

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
NOMOPHOBIA PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



Gunawan Ari Wibowo

B77213066

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2020**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Nomophobia* pada Remaja" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 27 Desember 2019



Gunawan Ari Wibowo

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Nomophobia* pada Remaja

Oleh :

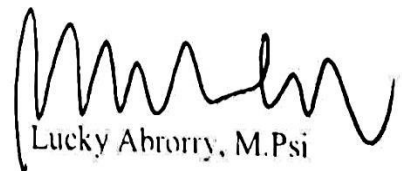
Gunawan Ari Wibowo

NIM. B77213066

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 26 Desember 2019

Dosen Pembimbing



Lucky Abrorri, M.Psi

NIP. 197910012006041005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *NOMOPHOBIA*
PADA REMAJA**

Yang disusun oleh :

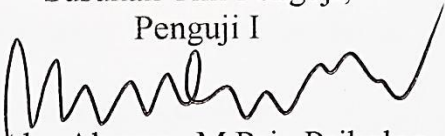
Gunawan Ari Wibowo

B77213066

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 02 Januari 2020

Mengetahui,

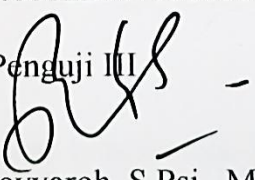
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002Susunan Tim Penguji,
Penguji I
Lucky Abrorrry, M.Psi., Psikolog
NIP. 197910012006041005

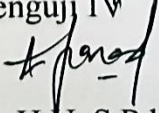
Penguji II


Dr. Nailatin Fauziyah, M.Si
NIP. 197406122007102006

Penguji III


Tatik Mukhoyyaroh, S.Psi., M.Si
NIP. 197605112009122002

Penguji IV


Dr. Lufiana H U, S.Pd., M.Si
NIP. 197602272009122001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Gunawan Ari Wibowo
NIM : B77213066
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : gnwn.ari.wbw@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Januari 2020

Penulis

(Gunawan Ari Wibowo)
nama terang dan tanda tangan

Kata kunci: Dukungan sosial, *nomophobia*, remaja

homophobia, adolescent

Keywords: Social support, nomophobia, adolescent

PENDAHULUAN

Semakin berkembangnya zaman diiringi pula dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Berkembangnya teknologi informasi dan komunikasi banyak terjadi melalui media elektronik maupun cetak. Hal ini bisa kita lihat dari perkembangan alat komunikasi yang bisa diakses di belahan dunia manapun dengan alat atau barang elektronik yang mempunyai fungsi khusus. Namun di tengah-tengah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih, tentu memberikan pengaruh terhadap perkembangan teknologi dan semua aspek kehidupan (Dasiroh, dkk., 2018). Media elektronik yang kian hari kian berkembang dan marak di masyarakat adalah *smartphone* atau biasa disebut dengan ponsel pintar. Penggunaan ponsel pintar semakin merata di berbagai kalangan baik dari anak-anak hingga lanjut usia.

Perkembangan teknologi sekarang ini sangat pesat. Banyak teknologi canggih yang telah diciptakan, seperti *gadget*. Kemajuan teknologi membuat perubahan yang begitu besar dalam kehidupan manusia di berbagai bidang dan memberikan dampak yang begitu besar pada nilai-nilai kebudayaan. Sekarang ini setiap orang diseluruh dunia pasti sudah memiliki *gadget*. Tak jarang kalau sekarang ini banyak orang yang memiliki lebih dari 1 *gadget*. Ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor. Penelitian dari *we are social*

menyebutkan bahwa total pengguna ponsel pintar di Indonesia per Januari 2019 ini mencapai 355,5 juta jiwa dari jumlah total penduduk Indonesia 268,2 juta jiwa. Hal ini dapat disimpulkan bahwa satu orang bisa memiliki satu atau lebih ponsel pintar. Persebaran ponsel pintar lebih banyak dari total seluruh masyarakat Indonesia. Data jumlah pengguna ponsel pintar bisa dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1.1 Data Jumlah Pengguna *Smartphone* di Indonesia 2019 (source : google) -<https://websindo.com/indonesia-digital-2019-tinjauan-umum/>-

Penggunaan ponsel pintar dari tahun ke tahun mengalami kenaikan dan jenis *gadget* yang paling banyak digunakan adalah jenis ponsel pintar. Data ini peneliti peroleh dari hasil survey digital oleh *we are social* pada Januari 2019 yang menyebutkan bahwa jumlah pengguna ponsel pintar sebanyak

mahasiswa memulai harinya dengan mengecek laman jejaring sosialnya. Rata-rata jejaring sosial diakses selama 5 jam per hari dengan menggunakan *smartphone* (Lestari, 2017). Remaja adalah rentang usia dalam kehidupan dimulai dari usia 10 tahun hingga usia 18 tahun. Tahapan usia remaja menurut Hurlock (2003) dibagi menjadi dua yaitu remaja awal mulai usia 10-13 tahun atau 14 tahun dan remaja akhir dimulai usia 16 atau 17 tahun hingga usia 18 tahun. Erikson (dalam Hurlock, 2003) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa kritis identitas atau masalah identitas – ego remaja. Pada masa ini remaja mulai mencari kelompok, jati diri dan bergabung dalam lingkungan sosialnya.

