

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Kelas 12 SMK An – Nahl Cibeber Kabupaten Cianjur Tahun 2022

Hana Hamidah¹, Ahmad Rizal², Agus Purnama³

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju (UIMA)

Alamat : Jln. Harapan Nomor 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610

Email : hanahamidah19@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Dengan berkembangnya teknologi, membuat kenyamanan akses mudah didapatkan hanya dengan smartphone. Hal ini memicu remaja untuk menggunakan smartphone dalam kesehariannya untuk membuka media sosial ataupun mencari informasi. Ketika penggunaan semakin meningkat dan tidak terkontrol dapat menimbulkan rasa cemas jika jauh atau tidak bisa mengakses smartphone yang disebut dengan nomophobia. Tujuan : Untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan nomophobia. Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasi dengan metode pendekatan cross sectional dan rank spearman dengan model simple random sampling. Hasil : Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan nomophobia dengan nilai signifikan 0.033 ($p < 0.05$) dan nilai korelasi sebesar 0.222 yang bernilai positif, artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi kecenderungan nomophobia. Kesimpulan : Ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan nomophobia pada remaja kelas 12 SMK An-Nahl berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan metode uji rank spearman.

Kata kunci: smartphone, nomophobia, intensitas media sosial, remaja

Abstract

Background: With the development of technology, convenient access is easy to obtain with just a smartphone. This triggers teenagers to use smartphones in their daily lives to open social media or search for information. When use increases and is uncontrolled, it can cause anxiety if you are far away or cannot access a smartphone, which is called nomophobia. Objective: To determine the relationship between the intensity of social media use and the tendency to nomophobia. Method: This research uses a quantitative correlation research design with a cross approach method. sectional and Spearman rank using a simple random sampling model. Results: This study shows that there is a significant relationship between the intensity of social media use and the tendency to nomophobia with a significant value of 0.033 ($p < 0.05$) and a correlation value of 0.222 which is positive, meaning the higher the intensity of use social media, the higher the tendency to nomophobia. Conclusion: There is a relationship between the intensity of social media use and the tendency to nomophobia in grade 12 teenagers at An-Nahl Vocational School based on the results of data processing using the Spearman rank test method.

Keywords: smartphone, nomophobia, social media intensity, teenagers

PENDAHULUAN

Dengan banyaknya manfaat yang diberikan oleh *smartphone* membuat perangkat seluler tersebut menjadi prioritas yang akan dibawa setiap saat, tetapi jika berlangsung dalam jangka panjang secara berkelanjutan dapat menyebabkan kecenderungan manusia untuk sering mengecek *smartphone* dan dapat mengakibatkan seseorang mengidap *nomophobia* (Fajri & Karyani, 2021). *Nomophobia* merupakan fobia dengan kecemasan dan ketakutan berlebihan ketika seseorang kehilangan atau jauh dari ponselnya. Ketakutan penderita

nomophobia merujuk pada rasa ketidaknyamanan, kegelisahan, gugup atau kesedihan sebab tidak dapat terhubung dengan *smartphone* (Sari et al., 2020).

Nomophobia memiliki karakteristik seperti kecanduan akan *smartphone* sehingga lebih banyak menghabiskan waktu untuk menggunakannya, senantiasa membawa pengisi daya atau charger, merasa cemas karena *smartphone* tidak terkoneksi jaringan internet atau kuota habis (Ramaita et al., 2019). Menurut data dari The Royal Society For Public Health, Fenomena *nomophobia* cenderung sering ditemukan pada remaja usia 18-25 tahun karena mereka tidak memiliki banyak pekerjaan, hobi ataupun rutinitas lain yang membuat waktunya menjadi luang sehingga lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *smartphone* (Aguilera-Manrique et al., 2018).

Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika yang dilansir dari Good Stats (Adisty, 2022) menyatakan bahwa 89% penduduk Indonesia sudah menggunakan *smartphone*. Jumlah pengguna *smartphone* pada penduduk Indonesia ini sejalan dengan banyaknya pengguna internet, hal ini dapat dilihat dari laporan We Are Sosial yang mencatat ada sebanyak 204,7 juta pengguna internet di Indonesia pada awal tahun 2022. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan ketertarikan penggunaan *smartphone* dan penggunaan internet pada penduduk Indonesia cukup tinggi, sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas, gelisah ketika berjauhan dengan *smartphone* yang disebut dengan kecenderungan *nomophobia*.

