

## Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Siswa Di Smp X

Ria Muji Anggraini<sup>1</sup>, Anisa Fitriani<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

<sup>2</sup> Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:*

Email: [anisa.fitriani@unissula.ac.id](mailto:anisa.fitriani@unissula.ac.id)

### **Abstrak**

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

**Kata Kunci:** Intensitas Penggunaan Media Sosial, *Nomophobia*

### **Abstract**

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

**Keywords:** Intensity of Sosial Media Use, *Nomophobia*

## 1. PENDAHULUAN

Berkembangnya sistem informatika yang sangat pesat telah mendorong kemajuan di era digitalisasi. Seseorang akan sangat mudah dalam mengakses segala bentuk informasi, membangun komunikasi, juga sebagai sarana hiburan. Berbagai fitur – fitur tersebut dapat dengan mudah di akses melalui *smartphone*, seperti bertukar kabar, bermain game, bertelepon, bermain media sosial, mengerjakan tugas, dan lain sebagainya. Segala kegiatan terlihat sangat efisien untuk dilakukan karena kemudahan dalam penggunaan *smartphone*. Akan tetapi pada kenyataannya, kemudahan yang *smartphone* tawarkan dapat seringkali menimbulkan masalah. Masalah tersebut muncul karena kebiasaan menggunakan *smartphone* dalam jangka waktu yang panjang serta berlebihan (Sari dkk., 2020).

*Hootsuite (We Are Social)* data digital Indonesia menyatakan bahwa pada tahun 2024, tercatat sebanyak 212,9 juta pengguna internet yang didalamnya terdapat fitur menarik berupa *whatsapp, instagram, tik tok, X*, dan lain-lain. Rata-rata akses yang dihabiskan dengan menggunakan *smartphone* yaitu berdurasi 7 jam, 38 menit. Pada tingkat presentasi tersebut, masyarakat memiliki angka akses yang tinggi terhadap *smartphone* yang mereka gunakan sedangkan idealnya rata-rata berdurasi kurang lebih 3 jam dalam satu hari. Akses yang tinggi pada *smartphone* tersebut menunjukkan bahwa masyarakat merasa bergantung dan senantiasa membawa *smartphone* dalam genggaman (Riyanto, 2024).

Teknologi pada *smartphone* mulai dimanfaatkan remaja untuk senantiasa terhubung dengan teman secara virtual, mendapatkan informasi terkait tren terkini, hiburan untuk mengisi kejenuhan, tempat untuk mengekspresikan diri, dan pencarian pengetahuan. Situasi tersebut memicu munculnya penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan menimbulkan ketergantungan yang tinggi pada *smartphone* (Wijaya dkk., 2024). Efek kecanduan *smartphone* yang ditimbulkan akan dapat membuat remaja memiliki gejala *nomophobia*.

*Nomophobia (no-mobile phone phobia)* adalah suatu gejala dimana timbul ketakutan dan kecemasan ketika berada jauh dari *smartphone* dan tidak bisa memakai ponsel. Istilah *nomophobia* kali pertama ditemukan Stewart Fox-Mills seorang UK *Post Office* yang memohon bantuan YouGov guna menjalankan survey di Inggris terkait dengan penggunaan ponsel pintar tahun 2008 (Agnawijaya & Hamidah, 2019). Kecenderungan *nomophobia* membuat remaja banyak menghabiskan waktunya di depan layar *smartphone* dan dunia virtual. Produktivitas remaja juga akan menurun seiring dengan kebiasaan pada pola hidup remaja tersebut karena konektivitas pada *smartphone* yang sangat intens. Selain itu, remaja juga akan kehilangan konsentrasi dalam dirinya sehingga sulit memahami materi di sekolah. Remaja dengan *nomophobia* juga akan menderita gejala *vibration phantom syndrome* yang terjadi karena kesulitan dalam berkonsentrasi dengan tidak mengecek *smartphone*. Namun, hingga saat ini tingkat *nomophobia* terus menerus meningkat karena tingginya intensitas dalam menggunakan *smartphone* pada dunia maya (Fadhilah dkk., 2021).