Smartphone dapat mempengaruhi seseorang, khususnya remaja dalam kehidupan sehari-hari dan akademik. Hasil penelitian Chen (dalam Subagio dkk., 2017) mengemukakan bahwa penggunaan *smartphone* pada pelajar dapat menyebabkan kesulitan untuk memperhatikan dan mengerjakan tugas ketika berada di dalam kelas karena cenderung tidak dapat memisahkan fungsi *smartphone* sebagai alat bermain atau belajar. Temuan tersebut selaras dengan penelitian McCoy (dalam Subagio dkk., 2017) yang mana hasil menunjukkan pelajar yang melakukan *multitask* dengan peralatan digital (*smartphone*, laptop, tablet) di dalam ruang kelas, menunjukkan adanya hambatan dalam memperhatikan pelajaran. Gentile (dalam Subagio dkk., 2017) menyatakan bermain *video games* dapat merusak konsentrasi jangka panjang pada anak. Hal tersebut terjadi karena video games atau media lain memiliki layar dengan getaran cahaya dan efek suara yang dapat menarik

individu untuk memperhatikan sehingga mereka tidak perlu bekerja keras melakukan konsentrasi seperti ketika berada di dalam kelas. Penelitian lain pada remaja yang dilakukan Rowland (dalam Subagio dkk., 2017) menemukan remaja yang terbiasa menggunakan *search engine* tidak memiliki kemampuan berpikir kritis dan analitis untuk menilai informasi yang ditemukan pada web. Kondisi tersebut terjadi karena tidak berusaha untuk memikirkan jawaban dari suatu masalah, namun hanya mengandalkan *search engine* untuk mendapat jawaban. Jeong (dalam Subagio dkk., 2017) menunjukkan adiksi *smartphone* memiliki korelasi negatif dengan prestasi akademik, kuantitas membaca, dan keterlibatan bersama kelompok.

Salah satu masalah yang dihadapi oleh generasi remaja masa kini adalah ketergantungan mereka terhadap *gadget* khususnya ponsel pintar atau *smartphone* dimana penelitian yang dilakukan oleh Pavithra (dalam Putri, 2018) dengan subjek penelitian lebih dari 200 siswa yang terdiri dari 47,5% perempuan dan 52,5% laki-laki menyatakan bahwa sekitar 23% siswa merasa kehilangan konsentrasi dan menjadi stres ketika mereka jauh dari ponsel mereka. Dalam rangka berkelompok, mencari jati diri serta bersosial, remaja dapat menggunakan banyak cara atau media dan salah satunya adalah dengan ponsel pintar yang mampu menyediakan berbagai hal yang dibutuhkan atau dicari oleh remaja. Sehingga dengan kecanggihan serta kemampuan ponsel pintar yang menyediakan berbagai hal dalam memenuhi kebutuhan remaja, maka banyak dari mereka menjadi tergantung dan sulit lepas dari ponsel pintar.

Seperti yang telah diungkapkan pula oleh Reza (dalam Sudarji, 2017) penggunaan *smartphone* juga merupakan suatu hal yang wajar di masa kini. *Smartphone* sudah seperti menjadi benda yang wajib dibawa kemanapun individu berada, fungsinya bisa menjadi perangkat bermain *game*, berjejaring sosial, mengedit foto dan video, dan lainnya. Otomatis, hadirnya beragam fitur menarik ini semakin "mengikat" pengguna agar terus bermain dengan *smartphone*-nya sehingga menjadi kecanduan. Dengan beragamnya fitur serta kecanggihan yang ditawarkan ponsel pintar membuat pengguna semakin

Nomophobia dapat menimbulkan stres pada penderitanya. Penelitian di Inggris menemukan bahwa sekitar 9% dari jumlah partisipan merasakan stres ketika *smartphone* mereka mati (Endah, 2016). Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Jones (dalam Endah, 2016) menyatakan bahwa 25,8% dari jumlah partisipan merasakan stres ketika mereka tidak membawa *smartphone*. SecurEnvoy (dalam Mayangsari dkk., 2015) menyatakan bahwa berdasarkan rentang usianya, remaja diketahui paling banyak mengeluhkan *nomophobia*. Salah satu karakteristik masa remaja adalah sebagai masa mencari identitas. Pada usia sekitar 10-20 tahun remaja mengalami tahap dimana pencarian identitas dan seringkali mengalami kebingungan, bagaimana mereka dalam beberapa tahun yang akan datang dan kemana arah tujuan hidup mereka. Erikson menggambarkan keakraban atau interaksi dengan orang lain sebagai penemuan diri sendiri, tetapi juga dapat menyebabkan kehilangan diri sendiri karena remaja cenderung ingin menjadi seperti yang orang lain harapkan (Mayangsari, 2015).

[illegible]

[illegible]

Salah satu manfaat dari menjalin hubungan dengan orang lain adalah memperoleh dukungan sosial. Dukungan sosial adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Terdapat tiga jenis dukungan sosial, yaitu bantuan yang nyata, informasi, dan dukungan emosional (King, 2012). Lebih lanjut, King (dalam Mayangsari, 2015) menyatakan dampak psikologis dari penggunaan teknologi pada individu, kelompok dan masyarakat pada umumnya terkait dengan perubahan perilaku dan kebiasaan sebelum dan sesudah adanya *smartphone*.

[illegible]

[illegible]

pengguna ponsel pintar paling banyak juga dari usia produktif dan termasuk remaja.

Hubungan remaja dengan *smartphone* sulit untuk dipisahkan, kemungkinan dapat mempengaruhi kebiasaan sosial dan perilaku interpersonal. Pendapat tersebut diperkuat oleh Budyatna (dalam Muyana dkk., 2017) yang mengemukakan munculnya penggunaan ponsel dapat mempengaruhi suatu proses yang bersifat transaksional dalam interaksi tatap muka. Senada dengan pendapat Pinchot (dalam Muyana dkk., 2017) bahwa *smartphone* mempengaruhi perubahan perilaku komunikasi yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Pengaruh tersebut diprediksi akan bersifat negatif apabila remaja tidak mampu mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone*.

Sebagaimana penjelasan-penjelasan di atas, *nomophobia* erat kaitannya dengan pemenuhan tugas perkembangan pada masa remaja. Salah satu tugas perkembangan masa remaja adalah mampu membangun relasi interpersonal secara langsung, sedangkan seseorang yang mengalami *nomophobia* cenderung kurang mampu dalam berkomunikasi dan kehilangan koneksi. *Nomophobia* menimbulkan kecemasan, di lain sisi, dukungan sosial dapat membantu individu dalam menanggulangi stres. Dalam hal ini, dukungan sosial dapat membantu individu menanggulangi stres yang timbul akibat mengalami *nomophobia*. Jadi, remaja yang mengalami *nomophobia* bisa dikatakan mengalami hambatan dalam perkembangannya.