Fenomena tersebut dapat dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Rahayuningrum & Sary, 2019) bahwa remaja SMA di kota Padang mengalami *nomophobia* ringan sebesar 6,8% pada 10 siswa, *nomophobia* sedang sebesar 47,6% pada 70 siswa dan *nomophobia* berat sebesar 45,6% pada 67 siswa, hal tersebut terjadi karena siswa tidak dapat berpisah dengan *mobile phone*, dan selalu ingin mengakses internet khususnya media sosial. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh (Riyanti et al., 2021) pada remaja SMP 1 Dayeuhkolot menunjukkan hasil penelitian bahwa 132 siswa (42.6%) mengalami *nomophobia* ringan, 45 siswa (14.5%) mengalami *nomophobia* sedang dan 133 siswa (42.9%) mengalami *nomophobia* berat. Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat *nomophobia* pada remaja dapat dikategorikan cukup tinggi, karena remaja tidak dapat menyeimbangkan penggunaan *smartphone* sesuai kebutuhan.

Seringnya penggunaan *smartphone* dapat mempengaruhi aktivitas dan pola perilaku sehari-hari remaja. Remaja menjadi kurang memperhatikan kehidupan nyata karena mereka lebih fokus pada kehidupan virtual dan lebih sering berkomunikasi melalui akun media sosial dibandingkan dengan komunikasi tatap muka (Fajri & Karyani, 2021). Rasa takut

melepaskan *smartphone* merajalela kepada para pelajar/remaja dikarenakan mereka ingin selalu *online* dan terkoneksi dengan media sosial yang merupakan salah satu alat untuk berinteraksi (Rahayuningrum & Sary, 2019). Jika remaja tidak mampu mengontrol penggunaan media sosial, maka waktu penggunaanya akan meningkat dan akhirnya menyebabkan kecanduan media sosial (Aprilia et al., 2020).

Ketertarikan remaja akan media sosial berkaitan dengan penggunaan *smartphone* secara intensif, sebab remaja akan khawatir jika kehilangan akses pada *smartphone* karena takut kehilangan *sharing* dan perkembangan yang terjadi di media sosial. Dengan kata lain, kecanduan media sosial dapat menjadi bagian dari kecemasan jika berjauhan dengan *smartphone* karena tidak dapat mengaksesnya yang disebut dengan *nomophobia* (Yıldız Durak, 2018). Fenomena ini sejalan dengan data dari Institut Statistik Turki yang menyatakan 96,9% individu di Turki memiliki *smartphone* dan sebesar 82,4% aktivitas umum yang dilakukan individu tersebut saat menggunakan internet pada *smartphone* adalah membuka media sosial (Yıldız Durak, 2018). Hasil dari survey awal yang dilakukan oleh (Rizal & Widianoro, 2022) menyatakan sekitar 80% mahasiswa memiliki lebih dari dua akun media sosial, dan sekitar 45% menggunakan *smartphone* lebih dari 8 jam.

Berdasarkan data diatas, intensitas penggunaan media sosial pada penelitian ini akan dilihat dari frekuensi dan durasi yang digunakan dalam membuka atau mengakses media sosial dalam sehari. Intensitas penggunaan media sosial merupakan ukuran kuantitatif dari jumlah waktu, frekuensi, dan konsentrasi seseorang dalam menggunakan media sosial (Abidah & Aziz, 2020).

