

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN
KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA S1
PENGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL DI FAKULTAS
TEKNOLOGI INDUSTRI UNISSULA**

SRKIPSI

Untuk memenuhi sebagai persyaratan
Memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

ANDRI SAPUTRA

NIM: 30702100034

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA S1 PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL DI FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI UNISSULA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Andri Saputra
(30702100034)

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

Pembimbing,

Tanggal

Falasifatul Falah, S.Psi., MA
Nik.

14 Agustus 2025

Semarang, 14 Agustus 2025

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



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

HALAMAN PENGESAHAN
Hubungan Self-Esteem dengan Nomophobia pada Mahasiswa S1 di
Fakultas Teknologi Industri Unissula

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Andri Saputra

30702100034

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada Selasa, 30 September 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog
3. Falasifatul Falah, S.Psi., M.A.

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

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

Semarang, 11

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



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

NIDN. 210799001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Septyan Andri Saputra dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

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

Semarang, 14 Agustus 2025
Yang Menyatakan


METERAI
TEMPEL
D44403A-JX995069924

Andri Saputa
30702100034



MOTTO

“I fear the day that technology will surpass our human interaction. The world will have a generation of idiots.”

(Albert Einstein)

“Want to enhance your family life and relationships? PUT DOWN YOUR PHONE! You will be surprised how enriching it can be.”

(Dr. Steve Maraboli)

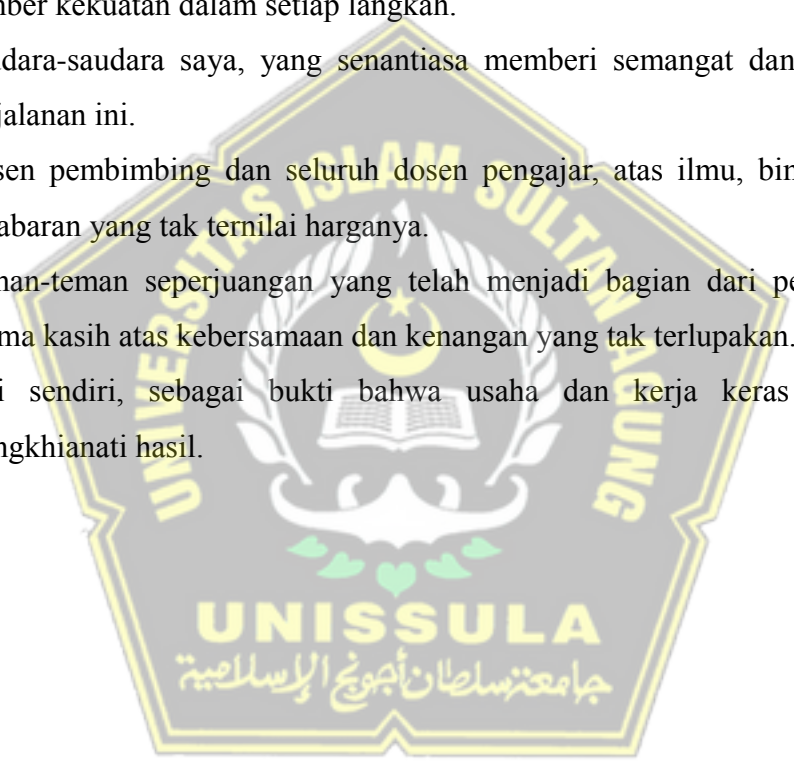


PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karya skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Kepada almamater tercinta, Universitas Islam Sultan Agung, sebagai tempat saya menimba ilmu dan membentuk langkah menuju masa depan.
2. Kedua orang tua tercinta, yang selalu mendoakan, mendukung, dan menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah.
3. Saudara-saudara saya, yang senantiasa memberi semangat dan tawa dalam perjalanan ini.
4. Dosen pembimbing dan seluruh dosen pengajar, atas ilmu, bimbingan, dan kesabaran yang tak ternilai harganya.
5. Teman-teman seperjuangan yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini, terima kasih atas kebersamaan dan kenangan yang tak terlupakan.
6. Diri sendiri, sebagai bukti bahwa usaha dan kerja keras tak pernah mengkhianati hasil.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self-esteem* dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa S1 Pengguna aktif Media Sosial di Fakultas Teknologi Industri Unissula” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi, di Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA, atas bantuan dan dukungannya dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Falasifatul Falah, S.Psi., MA selaku dosen pembimbing skripsi, yang dengan sabar meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing hingga karya ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si selaku dosen wali, atas bimbingan, saran, dan perhatiannya selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah berbagi ilmu dan pengetahuan berharga selama masa perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu staf Tata Usaha serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah mempermudah proses administrasi selama studi.
6. Seluruh mahasiswa dan mahasiswi S1 Fakultas Teknologi Industri Unissula yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu proses penelitian dengan mengisi skala.
7. Para peneliti sebelumnya yang karya-karyanya sangat membantu penulis dalam mengakses teori-teori untuk penyusunan skripsi ini.

8. Kedua orang tua penulis, Bapak Dulyana dan Ibu Harfiah, atas doa, dan dukungan tanpa henti, dan segala bantuan yang memungkinkan penulis lebih fokus belajar dan menyelesaikan setiap tahap penulisan ini.
9. Saudara-saudara penulis, Muhammad Indra Ramadhan, dan Nadya Ghita Safeena, yang selalu berkorban, mendukung, dan memberi semangat di tengah kesulitan yang penulis hadapi.
10. Teman-teman Redzone dan TBK, Rafi, Doni, Rama, Vallen, Zidan, Fadhil, Zaenal, dan masih banyak yang tidak bisa penulis sebutkan, terima kasih sudah menjadi bagian dari cerita yang menyenangkan selama, dan memberikan semangat kepada penulis sehingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Soetomo, sosok berduri yang pernah menjadi bagian dari hari-hari penuh belajar. Walau kehadirannya singkat, namun meninggalkan kesan mendalam tentang arti merawat dan menghargai kehidupan.
12. Yang tak kalah penting, kepada diri sendiri, atas kesabaran dan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai tantangan hingga karya ini berhasil diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. penulis berharap karya sederhana ini mampu memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi kedepannya.

Semarang, 14 Agustus 2025
Penulis,

Andri Saputa
30702100034

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	10
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Nomophobia	11
1. Definisi Nomophobia	11
2. Faktor-Faktor Nomophobia.....	12
3. Aspek-Aspek Nomophobia	15
B. <i>Self-esteem</i>	17
1. Defini <i>Self-esteem</i>	17
2. Aspek-Aspek <i>Self-esteem</i>	19
C. Hubungan Antara <i>Self-esteem</i> dengan Nomophobia.....	21

D. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional.....	27
1. Nomophobia.....	27
2. <i>Self-esteem</i>	28
C. Populasi, Sampel dan Pengambilan sampel (<i>Sampling</i>)	29
1. Populasi Penelitian	29
2. Sampel Penelitian.....	29
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	29
D. Metode Pengambilan Data	30
1. Skala Nomophobia.....	30
2. Skala <i>Self-esteem</i>	31
E. Uji Validitas Estimasi Relibialitas Alat Ukur	31
1. Validitas	31
2. Uji Daya Beda Aitem.....	32
3. Reliabilitas.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian	34
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	34
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	35
B. Pelaksanaan Penelitian	40
C. Analisis Data Hasil Penelitian.....	41
1. Uji Asumsi	41
2. Uji Hipotesis.....	42
D. Deskripsi Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi Data Skor Variabel Nomophobia.....	43
2. Deskripsi Data Skor Variabel <i>Self-esteem</i>	44
E. Pembahasan	45
F. Kelemahan penelitian	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	54



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Subjek	29
Tabel 2. Blue Print Nomophobia.....	31
Tabel 3. Blue Print Self-esteem.....	31
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Nomophobia	36
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Self-esteem	36
Tabel 6. Sampel Uji Coba Alat Ukur	37
Tabel 7. Aitem Beda Daya Tinggi dan Rendah Skala Nomophobia	38
Tabel 8. Aitem Beda Daya Tinggi dan Rendah Skala Self-esteem	39
Tabel 9. Penomoran Ulang Skala Nomophobia	40
Tabel 10. Penomoran Ulang Skala Self-esteem	40
Tabel 11. Data Subjek Penelitian	41
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas.....	41
Tabel 13. Norma Kategori Skor	42
Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Nomophobia	43
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Nomophobia	43
Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Self-esteem	44
Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Self-esteem	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Nomophobia	44
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Self-Esteem	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba	55
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba	64
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Realibilitas Skala Uji Coba.....	67
Lampiran D. Skala Penelitian	71
Lampiran E. Tabulasi Data Nomophobia	80
Lampiran F. Analisis Data	83
Lampiran G. Dokumentasi Penelitian	85
Lampiran H. Surat Izin Penelitian.....	89



HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA S1 PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL DI FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI UNISSULA

Oleh:

Andri Saputra¹, Falasifatul Falah²

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

Email: andrisaputra@std.unissula.ac.id¹, faslasifa@unissula.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa S1 pengguna aktif media sosial di Fakultas Teknologi Industri, Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *cluster sampling*. Responden penelitian berjumlah 57 mahasiswa Fakultas Teknologi Industri Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala Nomophobia yang dimodifikasi dari *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q). Sebanyak 15 aitem valid ($\alpha = 0,958$) dan skala *Self-esteem* yang dimodifikasi sebanyak 15 aitem valid ($\alpha = 0,973$). Analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien (r_{xy}) sebesar -0,192 dengan signifikansi $p = 0,049$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan negatif antara *self-esteem* dan nomophobia. Semakin rendah *self-esteem* mahasiswa, semakin tinggi tingkat nomophobia yang dimiliki, dan sebaliknya. Mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk kedua variabel. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi mahasiswa untuk meningkatkan *self-esteem* sebagai salah satu upaya mengurangi risiko nomophobia.

Kata kunci: Nomophobia, *self-esteem*, mahasiswa

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND NOMOPHOBIA
TENDENCY AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS WHO ACTIVELY
USE SOCIAL MEDIA AT THE FACULTY OF INDUSTRIAL
TECHNOLOGY UNISSULA**

By:
Andri Saputra¹, Falasifatul Falah²
Psychology Faculty, Sultan Agung Islamic University
Email: andrisaputra@std.unissula.ac.id¹, falasifa@unissula.ac.id²

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-esteem and nomophobia among undergraduate students who are active social media users at the Faculty of Industrial Technology, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang. This research employed a quantitative correlational method with a cluster sampling technique. The participants consisted of 57 students from the Faculty of Industrial Technology. Data were collected using a modified Nomophobia scale based on the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) consisting of 15 valid items ($\alpha = 0.958$) and a modified Self-esteem scale consisting of 15 valid items ($\alpha = 0.973$). Data analysis was performed using Pearson's Product Moment correlation. The results showed a correlation coefficient (r_{xy}) of -0.192 with a significance value of $p = 0.049$ ($p < 0.05$), indicating a significant negative relationship between self-esteem and nomophobia. The findings suggest that the lower the students' self-esteem, the higher their level of nomophobia, and vice versa. Most respondents were in the moderate category for both variables. These results are expected to serve as a reference for students to improve self-esteem as an effort to reduce the risk of nomophobia.

Keywords: self-esteem, nomophobia, students, social media

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Media sosial adalah platform digital yang memfasilitasi individu untuk berinteraksi, bertukar informasi, dan membangun identitas diri di ruang virtual. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dalam konteks mahasiswa, tetapi juga sebagai wadah untuk mengekspresikan diri, mencari pengakuan, dan membangun citra pribadi. Kegiatan seperti mengunggah foto, membagikan pemikiran, atau mengikuti tren tertentu sering kali menjadi cara untuk mendapatkan validasi sosial dari orang lain. Hal ini menjadikan media sosial sebagai ruang penting dalam pembentukan harga diri, terutama pada individu yang masih berada dalam tahap pencarian jati diri (Kuss & Griffiths, 2017).

Fungsi media sosial juga berkaitan erat dengan keterikatan psikologis terhadap perangkat digital. Kemudahan dan kecepatan akses media sosial membuat seseorang cenderung merasa tidak nyaman saat berjauhan dari ponsel atau tidak memiliki koneksi internet. Kondisi ini dapat berkembang menjadi nomophobia, yaitu ketakutan berlebihan saat tidak dapat menggunakan ponsel atau kehilangan konektivitas. Mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial lebih rentan mengalami hal ini, karena ketergantungan terhadap media sosial sering dikaitkan dengan kebutuhan akan pengakuan sosial dan kestabilan harga diri (Yildirim & Correia, 2015).