Alasan peneliti memilih usia remaja sebagai subjek penelitian adalah karena remaja merupakan rentang usia yang paling beresiko mengalami *nomophobia*. Hal ini berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh SecurEnvoy (dalam Mayangsari dkk., 2015) yang menyatakan bahwa berdasarkan rentang usianya, remaja diketahui paling banyak mengeluhkan *nomophobia*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah, “apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *nomophobia* pada remaja?”

Ada beberapa penelitian terkait dengan *nomophobia*, khususnya pada remaja yang pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya, berikut beberapa penelitian tersebut :

Penelitian di Indonesia tentang *nomophobia* pada remaja juga telah dilakukan oleh Mayangsari dkk. (2015) yaitu tentang hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja dengan hasil tidak terdapat relasi yang signifikan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Hal tersebut berbeda dengan penelitian di luar negeri yang telah dilakukan oleh Ehrenberg dkk. (2008) yang menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan prediktor yang kuat bagi individu untuk mengalami kecanduan telepon genggam.

[illegible]

Penelitian yang dilakukan oleh Sudarji (2017) dengan judul penelitian hubungan antara *nomophobia* dengan kepercayaan diri memperkuat dari penelitian-penelitian sebelumnya. Dari hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan kepercayaan diri.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Karuniawan dkk. (2013) tentang hubungan antara *academic stres* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone* yang mana hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *academic stres* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone* di kota Surabaya. Selain itu, hasil juga menunjukkan adanya korelasi yang positif antara *academic stres* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone*, artinya semakin besar *academic stres*, maka semakin besar pula kecenderungan mengalami *smartphone addiction* dan demikian pula dengan sebaliknya.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Simangunsong dkk. (2017) tentang hubungan stres dan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara stres dan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. Semakin tinggi stres, semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone*, dan sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2018) tentang hubungan antara *prophetic parenting* dan *smartphone addiction* pada mahasiswa yang mana hasil menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *prophetic*

Penelitian terdahulu telah dilakukan oleh Prasetyo dkk. (2016) tentang hubungan antara *the big five personality* dengan *nomophobia* pada wanita dewasa awal yang mana hasil menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *the big five personality* dengan *nomophobia* pada wanita dewasa awal.

Penelitian sebelumnya juga telah dilakukan Fajri (2017) tentang hubungan antara penggunaan telepon genggam *smartphone* dengan *nomophobia* pada mahasiswa yang mana hasil menyatakan bahwa ada

hubungan positif yang sangat signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia* pada mahasiswa.

Penelitian mengenai hubungan impulsif dengan kecenderungan *nomophobia* pernah diteliti oleh beberapa peneliti seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh Mawardi (2018) dengan judul penelitian hubungan antara perilaku impulsif dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan taraf signifikansi sebesar $0,006 < 0,05$ yang artinya hipotesis diterima. Penelitian selanjutnya pernah dilakukan oleh Aldianita dkk. (2017) dengan judul Hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif dengan *nomophobia* pada remaja pengguna instagram di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan arah positif antara perilaku impulsif dengan *nomophobia* dengan nilai $r = 0,280$ dan $p = 0,002 < 0,05$. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat perilaku impulsif siswa maka semakin tinggi pula tingkat *nomophobia*.

Selain dari faktor perilaku impulsif, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wijayanti pada tahun 2017 pernah meneliti tentang perilaku pengguna jejaring sosial dengan judul hubungan perilaku penggunaan jejaring sosial dengan *no mobile phone phobia (nomophobia)*. Hasil menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara perilaku penggunaan jejaring sosial dengan *nomophobia* dengan sumbangan efektif sebesar 34,9% dengan nilai $p < 0,05$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis awal

diterima dan semakin tinggi perilaku penggunaan jejaring sosial maka semakin tinggi *nomophobia* yang dialami mahasiswa.

Penelitian lain mengenai *nomophobia* pernah diteliti oleh Astuti (2017) dengan judul penelitian pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap keefektifan komunikasi antar pribadi mahasiswa jurusan dakwah dan komunikasi STAIN Pare-Pare. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang lemah antara penggunaan *smartphone* dengan keefektifan komunikasi antarpribadi mahasiswa jurusan dakwah dan komunikasi STAIN Pare-Pare. Selain itu terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Iksan (2017) dengan judul penelitian Analisis hubungan ketergantungan telepon seluler terhadap perilaku sosial serta akademik pada kalangan remaja. Hasil penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan langsung antara ketergantungan ponsel terhadap perhatian, depresi, hubungan sosial dengan teman, guru, dan prestasi.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin meneliti apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *nomophobia* pada masa remaja dimana masa remaja merupakan rentang usia yang paling beresiko mengalami *nomophobia*. Dukungan sosial merupakan *external factor* penyebab terjadinya *nomophobia*. Mengkaji berbagai penelitian yang telah dilakukan, belum ada penelitian baik di luar negeri maupun di Indonesia yang meneliti tentang faktor penyebab *nomophobia* yang berasal dari faktor eksternal, yang mana hal tersebut merupakan ke-khasan dalam penelitian ini.

Dari rumusan masalah yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *nomophobia* pada remaja.

Adapun manfaat yang diharapkan dengan adanya penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi baru, wawasan dan pengetahuan yang dapat memperkaya khasanah keilmuan, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan mengenai bagaimana dukungan sosial dapat mempengaruhi perilaku *nomophobia* pada remaja yang mana *nomophobia* dapat mengganggu tugas-tugas perkembangan masa remaja.

A. *Nomophobia*

Nomophobia atau biasa dikenal dengan singkatan “No Mobile Phone Phobia” atau penyakit tidak bisa jauh-jauh dari *smartphone* merupakan suatu penyakit ketergantungan yang dialami seorang individu terhadap *smartphone*, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika ponselnya tidak ada di dekatnya (Fajri, 2017).

Cheever (dalam Mayangsari, 2015) mendefinisikan *nomophobia* sebagai gambaran dari ketakutan masyarakat pada perangkat telepon genggam. Sejalan dengan pengertian tersebut, King (dalam Mayangsari, 2015) *nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang modern dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidak-nyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti contohnya telepon genggam.