Berdasarkan hasil studi awal yaitu pada siswa SMK An-Nahl Cibeber, 8 dari 10 orang memiliki kecenderungan *nomophobia* yang ditandai dengan merasa tidak nyaman jika akses yang tidak stabil saat mencari informasi dari *smartphone*, merasa panik apabila kuota bulanan habis, ketika berjauhan dengan *smartphone* mereka akan merasa cemas atau khawatir karena tidak dapat berkomunikasi dengan teman atau keluarga serta merasa tidak nyaman jika tidak *update* dengan media sosial/internet, dan juga merasa aneh karena tidak tahu apa yang akan diperbuat jika jauh dengan *smartphone*. Untuk intensitas penggunaan media sosial 5 dari 10 orang siswa SMK An-Nahl Cibeber, frekuensi mengakses media sosial dalam 1 hari adalah setiap saat dengan durasi pemakaian dalam 1 kali membuka media sosial ada yang lebih dari 5 jam, dan 2 - 3 jam. Sedangkan 5 orang lainnya mengakses media sosial dengan frekuensi selama 3 - 4 kali dengan durasi pemakaian dalam 1 kali membuka media sosial yaitu lebih dari 5 jam, 1 - 2 jam dan 3 - 5 jam. Dari uraian tersebut dapat ditarik pemahaman

bahwa *smartphone* telah menjadi prioritas dan kebutuhan utama bagi siswa dalam kesehariannya, karena dengan menggunakan *smartphone* siswa dapat memperoleh kemudahan dalam hidupnya.

Dari fenomena yang telah dijabarkan dapat dipertegas dengan hasil penelitian sebelumnya oleh (Fajri & Karyani, 2021) menunjukkan terdapat hasil positif yang signifikan antara hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia* pada 310 mahasiswa Surakarta. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Turki juga menunjukkan hasil yang signifikan antara penggunaan jejaring sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada kalangan remaja (Yıldız Durak, 2018). Dan juga hasil penelitian sejenis telah dilakukan di Turki pada mahasiswa keperawatan memperlihatkan keterkaitan antara pengguna media sosial yang ketergantungan tinggi memiliki resiko *nomophobia* yang tinggi juga, sehingga ketergantungan akan media sosial menjadi sebab yang cukup besar dibandingkan penyebab lainnya yang dapat mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* (Ayar et al., 2018). Oleh sebab itu, fenomena dan permasalahan yang telah terjadi membuat peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja di Kelas 12 SMK An-Nahl Cibeber”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode korelasi untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih dan dianalisis menggunakan metode *rank spearman*, dengan jumlah sampel sebanyak 92 siswa remaja kelas 12 yang berusia dari 17-19 tahun (51 laki-laki dan 41 perempuan) yang mempunyai *smartphone* dan menggunakan media sosial. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *No Mobilephone Phobia Questionnaire* (NMP-Q) untuk skala *nomophobia* dan kuesioner *Sosial Networking Time Use Scale* (SONTUS) untuk skala intensitas penggunaan media sosial.

Skala *nomophobia* terdiri dari 20 item pertanyaan yang mengukur empat aspek *nomophobia* yaitu : tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi dan hilangnya kenyamanan yang bergantung pada *smartphone* (Yildirim, 2014). Pengisian kuesioner dilakukan dengan memilih antara “Sangat Setuju” hingga “Sangat Tidak Setuju” dengan jumlah 5-1 poin skala Likert. Instrumen ini telah dilakukan uji validitas aitem dan dinyatakan memenuhi kriteria fungsi ukur skala dan memiliki reliabilitas dengan koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0.444.

Adapun untuk skala intensitas penggunaan media sosial terdiri dari 29 item pernyataan yang mengukur lima aspek yaitu penggunaan ketika relaksasi dan waktu luang, periode atau waktu penggunaan terkait kegiatan perkuliahan, penggunaan terkait tempat umum, penggunaan saat stress, dan motivasi penggunaan (Olufadi, 2016). Pengisian kuesioner dilakukan dengan memilih poin 1-11 jika pernyataan sesuai dengan yang dialami responden. Instrumen ini telah dilakukan uji validitas aitem dan dinyatakan memenuhi kriteria fungsi ukur skala dan memiliki reliabilitas dengan koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0.444. Data yang didapatkan dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman* yang dilakukan menggunakan bantuan SPSS *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data berikut ini merupakan hasil dari data skala intensitas penggunaan media sosial dan skala nomophobia yang disebarkan pada siswa dan siswi kelas 12 SMK An-Nahl dalam bentuk angket atau kuesioner yang kemudian dibuat menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi sehingga didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaa Media sosial dan Nomophobia