Smartphone merupakan perangkat teknologi serbaguna yang telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa. Perangkat ini dimanfaatkan tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga untuk memperoleh informasi, mengoperasikan aplikasi media sosial, serta mendukung kebutuhan akademik maupun hiburan. Kepraktisan dan kemudahan akses yang ditawarkan menjadikan *smartphone* sebagai alat utama dalam menjalin koneksi sosial dan membentuk citra diri di ruang digital. Aguilera dkk (2018) menjelaskan bahwa *Smartphone* telah dikategorikan sebagai perangkat yang berpotensi adiktif dan merugikan bagi

kehidupan profesional dan keluarga individu. telah dikategorikan sebagai perangkat yang berpotensi adiktif dan merugikan bagi kehidupan profesional dan keluarga individu. *Smartphone* menimbulkan toleransi, artinya pengguna memiliki kebutuhan yang semakin meningkat untuk menghabiskan lebih banyak waktu menatap layar ponsel agar merasa puas, dan ini memicu kebiasaan memeriksa ponsel secara terus-menerus dan kompulsif menimbulkan toleransi. Penggunaan yang intensif dapat memunculkan ketergantungan secara psikologis, terutama ketika individu merasa tidak nyaman saat tidak membawa atau tidak dapat menggunakan perangkat tersebut. Ketergantungan ini berkaitan dengan kemunculan *nomophobia*, terutama pada individu yang memiliki harga diri rendah dan sangat bergantung pada validasi sosial dari interaksi daring (Samaha & Hawi, 2016).

Putra (2016) mengatakan bahwa informasi dan teknologi kini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan generasi Z. Generasi ini berkembang di tengah pesatnya kemajuan teknologi digital, di mana akses informasi melalui internet, media sosial, dan perangkat digital lainnya sudah menjadi rutinitas sehari-hari. Paparan teknologi sejak usia dini membuat generasi Z terbiasa dengan dunia digital, sehingga penggunaan gadget, pencarian informasi secara online, hingga berinteraksi melalui media sosial menjadi hal yang wajar bagi generasi Z. Kondisi tersebut secara signifikan memengaruhi nilai-nilai yang generasi Z anut, cara generasi Z memandang dunia, serta tujuan hidup yang mereka tetapkan. Seemiller & Grace (2017) menjelaskan bahwa generasi Z cenderung mengutamakan efisiensi, kecepatan, serta fleksibilitas dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial.

Nomophobia menimbulkan berbagai bentuk kecemasan yang muncul ketika individu tidak dapat menggunakan atau terpisah dari *smartphone*. Menurut Yildirim dan Correia (2015), kecemasan pada *nomophobia* dapat berupa rasa takut kehilangan koneksi, ketidakmampuan mengakses informasi, ketidakmampuan berkomunikasi, serta kehilangan kenyamanan yang biasa diperoleh dari penggunaan *smartphone*. Individu dengan tingkat *nomophobia* tinggi sering kali

merasa gelisah, cemas, bahkan panik saat baterai ponsel habis, kehilangan sinyal, atau lupa membawa perangkatnya.

Kondisi ini mencerminkan bentuk kecemasan situasional yang berakar pada ketergantungan psikologis terhadap smartphone (King dkk., 2013). Gejala emosional yang muncul meliputi rasa tegang, khawatir berlebihan, hingga ketakutan akan terputus dari lingkungan sosial digital. Selain itu, beberapa individu juga menunjukkan reaksi fisik seperti jantung berdebar, sulit fokus, dan peningkatan stres saat tidak dapat mengakses ponsel (Gezgin, 2018). Bentuk-bentuk kecemasan ini menunjukkan bahwa *nomophobia* tidak hanya berkaitan dengan perilaku penggunaan gawai, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis individu.

Ramaita dkk (2019) menjelaskan bahwa *nomophobia* muncul ketika individu menggunakan smartphone sebagai cara untuk mengalihkan rasa kesepian. Istilah ini, yang merupakan singkatan dari *No Mobile Phone Phobia*, menggambarkan rasa takut dan cemas yang timbul saat berjarak dari smartphone. Dasiroh dkk (2017) menjelaskan bahwa kondisi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan, kegelisahan, kesedihan, dan kecemasan pada individu akibat tidak dapat terhubung dengan *smartphone*. Kasus *nomophobia* dalam kehidupan sehari-hari kini kian sering dijumpai, terutama di kalangan mahasiswa berusia 18–25 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh Vagka dkk (2023) menunjukkan bahwa rendahnya *self-esteem* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam meningkatnya kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Individu dengan tingkat *self-esteem* rendah cenderung lebih bergantung pada *smartphone* sebagai sarana memperoleh validasi sosial dan rasa aman, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengakses perangkat tersebut. Penelitian ini juga menemukan bahwa jenis kelamin memengaruhi tingkat *nomophobia*, di mana mahasiswa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalaminya dibanding laki-laki. Kebutuhan emosional dan keterhubungan sosial melalui media digital menjadi alasan utama kerentanan ini. Tingkat pendidikan ayah turut menjadi faktor pendukung, di mana mahasiswa dari

latar belakang keluarga dengan pendidikan orang tua yang rendah lebih berisiko mengalami nomophobia. Temuan ini menggarisbawahi bahwa nomophobia bukan hanya dipengaruhi oleh kondisi psikologis seperti *self-esteem*, tetapi juga oleh faktor sosial dan demografis yang membentuk pengalaman serta gaya hidup digital individu.

Orang dengan nomophobia sering kali kurang mampu menjalin interaksi tatap muka, karena merasa lebih nyaman melakukan berbagai aktivitas lewat smartphone. Menurut Yuwanto (2010) kondisi ini dapat dipicu oleh beberapa faktor, antara lain faktor situasional seperti rasa kesepian, serta faktor sosial berupa dorongan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, yang keduanya berperan dalam memunculkan nomophobia. Bragazzi & Del Puente (2014) mengatakan bahwa kesepian sebagai salah satu penyebab nomophobia yang sering dialami oleh mahasiswa yang berkisar pada usia 19-24 tahun.

Nomophobia atau *no mobile phone phobia* merupakan bentuk ketergantungan psikologis terhadap smartphone yang dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara psikologis, sosial, maupun fisik. Salah satu dampak utama nomophobia adalah meningkatnya tingkat kecemasan dan stres. Individu dengan nomophobia cenderung mengalami rasa cemas yang berlebihan saat tidak dapat mengakses ponsel, kehilangan sinyal, atau ketika baterai ponsel habis. Elhai dkk (2017) menjelaskan bahwa nomophobia berkorelasi signifikan dengan gejala kecemasan dan depresi, yang memperlihatkan bahwa gangguan ini berpotensi mengganggu kesehatan mental secara serius. Temuan ini menegaskan bahwa nomophobia bukan sekadar kebiasaan penggunaan smartphone yang berlebihan, tetapi juga berpotensi mengganggu kesehatan mental individu. Individu dengan tingkat nomophobia tinggi cenderung mengalami perasaan gelisah, tegang, dan kehilangan kendali ketika tidak dapat mengakses ponsel, yang pada akhirnya dapat menurunkan suasana hati dan meningkatkan risiko depresi. Ketergantungan yang kuat terhadap smartphone membuat individu semakin sulit mengelola emosi serta mengalami gangguan keseimbangan psikologis ketika koneksi digital terputus. Dengan demikian, nomophobia dapat dipahami sebagai

bentuk kecemasan modern yang berhubungan erat dengan kesejahteraan mental di era digital.

Nomophobia juga berdampak pada penurunan kualitas hubungan interpersonal. Ketergantungan terhadap smartphone dapat menyebabkan individu lebih fokus pada dunia digital dibandingkan dengan interaksi sosial nyata di sekitarnya. Kondisi ini mengarah pada penurunan kemampuan komunikasi tatap muka, isolasi sosial, serta berkurangnya empati terhadap orang lain (Mertkan Gezgin, 2018). Mahasiswa atau remaja dengan tingkat nomophobia tinggi lebih memilih berinteraksi melalui media sosial dibandingkan membangun koneksi langsung dengan orang di lingkungan nyata.

Dampak fisik juga tidak dapat diabaikan. Penggunaan smartphone secara berlebihan, terutama dalam kondisi postur tubuh yang buruk atau dalam waktu yang lama, dapat menyebabkan gangguan fisik seperti gangguan tidur, nyeri leher, dan kelelahan mata. Bragazzi & Del Puente (2014) menyebutkan bahwa nomophobia sering disertai dengan perilaku kompulsif terhadap smartphone, yang pada akhirnya menurunkan kualitas tidur dan meningkatkan kelelahan fisik akibat kurangnya waktu istirahat yang cukup. Selain itu, penggunaan ponsel hingga larut malam juga mengganggu ritme sirkadian, yang berujung pada gangguan konsentrasi dan performa akademik yang menurun.

Nomophobia bukan hanya sekadar kebiasaan menggunakan smartphone, tetapi telah menjadi masalah psikologis yang dapat mengganggu kesejahteraan individu secara menyeluruh. Kondisi ini menuntut perhatian lebih, terutama di kalangan mahasiswa yang rentan terhadap tekanan sosial dan tuntutan akademik.

Nomophobia dianggap sebagai gangguan kecemasan modern, yang ditandai dengan (a) menggunakan ponsel secara teratur dan dengan cara menghabiskan banyak waktu untuk menggunakannya, (b) khawatir dan gugup kehilangan ponsel ketika tidak terlihat di dekatnya, (c) menjaga agar ponsel tetap aktif, (d) hanya memiliki sedikit interaksi sosial tatap muka dengan manusia yang akan menyebabkan kecemasan serta stress dan memilih untuk berkomunikasi menggunakan teknologi baru, dan (e) mengeluarkan biaya yang lebih besar karena menggunakan ponsel (Bragazzi & Del Puente, 2014).

Peneliti juga melakukan survei terhadap 57 responden mahasiswa Fakultas Teknologi Industri Unissula. Survei ini terdiri dari tiga pertanyaan yang bertujuan untuk mengidentifikasi gejala-gejala nomophobia. Hasilnya menunjukkan bahwa 94,7% responden merasa takut atau cemas ketika tidak melihat smartphone berada di sekitar diri responden, sementara 5,3% tidak merasakan hal tersebut. Sebanyak 89,5% responden mengaku secara terus menerus menjaga agar ponsel selalu aktif, dan 10,5% tidak melakukannya. Selain itu, 82,5% responden menyatakan merasa stres apabila kehilangan sinyal pada smartphone, sedangkan 17,5% lainnya tidak merasa terganggu. Temuan ini memperkuat indikasi bahwa nomophobia merupakan masalah nyata yang terjadi dalam populasi mahasiswa Unissula.

Setelah memperoleh data kuantitatif tersebut, peneliti juga melakukan wawancara secara singkat terhadap beberapa mahasiswa untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman pribadi yang berkaitan dengan nomophobia. Berdasarkan hasil wawancara kepada subjek pada tanggal 10 Oktober 2024 berinisial VAH berusia 22 tahun yang merupakan mahasiswa pada Fakultas Teknologi Industri UNISSULA Angkatan 2021 diperoleh informasi sebagai berikut.

“Aslinya mah ga ada tung, biasanya kan gua kayak waktu itu pas HP rusak atau Hp mati keabisan batre ya gua ke kamar lu. Atau paling ngerasain gitu waktu bocah pada balik, gua ga bisa balik rumah, kan sendiri tu di kos, baru dah kalo bangun tidur tu jadi panik ga ngeliat HP, atau pas HP mati kehabisan batre nih nah panik tuh nyari charger. Kalo sadar ada masalah tentang ketakutan saat jauh dari HP itu mah ya baru sadar pas lu bilang itu kan, jadi ya kalo ditanya solusi sih belum ada, kalo kepikiran itu ya sesuai saran lu aja, kayak mau nyoba ngurangin kebiasaan bolak balik main HP lah ya” (VAH, 2024).

Hasil wawancara kepada subjek pada tanggal 16 Mei 2025 berinisial RSA berusia 22 tahun yang merupakan mahasiswa pada Fakultas Teknologi Industri UNISSULA Angkatan 2021 diperoleh informasi sebagai berikut.

“Yaa lumayan sih. Kalo HP ilang sinyal aja udah gak nyaman, apalagi kalo beneran ilang atau mati. Bawaannya pengen nyari Wi-Fi atau colokan. Kadang ya jadi ngomel-ngomel sendiri wkwk. Dari awal kuliah sih. Dulu pas sekolah masih biasa aja. Tapi sekarang tiap

hari tuh pasti buka IG, Twitter, terus scroll TikTok. Belum sih, tapi pengen nyobain challenge off HP beberapa jam sehari” (RSA, 2025).

Hasil wawancara kepada subjek pada tanggal 16 Mei 2025 berinisial R berusia 22 tahun yang merupakan mahasiswa pada Fakultas Teknologi Industri UNISSULA Angkatan 2021 diperoleh informasi sebagai berikut.