[illegible]

Menurut Yildirim (dalam Fajri, 2017) menyatakan bahwa *nomophobia* memiliki empat aspek yaitu ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan koneksi, ketidakmampuan dalam mengakses informasi, dan kenyamanan yang diberikan oleh *smartphone*. Dari empat aspek yang ada tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

Aspek ini mengarah terhadap rasa kehilangan atau merasa cemas ketika tidak mampu berkomunikasi baik dikarenakan tidak ada daya, koneksi atau lainnya saat pengguna membutuhkan komunikasi dengan orang lain.

Pada aspek kedua ini, pengguna ponsel pintar merasa sangat tidak nyaman dan cemas ketika tiba-tiba ponsel pintarnya tidak mendapat konektivitas baik layanan internet maupun signal dari perangkat yang ia pakai. Pengguna merasa tertinggal informasi atau kabar terbaru dan merasa tidak nyaman.

Selanjutnya, pada aspek ini pengguna ponsel pintar merasa panik dan cemas ketika ponsel pintarnya tidak mampu mengakses informasi

Setelah dibahas mengenai aspek aspek *nomophobia*, terdapat pula ciri- ciri orang yang cenderung atau mengidap *nomophobia*. Ciri- ciri ini dapat digunakan untuk mengindikasikan seseorang apakah dapat dikatakan *nomophobia* atau tidak. Adapun ciri-ciri orang mengidap *nomophobia* sebagai berikut menurut Pradana (dalam Sudarji, 2018) adalah sebagai berikut :

- [illegible]

- Selain itu Gezgin (dalam Lestari, 2017) menyebutkan gejala-gejala dari *nomophobia* yaitu :
- a. Merasa tidak cukup atau hampa tanpa ponsel
 - b. Memeriksa telepon genggamnya seperti obsesif
 - c. Merasa putus asa saat kehabisan baterai
 - d. Takut lupa meletakkan ponselnya di suatu tempat dan tidak bisa digunakan.

Banyak hal yang mampu menjadi pemicu terjadinya perilaku atau sikap seseorang. Termasuk terbentuknya gangguan atau kecanduan terhadap sesuatu. Seperti pembahasan kali ini mengenai tentang apa sajakah yang mendasari atau memicu terjadinya *nomophobia*. Nevid

[illegible]

a. Faktor-faktor Biologis

- b. Faktor-faktor sosial lingkungan

- c. Faktor-faktor behavioral

- d. Faktor-faktor kognitif dan emosional

- [illegible]

lebih tertarik dalam penggunaan teknologi dibandingkan laki-laki.

Usia

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa anak perempuan lebih tertarik dengan teknologi kecil kemungkinannya daripada anak muda.

kurang positif terhadap berbagai teknologi yang berarti mereka juga cenderung tidak menggunakan teknologi baru seperti *smartphone*. Sehingga anak muda yang menghabiskan waktu dibanding dengan orang tua.

Self-esteem

Self-esteem merupakan penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Melalui interaksi individu dengan orang lain, maka

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

gi secara berlebih

hwa orang tua lebih

a untuk merangkul

aripada anak muda,
menggunakan produk
akan lebih banyak
dengan *smartphone*

d. *Extraversion personality*

[illegible]

e. *Neuroticism personality*

5. Dampak *Nomophobia*

[illegible]

1. Definisi Dukungan Sosial

Sejalan dengan pendapat di atas, Sarafino (dalam Suciani dkk., 2014) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan hubungan interpersonal yang di dalamnya berisi pemberian bantuan yang melibatkan aspek-aspek yang terdiri dari informasi, perhatian emosi, penilaian dan bantuan instrumental yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan, yang memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya.

[illegible]

Dukungan sosial sangat diperlukan bagi sebagian atau bahkan sebagian besar manusia dalam perkembangan kehidupannya. Dukungan sosial banyak dibutuhkan seseorang dalam mencapai suatu tujuan. Seperti yang dikatakan oleh Bastaman (dalam Rif'ati dkk., 2018) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial merupakan hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, arahan dan menunjukkan jalan keluar ketika individu mengalami masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah guna mencapai tujuan.

Menurut Tarmidi (dalam Dinova, 2016) aspek-aspek dukungan sosial ada empat, yaitu dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan. Sarafino (dalam Rif'ati dkk., 2013) menjelaskan isi dari keempat aspek diatas agar tercipta dukungan sosial yang baik adalah sebagai berikut:

- c. Dukungan instrumental. Misalnya memberikan bantuan kepada korban bencana alam.
- d. Dukungan penghargaan (ungkapan hormat atau positif, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau individu dan perbandingan positif dengan orang lain), orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaan (menambah penghargaan diri).
- ### 3. Sumber-Sumber Dukungan Sosial
- Dukungan sosial bagi individu diperoleh dari lingkungan individu itu sendiri. Menurut Sarfina (dalam Wicaksono, 2016) dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, seperti orang tua, pacar,

3. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial bagi individu diperoleh dari lingkungan sekitar individu itu sendiri. Menurut Sarfino (dalam Wicaksono, 2016) dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, seperti orang tua, pacar, teman, rekan kerja, dan organisasi komunitas. Sedangkan Kahn (dalam Wicaksono, 2016) membagi sumber-sumber dukungan sosial menjadi tiga kategori, yaitu sebagai berikut :

- a. Sumber dukungan sosial berasal dari orang-orang yang selalu ada dalam kehidupannya dan mendukungnya. Misalnya : keluarga dekat, pasangan (suami/istri), atau teman dekat.

- Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa sumber-sumber dukungan sosial berasal dari lingkungan sosial individu itu sendiri. Sumber dukungan sosial bisa didapat dari orang tua, teman, pasangan, rekan kerja, anak. Atau bahkan dari keluarga jauh. Namun tingkatannya tidak sama dan tergantung dari intensitas interaksi antara individu dengan lingkungan sosial tersebut. Sumber dukungan sosial ini sedikit atau banyak akan tetap berpengaruh dalam perkembangan manusia.