	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase %
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Rendah	$X < 126$	26	28,3 %
	Sedang	$126 \leq X < 222$	53	57,6 %
	Tinggi	$X > 222$	13	14,1 %
Kecenderungan Nomophobia	Rendah	$X < 47$	0	0 %
	Sedang	$47 \leq X < 73$	61	66,3 %
	Tinggi	$X > 73$	31	33,7 %

Sumber Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 4.2, dapat diketahui bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial pada remaja kelas 12 terbagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah dengan rentang skor $X < 126$ pada 26 (28,3%) remaja. Kategori sedang dengan rentang skor $126 \leq X < 222$ pada 53 (57,6%) remaja, dan kategori tinggi memiliki rentang skor $X > 222$ pada 13 (14,1%) remaja. Hal tersebut menunjukkan mayoritas remaja kelas 12 memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori sedang. Sedangkan untuk variabel kecenderungan nomophobia yang berada pada kategori sedang adalah 61 (66,3 %) remaja dengan rentang skor $47 \leq X < 73$, kategori tinggi sebanyak 31 (33,7 %) remaja dengan renting skor $X > 73$. Remaja kelas 12 tidak berada pada kategori rendah untuk kecenderungan nomophobia, tetapi mayoritas berada pada kategori sedang.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Nomophobia

Berdasarkan Jenis Kelamin				
	Jenis Kelamin	Kategori	Frekuensi	Presentase %
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Laki - Laki	Rendah	23	45 %
		Sedang	26	51 %
		Tinggi	2	4 %
	Perempuan	Rendah	10	24 %
		Sedang	22	54 %
		Tinggi	9	22 %
Kecenderungan Nomophobia	Laki - Laki	Rendah	0	0 %
		Sedang	34	67 %
		Tinggi	17	33 %
	Perempuan	Rendah	0	0 %
		Sedang	27	66 %
		Tinggi	14	34 %

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, dapat diketahui bahwa kategori intensitas penggunaan media sosial pada sebagian besar remaja kelas 12 laki-laki berada dikategori sedang dengan presentase sebesar 51% (26 responden), diikuti dengan kategori rendah sebesar 45% (23 responden) dan kategori tinggi sebesar 4% (2 responden). Begitupun, pada remaja kelas 12 perempuan juga berada dikategori sedang namun dengan presentase yang berbeda, yakni sebesar 54% (22 responden) lalu untuk kategori rendah sebesar 24% (10 responden) dan kategori tinggi sebesar 22% (9 responden). Dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada remaja kelas 12 laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang.

Pada kategori kecenderungan nomophobia, sebagian besar remaja kelas 12 laki-laki berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 67% (34 responden), diikuti kategori tinggi sebesar 33% (17 responden). Begitupun, pada remaja kelas duabelas perempuan juga berada dikategori sedang untuk kecenderungan nomophobia namun dengan presentase yang berbeda, yakni sebesar 66% (27 responden), diikuti kategori tinggi sebesar 34% (14 responden). Dapat disimpulkan untuk kecenderungan nomophobia pada remaja kelas 12 laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang dan tidak ada yang berada pada kategori rendah.

Tabel 4.4 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja Kelas 12 SMK An-Nahl Cianjur Tahun 2022

Spearman's rho	Variabel	$\sqrt{}$	P-Value
	Media Sosial - Nomophobia	0,222	0.033

Berdasarkan hasil tabel analisa data diatas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi yang diperoleh pada penelitian ini sebesar 0.222 dengan nilai P value sebesar $0.033 < 0.05$ maka H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan antara intensitas media sosial dengan kecenderungan nomophobia pada remaja kelas 12 SMK An-Nahl. Nilai koefisien korelasi pada penelitian menunjukkan hubungan positif sehingga dapat diartikan semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka kecenderungan nomophobia semakin tinggi juga.