“Iya sih, apalagi kalo lagi main game yang butuh daily login, atau pas lagi push rank. Kalo HP gue ilang atau mati, itu rasanya kesel banget. Kayak ketinggalan momen, atau takut kalah poin. Jadi kalo HP gue mau lowbat aja gue buru-buru cari charger, kayak darurat gitu. Kayaknya udah lama, tapi makin kerasa tuh dari pas pandemi. Soalnya kan di rumah mulu, jadi hiburannya cuma HP dan game. Dari situ mulai sadar kalo sehari aja gak main atau gak buka HP, tuh kayak... sepi dan bosan banget. Ada sih, tapi jujur agak susah. Kadang gue ngerasa udah kecanduan. Tapi gue mulai coba batasi main game malem doang, sama uninstall beberapa game yang bikin gue terlalu sering buka HP. Tapi ya... suka relapse juga wkwk” (R, 2025)

Menyimpulkan hasil dari ketiga wawancara tersebut, terlihat bahwa mahasiswa pengguna aktif media sosial memiliki kecenderungan untuk merasa tidak nyaman, cemas, bahkan panik saat kehilangan akses terhadap *smartphone*.

Faktor-faktor yang memengaruhi munculnya *nomophobia* telah banyak diteliti, salah satunya oleh Putri & Wibowo (2024) penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri yang lebih tinggi terkait dengan kecenderungan *nomophobia* yang lebih rendah. *Self-esteem* dalam hal ini dianggap sebagai salah satu faktor psikologis utama yang berperan dalam pembentukan dan pengaturan perilaku individu, termasuk dalam hal penggunaan teknologi digital secara kompulsif.

Harga diri atau *self-esteem* merujuk pada penilaian subjektif individu terhadap nilai dirinya sendiri (Rosenberg, 1965). Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung mengalami ketidakstabilan emosi, kebutuhan validasi eksternal yang tinggi, dan keinginan berlebihan untuk diterima secara sosial (Mruk, 2006). Individu semacam ini seringkali bergantung pada perangkat digital untuk mendapatkan penguatan sosial (misalnya melalui media sosial), yang pada akhirnya dapat berkembang menjadi kecenderungan *nomophobia*. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *self-esteem* yang rendah berasosiasi dengan tingginya

penggunaan media sosial dan ketergantungan terhadap *smartphone*. *Self-esteem* yang rendah berkorelasi dengan kecemasan dan depresi, yang turut mendorong perilaku penggunaan *smartphone* secara kompulsif dan mengarah pada gangguan seperti nomophobia (Elhai dkk., 2017).

Self-esteem tidak hanya berfungsi sebagai refleksi dari citra diri, tetapi juga sebagai determinan penting dalam mengatur bagaimana individu merespons keterpisahan dari teknologi, khususnya *smartphone*. Penelitian ini mengungkap mengenai hubungan antara *self-esteem* dan nomophobia menjadi penting untuk memahami aspek psikologis dari ketergantungan digital yang semakin meluas di kalangan mahasiswa. Terdapat sejumlah studi di Indonesia yang meneliti nomophobia, variabel bebas yang digunakan masih beragam dan belum pernah fokus pada *self-esteem*. Penelitian oleh (Citra dkk., 2021) juga membuktikan adanya hubungan antara *self-control* dan nomophobia pada mahasiswi Universitas Kristen Satya Wacana. Semua studi tersebut menjelaskan peran *self-control* dan intensitas media sosial, bukan *self-esteem*.

Kesenjangan ini menunjukkan belum adanya penelitian dalam negeri yang secara eksplisit mengkaji keterkaitan antara *self-esteem* dan nomophobia pada mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial. *Self-esteem* merupakan variabel psikologis yang berperan penting dalam pembentukan identitas dan citra diri, sehingga patut dipertimbangkan sebagai faktor yang dapat memengaruhi kecenderungan nomophobia. Alasan teoretis yang kuat mendasari dugaan bahwa *self-esteem* dapat berfungsi sebagai faktor terhadap munculnya nomophobia. Penelitian ini dirancang untuk mengisi kekosongan tersebut serta memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan studi terkait nomophobia di kalangan mahasiswa Indonesia. Mahasiswa Fakultas Teknologi Industri dipilih sebagai populasi penelitian karena karakteristik akademik individu yang sangat berkaitan dengan penggunaan teknologi serta kecenderungan tinggi untuk bergantung pada perangkat seluler dalam aktivitas perkuliahan maupun sosial.

Mahasiswa dari Fakultas Teknologi Industri umumnya dihadapkan pada beban akademik yang padat, banyaknya proyek berbasis tim, serta keharusan menguasai perangkat lunak teknis dan sistem informasi yang kompleks.

Lingkungan pembelajaran yang kompetitif dan berbasis teknologi ini menuntut untuk senantiasa terhubung dengan perangkat seluler, baik untuk menunjang aktivitas akademik maupun sebagai sarana komunikasi dan relaksasi. Tekanan akademik yang tinggi dan ritme belajar yang intens dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, termasuk harga diri individu. Ketergantungan terhadap smartphone sebagai alat bantu sekaligus pelarian dari tekanan tersebut menjadikan mahasiswa teknologi industri sebagai kelompok yang berpotensi mengalami *nomophobia*. Berdasarkan karakteristik ini, mahasiswa Fakultas Teknologi Industri dipandang sebagai populasi yang relevan dan strategis untuk diteliti dalam mengkaji hubungan antara *self-esteem* dan *nomophobia*.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah dalam latar belakang maka dapat dirumuskan masalah yang akan diangkat dalam penelitian yaitu “Apakah ada hubungan antara *self-esteem* dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 pengguna aktif media sosial di Fakultas Teknologi Industri di Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 pengguna aktif media sosial di Fakultas Teknologi Industri di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambah wawasan di bidang psikologi sosial yang berkaitan dengan *self-esteem* dan *nomophobia* pada mahasiswa pengguna aktif media sosial. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya bagi psikologi sosial tentang variabel-variabel lain yang dapat dipengaruhi oleh *nomophobia* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai seberapa besar hubungan antara *self-esteem* dan nomophobia pada mahasiswa, sehingga hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi ketergantungan terhadap smartphone.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Nomophobia

1. Definisi Nomophobia

Yildirim(2014) menjelaskan bahwa nomophobia adalah kondisi ketidaknyamanan yang dialami seseorang ketika berjauhan dari smartphone. Perangkat ini membantu individu untuk tetap terhubung dengan orang lain, dan kecanggihannya yang menawarkan berbagai fitur komunikasi menjadi daya tarik utama yang membuat seseorang merasa cemas saat tidak membawa atau menggunakan smartphone.

Yildirim (2014) menyatakan bahwa nomophobia memiliki sejumlah karakteristik klinis, antara lain penggunaan perangkat secara impulsif, menjadikannya sebagai sarana untuk menghindari komunikasi sosial, memiliki lebih dari satu perangkat, selalu membawa pengisi daya, merasa cemas ketika kehilangan smartphone, menghindari tempat atau situasi yang melarang penggunaan perangkat, memastikan smartphone selalu aktif, serta memiliki sedikit interaksi langsung yang berujung pada munculnya kecemasan dan stres.

Karakteristik nomophobia terlihat dari gejala seperti rasa cemas dan gelisah, di mana seseorang lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan gadget dibanding melakukan aktivitas atau kreativitas lain, selalu membawa charger, merasa stres saat kehabisan kuota atau baterai, serta lebih memilih berkomunikasi melalui media sosial daripada secara langsung. Nomophobia dapat dikenali melalui empat indikator, yaitu ketidakmampuan berkomunikasi tanpa smartphone, stres ketika kehilangan koneksi internet, ketergantungan penuh pada internet untuk mencari informasi, dan keyakinan bahwa segala kebutuhan dapat dipenuhi melalui smartphone. (Yildirim 2014).

Kecenderungan nomophobia terbagi menjadi dua tingkat, yaitu tinggi dan rendah. Seseorang dikatakan memiliki kecenderungan

nomophobia tinggi apabila selalu menjaga ponselnya tetap menyala, terobsesi memeriksa pesan dan panggilan tak terjawab, membawa ponsel ke mana pun, menggunakannya pada waktu yang kurang tepat, serta cenderung mengabaikan interaksi langsung (Aparna dkk., 2017). Menurut (Bragazzi & Del Puente, 2014) Tidak menjauhi hubungan sosialisasi dengan menjadikan ponsel sebagai media pelarian dan sarana mengisolasi diri dari lingkungan sosial adalah karakteristik dari kecenderungan nomophobia yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa nomophobia merupakan bentuk kecemasan yang muncul ketika individu tidak dapat mengakses atau berpisah dari *smartphonenya*. Kondisi ini ditandai dengan perasaan tidak nyaman, cemas, hingga stres saat kehilangan koneksi, kehabisan baterai, atau tidak membawa perangkat. Individu dengan kecenderungan nomophobia cenderung menggunakan *smartphone* secara impulsif, bergantung pada fitur komunikasi dan informasi, serta menghindari interaksi sosial langsung. Tingkat nomophobia dapat bervariasi dari rendah hingga tinggi, di mana tingkat tinggi ditandai dengan perilaku obsesif terhadap penggunaan ponsel dan kesulitan melepaskan diri darinya.

2. **Faktor-Faktor Nomophobia**

Yuwanto (2010) mengungkapkan adanya 4 faktor yang mempengaruhi nomophobia yaitu:

a. **Faktor Internal**

Faktor internal menjadi penyebab utama terjadinya nomophobia pada seseorang. Faktor ini bersumber dari dalam diri individu, seperti rendahnya harga diri, tingkat ekstrasversi yang tinggi, serta lemahnya kemampuan mengendalikan diri. Kontrol diri berperan penting dalam mengatur perilaku, menahan diri dari godaan, dan mengurangi potensi untuk bertindak yang akan merugikan.

b. **Faktor Situasional**

Faktor situasional berperan dalam memicu gangguan penggunaan *smartphone*, di mana perangkat tersebut digunakan sebagai sumber

hiburan sekaligus pelarian dari stres. Faktor ini mencerminkan kondisi psikologis individu, seperti perasaan kesepian, kesedihan, stres, maupun kejenuhan saat menjalani kegiatan belajar.

c. Faktor Sosial

Faktor sosial mendorong individu memanfaatkan smartphone sebagai sarana berkomunikasi dan menjalin hubungan dengan orang lain, yang pada akhirnya meningkatkan intensitas penggunaan perangkat tersebut.

d. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari lingkungan di luar diri individu, yang berkaitan dengan tingginya paparan informasi dari media mengenai telepon genggam beserta berbagai fasilitas yang ditawarkannya.

Vagka dkk (2023) menjelaskan beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap tingkat *nomophobia* pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di Yunani dan memberikan pemetaan yang jelas terhadap penyebab psikologis dan perilaku dari *nomophobia*. Berikut adalah penjabaran faktor-faktornya:

a. *Self-esteem* Rendah

Mahasiswa dengan tingkat harga diri yang rendah cenderung lebih bergantung pada smartphone sebagai alat untuk mencari validasi sosial dan menghindari perasaan tidak berharga. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan harga diri yang rendah cenderung lebih bergantung pada teknologi sebagai cara untuk mendapatkan validasi sosial, yang pada gilirannya meningkatkan risiko *nomophobia* (Li dkk., 2023).

b. Kesepian

Individu yang merasa kesepian cenderung menggunakan smartphone secara berlebihan untuk menjalin koneksi sosial secara virtual. Individu yang mengalami kesepian maka akan mendorong keinginannya untuk menggunakan internet sehingga menyebabkan

menjadi kecanduan dan hal ini otomatis akan menyebabkan individu tersebut dapat mengalami kecenderungan nomophobia (Anuari., 2018)

c. Depresi

Gejala depresi turut mendorong penggunaan *smartphone* secara kompulsif sebagai bentuk pelarian dari perasaan negatif. Muthmainnah dkk (2025) menjelaskan bahwa individu dengan stigma berat badan yang terindikasi mengalami stres cenderung menghindari interaksi sosial non tatap muka dan memiliki penggunaan *smartphone* yang berlebihan

d. Kepribadian Ekstrovert

Meskipun ekstrovert umumnya diasosiasikan dengan interaksi sosial langsung, dalam konteks ini justru menunjukkan ketergantungan tinggi pada *smartphone* untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial secara digital. *Smartphone* mampu menimbulkan perasaan nyaman bagi seorang ekstrovert karena terpenuhi kebutuhannya termasuk dalam hal mengekspresikan diri dan untuk tetap merasa nyaman, individu menggunakan *smartphone* secara terus-menerus.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa nomophobia dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, situasional, sosial, dan eksternal yang saling berhubungan. Faktor internal seperti rendahnya self-esteem, kepribadian ekstrovert, serta lemahnya kontrol diri membuat individu lebih rentan terhadap ketergantungan pada *smartphone*. Faktor situasional dan psikologis seperti stres, kesepian, dan depresi juga memperkuat dorongan untuk menggunakan *smartphone* sebagai bentuk pelarian dan sarana mencari kenyamanan emosional. Selain itu, faktor sosial dan eksternal, seperti kebutuhan akan validasi sosial serta paparan berlebih terhadap media dan teknologi, turut memperkuat pola penggunaan *smartphone* yang kompulsif, sehingga meningkatkan risiko terjadinya nomophobia.

