone* yang sangat intens. Selain itu, remaja juga akan kehilangan konsentrasi dalam dirinya sehingga sulit memahami materi di sekolah. Remaja dengan *nomophobia* juga akan menderita gejala *vibration phantom syndrome* yang terjadi karena kesulitan dalam berkonsentrasi dengan tidak mengecek *smartphone*

Deskripsi skor skala kecenderungan *nomophobia* menunjukkan skor yang berada pada kategori sedang dan menghasilkan mean empirik sebesar 88.13 serta mean hipotetik sebesar 80. Tingkat kecenderungan *nomophobia* dalam kategori sedang sebab siswa SMP X cenderung lebih dapat mengontrol penggunaan *smartphone* mereka sehingga para siswa belum mengarah pada ketergantungan atau efek kecanduan yang ekstrem. Penggunaan *smartphone* oleh subjek kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor kesepian, jenuh, maupun hanya untuk berkomunikasi secara wajar.

Deskripsi skor skala intensitas penggunaan media sosial menunjukkan skor yang ada pada kategori tinggi sehingga didapatkan hasil berupa mean empirik 36.58 dan mean hipotetik sebesar 30. Hasil menunjukkan bahwa siswa SMP X memiliki intensitas yang tinggi ketika menggunakan media sosial pada kehidupan sehari-hari. Penggunaan media sosial oleh subjek kemungkinan besar dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebutuhan akan bersosialisasi secara online, mengakses berbagai informasi maupun tren terkini, dorongan untuk mengekspresikan diri di media sosial, dan menjadikan media sosial sebagai salah satu jenis hiburan.

Hasil analisis yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa, intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMP X. Maka

dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*, sebaliknya apabila semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin rendah pula kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMP X.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan temuan penelitian yang dilaksanakan, terdapat kelemahan pada penelitian, yakni:

1. Pada kajian ini, tidak terdapat batasan penggunaan pada akses media sosial untuk kriteria subjek.
2. Konsep *nomophobia* pada penelitian ini belum menjelaskan terkait kondisi dimana seseorang memiliki intensitas yang tinggi.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan apabila hipotesis diterima dan ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan munculnya kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMP X. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*, sebaliknya apabila semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin rendah pula kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMP X.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Berdasarkan pada hasil yang diperoleh, intensitas penggunaan media sosial pada siswa cenderung sangat tinggi sehingga diharapkan untuk para siswa agar mampu mengontrol waktu dalam membuka media sosial dan memperhatikan efek yang muncul dari intensitas membuka *smartphone* agar lebih mampu mengendalikan diri untuk meningkatkan produktivitas dalam kegiatan akademik maupun kegiatan-kegiatan non-akademik, seperti berolahraga, mengikuti organisasi, maupun mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian sangat perlu dikembangkan pada faktor-faktor lain yang mempengaruhi munculnya kecenderungan *nomophobia*. Selain itu pula, disarankan untuk dapat menggunakan sampel yang cenderung lebih beragam, seperti dari segi usia ataupun latar belakang pada pendidikan untuk memperoleh hasil yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnawijaya, A. M., & Hamidah. (2019). Perilaku nomophobia pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 8(2), 76–88. <https://doi.org/http://url.unair.ac.id/3cb97dc0>
- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling.*, 5(3), 86–96. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/1021>
- Aini, S., Puteri, A. D., Yanto, N., & Alini. (2023). Media Sosial Dengan Tingkat Nomophobia Pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(3), 112–124. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/s-jkt/article/download/17413/12864>
- Ali, A., Muda, M., Ridzuan, A. R., Nuji, M. N. N., Izzamuddin, M. H. M., & Latiff, D. I. A. (2017). The relationship between phone usage factors and nomophobia. *Advanced Science Letters*, 23(8), 7610–7613. <https://doi.org/10.1166/asl.2017.9534>
- Andalas, S. F. (2024). 209,3 Juta Orang di Indonesia Menggunakan Smartphone pada Tahun 2023. <https://data.goodstats.id/statistic/2093-juta-orang-di-indonesia-menggunakan-smartphone-pada-tahun-2023-cbha0>
- Andarwati, L. (2016). Citra Diri Ditinjau Dari Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial Instagram Pada Siswa Kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1, 1–12. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/viewFile/972/882>
- Anjani, D. M., & Prasetyoaji, A. (2023). *Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Remaja*. 3, 1144–1158.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Barrio, V. Del. (2004). Television & Violent Behavior. *Social Behavior and Personality*, 30, 376–382.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29.