Rook (dalam Lubaba, 2018) menyebutkan bahwa dukungan sosial sebagai salah satu pertalian (atau ikatan) sosial. Segi-segi fungsional mencakup; dukungan emosional, mendorong adanya ungkapan perasaan, pemberian nasihat atau informasi, pemberian bantuan material. Ikatan-ikatan sosial menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal. Selain itu, dukungan sosial harus dianggap sebagai konsep yang berbeda, dukungan sosial

hanya menunjuk pada hubungan interpersonal yang melindungi orang-orang terhadap konsekuensi negative dari stres.

5. Bentuk Dukungan Sosial

Beberapa bentuk dukungan sosial menurut Cohen & Hoberman (dalam Lubaba, 2018) yaitu :

a. Appraisal support

Adanya bantuan yang berupa nasehat yang berkaitan dengan pemecahan suatu masalah untuk membantu mengurangi stresor

b. Tangible support

Bantuan nyata berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugas

c. *Self-esteem support*

Dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap perasaan kompeten atau harga diri individu atau perasaan seseorang sebagai bagian dari sebuah kelompok dimana para anggotanya memiliki dukungan yang berkaitan dengan self esteem seseorang

d. *Belonging support*

Menunjukkan perasaan diterima menjadi bagian dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan.

Manfaat dukungan sosial menurut Taylor (dalam Lubaba, 2018) yaitu bantuan yang nyata, informasi, dan dukungan emosional, yang dijelaskan sebagai berikut :

6. Faktor-Faktor Dukungan Sosial

- a. Empati, yaitu merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
- b. Pertukaran sosial, yaitu hubungan timbal balik dalam perilaku sosial antara cinta, informasi, dan pelayanan. Terjadinya keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan dukungan.
- c. Norma dan nilai sosial, berfungsi sebagai pembimbing individu dalam menjalankan kewajiban dalam kehidupannya.

[illegible]

- ## 7. Dampak Dukungan Sosial

- Meningkatkan produktivitas dalam pekerjaan
- Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan memberikan rasa memiliki
- Memperjelas identitas diri, menambah harga diri, dan mengurangi stres
- Meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik serta pengelolaan terhadap stres dan tekanan

Sementara itu, Erikson (dalam Monkas dkk., 2001) mengatakan usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif. Apabila individu gagal dalam menjalin relasi intim dapat menyebabkan terisolasi dan merasa kesepian. Ketakutan akan rasa kesepian membuat individu dalam menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi menjadi berlebihan.

[illegible]

Dengan banyaknya jumlah total masyarakat Indonesia, jumlah penduduk terbesar adalah penduduk dalam usia produktif yakni lebih dari 68% dari total populasi. Berdasarkan proyeksi penduduk pada tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah remaja (usia 10-24 tahun) Indonesia mencapai lebih dari 66,0 juta jiwa atau 25% dari data yang ada terlihat bahwa penduduk paling banyak adalah usia produktif. Sehingga hal ini mampu ditarik benang merah bahwa pengguna ponsel pintar paling banyak juga dari usia produktif dan termasuk remaja.

penduduk terbesar adalah penduduk dalam usia produktif yakni lebih dari 68% dari total populasi. Berdasarkan proyeksi penduduk pada tahun 2025 menunjukkan bahwa jumlah remaja (usia 10-24 tahun) Indonesia mencapai lebih dari 66,0 juta jiwa atau 25% dari data yang ada terlihat bahwa penduduk paling banyak adalah usia produktif. Sehingga hal ini menarik benang merah bahwa pengguna ponsel pintar paling banyak berasal dari usia produktif dan termasuk remaja.

Penyebab munculnya adiksi menurut Young (dalam Subagio, 2017) salah satunya berupa masalah sosial yang berwujud masalah intrapersonal seperti harga diri rendah atau kemampuan komunikasi yang rendah, dan masalah interpersonal seperti kesepian. Kesepian merupakan

D. Kerangka Teoritik

Nomophobia dapat menimbulkan stres pada penderitanya. Penelitian di Inggris menemukan bahwa sekitar 9% dari jumlah partisipan merasakan stres ketika *smartphone* mereka mati (Endah, 2016). SecurEnvoy (dalam Mayangsari dkk., 2015) mengemukakan bahwa berdasarkan rentang usianya, remaja diketahui paling banyak mengeluhkan *nomophobia*. Ada beberapa faktor penyebab terjadinya *nomophobia*, salah satunya adalah faktor sosial lingkungan, yaitu kurangnya dukungan sosial (Nevid dkk., 2005).

Salah satu manfaat dari menjalin hubungan dengan orang lain adalah memperoleh dukungan sosial. Dukungan sosial adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Terdapat tiga jenis dukungan sosial, yaitu bantuan yang nyata, informasi, dan dukungan emosional (King, 2012).

Hubungan individu dengan *smartphone* sangat mempengaruhi perilaku interpersonal dan kebiasaan sosial. Teknologi komunikasi juga membuat perubahan dalam interaksi masyarakat dengan dunia, persepsi pada interaksi yang nyata dan interaksi lewat *smartphone* (Mayangsari dkk., 2015). Pendapat tersebut diperkuat oleh Budyatna (dalam Muyana dkk., 2017) yang mengemukakan munculnya penggunaan ponsel dapat mempengaruhi suatu proses yang bersifat transaksional dalam interaksi tatap muka. Senada dengan pendapat Pinchot (dalam Muyana dkk., 2017) bahwa *smartphone* mempengaruhi perubahan perilaku komunikasi yang terjadi di kehidupan sehari-hari.

Individu yang mengalami *nomophobia* cenderung berinteraksi melalui dunia maya dengan menggunakan media *smartphone* sehingga mereka tidak dapat dipisahkan dari perangkat tersebut. Mereka “nyaman” karena tidak mendapatkan komunikasi timbal-balik (*feedback*) dari orang lain yang mana hal tersebut merupakan bentuk dari dukungan sosial.

Berdasarkan penjabaran dari kerangka teoritis diatas, dapat diasumsikan bahwa semakin rendah tingkat dukungan sosial yang didapatkan oleh seseorang, maka semakin tinggi kecenderungan untuk mengalami *nomophobia*, sehingga dapat dibuat bagan yang menunjukkan hubungan antara dukungan sosial dengan *nomophobia*.