3. Aspek-Aspek Nomophobia

Menurut Yildirin (2014) aspek-aspek yang ada pada nomophobia yakni:

a. Perasaan Tidak Bisa Berkomunikasi

Perasaan tidak dapat berkomunikasi mengacu pada munculnya kecemasan dan kegelisahan ketika individu tidak mampu berinteraksi langsung dengan orang lain atau tidak dapat memanfaatkan fasilitas komunikasi secara intens dengan lingkungan sekitarnya. Ramaita dkk (2019) menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* dengan intensitas yang tinggi hingga lebih dari 8 jam per hari diketahui dapat berdampak negatif pada gangguan sosial, seperti timbulnya kecemasan, menarik diri dari lingkungan, meningkatkan kecenderungan nomophobia dan berdampak pada penurunan prestasi.

b. Tidak Dapat Mengakses Komunikasi

Ketiadaan akses atau sarana komunikasi menggambarkan rasa tidak nyaman yang dialami individu ketika tidak dapat, atau mengalami kesulitan, memperoleh informasi yang dibutuhkan melalui *smartphone*.

c. Kehilangan Konektivitas

Kehilangan konektivitas merujuk pada timbulnya rasa cemas ketika *smartphone* tidak terhubung dengan internet atau saat individu terputus dari aktivitas daringnya.

d. Menyerah Pada Kenyamanan

Menyerah pada menggambarkan kecenderungan individu untuk terus memanfaatkan berbagai fitur dan kemudahan yang ditawarkan oleh *smartphone*.

Bragazzi & Del Puente (2014) menyebutkan bahwa nomophobia dapat dianalisis melalui beberapa aspek atau ciri perilaku utama yang menunjukkan adanya gangguan kecemasan spesifik terhadap ketiadaan akses ke *smartphone*.

a. Penggunaan *Smartphone* Secara Berlebihan

Aspek ini mengacu pada kecenderungan individu untuk menggunakan *smartphone* secara terus-menerus, bahkan dalam situasi yang tidak tepat. Individu dengan *nomophobia* sering kali menunjukkan perilaku kompulsif dalam memeriksa notifikasi, membuka aplikasi media sosial, atau mengakses internet, meskipun tidak ada kebutuhan mendesak. Penggunaan ini bukan hanya berlangsung lama, tetapi juga mengganggu kegiatan lain.

b. Kecemasan Saat Ponsel Tidak Terlihat atau Tidak Aktif

Individu merasa tidak tenang, cemas, bahkan panik ketika ponsel tidak berada dalam jangkauan pandang, mati, kehabisan baterai, atau kehilangan sinyal. Reaksi emosional ini menunjukkan keterikatan psikologis yang kuat terhadap perangkat, di mana ponsel berfungsi sebagai sumber rasa aman atau alat pengontrol situasi sosial.

c. Menjaga Agar Ponsel Selalu Aktif

Orang yang mengalami *nomophobia* akan secara aktif menjaga agar perangkatnya selalu dalam kondisi aktif, tersedia, dan siap digunakan. Hal ini termasuk membawa power bank, mengecek sinyal secara berkala, dan menghindari tempat-tempat tanpa jaringan. Kebutuhan untuk "selalu tersedia" ini merupakan bentuk kompensasi atas rasa takut kehilangan kontrol atau koneksi.

d. Menurunnya Interaksi Sosial Tatap Muka

Individu dengan *nomophobia* cenderung mengurangi keterlibatan dalam komunikasi langsung. Individu merasa lebih nyaman berinteraksi melalui media digital daripada secara langsung, yang berdampak pada kemampuan sosial dan hubungan interpersonal. Ketergantungan pada komunikasi digital menggantikan interaksi sosial nyata dan memperkuat isolasi sosial. Seseorang dikatakan memiliki kecenderungan *nomophobia* tinggi apabila selalu menjaga ponselnya tetap menyala, terobsesi memeriksa pesan dan panggilan tak terjawab, membawa ponsel ke mana

pun, menggunakannya pada waktu yang kurang tepat, serta cenderung mengabaikan interaksi langsung (Aparna dkk., 2017).

e. *Pengeluaran Berlebih untuk Smartphone*

Pengeluaran finansial yang signifikan demi menjaga kenyamanan penggunaan smartphone juga termasuk sebagai aspek nomophobia. Misalnya, pembelian paket data secara terus-menerus, perangkat tambahan (charger cadangan, earphone khusus), hingga pembelian gadget baru demi mendukung konektivitas tanpa henti.

Berdasarkan uraian di atas, nomophobia mencakup berbagai aspek yang menggambarkan ketergantungan emosional, perilaku, dan sosial terhadap *smartphone*. Aspek ini meliputi perasaan cemas saat tidak dapat berkomunikasi atau kehilangan konektivitas, ketidaknyamanan ketika tidak bisa mengakses informasi, serta kecenderungan menyerah pada kenyamanan teknologi. Perilaku seperti penggunaan smartphone secara berlebihan, menjaga agar perangkat selalu aktif, menurunnya interaksi sosial tatap muka, dan kecemasan saat ponsel tidak terlihat juga mencerminkan kecenderungan nomophobia. Individu bahkan dapat menunjukkan pengeluaran berlebih demi menjaga konektivitasnya. Dengan demikian, nomophobia tidak hanya berkaitan dengan kecemasan terhadap kehilangan akses teknologi, tetapi juga mencerminkan pola perilaku kompulsif dan gangguan dalam keseimbangan sosial serta psikologis individu.

B. *Self-esteem*

1. *Defini Self-esteem*

Self-esteem atau harga diri merupakan konsep psikologis yang merujuk pada evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, sejauh mana seseorang menilai dirinya sebagai individu yang bernilai, layak, dan mampu. Menurut Rosenberg (1965), *self-esteem* adalah sikap positif atau negatif yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri. Ini merupakan komponen penting dari kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis karena memengaruhi cara seseorang memandang dirinya, berperilaku dalam

hubungan sosial, serta bagaimana ia mengelola tantangan dan tekanan dalam hidup. *Self-esteem* yang sehat memungkinkan seseorang untuk merasa aman dengan dirinya, mampu mengambil keputusan dengan percaya diri, serta memiliki ketahanan emosional yang baik.

Self-esteem dipandang sebagai hasil dari proses internalisasi pengalaman hidup yang terjadi sejak masa kanak-kanak. Lingkungan keluarga, pengalaman pendidikan, penerimaan sosial, serta keberhasilan atau kegagalan yang dialami seseorang dapat berkontribusi terhadap pembentukan harga diri (santrock, 2012). Individu yang tumbuh dalam lingkungan yang suportif dan penuh kasih sayang cenderung memiliki harga diri yang tinggi, sedangkan individu yang mengalami penolakan, kritik berlebihan, atau pelecehan emosional dapat mengembangkan *self-esteem* yang rendah. Oleh karena itu, *self-esteem* tidak bersifat statis, melainkan dinamis dan dapat berubah seiring waktu serta dipengaruhi oleh konteks sosial dan pengalaman hidup.

Self-esteem juga memiliki peran penting dalam konteks era digital saat ini, di mana media sosial menjadi salah satu arena utama bagi individu untuk menampilkan diri dan mencari pengakuan. Banyak individu, terutama remaja dan dewasa muda, mengandalkan interaksi daring untuk membentuk persepsi diri. *Likes*, komentar, dan jumlah pengikut sering kali dijadikan tolok ukur penerimaan sosial. Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih rentan terhadap tekanan sosial di media digital, serta lebih mudah merasa cemas atau rendah diri ketika tidak mendapatkan respons positif dari lingkungan daring. Hal ini menjadikan *self-esteem* sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi pola penggunaan media sosial dan potensi ketergantungan terhadap perangkat digital seperti *smartphone*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap nilai dan kemampuan dirinya sendiri, yang berperan penting dalam membentuk kesehatan mental, perilaku sosial, serta ketahanan emosional seseorang. Harga diri yang tinggi memungkinkan individu merasa percaya diri dan mampu menghadapi tantangan hidup,

sedangkan harga diri yang rendah dapat memicu perasaan tidak berharga dan ketergantungan pada pengakuan eksternal. *Self-esteem* terbentuk melalui pengalaman hidup sejak masa kanak-kanak dan dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, pendidikan, serta penerimaan sosial. Dalam konteks era digital, *self-esteem* berperan signifikan karena interaksi di media sosial sering menjadi sumber validasi diri; individu dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih bergantung pada umpan balik positif daring, yang dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan dan ketergantungan terhadap media digital seperti smartphone.

2. Aspek-Aspek *Self-esteem*

Mruk (2006) mengemukakan dua aspek utama dalam *self-esteem*, yaitu:

a. Aspek Kompetensi (*Competence*)

Merupakan persepsi individu terhadap kemampuan dan efektivitas dirinya dalam mencapai tujuan, menyelesaikan tugas, dan mengatasi tantangan hidup. Individu dengan *self-esteem* tinggi pada aspek ini merasa mampu dan produktif dalam kehidupannya, sedangkan mereka dengan *self-esteem* rendah cenderung meragukan kemampuan dirinya.

b. Aspek Keberhargaan (*Worthiness*)

Mengacu pada seberapa besar individu merasa dirinya layak untuk dicintai, dihargai, dan diterima oleh orang lain. Aspek ini sangat terkait dengan penerimaan sosial dan nilai diri yang terbentuk dari interaksi interpersonal dan pengalaman emosional.

Selain dua aspek utama tersebut, beberapa ahli juga menambahkan dimensi lain seperti *self-respect* (harga diri yang muncul dari penghargaan terhadap prinsip diri), *self-confidence* (kepercayaan diri), dan *self-acceptance* (penerimaan terhadap diri sendiri apa adanya). Studi yang dilakukan oleh (Dharma dkk., 2020) terhadap siswa SMA di Malang

mengidentifikasi beberapa dimensi penting dalam *self-esteem* yang sangat relevan untuk konteks mahasiswa:

a. Motivasi

Mahasiswa yang termotivasi menunjukkan keyakinan akan kemampuan diri dalam mencapai tujuan akademik maupun non-akademik. Tingkat motivasi mencerminkan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan, yang menunjukkan *self-esteem* kuat. Motivasi memiliki kaitan erat dengan pembentukan *self-esteem*. Egmond dkk. (2020) menemukan bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi lebih terdorong oleh motivasi intrinsik, yakni dorongan untuk berperilaku berdasarkan minat dan kepuasan pribadi, sementara mereka dengan *self-esteem* rendah lebih dipengaruhi oleh motivasi ekstrinsik seperti pencarian pengakuan sosial.

b. Lingkungan Belajar

Kualitas interaksi di kelas dengan guru dan teman sebaya memengaruhi harga diri. Lingkungan belajar yang suportif dapat meningkatkan *self-esteem*, karena memberi ruang untuk mencoba, gagal, dan bangkit kembali.

c. Apresiasi (*Recognition*)

Pengakuan atas prestasi, sekecil apa pun, membantu mahasiswa merasa dihargai. Pujian dan penghargaan seperti nilai baik atau ucapan selamat dapat memperkuat aspek keberhargaan dalam diri. Harris dan Orth (2020) menemukan bahwa pengalaman positif berupa pujian dan penghargaan sosial memiliki hubungan kausal dengan peningkatan *self-esteem*, terutama pada masa remaja dan awal dewasa.

d. Kerjasama dan Komunikasi Interpersonal

Kemampuan membangun hubungan positif dan bekerja sama menekankan dimensi "*being valued*" dan merasa diterima, sehingga memengaruhi rasa percaya diri dan integritas sosial mahasiswa.

e. Apektif & Psikomotorik dari Aktivitas Belajar

Keterlibatan emosional dalam proses belajar misalnya antusiasme saat diskusi serta kemampuan fisik/keterampilan praktis turut memperkuat perasaan kompeten dan mempengaruhi *self-esteem* secara langsung.

Berdasarkan uraian di atas, *self-esteem* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan dan keberhargaan dirinya. Aspek kompetensi mencerminkan keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam mencapai tujuan dan menghadapi tantangan, sedangkan aspek keberhargaan menggambarkan sejauh mana individu merasa layak untuk dihargai dan diterima. *Self-esteem* berkembang melalui kombinasi faktor internal dan eksternal, seperti motivasi, lingkungan belajar, apresiasi, hubungan interpersonal, serta keterlibatan emosional dan keterampilan praktis dalam aktivitas belajar. Individu dengan *self-esteem* tinggi umumnya menunjukkan rasa percaya diri, semangat berprestasi, dan kemampuan beradaptasi yang baik dalam lingkungan sosial maupun akademik.