Pembahasan

Pembahasan Hasil

- Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja Di SMK An-Nahl Cibeber

Berdasarkan jenis kelamin, peneliti tidak menemukan perbedaan antara laki-laki dan perempuan terhadap intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia*, karena keduanya berada pada kategori sedang meskipun terdapat perbedaan pada jumlah presentase yaitu pada laki-laki sebesar 51 % (26 responden) untuk intensitas media sosial dan 67 % (34 responden) untuk kecenderungan nomophobia, sedangkan pada perempuan memiliki jumlah presentase sebesar 54% (22 responden) untuk intensitas penggunaan media sosial dan 66 % (27 responden) untuk kecenderungan nomophobia. Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara nomophobia dan jenis kelamin, karena penggunaan telepon seluler bersifat universal dan juga merata pada siswa laki-laki dan perempuan (Pavithra MB, Suwarna Madhukumar, 2015). Hal ini diduga karena intensitas penggunaan pada laki-laki dan Perempuan sama namun fokus penggunaannya yang berbeda, Perempuan cenderung lebih lekat dengan smartphone agar tetap terkoneksi dengan relasi sosialnya, sedangkan laki-laki menggunakan smartphone untuk melakukan panggilan dan mengakses aplikasi sesuai dengan kebutuhan (Fajri & Karyani, 2021).

b. Intensitas Penggunaan Media Sosial Remaja Kelas 12 SMK An-Nahl

Hasil analisis data intensitas penggunaan media sosial remaja kelas 12 SMK An-Nahl menunjukkan bahwa penggunaan media sosial remaja kelas 12 berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 58 % (53 responden). Hal ini sesuai dengan penelitian (Fajri & Karyani, 2021) yang menyatakan sebesar 52.25% subjek menggunakan media sosial dengan intensitas sedang ketika individu berada di rumah sedang beristirahat. Oleh karena itu, saat berada di rumah dan beristirahat remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan mengakses media sosial melalui *smartphon*nya.

Penggunaan media sosial dikalangan remaja seringkali lebih dikarenakan remaja mudah tertarik pada sesuatu hal yang baru dan menjadi tren karena di dalam media sosial banyak fitur menarik untuk digunakan. Selain itu banyak dijumpai penelitian bahwa usia remaja merupakan usia yang paling besar sebagai pengguna internet yang di dalamnya mencakup penggunaan media sosial (Nisa, 2019). Media sosial adalah wadah untuk saling berkomunikasi, memberikan informasi dan media hiburan yang ditunjukkan kepada khalayak umum. Salah satu pengguna media sosial yang mendominasi, yaitu para remaja. Berdasarkan data Hootsuite 2021, sekitar 12,5% pengguna media sosial berusia 13-17 tahun dan 30,7% pengguna berusia 18-24 tahun (Siahaan, 2021). Media sosial digunakan remaja untuk menjalin pertemanan atau komunikasi dengan teman sebayanya sehingga interaksi mereka menjadi lebih mudah dan menarik. Serta media sosial digunakan remaja untuk mengetahui informasi terkini dan sebagai media hiburan, sehingga remaja akan merasa *up-to-date* dengan kabar yang diterimanya.

c. Kecenderungan Nomophobia pada Remaja Kelas 12 SMK An – Nahl

Berdasarkan hasil penelitian secara statistik, diketahui bahwa mayoritas dari remaja kelas 12 SMK An-Nahl, kecenderungan *nomophobia* nya memiliki presentase sebesar 66 % (61 responden) berada pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan (Fajri & Karyani, 2021) yang mayoritas sebanyak 79,03% mengalami *nomophobia* sedang. Orang dengan usia 18 – 24 tahun merupakan orang yang paling rentan terhadap *nomophobia* (Yildirim & Correia, 2015). Definisi *nomophobia* adalah kecemasan yang timbul jika berada jauh dari *smartphone* sehingga tidak dapat mengaksesnya, kecenderungan *nomophobia* meliputi kriteria seperti menghabiskan banyak waktu dengan *smartphon*nya, cemas ketika kehilangan *smartphone* atau kehilangan jaringan, selalu membawa pengisi daya dan menjaga *smartphone* aktif selama 24 jam (Bragazzi & Del Puente, 2014). Usia remaja paling rentan terhadap kecenderungan *nomophobia* karena

mereka dapat menggunakan smartphone selama 24 jam untuk berkomunikasi dengan teman sebaya, mencari informasi ataupun mencari media hiburan.

