

PENGARUH PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE TERHADAP NOMOPHOBIA PADA REMAJA

Wafa Azizah¹, Imammul Insan²

^{1, 2}Universitas Teknologi Sumbawa, Jl. Raya Olat Maras, Sumbawa, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Email: imammul.insan@uts.ac.id

Article History

Received: 03-02-2025

Revision: 21-02-2025

Accepted: 23-02-2025

Published: 01-03-2025

Abstract. This research aims to analyze the influence of problematic social media use on nomophobia among adolescents. This research uses a quantitative approach with a correlational design. The sampling technique used purposive sampling of 378 samples aged 15-17 years. The research instrument consists of two scales: the Problematic Social Media Use scale and the Nomophobia scale. The data analysis technique used is simple linear regression. Based on the research findings, it revealed that problematic social media use significantly influences nomophobia, with a coefficient of determination (R^2) of 0.609. Additionally, the relationship between the two variables is classified as strong, with a correlation coefficient (r) of 0.781. The significance test results indicated a p-value of 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: Problematic Social Media Use, Nomophobia, Adolescents

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *problematic social media use* terhadap *nomophobia* pada remaja. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis korelasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 378 sampel berusia 15-17 tahun. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala *Problematic Social Media Use* dan skala *Nomophobia*. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa *problematic social media use* memiliki pengaruh signifikan terhadap *nomophobia* dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,609. Selain itu, hubungan antara kedua variabel tergolong kuat berdasarkan nilai koefisien korelasi ($r = 0,781$). Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Kata Kunci: *Problematic Social Media Use*, *Nomophobia*, Remaja

How to Cite: Azizah, W., & Insan, I. (2025). Pengaruh *Problematic Social Media Use* terhadap *Nomophobia* pada Remaja. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6 (2), 1865-1879. <http://doi.org/10.54373/imeij.v6i2.2686>

PENDAHULUAN

Teknologi digital, khususnya dalam bidang informasi dan komunikasi telah mengalami perkembangan yang pesat. Salah satu wujud nyata dari perkembangan ini adalah hadirnya *smartphone*. Kadow et al., (2024) mendefinisikan *smartphone* sebagai perangkat elektronik kecil yang memadukan fungsi komunikasi modern dan akses internet. Secara global, sebanyak 67,1% populasi dunia atau sekitar 5,31 miliar orang telah menggunakan *smartphone* pada awal 2022 (Sitanggang & Halimah, 2024).

Di Indonesia, berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024, sebanyak 79,5% penduduk telah terhubung ke internet dengan sebagian besar akses dilakukan melalui *smartphone*. Selain itu, laporan *State of Mobile 2024* oleh data.ai menunjukkan Indonesia sebagai negara dengan durasi penggunaan *smartphone* harian terlama dengan rata-rata penggunaan selama 6,05 jam per hari (As'ari et al., 2024). Berdasarkan riset *We Are Social* pada tahun 2023, terdapat 167 juta pengguna media sosial di Indonesia (Dinda et al., 2024). Platform yang paling banyak digunakan adalah *YouTube* dengan 139 juta pengguna, diikuti oleh *Facebook* dan *WhatsApp*, yang masing-masing memiliki 119,9 juta dan 90,9 juta pengguna (An Noor, 2023). Pengguna rata-rata menghabiskan 3 jam 18 menit per hari di media sosial, menempatkan Indonesia di peringkat ke-10 dunia dalam durasi penggunaan (Hermila et al., 2023).

Individu dengan perilaku *problematic social media use* sulit dalam mengontrol penggunaan media sosial. Habibah (2023) menyebutkan bahwa perilaku ini ditandai dengan dorongan yang kuat untuk terus mengakses media sosial, sehingga menghabiskan waktu dan energi secara berlebihan, yang pada akhirnya mengganggu kehidupan sosial dan kesehatan mental. Salah satu kelompok yang paling rentan mengalami perilaku *problematic social media use* adalah remaja. Remaja termasuk kelompok usia yang paling aktif dalam menggunakan media sosial, sehingga hal ini dapat meningkatkan kemungkinan mereka mengalami perilaku *problematic social media use*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 80% remaja Indonesia menghabiskan sebagian besar waktu mereka di media sosial (Thursina, 2023). Selain itu, sebuah studi di tahun 2015 melaporkan bahwa sebanyak 2.000 lebih remaja menggunakan media sosial melalui ponsel mereka, dengan 92% dari total waktu mereka dihabiskan di platform tersebut (Yasin et al., 2022).

Khairunnisa et al., (2024) mengemukakan bahwa remaja biasanya mengakses media sosial, terutama untuk berinteraksi dengan teman sebaya, karena pada masa ini mereka berusaha mengekspresikan diri dan ingin dilihat sebagai sosok yang menarik. Namun, perilaku *problematic social media use* dapat menimbulkan berbagai masalah bagi remaja, seperti penurunan nilai akademis, malas, dan sering menunda pekerjaan. Dengan kata lain, penggunaan media sosial secara berlebihan dalam kehidupan remaja dapat menimbulkan dampak pada psikososial remaja (Musharyadi & Febriyanti, 2024).