C. Hubungan Antara *Self-esteem* dengan Nomophobia

Mahasiswa sebagai kelompok yang sangat bergantung pada smartphone untuk keperluan akademik, sosial, dan hiburan, perlu memahami pentingnya menjaga *self-esteem* agar tidak terjebak dalam perilaku nomophobia yang dapat mengganggu kesehatan mental dan produktivitas. Peningkatan *self-esteem* melalui intervensi psikologis dan edukasi dapat menjadi salah satu strategi untuk mengurangi kecenderungan nomophobia.

Reitz (2022) mengemukakan bahwa *Self-esteem* dipandang sebagai evaluasi menyeluruh tentang nilai diri seseorang, dan sifatnya pervasive serta berdampak besar pada berbagai aspek kehidupan (seperti pekerjaan, hubungan sosial, dan kesehatan mental). *Self-esteem* yang merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, terutama dalam hal harga diri dan rasa percaya diri (Rosenberg, 1965), berperan penting dalam bagaimana seseorang mengelola interaksi sosial dan tekanan psikologis. Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung merasa kurang

aman dan kurang percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi sosial, termasuk dalam konteks penggunaan teknologi. Nomophobia, yang didefinisikan sebagai ketakutan atau kecemasan berlebihan saat tidak dapat menggunakan *smartphone* (Yildirim, 2014), seringkali muncul sebagai bentuk kompensasi atau pelarian dari rasa tidak aman tersebut. Mahasiswa dengan *self-esteem* rendah mungkin lebih rentan mengalami nomophobia karena mereka menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk mencari pengakuan sosial, menghindari interaksi sosial langsung, atau mengurangi rasa cemas yang mereka alami.

Mahasiswa dengan *self-esteem* rendah seringkali menggunakan *smartphone* dan media sosial untuk mendapatkan validasi dan pengakuan dari orang lain. Ketergantungan ini dapat meningkatkan risiko nomophobia karena mereka merasa perlu selalu terhubung dan mendapatkan respons positif secara daring (santrock, 2012). Nomophobia juga terkait dengan kecenderungan menghindari komunikasi tatap muka dan lebih memilih komunikasi melalui media digital. Hal ini dapat terjadi pada individu dengan *self-esteem* rendah yang merasa kurang percaya diri dalam interaksi sosial langsung (Yildirim, 2014). Seseorang dengan tingkat *self-esteem* rendah cenderung lebih rentan merasa cemas dan stres saat tidak dapat menggunakan *smartphone* atau kehilangan akses internet, kondisi yang menjadi salah satu ciri utama nomophobia. (Yildirim, 2014).

Kehadiran ponsel pintar tidak hanya memudahkan akses informasi, tetapi juga menciptakan bentuk ketergantungan baru yang dikenal sebagai nomophobia. Fenomena ini semakin relevan seiring meningkatnya penggunaan media sosial dan intensitas keterhubungan digital dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Studi yang dilakukan oleh (Baby dkk., 2025) terhadap mahasiswa kedokteran di India Tengah menunjukkan bahwa lebih dari 50% partisipan mengalami tingkat nomophobia ringan hingga sedang. Partisipan yang berjumlah total adalah 316, sebanyak 162 (51,3%) perempuan dan 154 (48,7%) laki-laki, dengan rata-rata usia $21 \pm 1,72$ tahun. Temuan ini juga mengungkap bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kesepian dan harga diri yang sedang, dengan 35,75% peserta menunjukkan harga diri yang rendah. Penelitian ini menunjukkan bahwa nomophobia bukan hanya persoalan teknologi atau gaya hidup, melainkan

berkaitan erat dengan kondisi psikologis mahasiswa. Ketergantungan yang berlebihan terhadap ponsel pintar dapat menjadi indikator adanya kebutuhan untuk menghindari interaksi sosial langsung atau ketidakmampuan untuk menghadapi kesendirian, yang pada akhirnya berdampak pada persepsi terhadap diri sendiri. Berdasarkan pemaparan di atas penting untuk memahami dinamika antara nomophobia, kesepian, dan harga diri dalam konteks mahasiswa, khususnya dalam masyarakat digital saat ini.

Farhan & Rosyidah (2021) dalam penelitiannya yang bertujuan mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa perempuan di Surabaya, menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini melibatkan 349 mahasiswa aktif di Surabaya sebagai responden, dengan menggunakan instrumen berupa skala *self-esteem* dan skala kecenderungan nomophobia. Vagka dkk. (2023) dalam penelitiannya yang bertujuan menguji hubungan antara *self-esteem* dan nomophobia pada mahasiswa membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini melibatkan 1.060 mahasiswa berusia 18–25 tahun dari berbagai universitas di Yunani menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Instrumen yang digunakan mencakup Rosenberg *Self-Esteem Scale* dan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-esteem* rendah memiliki kemungkinan jauh lebih tinggi untuk mengalami nomophobia dibandingkan mereka yang memiliki *self-esteem* tinggi. Temuan ini menegaskan pentingnya peran harga diri dalam menentukan tingkat ketergantungan terhadap smartphone dan risiko kecemasan akibat keterputusan digital.

Autade (2023) dalam penelitiannya yang mencari korelasi antara *self-esteem* dan nomophobia pada dewasa muda membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini dilakukan terhadap 204 responden berusia antara 18 hingga 24 tahun yang dipilih dengan menggunakan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan instrumen Rosenberg *Self-esteem*

Scale dan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q). Hasil analisis menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-esteem* rendah cenderung memiliki tingkat nomophobia yang lebih tinggi. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *self-esteem* berperan penting dalam membentuk ketergantungan individu terhadap smartphone, terutama dalam hal kecemasan akan kehilangan akses terhadap perangkat tersebut.

(Buctot dkk., 2020) dalam penelitiannya yang bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara *self-esteem*, stres akademik, dan nomophobia pada mahasiswa keperawatan di Filipina menunjukkan bahwa harga diri yang rendah memiliki kontribusi terhadap munculnya kecemasan digital. Penelitian ini dilakukan terhadap ratusan mahasiswa dan melibatkan pengukuran tiga variabel dengan skala terstandarisasi. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tekanan akademik tinggi dan harga diri rendah lebih rentan terhadap nomophobia. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan aspek psikologis dalam pendidikan tinggi.

Penelitian oleh (Oktavian dkk., 2024) mengkaji hubungan antara harga diri dan nomophobia, yaitu ketergantungan berlebihan pada smartphone yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, di kalangan mahasiswa perguruan tinggi di Yogyakarta. Dengan 100 responden dari berbagai perguruan tinggi, penelitian ini menguji apakah harga diri yang lebih tinggi terkait dengan tingkat nomophobia yang lebih rendah. Data dikumpulkan melalui skala harga diri berisikan 34 item dan skala nomophobia berisikan 20 item. Hasil menunjukkan hubungan negatif yang kuat antara harga diri dan nomophobia. Mahasiswa dengan harga diri yang lebih tinggi menunjukkan ketergantungan yang lebih rendah pada smartphone, menunjukkan bahwa mereka lebih cenderung terlibat dalam interaksi tatap muka dan kurang bergantung pada komunikasi digital.

Astriani (2023) melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap nomophobia pada mahasiswa, serta melihat peran kepribadian ekstrasversi sebagai variabel moderator. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan moderasi regresi. Hasilnya menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh negatif terhadap nomophobia, artinya

semakin tinggi *self-esteem* seseorang, maka semakin rendah kecenderungannya untuk mengalami nomophobia. Selain itu, ekstrasversi memperkuat pengaruh tersebut, di mana individu dengan *self-esteem* tinggi dan kepribadian ekstrovert memiliki risiko nomophobia yang lebih rendah (Astriani, 2023).

Putri & Wibowo (2024) dalam studinya yang bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara harga diri dan kecenderungan nomophobia di kalangan mahasiswa migran, mengingat temuan yang beragam dalam literatur yang ada. Menggunakan desain penelitian kuantitatif korelatif, data dikumpulkan dari 153 siswa migran menggunakan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) dan *State Self-esteem Scale* (SSES). Penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri yang lebih tinggi terkait dengan kecenderungan nomophobia yang lebih rendah. Temuan ini menyoroti pentingnya meningkatkan harga diri untuk mengurangi nomophobia, menekankan peran persepsi diri yang positif dan interaksi sosial di kehidupan nyata.

Mahasiswa Fakultas Teknologi Industri merupakan kelompok yang menonjol dalam hal intensitas penggunaan teknologi, khususnya perangkat seluler, dalam aktivitas sehari-hari. Kegiatan akademik seperti perancangan sistem industri, pengolahan data, hingga kolaborasi proyek berbasis teknologi menuntut mahasiswa untuk selalu terhubung dengan perangkat digital. Tidak hanya untuk kepentingan akademik, mahasiswa juga memanfaatkan smartphone sebagai sarana komunikasi sosial, manajemen waktu, serta pelarian dari tekanan akademik. Pola penggunaan yang intensif ini menjadikan mahasiswa teknologi industri sebagai kelompok yang berisiko tinggi mengalami nomophobia, terutama ketika keterhubungan terhadap perangkat tersebut terganggu.

Di sisi lain, tekanan akademik yang tinggi serta lingkungan belajar yang kompetitif dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, termasuk tingkat *self-esteem* mahasiswa. Mahasiswa dengan *self-esteem* rendah cenderung mencari validasi atau pelampiasan melalui interaksi digital, sehingga keterikatan emosional terhadap smartphone menjadi lebih kuat. Kombinasi antara tekanan internal dan paparan teknologi yang tinggi menjadikan mahasiswa Fakultas Teknologi Industri sebagai populasi yang tepat untuk menguji keterkaitan antara

self-esteem dan nomophobia. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih kontekstual mengenai dinamika psikologis mahasiswa teknik dalam menghadapi tantangan era digital.

Berdasarkan paparan teori dan temuan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan yang erat dengan nomophobia. Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih bergantung pada smartphone sebagai sarana kompensasi sosial dan emosional, sehingga lebih rentan mengalami nomophobia. Mahasiswa sebagai kelompok pengguna aktif teknologi menjadi populasi yang relevan untuk diteliti dalam konteks ini. Landasan teori ini menjadi pijakan penting dalam memahami dan menguji hubungan antara *self-esteem* dengan nomophobia pada penelitian ini.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian terdahulu, peneliti menyampaikan hipotesis yaitu terdapat hubungan negatif antara tingkat *self-esteem* dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa S1 pengguna aktif media sosial di Fakultas Teknologi Industri di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang mana semakin tinggi *self-esteem*, maka semakin rendah tingkat kecenderungan nomophobia, begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-esteem*, maka semakin tinggi tingkat kecenderungan nomophobia pada mahasiswa pengguna aktif media sosial di Fakultas Teknologi Industri Unissula.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Proses identifikasi variabel merupakan langkah awal yang penting dalam menentukan variabel dasar penelitian dan memahami peran masing-masing variabel dalam konteks penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirancang. Proses penelitian melibatkan berbagai tahapan, mulai dari pengumpulan data, penyajian data, hingga interpretasi data untuk menghasilkan temuan penelitian (Azwar, 2022).

Penelitian ini menggunakan satu variabel tergantung (*dependen*) dan satu variabel bebas (*independen*). Variabel tergantung merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, sebaliknya variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel tergantung dan memiliki hubungan negatif maupun positif terhadap variabel tergantung lainnya.

1. Variabel bebas (X) : *Self-esteem*
2. Variabel tergantung (Y) : *Nomophobia*

B. Definisi Operasional

Sugiyono (2013) mengungkapkan definisi operasional yang jelas bertujuan untuk memperjelas ruang lingkup variabel, mempermudah pemahaman bagi peneliti, serta memastikan konsistensi dalam proses pengumpulan, pengukuran, dan analisis data. Definisi operasional yang baik mencerminkan pengumpulan informasi dan pemahaman peneliti mengenai variabel yang akan diukur. Berikut ini adalah definisi operasional dari variabel yang akan diteliti:

1. Nomophobia

Nomophobia adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa cemas atau tidak nyaman saat individu terpisah dari smartphone. Kondisi ini mencerminkan ketergantungan terhadap smartphone dalam mendukung aktivitas sehari-hari seperti komunikasi, akses informasi, dan kebutuhan sosial. Pada mahasiswa, nomophobia tampak melalui penggunaan

smartphone yang kompulsif, kecemasan saat kehilangan koneksi, serta kecenderungan menghindari situasi yang membatasi penggunaan perangkat.

Pengukuran kecenderungan nomophobia dalam penelitian ini menggunakan skala nomophobia merupakan hasil modifikasi skala nomophobia yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* yang dikembangkan oleh Yildirim & Correia (2015), berdasarkan aspek-aspek yang juga dikemukakan oleh Yildirim & Correia (2015), yaitu penyebaran *Not being able to communicate*, *Losing Connectedness*, *Not Being Able to Access Information*, dan *Giving Up Convenience*. Responden menjawab dengan skala Likert empat poin, mulai dari “sangat sesuai” hingga “sangat tidak sesuai”. Skor tinggi menunjukkan kecenderungan nomophobia yang besar, sedangkan skor rendah menunjukkan kecenderungan yang kecil.