Kecemasan berpisah dengan smartphone salah satunya disebabkan karena responden selalu ingin mengakses internet, berhubungan dengan media sosial. Hal ini dikarenakan smartphone tidak lagi dijadikan sebagai alat komunikasi semata, Lebih dari itu menjadi alat yang begitu penting yang tidak bisa ditinggalkan dalam setiap aktivitas sehari-hari. Hal inilah yang menyebabkan ketergantungan ini terus meningkat dan menimbulkan efek negatif bagi kesehatan baik secara psikologis maupun sosial (Karindra & Nurmala, 2022). Kecemasan dapat timbul karena beberapa hal diantaranya adalah mereka tidak bisa melakukan panggilan, mengirim pesan, browsing, atau melakukan kontak apapun dengan orang lain (keluarga dan teman) lewat ponselnya bila tidak ada sinyal. Hal ini menyebabkan penggunaan smartphone menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat nomophobia (Karindra & Nurmala, 2022). Seiring meningkatnya penggunaan smartphone yang berlebihan akan menyebabkan ketergantungan pada pemiliknya, sehingga rasa cemas akan muncul jika tidak dapat mengakses smartphone dan menimbulkan sisi negatif. Penggunaan smartphone yang tidak terkontrol pada remaja dapat merubah perilaku remaja, dimana ketika mereka berkumpul bersama, tidak jarang mereka akan lebih fokus dan senang bermain dengan *smartphonenya* dibanding berinteraksi dengan orang didekatnya (Fadhilah et al., 2021). Hal tersebut membuat remaja menjadi individualitas, komunikasi kurang baik dan sulit untuk berkonsentrasi terhadap materi pelajaran yang tentunya membahayakan perkembangan remaja (Fadhilah et al., 2021).

- d. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kecenderungan Nomophobia Berdasarkan hasil uji hipotesis secara statistik dengan menggunakan metode *rank spearman* yang dibantu dengan program SPSS.26 memperoleh nilai P value sebesar $0.033 < 0.05$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,222. Dengan demikian, sesuai dengan ketentuan penerimaan dan penolakan hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya, terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia*. Ini berarti tinggi rendahnya kecenderungan nomophobia pada remaja dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial yang besarnya hubungan dilihat dari uji korelasi sebesar 0.222. Berdasarkan pedoman (Sugiyono, 2017) mengenai nilai koefisien korelasi menafsirkan bahwa nilai sebesar 0,222 berada pada

interpretasi hubungan kekuatan yang lemah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Wahyuni & harmaini, 2018) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan facebook yang merupakan salah satu media sosial memiliki hubungan yang positif dengan kecenderungan nomophobia tetapi nilai koefisien korelasinya berada pada tingkat lemah yaitu sebesar 0.272.

Menurut (Wahyuni & harmaini, 2018) tinggi rendahnya intensitas penggunaan facebook pada remaja dipengaruhi oleh keyakinan pengguna tentang manfaat yang didapat ketika menggunakannya. Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti berasumsi bahwa intensitas penggunaan media sosial juga dapat dipengaruhi oleh keyakinan pengguna tentang manfaat menggunakan media sosial seperti untuk berkomunikasi atau bersosialisasi dengan teman-teman dan mencari informasi yang dibutuhkan.