E. Hipotesis

Setelah mengkaji dari beberapa teori yang ada, maka dibuatlah hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

“Ada hubungan antara dukungan sosial dengan *nomophobia* pada remaja.”

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

- Variabel bebas/*independent variable* (X) = Dukungan Sosial
- Variabel terikat/*dependent variable* (Y) = *Nomophobia*

B. Definisi Operasional

1. Definisi Operasional Dukungan Sosial

Tingkat *feedback* yang diterima dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi yang diukur dengan skala yang menggunakan aspek dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan.

Indikator perilaku yang digunakan untuk mengukur skala dukungan sosial adalah sebagai mana teori yang telah dikemukakan oleh King (2012) tentang jenis-jenis dukungan sosial, yaitu: bantuan yang nyata, informasi, dan dukungan emosional.

Setelah melakukan observasi secara singkat terhadap siswa-siswi SMA Ta'miriyah Surabaya, peneliti menganggap bahwa siswa-siswi SMA Ta'miriyah Surabaya relevan dengan tujuan penelitian ini dan juga berdasarkan pertimbangan lain seperti jarak, efisiensi, dan waktu agar penelitian dapat berjalan lancar, maka peneliti memilih SMA Ta'miriyah sebagai tempat penelitian.

Sudjana dan Ibrahim dalam bukunya yang berjudul “Penelitian dan Penilaian Pendidikan” (1989), menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang dimiliki sifat karakteristik yang sama sehingga betul-betul mewakili populasi.

[illegible]

Agar sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili), pengambilan sampel menggunakan rumus dari Slovin untuk tingkat kesalahan 10% yang di kemukakan kembali oleh Prasetyo, (2006) adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

n : Besaran sampel

N : Besaran populasi

e : Nilai kritis (batas ketelitian) yang diinginkan (persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan penarikan sampel) yaitu sebesar 10% dengan tingkat kepercayaan 90%.

$$n = \frac{180}{1 + 180 (0,1)^2} = 64$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 64 siswa yang bersekolah di SMA Ta'miriyah Surabaya dengan rincian berdasarkan rentang usia sebagai berikut :

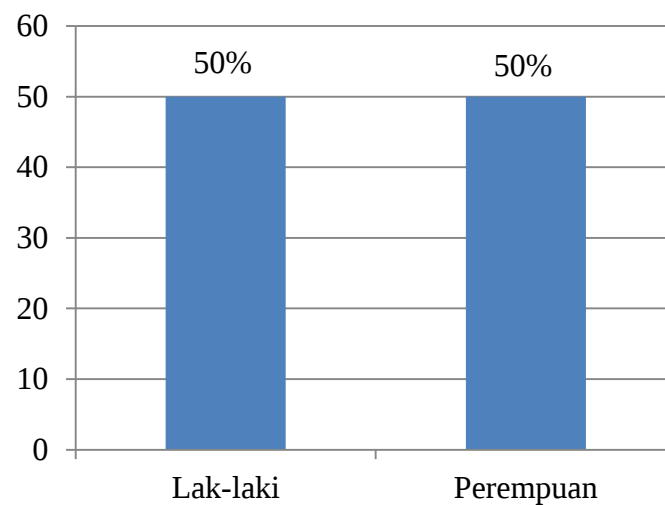
Sedangkan rincian sampel berdasarkan jenis kelamin, diperoleh data sebagai

berikut :

Tabel 3.2 Jumlah Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
Laki-laki	32	50%
Perempuan	32	50%
Jumlah	64	100%

Apabila kategori jumlah subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin disajikan dalam bentuk gambar adalah sebagai berikut :



Gambar 3.2 Grafik Jumlah Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan atau penarikan sampel (Sugiyono, 2012). Penarikan sampel dalam penelitian ini

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, karena penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dengan *nomophobia* pada remaja, khususnya siswa-siswi di sekolah menengah atas (SMA) Ta'miriyah kota Surabaya.

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa-siswi di sekolah menengah atas (SMA) Ta'miriyah kota Surabaya. Agar sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili) untuk dijadikan sebagai subjek, pengambilan sampel menggunakan rumus dari Slovin untuk tingkat kesalahan 10%. Dikemukakan kembali oleh Prasetyo (2006) adalah sebagai berikut :

[illegible]

F. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan instrument penelitian yang disusun untuk mengukur hubungan antara dukungan sosial dengan *nomophobia* pada remaja. Jenis skala yang digunakan adalah skala Likert. Skala Likert terdiri dari lima jenis jawaban yaitu : sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (R), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Tabel 3.3 Skor Skala Likert Dukungan Sosial dan *Nomophobia*

Pilihan Jawaban		SS	S	R	TS	STS
Skor	F	5	4	3	2	1
	UF	1	2	3	4	5

1. *Blueprint* Skala Dukungan Sosial

Tabel 3.4 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Dukungan Emosional	Menerima perhatian dari keluarga	1, 5, 8, 11	15	5
	Menerima perhatian dari teman atau kerabat	3, 7, 12	4, 35	5
	Merasakan kenyamanan dan diterima oleh keluarga	16, 19, 23	-	3
	Merasakan kenyamanan dan diterima oleh teman atau kerabat	13, 21	-	2
Dukungan	Menerima bantuan moril berupa jasa atau motivasi dari	2, 6, 10	17	4

17	0,263	0,254	Valid
18	0,611	0,254	Valid
19	0,620	0,254	Valid
20	0,310	0,254	Valid
21	0,059	0,254	Tidak Valid
22	0,637	0,254	Valid
23	0,492	0,254	Valid
24	0,235	0,254	Tidak Valid
25	0,239	0,254	Tidak Valid
26	0,220	0,254	Tidak Valid
27	0,409	0,254	Valid
28	0,340	0,254	Valid
29	0,569	0,254	Valid
30	0,078	0,254	Tidak Valid
31	0,448	0,254	Valid
32	0,053	0,254	Tidak Valid
33	0,299	0,254	Valid
34	0,234	0,254	Tidak Valid
35	0,273	0,254	Valid