2. *Self-esteem*

Self-esteem adalah penilaian individu terhadap dirinya yang mencakup rasa berharga, penerimaan diri, dan kepercayaan pada kemampuan pribadi. Konsep ini menunjukkan sejauh mana seseorang merasa layak dihargai dan yakin akan kapasitas dirinya. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung mampu menghadapi tekanan, mengambil keputusan dengan percaya diri, serta merasa puas dengan identitas dan pencapaiannya. *Self-esteem* juga berhubungan dengan cara pandang individu terhadap prestasi akademik, hubungan sosial, dan peran di media digital.

Skala *Self-esteem* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi skala *Self-esteem* yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) berdasarkan sejumlah karakteristik penting dari individu yang memiliki *Self-esteem* yang tinggi yang juga dikemukakan oleh Rosenberg (1965), yaitu penyebaran *Self-Acceptance*, *Self-Satisfaction*, dan Ingin Tumbuh Berkembang. Responden menjawab dengan skala Likert empat poin, mulai dari “sangat sesuai” hingga “sangat tidak sesuai”. Skor tinggi

menunjukkan kecenderungan penilaian diri (*Self-esteem*) yang besar, sedangkan skor rendah menunjukkan kecenderungan yang kecil.

C. Populasi, Sampel dan Pengambilan sampel (*Sampling*)

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik yang sama dan relevan dengan masalah penelitian yang sedang dikaji. Populasi ini menjadi dasar bagi peneliti dalam menentukan siapa atau apa yang akan diteliti (Azwar, 2022). Populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek atau benda-benda alam yang lainnya. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Fakultas Teknologi Industri UNISSULA yang berjumlah 625.

Tabel 1. Populasi Subjek

Program Studi	Jumlah Mahasiswa
Teknik Industri	221
Teknik Elektro	116
Teknik Informatika	348
Total:	685

2. Sampel Penelitian

Azwar (2017) menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan cara tertentu agar dapat mewakili keseluruhan populasi. Penggunaan sampel bertujuan untuk memudahkan proses pengumpulan data, terutama jika jumlah populasi terlalu besar, sehingga penelitian tetap bisa dilakukan secara efektif dan efisien. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 pengguna aktif media sosial di Fakultas Teknologi Industri di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah prosedur yang digunakan untuk memilih anggota dari populasi agar dapat mewakili keseluruhan populasi tersebut secara tepat dan dapat dipercaya (Azwar, 2022). Pemilihan teknik

yang tepat akan mempengaruhi validitas hasil penelitian, karena sampel yang baik mampu menggambarkan keadaan populasi secara akurat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah cluster sampling, teknik sampling ini digunakan peneliti karena populasi penelitian terdiri atas kelompok-kelompok yang sudah terbentuk secara alami, yaitu dalam masing-masing program studi. Teknik sampling ini digunakan peneliti demi efisiensi waktu karena terbatasnya waktu yang dimiliki oleh peneliti.

D. Metode Pengambilan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dirancang dengan skala psikologi untuk mengukur hubungan antar *Self-esteem* dan *Nomophobia*. Skala ini berfungsi untuk menentukan tingkat pengukuran variabel, sehingga dapat menghasilkan data kuantitatif yang valid dan reliabel (Azwar, 2022). Peneliti dapat mendalami mengenai variabel yang sedang diteliti dengan menggunakan skala psikologi:

1. Skala Nomophobia

Skala nomophobia yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi skala nomophobia yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* yang dikembangkan oleh Yildirim & Correia (2015), berdasarkan aspek-aspek yang juga dikemukakan oleh Yildirim & Correia (2015), yaitu penyebaran *Not being able to communicate*, *Losing Connectedness*, *Not Being Able to Access Information*, dan *Giving Up Convenience*. Skala nomophobia terdiri dari 40 aitem pernyataan, dimana jumlah aitem terdiri dari aitem yang searah atau diistilahkan favorable, dan aitem tidak searah yang diistilahkan unfavorable. Masing-masing aitem memiliki empat bentuk respon yang dapat dipilih yang akan dikuatifikasikan, yaitu: “sangat sesuai” (SS), “sesuai” (S), “tidak sesuai” (TS), dan “sangat tidak sesuai” (STS).

Tabel 2. Blue Print Nomophobia

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Not being able to communicate</i>	5	5	10
2	<i>Losing Connectedness</i>	5	5	10
3	<i>Not Being Able to Access Information</i>	5	5	10
4	<i>Giving Up Convenience</i>	5	5	10
	Total	20	20	40

2. Skala *Self-esteem*

Skala *Self-esteem* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi skala *Self-esteem* yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) berdasarkan sejumlah karakteristik penting dari individu yang memiliki *Self-esteem* yang tinggi yang juga dikemukakan oleh Rosenberg (1965), yaitu penyebaran *Self-Acceptance*, *Self-Satisfaction*, dan Ingin Tumbuh Berkembang. Skala *Self-esteem* terdiri dari 30 aitem pernyataan, dimana sejumlah aitem terdiri dari aitem yang searah atau diistilahkan favorable, dan aitem tidak searah yang diistilahkan unfavorable. Masing-masing aitem memiliki empat bentuk respon yang dapat dipilih yang akan dikuatifikasikan, yaitu: “sangat sesuai” (SS), “sesuai” (S), “tidak sesuai” (TS), dan “sangat tidak sesuai” (STS)

Tabel 3. Blue Print Self-esteem

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Self-Acceptance</i>	5	5	10
2	<i>Self-Satisfaction</i>	5	5	10
3	Ingin Tumbuh Berkembang	5	5	10
	Total	15	15	30

E. Uji Validitas Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas dinyatakan sebagai ukuran akurasi alat ukur untuk mencerminkan apa yang seharusnya diukur (Azwar, 2022). Suatu instrumen harus memenuhi kriteria validitas isi dan validitas konstruk, sehingga

dipastikan bahwa alat ukur secara akurat mengukur variabel (Sugiyono, 2018). Validitas kontrak mengacu pada sejauh mana definisi operasional dari variabel yang diukur dapat mencerminkan konstruk yang dimaksud (Azwar, 2022). Validitas isi berkaitan dengan relevansi dan kesesuaian konten instrumen dengan tujuan pengukuran yang ingin dicapai (Ihsan, 2015). Penelitian ini akan menggunakan kedua jenis validitas tersebut untuk memastikan bahwa aitem-aitem dalam kuesioner mencakup seluruh aspek yang relevan.

2. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda aitem dipahami sebagai kemampuan alat ukur untuk membedakan kelompok atau individu dengan atribut tertentu dengan yang tidak memilikinya (Azwar, 2022). Daya beda aitem dipastikan dengan menghitung koefisien distribusi skor pada aitem tertentu dengan distribusi skor menyeluruh. Dalam hal ini digunakan metode korelasi produk momen oleh Pearson dan uji korelasi part whole untuk mengetahui daya beda dalam aitem secara lebih konkret.

3. Reliabilitas

Reliabilitas berkaitan dengan sejauh mana suatu alat ukur menghasilkan hasil yang konsisten jika digunakan dalam kondisi yang serupa. Menurut Azwar (2022), reliabilitas adalah konsistensi hasil ukur apabila pengukuran dilakukan kembali terhadap objek yang sama dalam kondisi yang relatif serupa. Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach, yang umum digunakan untuk instrumen berbentuk skala likert.

Skor Alpha Cronbach berkisar antara 0 hingga 1. Alat ukur dinyatakan memiliki reliabilitas tinggi jika nilai $\alpha \geq 0,70$. Semakin mendekati angka 1, maka semakin tinggi konsistensi internal antar item dalam skala tersebut. Hasil reliabilitas ini menjadi dasar untuk menentukan kelayakan alat ukur digunakan dalam pengambilan data penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan prosedur atau metode yang digunakan untuk mengolah data mentah menjadi informasi yang bermakna, guna menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis dalam suatu penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, analisis data dilakukan secara statistik untuk melihat hubungan, perbedaan, atau pengaruh antar variabel. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment menggunakan program SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi 27. SPSS digunakan karena memiliki keunggulan dalam pengolahan data kuantitatif secara praktis, cepat, dan akurat, serta dapat menyajikan hasil dalam bentuk tabel dan grafik yang mudah dipahami.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan langkah awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan penelitian. Tahap ini bertujuan mempersiapkan seluruh kebutuhan yang diperlukan selama proses penelitian agar dapat berlangsung dengan lancar. Kegiatan awal yang dilakukan meliputi wawancara lisan dengan subjek penelitian serta observasi terhadap lokasi penelitian.

Peneliti memilih Fakultas Teknologi Industri UNISSULA sebagai tempat penelitian. Sebelum melaksanakan penelitian peneliti melakukan *try out* terlebih dahulu di salah satu prodi yang ada pada Fakultas Teknologi Industri UNISSULA. Fakultas Teknologi Industri UNISSULA memiliki jumlah mahasiswa S1 yaitu 680 mahasiswa. Fakultas Teknologi Industri UNISSULA resmi berdiri pada tahun 1993 bersamaan dengan pembukaan Program Studi Teknik Elektro (S1) berdasarkan SK Mendikbud No. 84/D/O/1993. Seiring meningkatnya kebutuhan teknologi di bidang industri, informasi, dan komputer, pada tahun 2000 dibuka Program Studi Teknik Industri (S1) melalui SK Dirjen DIKTI No. 294/DIKTI/KEP/2000. Selanjutnya, pada tahun 2003 mulai beroperasi Program Studi Teknik Informatika (S1) dengan SK Dirjen DIKTI No. 1421/D/T/2003, dan pada tahun 2008 dibuka Program Magister Teknik Elektro (S2) melalui SK Dirjen DIKTI No. 1637/D/T/2008.

Peneliti memilih Fakultas Teknologi Industri UNISSULA dengan berbagai pertimbangan yaitu:

- a. Relevan dengan Karakteristik Mahasiswa Teknik
- b. Mahasiswa FTI Sangat Bergantung pada Teknologi
- c. Terdapat permasalahan berupa fenomena nomophobia yang terjadi pada mahasiswa FTI
- d. Pihak fakultas sudah memberikan izin untuk dilaksanakannya penelitian.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang dilakukan sebelum turun ke lapangan. Tahap ini penting untuk memastikan kegiatan penelitian berjalan lancar dan sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan. Beberapa proses persiapan yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

a. Persiapan Perizinan

Tahap perizinan adalah proses di mana peneliti meminta izin secara resmi kepada pihak yang berwenang di lokasi penelitian. Tujuan dari tahap ini adalah agar kegiatan penelitian mendapat dukungan, berjalan dengan lancar, serta menghormati aturan dan tata tertib yang berlaku di tempat tersebut. Proses perizinan diawali dengan mengajukan permohonan izin berupa pembuatan surat izin penelitian kepada bagian Tata Usaha Fakultas Psikologi Unissula. Surat izin ditujukan kepada dekan FTI UNISSULA dengan nomor surat 1244 /C.1/Psi-SA/VII/2025.

b. Penyusunan Alat Ukur

Tahap penyusunan alat ukur adalah proses peneliti membuat atau menyiapkan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Peneliti memastikan bahwa pernyataan yang dibuat sesuai dengan tujuan penelitian dan mudah dipahami oleh responden. Tahap ini penting agar data yang didapat nantinya akurat dan bisa dianalisis dengan baik.