Hasil wawancara pendahuluan dengan beberapa siswa di SMP X, diketahui bahwa beberapa siswa memiliki pola perilaku yang mengarah pada kecenderungan *nomophobia*. Faktor utama yang mempengaruhi ialah akses media

sosial yang berlebihan pada *smartphone*. Siswa merasa cemas dan tidak nyaman apabila tidak mendapatkan informasi dan hiburan dari media sosial, yakni *tik tok*, *Instagram*, *youtube*, *whatsapp*, dan lain-lain. Berbagai jenis platform tersebut dijadikan sebagai tempat untuk mengisi kejenuhan dan kehampaan yang dirasakan.

Media sosial menjadi faktor dari remaja untuk terus menerus membuka *smartphone* miliknya dan menjadikan intensitas yang tinggi sehingga timbul kecenderungan *nomophobia* (Aini dkk., 2023). Media sosial merupakan media online yang memanjakan penggunaannya dalam mengakses jaringan sosial, menciptakan konten/karya, dunia maya, blog, sebuah forum, dan lain sebagainya. Media sosial juga membuat seseorang menjadi lebih mudah menjalin komunikasi, memperluas relasi, mendapatkan informasi secara cepat, dan platform untuk mengekspresikan diri seseorang (Kustiawan dkk., 2022).

Kajian penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan kecenderungan *nomophobia*. Penelitian yang dilakukan oleh Yuniar (2023) yang menghasilkan perolehan besar pada tingkat intensitas penggunaan media sosial yaitu instagram sebesar 63% mahasiswa dengan kategori sedang. Selain itu, penelitian Fajri dan Karyani (2021) juga mengungkapkan bahwa mengakses media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan efek yang negative dan merusak pola hidup remaja.

Sejalan dengan penelitian di atas, penelitian ini perlu dilakukan guna mengetahui secara mendalam apakah terdapat “Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kecenderungan *nomophobia* pada siswa di SMP X” yang mendorong peneliti guna mengkaji serta membahas permasalahan ini.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengkasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecenderungan *nomophobia*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP X angkatan 2023 dengan jumlah subjek 197 siswa. Dari populasi tersebut, 197 siswa terpilih sebagai sampel penelitian dengan menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan kriteria memiliki *handphone* dan mempunyai media sosial aktif. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP X angkatan 2023 dengan jumlah subjek 197 siswa dengan kriteria memiliki *handphone* dan mempunyai media sosial aktif. Instrumen yang digunakan berupa dua skala psikologi, yaitu skala *nomophobia* dan skala intensitas penggunaan media sosial. Pada skala *nomophobia* terdiri dari 32 aitem, sedangkan skala intensitas penggunaan media sosial terdiri dari 12 aitem. Masing-masing skala telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil *Alpha Cronbach* sebesar 0.898 untuk *nomophobia* dan 0.700 untuk intensitas penggunaan media sosial, menunjukkan bahwa kedua instrument memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Pengumpulan data dilakukan melalui skala psikologi dengan beberapa opsi jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini tersusun atas pernyataan-pernyataan *favorable*,

yakni pernyataan yang mendukung dan *unfavorable*, yakni pernyataan yang tidak mendukung. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Teknik analisis tersebut bertujuan untuk melihat ada maupun tidaknya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia*. Adapun dalam pengujiannya, memakai *Statistical Product and Service Solutions (SPSS)*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji daya beda aitem terdapat skala *nomophobia* yang awalnya terdiri dari 37 aitem, ditemukan bahwa 32 aitem memiliki daya beda yang tinggi. Pengujian alat ukur dilakukan menggunakan koefisien korelasi  $\geq 0,30$ , dengan hasil koefisien korelasi daya beda aitem berada pada rentang 0.307 hingga 0.579. Pengujian reliabilitas pada skala *nomophobia* yaitu diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.898. Pada skala intensitas penggunaan media sosial yang terdiri dari 32 aitem, ditemukan bahwa 12 aitem memiliki daya beda tinggi, dengan hasil koefisien korelasi daya beda aitem berada pada rentang 0.324 hingga 0.505. Pengujian reliabilitas pada skala intensitas penggunaan media sosial yakni diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.700.