Dampak psikososial yang sering dihadapi remaja yaitu *nomophobia*. *Nomophobia* ialah singkatan dari "No-Mobile-Phone-Phobia" yang pertama kali ditemukan dan diberi nama dalam sebuah penelitian dari *UK Post Office* pada tahun 2008 (Jahrami et al., 2023). Istilah ini mengacu pada kecemasan atau ketakutan akan kehilangan akses atau terpisah dari ponsel.

Yildirim (Hestia et al., 2021) menggambarkan *nomophobia* sebagai perasaan ketakutan saat terpisah dari ponsel dan dianggap sebagai fobia modern yang muncul akibat interaksi antara manusia dengan teknologi informasi dan komunikasi, terutama *smartphone*. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa 85% pengguna *handphone* yang berusia 15-24 tahun mengalami kecenderungan *nomophobia* (Saputro et al., 2023). Yildirim (Hidayat & Ahmad, 2024) menyebutkan dalam hasil surveinya bahwa 68% responden merasa kesulitan untuk hidup tanpa *smartphone* dan 77% mengalami rasa cemas dan ketakutan ketika terpisah dari perangkat tersebut. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian oleh Sitanggang & Halimah (2024) menunjukkan bahwa 76,1% remaja mengalami kecemasan ringan ketika ponsel mereka tidak dapat diakses, baik karena lupa membawa, kehabisan baterai, atau masalah jaringan.

Penelitian sebelumnya yang menjadi acuan dalam penelitian ini meliputi penelitian oleh Lestari et al., (2024) tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial dan tingkat *nomophobia* pada 162 siswa SMA. Hasilnya menunjukkan 74,1% siswa dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi mengalami *nomophobia* sedang. Selanjutnya, Penelitian oleh Hamidah et al. (2024) pada 92 siswa SMK juga menemukan hubungan signifikan antara intensitas media sosial dan kecenderungan *nomophobia* ($p = 0,033$; $r = 0,222$), menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar risiko *nomophobia*.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya *nomophobia* adalah *problematic social media use*. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah pada teknik pengambilan sampel, subjek penelitian, lokasi penelitian, dan variabel yang digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Problematic Social Media Use* terhadap *Nomophobia* pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Hermawan (2019) adalah metode ilmiah yang sistematis, terencana, dan terstruktur untuk memahami fenomena serta hubungannya melalui data numerik yang dianalisis dengan statistik, matematika, atau komputasi. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Afif et al., (2023) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif korelasional meneliti hubungan antara perubahan dua faktor yang diukur dengan koefisien korelasi.

Populasi penelitian ini adalah remaja usia 15–17 tahun di Kabupaten Sumbawa. Riset yang dilakukan oleh Vogels & Gelles-Watnick (Rahaman et al., 2024) menemukan bahwa remaja pada usia ini lebih sulit mengontrol penggunaan media sosial. Adapun populasi remaja yang berusia 15-17 tahun di Kabupaten Sumbawa berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS)

Sumbawa per 18 Oktober 2024 adalah sebanyak 24.988 Jiwa. Dengan kesalahan sebesar 5% pada tingkat kepercayaan 95% mendapatkan hasil sampel yang dibutuhkan sebanyak 378 sampel. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling*, yaitu teknik di mana tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Jenis yang digunakan adalah *purposive sampling*. Santina et al. (2021) menyatakan bahwa *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel di mana peneliti memilih sampel berdasarkan kriteria atau tujuan tertentu yang telah ditetapkan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner skala Likert. Kuesioner dengan skala Likert merupakan instrumen yang menggunakan skala Likert untuk mengukur sejauh mana responden setuju atau tidak setuju dengan pernyataan tertentu (Iba & Wardhana, 2024).

Tabel 1. Skor skala likert

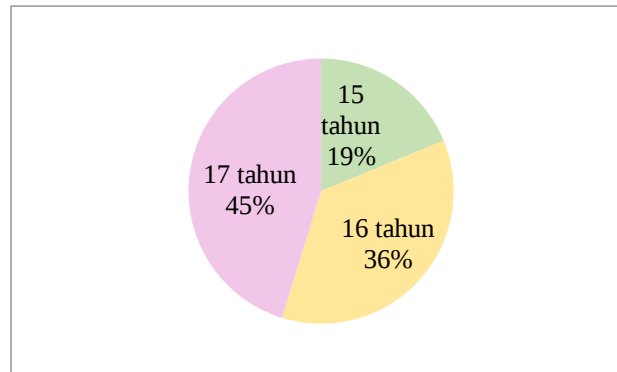
No	Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Setuju	5	1
2	Setuju	4	2
3	Netral	3	3
4	Tidak Setuju	2	4
5	Sangat Tidak Setuju	1	5

Teknik analisis data menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Ghazali (Sanaky et al., 2021) menjelaskan bahwa uji validitas bertujuan untuk menilai keabsahan atau validitas suatu kuesioner. Validitas dan reliabilitas diuji menggunakan uji validitas konstruk dengan cara mengkorelasikan skor setiap item dengan skor totalnya dengan aplikasi SPSS versi 23 *for windows*. Sebuah instrumen dianggap memiliki reliabilitas yang memadai jika nilai koefisiennya mencapai atau melebihi 0,700.