Dalam penelitian ini digunakan skala Likert sebagai alat ukur, yakni salah satu metode pengukuran yang digunakan untuk menilai sikap, pendapat, atau persepsi seseorang terhadap suatu pernyataan atau pertanyaan. Skala Likert yang digunakan terdiri atas empat kategori jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Responden diminta memilih salah satu jawaban yang mencerminkan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan mereka. Penerapan skala ini dilakukan pada dua variabel penelitian, yaitu Nomophobia dan *Self-esteem*. Penjelasan lebih lanjut mengenai skala yang digunakan adalah sebagai berikut :

1) Skala Nomophobia

Skala nomophobia yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi skala nomophobia yang dikembangkan berdasarkan aspek Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildirim & Correia (2015) dalam penelitian berjudul “*Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire*”. Skala nomophobia ini memiliki total 40 aitem, dengan sebaran aitem sebagai berikut:

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Nomophobia

No	Aspek	Aitem	Jumlah
1	Not being able to communicate	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10
2	Loseing connectedness	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	10
3	Not being able to acces information	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	10
4	Giving up convinance	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	10
Total:			40

2) Skala Self-esteem

Skala Self-esteem yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi Self-esteem scale yang dikembangkan berdasarkan aspek self-esteem oleh Rosenberg (1965) dalam buku yang berjudul “*Society and the Adolescent Self-Image*”. Skala nomophobia ini memiliki total 30 aitem, dengan sebaran aitem sebagai berikut

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Self-esteem

No	Aspek	Aitem	Jumlah
1	Self-acceptance	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10
2	Self-satisfaction	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	10
3	Ingim tumbuh berkembang	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	10
Total			30

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan untuk menilai kualitas instrumen yang digunakan, guna memastikan validitas dan reliabilitasnya sebelum dipakai dalam penelitian. Pelaksanaan uji coba berlangsung pada 11 Agustus 2025 melalui Google Form yang dapat diakses melalui tautan <https://forms.gle/GuimWMyahGTKeA5v7> dan disebarakan melalui pesan pribadi dan grup WhatsApp. Pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling dengan memilih sample secara acak. Sampel yang terpilih yaitu mahasiswa FTI yang mengambil prodi Teknik Industri yang memiliki jumlah keseluruhan 218 mahasiswa dengan total 42 mahasiswa yang mengisi tautan google form yang dibagikan. Berikut adalah tabel rincian sampel pada uji coba alat ukur :

Tabel 6. Sampel Uji Coba Alat Ukur

Program Studi	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Yng Mengisi	Mahasiswa
Teknik Industri	218		42
Total	218		42

d. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda butir dilakukan untuk menilai sejauh mana suatu aitem dalam instrumen dapat membedakan peserta yang memiliki kemampuan tinggi dan rendah terhadap aspek yang diukur. Pemilihan aitem didasarkan pada nilai korelasi antara skor aitem total. Aitem dengan koefisien korelasi $\geq 0,300$ dikategorikan memiliki daya beda yang baik, sedangkan aitem dengan nilai korelasi di bawah 0,300 dianggap memiliki daya beda rendah. Peneliti akan memilih aitem dengan nilai daya beda tertinggi.

1) Nomophobia

Uji daya beda terhadap 40 aitem pada skala Nomophobia dilakukan dengan acuan koefisien korelasi $r_{ix} \geq 0,25$. Hasil analisis menunjukkan bahwa 15 aitem memiliki daya beda tinggi dan 25 aitem termasuk kategori daya beda rendah. Koefisien korelasi untuk aitem dengan daya beda tinggi berada pada kisaran 0,637 hingga

0,874, sedangkan untuk daya beda rendah berkisar antara -0,228 hingga 0,210. Reliabilitas skala dihitung menggunakan Alpha Cronbach dan menghasilkan nilai 0,958, yang menandakan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat reliabilitas tinggi. Rincian distribusi aitem skala Nomophobia berdasarkan uji daya beda disajikan sebagai berikut.

Tabel 7. Aitem Beda Daya Tinggi dan Rendah Skala Nomophobia

No	Aspek	Aitem		Jumlah	Jumlah	
		F	UF		DBT	DBR
1	Not being able to communicate	1*, 2*, 5*, 7*, 8*	3*, 4*, 6*, 9*, 10	10	1	9
2	Loseing connectedness	11*, 12*, 15*, 16*, 17	13*, 14*, 18, 19, 20	10	4	6
3	Not being able to acces information	21*, 22*, 25*, 27*, 28*	23, 24, 26, 29, 30	10	5	5
4	Giving up convinance	31*, 33*, 34*, 37*, 39*	32, 35, 36, 38, 40	10	5	5
Total		20	20	40	15	25

Keterangan : (*) Aitem berdaya beda rendah

2) Skala *Self-esteem*

Uji daya beda terhadap 30 aitem pada skala *Self-esteem* dilakukan dengan menggunakan koefisien korelasi $r_{ix} \geq 0,300$ sebagai acuan penilaian. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari keseluruhan aitem, 15 termasuk dalam kategori daya beda tinggi dan 15 lainnya berada pada kategori daya beda rendah. Aitem dengan daya beda tinggi memiliki koefisien korelasi antara 0,700 hingga

0,931, sedangkan daya beda rendah berkisar dari -0,325 hingga 0,196. Reliabilitas skala dihitung menggunakan Alpha Cronbach, menghasilkan nilai 0,973 yang menandakan instrumen ini memiliki reliabilitas tinggi. Distribusi aitem pada skala *Self-esteem* berdasarkan hasil uji daya beda dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Aitem Beda Daya Tinggi dan Rendah Skala Self-esteem

No	Aspek	Aitem		Jumlah	Jumlah	
		F	UF		DBT	DBR
1	<i>Self-acceptance</i>	1, 2, 3, 7, 8	4*, 5*, 6*, 9*, 10*	10	5	5
2	<i>Self-satisfaction</i>	11, 12, 15, 17, 18	13*, 14*, 16*, 19*, 20*	10	5	5
3	Ingin tumbuh berkembang	21, 23, 24, 27, 28	22*, 25*, 26*, 29*, 30*	10	5	5
Total		15	15	30	15	15

Keterangan : (*) Aitem berdaya beda rendah

e. Penomoran Ulang

Penomoran ulang aitem adalah proses mengatur kembali urutan nomor aitem dalam instrumen setelah dilakukan seleksi berdasarkan hasil uji validitas atau uji daya beda. Tahap ini dilakukan ketika tidak semua aitem dari versi awal instrumen dinyatakan layak atau memenuhi kriteria, sehingga hanya aitem-aitem terpilih yang digunakan dalam skala penelitian. Peneliti juga melakukan penyesuaian pada skala *Nomophobia* dan *Self-esteem*, penyesuaiannya adalah dengan mengubah sifat aitem favorabel menjadi unfavorabel, begitu pula sebaliknya, penyesuaian ini dilakukan untuk menjaga keseimbangan arah aitem dan mengurangi potensi respon bias, langkah ini diharapkan dapat membantu responden memberikan jawaban yang lebih reflektif sekaligus

mempertahankan validitas isi instrumen penelitian. Penomoran ulang pada skala Nomophobia dan *Self-esteem* adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Penomoran Ulang Skala Nomophobia

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Not being to communicate</i>	10(1)		1
<i>Loosingh connectednes</i>	18(2), 19(3)	13(4), 20(5)	4
<i>Not being able to acces information</i>	23(6), 30(7)	24(8), 26(9), 29(10)	5
<i>Giving up convinance</i>	35(11),	32(12), 36(13), 38(14), 40(15)	5
Total:			15

Keterangan : (...) Nomor Aitem Baru

Tabel 10. Penomoran Ulang Skala Self-esteem

Aspek	Favorable	Unfavorable	Total
<i>Self-acceptance</i>	1, 2, 3, 7(3)	3(4), 10(5)	5
<i>Self-satisfaction</i>	11(6), 15(7), 18(8)	12(9), 17(10)	5
<i>Ingim tumbuh berkembang</i>	21(11), 23(12), 28(13)	24(14), 27(15)	5
Total			15

Keterangan : (...) Nomor Aitem Baru

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 11 Agustus 2025 hingga 12 Agustus 2025, setelah sebelumnya dilakukan tahap uji coba alat ukur. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring, dengan bantuan dari mahasiswa Fakultas Teknologi Industri yang membantu menyebarkan tautan google form ke mahasiswa di Fakultas Teknologi Industri. Tautan tersebut berisi skala penelitian berupa kuisisioner yang digunakan untuk mengukur masing-masing variabel, dengan tautan sebagai berikut: <https://forms.gle/jT5rKHjzQmzU1Fgk7>.

Metode *cluster sampling* digunakan dalam pemilihan sampel, Dimana Program studi yang terpilih sebagai sample dalam penelitian ini adalah prodi Teknik Elektro dan Teknik Informatika sebanyak 464 orang. Adapun rincian data mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini Adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Data Subjek Penelitian

Program Studi	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Mahasiswa yang Mengisi
Teknik Elektro	116	32
Teknik Informatika	348	25
Total:	464	57

C. Analisis Data Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data yang diperoleh memiliki sebaran distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Z* melalui bantuan *software* SPSS (Statistical Product and Services Solutions) versi 27 *for Windows*. Suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang dihasilkan lebih dari 0,05. Adapun hasil pengujian normalitas dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Varibel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	P	Keterangan
Nomophobia	37,12	3,191	0,170	0,001	<0,05	Tidak Normal
Self-esteem	39,39	4,924	0,122	0,033	<0,05	Tidak Normal

Hasil uji normalitas terhadap variabel *Nomophobia* menunjukkan nilai KS-Z sebesar 0,170 dengan signifikansi 0,001 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa data terdistribusi secara tidak normal. Sementara itu, variabel *self-esteem* memperoleh nilai KS-Z sebesar 0,122 dan nilai signifikansi 0,033 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel ini juga berdistribusi tidak normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas berfungsi untuk mengevaluasi apakah terdapat pola hubungan linier yang signifikan antara dua variabel dalam penelitian. Metode *Deviation from Linearity* digunakan dalam analisis ini, dengan

tolak ukur bahwa nilai signifikansi $> 0,05$ menunjukkan adanya hubungan linier. Hasil pengujian menggunakan SPSS for Windows versi 27.0 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,931, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linier dan signifikan.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Kendall Tau-B* untuk menilai hubungan antara variabel *Self-esteem* (X) dan *Nomophobia* (Y) pada mahasiswa S1 pengguna aktif media sosial di Fakultas Teknologi Industri di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Uji korelasi Kendall Tau-B merupakan uji statistik non parametrik yang tidak mensyaratkan data harus berdistribusi normal. Hasil analisis menghasilkan korelasi koefisien rank Kendall yaitu sebesar -0,192 dengan tingkat signifikansi 0,049 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya korelasi negatif, yang berarti bahwa mahasiswa dengan tingkat *Self-esteem* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *Nomophobia* yang lebih rendah.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian adalah bagian dalam laporan penelitian yang berisi penjabaran atau pemaparan data yang telah dikumpulkan oleh peneliti. Penjelasan ini biasanya disajikan secara runtut dan apa adanya. Tujuannya adalah untuk memberi gambaran yang jelas tentang temuan yang diperoleh dari lapangan atau dari hasil pengisian instrumen oleh responden. Dalam penelitian ini, klasifikasi subjek dilakukan dengan menggunakan pendekatan distribusi normal. Tujuannya adalah untuk membagi peserta penelitian ke dalam kelompok-kelompok berdasarkan tingkatan skor pada variabel yang diteliti. Norma yang menjadi dasar klasifikasi dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 13. 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

1. Deskripsi Data Skor Variabel Nomophobia

Skala Nomophobia terdiri atas 15 aitem yang masing-masing memiliki rentang skor antara 1 hingga 4. Skor terendah yang mungkin diperoleh adalah 15 yang didapatkan dari (15×1) , sedangkan skor paling tinggi yaitu 60 yang didapatkan dari (15×4) . Dengan demikian, rentang total skor pada Nomophobia adalah 45 yang didapatkan dari $(60-15)$. Nilai *mean* hipotetik pada skala ini yaitu 37,5 yang didapatkan dari $((60+15):2)$. Adapun standar deviasi pada skala ini yaitu 7,5 yang didapatkan dari $((60-15):6)$.

Skor empirik yang diperoleh pada skala kecemasan Nomophobia, yaitu 30 untuk skor minimum dan 42 untuk skor maksimum. Adapun untuk skor *mean* empirik pada skala ini yaitu 37,12 dan skor standar deviasi 3,19.

Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Nomophobia

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	30	15
Skor Maksimum	42	60
Mean	37,12	37,5
Standar Deviasi	3,19	7,5

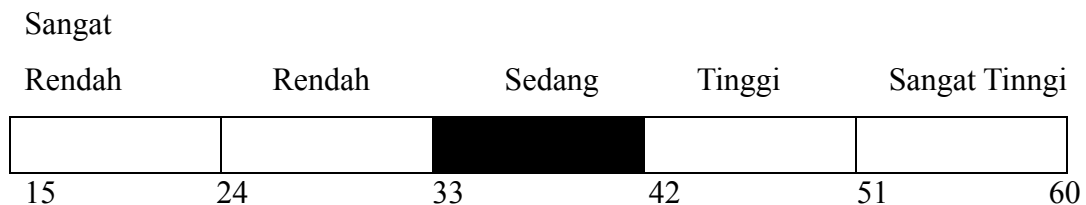
Berdasarkan tabel norma kategori skor, diperoleh skor *mean* empirik sebesar 36 yang masuk dalam kategori sedang. Berikut merupakan rincinan norma kategorisasi pada skala nomophobia:

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Nomophobia

Rentang Skor	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$51 < X$	Sangat Tinggi	0	0
$42 < X \leq 51$	Tinggi	0	0
$33 < X \leq 42$	Sedang	48	84,2
$24 < X \leq 33$	Rendah	9	15,8
$X \leq 24$	Sangat Rendah	0	0
TOTAL:		57	100%

Hasil analisis berdasarkan tabel norma pada skala Nomophobia menunjukkan tidak ada mahasiswa yang berada dalam kategori sangat tinggi. Tidak ada mahasiswa yang termasuk dalam kategori tinggi. Kategori sedang merupakan yang paling banyak ditempati, yaitu oleh 48 mahasiswa (84,2%). Sementara itu, kategori rendah diisi oleh 9 mahasiswa (15,8%), dan tidak ada mahasiswa yang berada dalam kategori sangat rendah. Dari

data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Teknologi Industri berada pada tingkat Nomophobia yang tergolong sedang. Gambar berikut menampilkan distribusi norma kategorisasi pada skala Nomophobia:



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Nomophobia

2. Deskripsi Data Skor Variabel *Self-esteem*

Skala *Self-esteem* terdiri atas 15 aitem yang masing-masing memiliki rentang skor antara 1 hingga 4. Skor terendah yang mungkin diperoleh adalah 15 yang didapatkan dari (15×1) , sedangkan skor paling tinggi yaitu 60 yang didapatkan dari (15×4) . Dengan demikian, rentang total skor pada *Self-esteem* adalah 45 yang didapatkan dari $(60 - 15)$. Nilai *mean* hipotetik pada skala ini yaitu 37,5 yang didapatkan dari $((60 + 15) : 2)$. Adapun standar deviasi pada skala ini yaitu 7,5 yang didapatkan dari $((60 - 15) : 6)$.