Keyakinan - keyakinan itulah yang dapat mendorong intensitas penggunaan media sosial tinggi dan sebaliknya jika pengguna tidak yakin dengan manfaat yang didapat dengan menggunakan media sosial maka intensitas penggunaan nya akan rendah. Nilai koefisien korelasi yang didapat sebesar 0.222 dan bernilai positif artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi juga kecenderungan menjadi *nomophobia* pada remaja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ditemukan hubungan yang signifikan antara *nomophobia* dengan durasi penggunaan media sosial sehari-hari pada remaja, karena ketertarikan remaja terhadap media sosial berpengaruh dalam penggunaan *smartphone* secara intensif. Dikatakan bahwa remaja khawatir ketika kehilangan akses atau konektivitas ke *smartphone* dan membuat mereka takut ketinggalan *sharing* dan perkembangan yang terjadi di media sosial. Berdasarkan hal tersebut, pengguna media sosial dapat dikatakan berpengaruh terhadap perilaku *nomophobia* (Yıldız Durak, 2018). Penelitian (Fajri & Karyani, 2021) mengemukakan bahwa alasan penggunaan *smartphone* berkaitan dengan identitas, maka intensitas penggunaan media sosial dapat menaikkan status individu diantara relasinya, rasa aman yang semakin bertambah, sarana hiburan, dan menunjang hubungan sosial. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, salah satu aspek *nomophobia* yaitu kehilangan keterhubungan berkaitan dengan perasaan kehilangan konektivitas terhadap layanan yang tersedia pada *smartphone* sehingga tidak dapat terhubung dengan akun media sosial yang dimiliki (Yildirim, 2014).

Media sosial telah menjadi dunia virtual tempat dimana individu berbagi setiap momen yang dialami. Respon dari orang lain yang diterima membuat mereka merasa dihargai dan muncul kepercayaan jika pesan yang dikirimkan tidak mendapat tanggapan

maka terdapat masalah. Dengan demikian, gejala *nomophobia* yang paling jelas dialami adalah kecemasan. Rasa cemas ketika tidak menemukan tingkat respon yang diinginkan dari postingan di media sosial (Gurbuz & Ozkan, 2020). Penggunaan media sosial dapat mengarah pada kebutuhan untuk terus *online*, sementara kekurangannya kemungkinan menimbulkan kecemasan karena tidak bisa mengetahui informasi terbaru yang dianggap penting. Komunikasi yang berlebihan ini menyebabkan *nomophobia* artinya takut kekurangan komunikasi, tidak mampu mengembangkan keterampilan sosial dan efek psikologis yang negatif (Yıldız Durak, 2018). Akibatnya, ketakutan kehilangan akses *smartphone* dapat diasumsikan terkait dengan penggunaan media sosial. Kehilangan atau tidak dapat mengakses *smartphone* menyebabkan seseorang kehilangan kontak dengan lingkungan media sosialnya dan kehilangan informasi yang telah terjadi. Alih-alih kesenangan yang biasanya diperoleh dari menggunakan media sosial, mereka dihadapkan pada *nomophobia* (Yıldız Durak, 2018).

Berdasarkan penjelasan tersebut dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada remaja kelas 12 SMK An-Nahl dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja yang dibuktikan dengan $p\text{-value } 0.033 < 0.05$ dan nilai koefisien korelasi positif sebesar 0.222. Intensitas penggunaan media sosial dan kecenderungan *nomophobia* pada remaja kelas 12 SMK An-Nahl berada pada kategori sedang.

KESIMPULAN

Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja kelas 12 SMK An-Nahl, menunjukkan hasil adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja kelas 12 SMK An-Nahl dengan arah hubungan yang positif maka artinya jika intensitas penggunaan media sosial meningkat maka kecenderungan *nomophobia* juga akan meningkat. Setelah dilakukan penelitian pada remaja kelas 12 SMK An-Nahl tidak ditemukan perbedaan antara laki-laki dan perempuan terhadap intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia*, karena keduanya berada pada kategori sedang yaitu untuk intensitas media sosial dan kecenderungan *nomophobia*. Seluruh remaja kelas 12 SMK An-Nahl memiliki kecenderungan *nomophobia* dan intensitas media sosial yang berada pada kategori sedang. Hasil penelitian bisa memberikan pengetahuan kepada responden untuk lebih mengontrol penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan dan menyebabkan dampak yang buruk pada

responden. Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengambil topik serupa diharapkan dapat menggali kembali terkait variabel nomophobia ini ataupun mencari hubungan dengan variabel lain serta mencari intervensi yang cocok untuk mengurangi kecenderungan nomophobia ini.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independent, tidak melibatkan komunitas dan organisasi

Ucapan Terima Kasih

Dengan selesainya penelitian ini, peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak – banyak nya kepada keluarga, dosen/staff Universitas Indonesia Maju yang telah membantu peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini. Serta teman – teman yang memberikan dukungan, masukan dan saran.