<https://doi.org/https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>

- Fajri, F. V., & Karyani, U. (2021). Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 47–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.12191>
- Gatra, S. (2024). *Nomophobia dan Urgensi Detoks Dunia Digital*. <https://www.kompas.com/tren/read/2024/05/28/081836265/nomophobia-dan-urgensi-detoks-dunia-digital?page=all>
- Hamdi, M., & Gautama, M. (2024). Nomophobia di Kalangan Siswa Pengguna Smartphone SMA Negeri 1 Lembah Gumanti. *Jurnal Kajian Sosiologi Dan Pendidikan*, 7(1), 66–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/perspektif.v7i1.564>
- Hamidah, H., Rizal, A., & Purnama, A. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Kelas 12 SMK An-Nahl Cibeber Kabupaten Cianjur Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 53–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/termometer.v2i1.2787>
- Hestia, K. P., Siswanto, S., & Risva, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi Universitas Mulawarman Tahun 2019. *Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 4(2), 1–14. <https://doi.org/10.1093/oed/3928907224>
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., & Olickal, J. (2019). Nomophobia: A Mixed-Methods Study on Prevalence, Associated Factors, and Perception among College Students in Puducherry, India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(6), 541–548. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_130_19
- Kartini, Harahap, I. A., Arwana, N. Y., & Rambe, S. W. B. (2020). Teori Dalam Penelitian Media. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(2), 136–140.
- Kenny, Katili, M., Leslie, M., & Wijaya, P. (2023). Hubungan Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Prima Indonesia Medan. *Journal on Education*, 05(03), 7795–7807. <http://jonedu.org/index.php/joe>
- Kustiawan, W., Nurlita, A., Siregar, A., Aini Siregar, S., Ardianti, I., Rahma Hasibuan, M., & Agustina, S. (2022). Media Sosial Dan Jejaring Sosial. *Maktabun: Jurnal Perpustakaan Dan Informasi*, 2(1), 1–5.
- Lestari, R. R., R, Z. Z., Febria, D., & Gustiana, E. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Nomophobia Pada Siswa SMA Negeri 1 Salo Tahun 2024. *Jurnal Ners*, 8(23), 1694–1700. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- MB, P., & Madhukumar, Suwarnar Murthy TS, M. (2015). a Study on Nomophobia

- Mobile Phone Dependence , Among Students of a Medical. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340–344.
- Ramaita, Armaita, & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10, 89–93. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35730/jk.v10i2.xxx>
- Riyanti, V., Muryati, Desmaniarti, & Muttaqin, Z. (2021). Gambaran Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 2(1), 249–254.
- Riyanto, A. (2024). *Hootsuite (We are Social): Data Digital Indonesia 2024*. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2024/>
- Saharani, N. P., Islami, J. I., Fauzi, E. N., Lestari, C. D., Maharani, A., & Suharyat, Y. (2022). Penggunaan Media Sosial Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat (JURRAFI)*, 1(2), 116–125.
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia (JRTI)*, 5(1), 21–26. <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan RND* (1st ed.). Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif* (5th ed.). Alfabeta.
- Sundari. (2020). *Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja*. Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau.
- Syamsuedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v3i1.6691>
- Wahyuni, R., & Harmaini. (2017). Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 22–29. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i1.2717>
- Wijaya, I., Purnamasari, S., & Rinaldi, M. (2024). Harga Diri dan Nomophobia Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Ilmiah Psikologis*, 1(1), 40–47. <https://doi.org/10.26486/jdp.v1i1.4202>
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia : Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yuniar, D. A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecenderungan Nomophobia Mahasiswa. *Prosiding*, 3, 887–906.

- Yusuf, F., Rahman, H., Rahmi, S., & Lismayani, A. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Komunikasi, Informasi, Dan Dokumentasi: Pendidikan Di Majelis Taklim Annur Sejahtera. *JHP2M: Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2, 1–8. <https://journal.unm.ac.id/index.php/JHP2M>
- Zuniananta, L. (2021). Penggunaan Media Sosial sebagai Media Komunikasi Informasi Di Perpustakaan. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 10(4), 37–42. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jip/article/view/40240>