Skor empiric yang diperoleh pada skala *Self-esteem*, yaitu 31 untuk skor minimum dan 54 untuk skor maksimum. Adapun untuk skor mean empiric pada skala ini yaitu 41 dan standar deviasi yaitu 39,3.

Tabel 16. Deskripsi Skor Skala *Self-esteem*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	31	15
Skor Maksimum	54	60
Mean	39,3	37,5
Standar Deviasi	4,92	7,5

Berdasarkan tabel norma kategori skor, diperoleh skor mean empirik sebesar 39,3 yang masuk dalam kategori sedang. Berikut merupakan rincian norma kategorisasi pada skala *Self-esteem*.

Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Self-esteem

Rentang Skor	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$51 < X$	Sangat Tinggi	1	1,8
$42 < X \leq 51$	Tinggi	9	15,8
$33 < X \leq 42$	Sedang	42	73,3
$24 < X \leq 33$	Rendah	5	8,8
$X \leq 24$	Sangat Rendah	0	0
TOTAL:		57	100%

Hasil analisis berdasarkan tabel norma pada skala *Self-esteem* menunjukkan bahwa 1 mahasiswa (1,8%) yang berada dalam kategori sangat tinggi. Sebanyak 9 mahasiswa (15,8%) termasuk dalam kategori tinggi. Kategori sedang merupakan yang paling banyak ditempati, yaitu oleh 42 mahasiswa (73,3%). Sementara itu, 5 mahasiswa (8,85%) yang berada dalam kategori rendah dan tidak ada mahasiswa yang berada dalam kategori sangat rendah. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa di Fakultas Teknologi Industri berada pada tingkat *Self-esteem* yang tergolong sedang. Gambar berikut menampilkan distribusi norma kategorisasi pada skala *Self-esteem*:

**Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Self-Esteem**

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-esteem* dan nomophobia pada mahasiswa S1 pengguna aktif media sosial di Fakultas Teknologi Industri, Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,192$ dengan signifikansi 0,049 ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan adanya hubungan negatif, di mana mahasiswa dengan *self-esteem* yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat nomophobia yang lebih tinggi. Secara umum, responden dalam penelitian ini berada pada kategori sedang untuk variabel *self-esteem* maupun nomophobia.

Menurut Yildirim (2014), nomophobia merupakan keadaan tidak nyaman yang dirasakan seseorang ketika berada jauh dari ponselnya. Secara klinis, nomophobia ditandai oleh perilaku seperti penggunaan perangkat secara impulsif, pemanfaatan smartphone untuk menghindari interaksi tatap muka, kepemilikan lebih dari satu perangkat, kebiasaan membawa pengisi daya, munculnya kecemasan saat kehilangan smartphone, menghindari lokasi atau situasi yang membatasi penggunaan perangkat, menjaga agar smartphone selalu aktif, serta minimnya interaksi langsung yang dapat memicu kecemasan dan stres (Yildirim, 2014). Sementara itu, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung bergantung pada smartphone sebagai sumber rasa aman dan validasi sosial, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan saat tidak dapat mengakses perangkat tersebut (Vagka dkk., 2023).

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi Vagka dkk. (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan *self-esteem* rendah cenderung memiliki ketergantungan lebih besar terhadap smartphone. Dukungan tambahan datang dari penelitian Cantika dan Doddy (2024) yang menemukan adanya hubungan negatif antara *self-esteem* dan nomophobia pada siswa migran, dengan koefisien korelasi sebesar -0,222 serta nilai signifikansi (p) sebesar 0,006 ($p < 0,05$). Hasil serupa juga dilaporkan oleh (Farhan dan Rosyidah, 2021), yang mengidentifikasi hubungan negatif signifikan antara harga diri dan kecenderungan nomophobia pada mahasiswi di Surabaya.

Autade (2023) dalam penelitiannya yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan nomophobia pada dewasa muda membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini dilakukan terhadap 204 responden berusia antara 18 hingga 24 tahun yang dipilih secara purposif. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan instrumen Rosenberg *Self-esteem Scale* dan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q). Hasil analisis menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-esteem* rendah cenderung memiliki tingkat nomophobia yang lebih tinggi. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *self-esteem* berperan penting

dalam membentuk ketergantungan individu terhadap smartphone, terutama dalam hal kecemasan akan kehilangan akses terhadap perangkat tersebut.

F. Kelemahan penelitian

Selama penelitian berlangsung telah ditemukan beberapa kelemahan penelitian, yaitu:

1. Waktu pengambilan sampel yang relatif singkat menyebabkan ruang lingkup responden menjadi terbatas, sehingga data yang diperoleh mungkin belum sepenuhnya merepresentasikan kondisi populasi secara keseluruhan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Artinya, terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara nomophobia dengan *self-esteem* pada mahasiswa S1 pengguna aktif media sosial di Fakultas Teknologi Industri Unissula. Penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem*, maka akan semakin rendah kemungkinan kecenderungan nomophobia yang dialami oleh mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, penulis menuliskan saran, yakni:

1. Saran Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan *self-esteem* yang guna menghindari kecenderungan nomophobia pada individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah. Peningkatan *self-esteem* pada mahasiswa dapat dilakukan melalui penguatan kesadaran diri dan pengendalian penggunaan *smartphone*. Mahasiswa perlu membangun kebiasaan refleksi diri, seperti menulis jurnal positif atau melatih penerimaan diri agar tidak bergantung pada validasi dari media sosial. Mengembangkan hubungan sosial secara langsung melalui kegiatan kampus atau komunitas juga dapat menumbuhkan rasa diterima. Pelatihan pengembangan diri dan keseimbangan digital di lingkungan kampus juga berperan penting untuk meningkatkan kepercayaan diri serta mengurangi ketergantungan terhadap *smartphone*. Dukungan konseling psikologis dan kampanye kesejahteraan digital dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan ketika tidak terhubung dengan ponsel, sehingga *self-esteem* yang sehat dapat terbentuk dan kecenderungan nomophobia dapat diminimalkan.

2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan temuan dan kesimpulan penelitian, disarankan pada peneliti selanjutnya untuk memasukkan karakteristik lain yang mempengaruhi

Nomophobia. Tidak hanya itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk memperpanjang waktu penelitian dan menyeimbangkan jumlah sampel dengan populasi agar dapat merefleksikan hasil penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018). *The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum*. *PLOS ONE*, 13(8), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202953>
- Aparna Kanmani S, Bhavani U, & Maragatham R S. (2017). Nomophobia – An Insight into Its Psychological Aspects in India. *International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 13-14. <https://doi.org/10.25215/0402.041>
- Astriani, D. (2023). The role of *self-esteem* on nomophobia with extraversion personality as a moderating variable. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(2), 132–136. <https://doi.org/10.22219/jipt.v11i2.17339>
- Autade, M. M. (2023). *Nomophobia and Its Relation with Self-esteem among Young Adults*. 11. <https://doi.org/10.25215/1104.320>
- Azwar, S. (2022). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar .
- Baby, N., Sharma, S. K., Rathod, P. G., Ukey, U. U., Gupta, J. P., Narlawar, U., Rajnita, K., Nair, D., & Vamadevan, A. (2025). Lost in the Digital Void: The Interplay of Nomophobia, Loneliness, and *Self-esteem* Among Medical Undergraduates of Central India. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.80087>
- Batmaz, H., & Çelik, E. (2021). Examining the online game addiction level in terms of sensation seeking and loneliness in university students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 8(1), 35–48. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2021.21017>
- 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>
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences and Humanities Open*, 2(1). <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100035>
- Citra, W., Sapulete, K., & Diah, A. (2021). *Hubungan Antara Self Control Dengan Nomophobia pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana The Relationship Between Self Control and*

Nomophobia in Female Students of the Faculty of Psychology Satya Wacana Christian University 9(2).

- Dasiroh, U., Siti Miswatun, ;, Yudi, ;, Ilahi, F., & Nurjannah, ; (2017). *Fenomena Nomophobia di kalangan mahasiswa (Studi deskriptif Kualitatif mahasiswa universitas Riau).*
- Dharma, W., Penelitian, J., Pendidikan, E., Yudiono, U., & Sulisty, S. (2020). *Self-esteem: Faktor-faktor yang mempengaruhinya Self-esteem: The influence factors.* 8(2), 99–105. <https://doi.org/10.30738/wd.v8i2.8736>
- Egmond, M. C. A., Kühne, S., & Scherpenzeel, A. (2020). The relation between motivation and self-esteem in daily life: An experience sampling study. *International Journal of Psychology*, 55(5), 755–764. <https://doi.org/10.1002/ijop.12622>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. Dalam *Journal of Affective Disorders* 207, 251–259. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan antara *Self-esteem* dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(2), 162–179. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v12i2.11921>
- Gezgin, D. M. (2018). Understanding patterns for smartphone addiction: Age, sleep duration, social network use and fear of missing out. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(2), 409–421. <https://www.cjes.eu>
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Ihsan, H. (2016). Validitas isi alat ukur penelitian: Konsep dan panduan penilaiannya. *Pedagogia: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(2), 266–273. <https://doi.org/10.17509/pedagogia.v13i2.3557>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). *Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Li, Y., Yan, F., Zhang, Y., Li, M., & Liu, T. (2023). Personality and nomophobia: A moderated mediation model of self-esteem and non-self-determined solitude. *International Journal of Mental Health Promotion*, 25(6).
- Martono, N. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*. Rajagrafindo Persada.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem: Research, theory, and practice* (3rd ed.). Springer Publishing Company.
- Muthmainnah, M., Ruckwongpatr, K., Nurmala, I., Salim, L. A., Nadia, A., Devi, Y. P., Salsabila, A. C., Aljaberi, M. A., Griffiths, M. D., & Lin, C.-Y. (2025). Psychometric evaluation of the Indonesian Nomophobia Questionnaire among college students: Measurement invariance across gender and levels of problematic smartphone use. *Acta Psychologica*, 258, 105120. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105120>
- Oktavian, B., Dewi, R. P., Aziza, M. N., & Wedadjati, R. S. (2024). The Relationship between *Self-esteem* and Nomophobia Among Students in Yogyakarta. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 3(11), 5055–5066. <https://doi.org/10.55927/eajmr.v3i11.11395>
- Putra, Y. S. (2016). Theoretical Review: Teori Perbedaan Generasi. *Among Makarti*, 9(18), 123–134.
- Putri, C. B. K., & Wibowo, D. H. (2024). *Nomophobia and self-esteem: A study of migrant students' psychological well-being*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*. <http://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt>
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89–93. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399>
- Reitz, A. K. (2022). Self-esteem development and life events: A review and integrative process framework. *Social and Personality Psychology Compass*, 16(11), e12709. <https://doi.org/10.1111/spc3.12709>
- Rini, D. P. (2016). Pengaruh Karakter Generasi Z dan Peran Guru Dalam Pembelajaran terhadap Motivasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas X Akuntansi SMK Negeri 1 Godean Tahun 2015/ 2016. UNY
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Santrock, J. W. (2011). Life-span development (13th ed.). McGraw-Hill.
- Seemiller, C., & Grace, M. (2017). Generation Z: Educating and Engaging the Next Generation of Students. *About Campus: Enriching the Student Learning Experience*, 22(3), 21–26. <https://doi.org/10.1002/abc.21293>
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (13 ed.). Alfabeta Bandung.
- Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. 1–781.
- Twenge, J. (2023). *Generations: The real differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and what they mean for America's future. Perspectives on Science and Christian Faith*, 75(4), 212–214. <https://doi.org/10.56315/PSCF12-23Twenge>
- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Nomophobia and Self-esteem: A Cross Sectional Study in Greek University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20042929>
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (Master's thesis, Iowa State University). Iowa State University Digital Repository. <https://doi.org/10.31274/etd-180810-3635>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49(August), 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yuwanto, L. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. Dalam *Anima Indonesian Psychological Journal* 25(3).