Pendanaan

Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi etik Universitas Indonesia Maju dengan No.4853/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/VI/2023

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaniyah, U., & Pratiwi, Y. S. (2021). Penerapan Terapi Bercakap-cakap Pada Pasien Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 2398–2403. <https://doi.org/10.48144/PROSIDING.V1I1.1077>
- Agustina M. Terapi Elektrokonvulsif (ECT) Pemberian Terapi Elektrokonvulsif (ECT) Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Klien Gangguan Jiwa. *J Ilm Ilmu Keperawatan Indones*. 2018
- Agustina, M. (2018). Tingkat Pengetahuan Pasien dalam Melakukan Cara Mengontrol dengan Perilaku Pasien Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 306–312. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v7i04.74>
- Carter, K. E. P., & Wells, A. (2018). Effects of the attention training technique on auditory hallucinations in schizo-affective disorder: A single case study. *Case Reports in Psychiatry*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/1537237>
- Dermawan, D. &, & Rusdi. (2013). *Keperawatan Jiwa; Konsep dan Kerangka Kerja Asuhan Keperawatan Jiwa*.
- Ertekin Pinar, S., & Tel, H. (2019). The Effect of Music on Auditory Hallucination and Quality of Life in Schizophrenic Patients: A Randomised Controlled Trial. *Issues in Mental Health Nursing*, 40(1), 50–57. <https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1463324>

- Firdaus, M. A. (2019). *HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUANMOBILE GAME ONLINE PADA MAHASISWA SI ILMUKEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATANUNIVERSITAS MUHAMMDIYAH MALANG*.
- Ibrahim, O., & Devesh, S. (2019). Implication of public speaking anxiety on the employability of Omani graduates. *Journal of Teaching and Learning for Graduate Employability*, 10(2), 122–135. <https://doi.org/10.21153/JTLGE2019VOL10NO2ART861>
- Kartika Herdiyanto, Y., Tobing, D. H., & Vembriati, N. (2017). Stigma Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa Di Bali. *Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 121–132.
- Kurniawan, F. (2016). *GAMBARAN KARAKTERISTIK PADA PASIEN GANGGUAN JIWA SKIZOFRENIA DI INSTALASI JIWA RSUD BANYUMAS TAHUN 2015*.
- Kusumawaty, I., Yunike, Y., & Gani, A. (2021). Melatih Bercakap-Cakap Pada Orang Dengan Gangguan Jiwa Untuk Mengontrol Halusinasi. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(2), 59–64. <https://doi.org/10.31869/jsam.v1i2.3036>
- Larasaty, L., & Hargiana, G. (2019). MANFAAT BERCAKAP-CAKAP DALAM PEER SUPPORT PADA KLIEN DENGAN GANGGUAN SENSORI PERSEPSI: HALUSINASI PENDENGARAN. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 1–8. <https://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id/index.php/stikesnw/article/view/35>
- PPNI, T. P. S. D. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Rizky, A. Y., Pk, F., Endang, H., Keperawatan, N., & Jiwa, K. (2015). *Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa*. <https://repository.unair.ac.id/30605>
- Stuart, G. W. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Buku 1 Edisi Indonesia*.
- Trimelia. (2011). *Asuhan keperawatan klien halusinasi*.
- WHO. (2017). *World Health Organization. Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. Geneva: World Health Organization.
- Wicaksono, M., & Pratiwi, S. A. (2017). Teknik distraksi sebagai strategi menurunkan kekambuhan halusinasi. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/52316>
- Yosep Iyus & Sutini Titin. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Cetakan VII. Bandung: Refika Aditima*.
- Young, C. K. C. (2007). *Spiritualitas, Kesehatan, Dan Penyembuhan*.