Uji normalitas dengan menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yang dibantu oleh *Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.200 ( $p > 0.05$ ) yang mengindikasikan bahwa nilai residual terdistribusi dengan normal.

**Tabel Hasil Uji Normalitas Residual**

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

Uji linearitas digunakan dengan tujuan guna mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas terhadap variabel tergantung. Hasil uji linearitas pada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* menunjukkan nilai koefisien *F* linear sebesar 123.290 dengan taraf signifikansi senilai 0.000 ( $< 0.05$ ), sehingga memiliki arti jika intensitas penggunaan media sosial mempunyai hubungan yang linier dengan kecenderungan *nomophobia*.

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

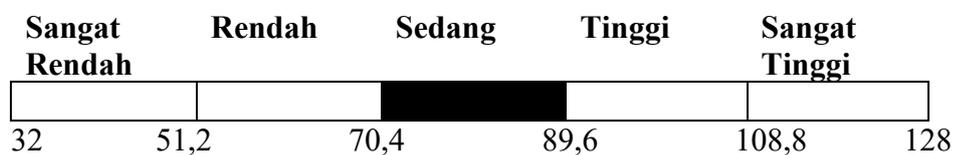
*Nomophobia* adalah adalah fobia yang dialami oleh individu ketika berjauhan dan tidak dapat berkontak langsung dengan *smartphone* sehingga mengakibatkan timbulnya perasaan cemas, tidak nyaman, takut, dan gelisah. Kecenderungan *nomophobia* membuat seseorang banyak menghabiskan waktunya di depan layar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

teman secara virtual, mendapatkan informasi, mengatasi kejenuhan, tempat untuk mengekspresikan diri, yang dapat menimbulkan perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone*.

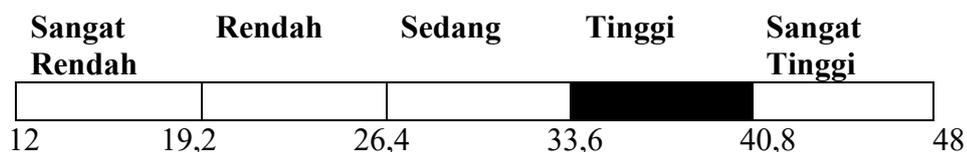
Bragazzi & Del Puente (2014) mengatakan bahwa individu yang mengalami *nomophobia* selalu berkeinginan untuk berinteraksi dan lebih banyak berkomunikasi dengan mengandalkan *smartphone*. Individu menjadikan *smartphone* menjadi alat utama untuk memenuhi kebutuhan bersosialisasi pada individu lain secara *online*. Akibatnya, individu senantiasa mengakses dan mencari apa saja layanan yang menurut individu tersebut baik untuk berkomunikasi.

Fitur dari teknologi yang seringkali dipilih seseorang sebagai sarana untuk berkomunikasi dan penyaluran perasaan ialah media sosial. Akses media sosial yang berlebihan dan semakin tidak terkontrol pada *smartphone*, membuat siswa merasa gelisah dan tidak nyaman ketika jauh dari *smartphone*. Hal tersebut dikarenakan munculnya rasa ketergantungan yang tinggi sehingga takut apabila tertinggal informasi maupun hal-hal yang sedang terjadi pada media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan, ditemukan bahwa tingkat kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMP X berada pada kategori sedang yakni 45,2% siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMP X cenderung lebih dapat mengontrol penggunaan *smartphone* mereka sehingga para siswa belum mengarah pada ketergantungan atau efek kecanduan yang ekstrem. Penggunaan *smartphone* oleh subjek kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor kesepian, jenuh, maupun hanya untuk berkomunikasi secara wajar.