Dalam suatu penelitian membutuhkan instrumen yang reliabel. Maka, instrumen yang digunakan hendaknya memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Reliabilitas adalah ketepatan alat ukur suatu penelitian dalam mengukur apa yang hendak diukur. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik

3. *Blueprint Skala Nomophobia***Tabel 3.7 *Blueprint Skala Nomophobia***

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Ketidakmampuan Berkomunikasi	Tidak dapat membalas pesan melalui dunia maya	3, 8	1	3
	Menunggu lama balasan pesan dari orang lain melalui media sosial	10, 15	-	2
Kehilangan Koneksi	Kekuatan sinyal <i>smartphone</i> lemah	5, 14	-	2
	Kehabisan pulsa atau paket data internet	7, 12	9, 28	4
	<i>Smartphone</i> mati karena kehabisan baterai	4, 13, 24	-	3
Ketidakmampuan dalam Mengakses Informasi	Tidak dapat mengikuti perkembangan dunia maya	2, 11	-	2
	Mengalami kendala pada <i>smartphone</i>	16, 27	23	3
Kenyamanan yang Diberikan oleh <i>Smartphone</i>	Menggantungkan segala hal pada <i>smartphone</i>	17, 19	6	3
	Intensitas penggunaan <i>smartphone</i> tinggi	20, 26	-	2
	Membawa <i>smartphone</i> kemanapun perginya	18, 21, 25	22	4
Total		22	6	28

4. Validitas dan Reliabilitas Skala *Nomophobia*

Tabel 3.9 Uji Reliabilitas Skala *Nomophobia*

<i>Cronbach-Alpha</i>	Jumlah Aitem
0,848	28

Berdasarkan tabel hasil uji reliabilitas di atas, nilai koefisien menunjukkan angka $0,848 > \text{nilai } r \text{ Tabel } (0,254)$, maka skala dukungan sosial dapat dikatakan reliabel.

G. Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan setelah data telah diperoleh dari seluruh responden. Kegiatan tersebut adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2012).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data parametrik dengan uji korelasi *product moment* dan agresi linier sederhana. Analisis korelasi merupakan suatu hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Korelasi tersebut bisa secara korelasional dan bisa juga secara kausal (Muhid, 2012). Ada beberapa hal yang harus dipenuhi apabila menggunakan teknik korelasi *product moment*, yaitu :

1. Data kedua variabel berbentuk data kuantitatif (interval dan rasio)

Model	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	Sig.
<i>Regression</i>	101.826	1	101.826	0,544	0,464

5. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis digunakan untuk melihat hubungan atau korelasi antara variabel dukungan sosial dengan *nomophobia* yang menggunakan software SPSS versi 21.00 dengan metode analisis *product moment*. Taraf signifikansi yang penenliti gunakan adalah sebesar 5% atau 0,05. Aturan yang digunakan yaitu apabila taraf signifikansi $< 0,05$ maka dapat dikatakan hipotesis diterima, namun sebaliknya apabila taraf signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis diterima.

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Proses dalam penelitian ini dimulai dengan tahap pengurusan surat izin penelitian. Kemudian dilanjutkan dengan menyerahkan surat izin penelitian dan proposal izin penelitian kepada lokasi yang telah dipilih oleh peneliti yaitu SMA Ta'miriyah Surabaya pada tanggal 16 Agustus 2019. Setelah itu diberikan izin oleh pihak SMA Ta'miriyah Surabaya pada tanggal 22 Agustus 2019. Peneliti melakukan penelitian dengan cara menyebarkan kuesioner dukungan sosial dan *nomophobia* yang telah disusun sebelumnya melalui *expert judgment* pada 28 Agustus 2019.

a. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja kelas XII pada SMA Ta'miriyah Surabaya. Dengan rentang usia antara 16 tahun hingga 18 tahun. Proses pengumpulan data menggunakan angket yang disebar langsung kepada siswa SMA Ta'miriyah Surabaya yang berjumlah 64 siswa dari total siswa kelas XII adalah 180 siswa. Dengan kategori usia sebagai berikut :

b. Deskripsi Statistik

Variabel	N	Min	Maks	Mean	Std. Deviation
Nomophobia	64	47	112	75.8750	13.63644
dukungan sosial	64	106	162	136.6563	12.89422

[illegible]

Selain itu diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Asih dkk. (2017) dengan judul penelitian yaitu hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* pada mahasiswa, yang

menghasilkan bahwa kontrol diri hanya memberikan sumbangsih efektif yang kecil yaitu sebesar 4,3% dan sisanya yaitu sebesar 95,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Dari penelitian di atas menunjukkan bahwa faktor kognitif dan emosi juga tidak memberikan sumbangan yang besar dalam terbentuknya kecenderungan *nomophobia*. Dari penelitian tersebut dapat dipahami bahwa faktor kognitif dan emosi saat ini mungkin kurang mampu mempengaruhi terbentuknya kecenderungan *nomophobia*. *Nomophobia* mungkin saja terjadi disebabkan oleh faktor lain seperti faktor biologis, atau faktor behavioral.

Penelitian yang dilakukan Sudarji (2017) dengan judul penelitian hubungan antara *nomophobia* dengan kepercayaan diri memperkuat dari penelitian-penelitian sebelumnya. Dari hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan kepercayaan diri. Dari beberapa penelitian di atas maka dapat diketahui bahwa faktor kognitif dan emosional atau afeksi saat ini kurang mampu digunakan sebagai tolak ukur dalam melihat faktor pembentuk kecenderungan *nomophobia*. Dari hasil ini lah, peneliti melihat mungkin *nomophobia* dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor behavioral atau perilaku.