Peneliti juga menemukan bahwa siswa di SMP X memiliki intensitas yang tinggi ketika menggunakan media sosial pada kehidupan sehari-hari yakni sebesar 43,1% siswa. Intensitas penggunaan media sosial oleh siswa kemungkinan besar dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebutuhan akan bersosialisasi secara online, mengakses berbagai informasi maupun tren terkini, dorongan untuk mengekspresikan diri di media sosial, dan menjadikan media sosial sebagai salah satu jenis hiburan.



Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian terdahulu. Penelitian yang dilaksanakan oleh Lestari dkk. (2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia*. Penelitian ini menunjukkan, dari 162

---

siswa terdapat 119 (73,5%) dengan tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan sebanyak 42% siswa dengan tingkat *nomophobia* sedang. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia*.

Penelitian Hamdi dan Gautama (2024) juga menyatakan bahwa siswa yang memiliki kecenderungan *nomophobia* seringkali mengakses media sosial dengan durasi yang tinggi dengan alasan sebagai gaya hidup sehari-hari, kebutuhan berkomunikasi, serta digunakan untuk media hiburan yang menarik. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan yakni intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat menimbulkan *nomophobia*.

#### 4. KESIMPULAN

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

Saran dalam penelitian ini ditujukan kepada para siswa agar mampu mengontrol waktu dalam membuka media sosial dan memperhatikan efek yang muncul dari intensitas membuka *smartphone* supaya lebih mampu mengendalikan diri untuk meningkatkan produktivitas dalam kegiatan akademik maupun kegiatan-kegiatan non-akademik, seperti berolahraga, mengikuti organisasi, maupun mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Selain itu, peneliti juga menyarankan bagi peneliti selanjutnya untuk perlu mengembangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi munculnya kecenderungan *nomophobia*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agnawijaya, A. M., & Hamidah. (2019). Perilaku nomophobia pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 8(2), 76–88. <https://doi.org/http://url.unair.ac.id/3cb97dc0>
- Aini, S., Puteri, A. D., Yanto, N., & Alini. (2023). Media Sosial Dengan Tingkat Nomophobia Pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(3), 112–124. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/s-jkt/article/download/17413/12864>
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Fajri, F. V., & Karyani, U. (2021). Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 47–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.12191>
- Hamdi, M., & Gautama, M. (2024). Nomophobia di Kalangan Siswa Pengguna Smartphone SMA Negeri 1 Lembah Gumanti. *Jurnal Kajian Sosiologi Dan Pendidikan*, 7(1), 66–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/perspektif.v7i1.564>
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., & Olickal, J. (2019). Nomophobia: A Mixed-Methods Study on Prevalence, Associated Factors, and Perception among College Students in Puducherry, India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(6), 541–548. [https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM\\_130\\_19](https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_130_19)
- Kustiawan, W., Nurlita, A., Siregar, A., Aini Siregar, S., Ardianti, I., Rahma Hasibuan, M., & Agustina, S. (2022). Media Sosial Dan Jejaring Sosial. *Maktabun: Jurnal Perpustakaan Dan Informasi*, 2(1), 1–5.
- Lestari, R. R., R. Z. Z., Febria, D., & Gustiana, E. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Nomophobia Pada Siswa SMA Negeri 1 Salo Tahun 2024. *Jurnal Ners*, 8(23), 1694–1700. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Riyanto, A. (2024). *Hootsuite (We are Social): Data Digital Indonesia 2024*. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2024/>
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia (JRTI)*, 5(1), 21–26. <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Wijaya, I., Purnamasari, S., & Rinaldi, M. (2024). Harga Diri dan Nomophobia Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Ilmiah Psikologis*, 1(1), 40–47. <https://doi.org/10.26486/jdp.v1i1.4202>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yuniar, D. A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecenderungan Nomophobia Mahasiswa. *Prosiding*, 3, 887–906.