Faktor behavioral atau perilaku menurut Nevid (2005) dapat mempengaruhi munculnya *nomophobia*. Peneliti melihat banyaknya penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan antara faktor-faktor behavioral terhadap *nomophobia*. Hal ini dapat dilihat dari beberapa penelitian terdahulu seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh Mawardi, (2018) dengan judul penelitian hubungan antara perilaku impulsif dengan

Dapat dilihat dari hasil beberapa penelitian sebelumnya yang peneliti cantumkan di atas, menunjukkan bahwa faktor-faktor *nomophobia* yang dinyatakan oleh Nevid (2005) yaitu faktor biologis, faktor lingkungan, faktor behavioral, serta faktor kognitif dan emosi memperlihatkan bahwa faktor yang masih relevan menunjukkan mempengaruhi terbentuknya *nomophobia* adalah faktor behavioral. Dari beberapa penelitian terdahulu mengenai hubungan *nomophobia* dengan faktor-faktor lain tidak lagi memperlihatkan adanya hubungan. Sedangkan dari beberapa penelitian terdahulu faktor kognitif dan emosi, serta faktor lingkungan tidak menunjukkan adanya hubungan dengan *nomophobia*. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa faktor pembentuk *nomophobia* menurut Nevid (2005) yang memberikan

Nomophobia atau biasa dikenal dengan singkatan “No Mobile Phone Phobia” atau penyakit tidak bisa jauh-jauh dari *smartphone* merupakan suatu penyakit ketergantungan yang dialami seorang individu terhadap *smartphone*, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika ponselnya tidak ada di dekatnya (Fajri, 2017). Cheever (dalam Mayangsari, 2015) mendefinisikan *nomophobia* sebagai gambaran dari ketakutan masyarakat pada perangkat telepon genggam. Sejalan dengan pengertian tersebut, *nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang modern dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidak-nyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti contohnya telepon genggam (Mayangsari, 2015). Karuniawan dkk.

(2013) telah meneliti tentang hubungan antara *academic stres* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone* yang mana hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *academic stres* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone* di kota Surabaya.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, tidak semua hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hipotesis yang ditolak adalah tidak adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *nomophobia* pada remaja di SMA Ta'miriyah Surabaya, sedangkan hipotesis yang diterima adalah terdapat arah hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *nomophobia*, yaitu semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin rendah tingkat *nomophobia* pada remaja dan sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang antara dukungan sosial dengan *nomophobia* pada remaja siswa kelas XII SMA Ta'miriyah Surabaya karena nilai $p = 0,464 > 0,05$. Nilai korelasi bersifat negatif yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat *nomophobia*, begitu juga sebaliknya. Selain itu, dalam penelitian ini juga ditemukan bahwasanya variabel dukungan sosial hanya memberikan sumbangsih efektif sebesar 0,9% terhadap variabel *nomophobia*, sedangkan 99,1% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan di dalamnya. Maka dari itu, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan terkait dengan penelitian yang sejenis, yaitu:

Diharapkan bagi remaja, terutama yang duduk di bangku SMA agar lebih meningkatkan interaksi interpersonal secara tatap muka guna lebih

memperoleh dukungan sosial dari sesama dan lebih bijak lagi dalam penggunaan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Orangtua

Diharapkan bagi orangtua agar lebih mengontrol aktivitas anak dalam menggunakan *gadget*. Sebaiknya orang tua juga lebih meningkatkan interaksi dengan anak-anak mereka, terutama yang berusia remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam mengenai kuesioner skala dukungan yang digunakan agar lebih spesifik dan faktor-faktor yang menyebabkan seseorang khususnya para remaja mengalami *nomophobia*, terutama faktor-faktor yang memberikan sumbangsih efektif besar terhadap variabel *nomophobia* sehingga dapat menjadi rujukan tambahan bagi penelitian-penelitian lain yang terkait.

- Kusuma, E.P. (2016). Stres Pengasuhan dan *Nomophobia* pada Orang Tua. Skripsi: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Lestari, (2017). Harga Diri dan *Nomophobia* pada Mahasiswa. Skripsi: Universitas Mercu Buana Yogyakarta
- Lubaba. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian pada Peserta Didik Madrasah Aliyah NU Banat Kudus dengan Intensitas Baca Al-Qur'an Sebagai Variabel Moderator. Skripsi: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Mawardi, H.D. (2018). Hubungan Antara Perilaku Impulsif dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja. Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Mayangsari, A.P., & Ariana, A.D. (2015). Hubungan antara *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja, *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(3), 157-163.
- Muhid, A. (2012). *Analisis Statistik*. Sidoarjo: Zifatama
- Mulyana, S., & Afriani. (2017). Hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Smartphone Addiction* pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh, *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 102-114.
- Nevid, J.S., Spencer A.R., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. (Edisi Kelima), (Jilid 1). Jakarta: Erlangga
- Nur, Z. (2016). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Pemakai, Jakarta, Skripsi: Universitas Gunadarma.
- Prasetyo, A., & Ariana, A.D. (2016). Hubungan antara *The Big Five Personality* dengan *Nomophobia* pada Wanita Dewasa Awal, *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 5(1), 1-9.
- Puspitasari, R. (2018). Hubungan Antara *Prophetic Parenting* dan *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa. Skripsi: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Putri, A.Y. (2018). Hubungan antara Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja. Skripsi: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Rif'ati, M., Arumsari, A, (2018). Konsep Dukungan Sosial. Jurnal penelitian : Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.

- 6(4), 52-66.
- Angio, A.W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Kesenian dengan *Smartphone* pada Siswa SMA Negeri 2 Bekasi, *Jurnal Empati*, 6(1), 33.
- Ani, D. (2014). Hubungan Dukungan Sosial dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Universitas Esa Unggul, *Jurnal Psikologi*, 12(2), 43-47.
- Arji, S. (2017), Hubungan antara *Nomophobia* dengan Kepercayaan Universitas Bunda Mulia, *Jurnal Psikologi Psibernetika*, Vol. 10 April 2017
- ayuni, R., & Harmaini. (2017). Hubungan Intensitas Menggunakan *Facebook* dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja, *Jurnal Psikologi*, 13(1), 22-29.
- Indo. (2019), Indonesia Digital 2019, diakses pada 10 Desember 2019, <https://websindo.com/indonesia-digital-2019-tinjauan-umum/>
- laksono, Daniel. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMK, Sains Universitas Sanata Dharma.