Uji hipotesis yang digunakan berupa analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi linear menurut Tribasuki (Yusuf et al., 2024) adalah metode statistik yang digunakan untuk menganalisis pengaruh antara satu atau beberapa variabel bebas (*independent variable*) terhadap satu variabel terikat (*dependent variable*). Analisis regresi linier sederhana dilakukan untuk menentukan ada atau tidaknya pengaruh *problematic social media use* terhadap *nomophobia* pada remaja dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 23 *for windows*. Adapun standar signifikansi (sig.) sebesar $<0,05$ dinyatakan memiliki pengaruh.

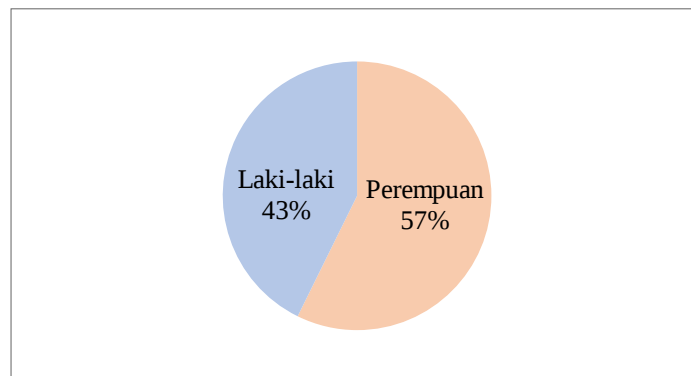
HASIL

Karakteristik responden



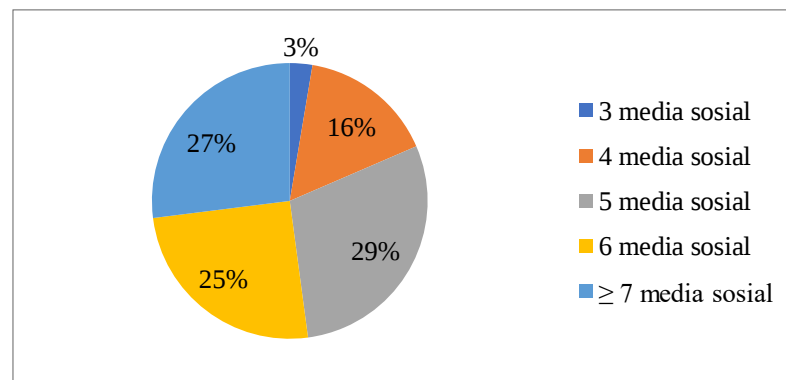
Gambar 1. Karakteristik berdasarkan usia

Berdasarkan grafik di atas dari 378 responden, jumlah responden paling banyak berada pada usia 17 tahun yaitu sebanyak 171 subjek dengan presentase 45%. Diikuti oleh responden usia 16 tahun sebanyak 136 subjek dengan presentase 36%, dan responden usia 15 tahun sebanyak 71 subjek dengan presentase 19%.



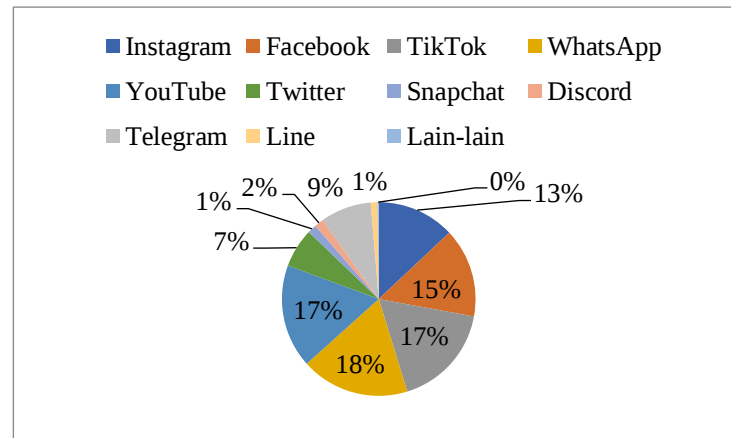
Gambar 2. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan grafik di atas, jumlah responden perempuan sebanyak 216 subjek dengan presentase 57%. Sedangkan responden laki-laki sebanyak 162 subjek dengan presentase 43%.



Gambar 3. Karakteristik berdasarkan jumlah media sosial yang digunakan

Berdasarkan grafik di atas, sebanyak 111 subjek menggunakan 5 media sosial dengan presentase 29%. Sebanyak 102 subjek menggunakan ≥ 7 media sosial dengan persentase sebesar 27%. Sebanyak 95 subjek menggunakan 6 media sosial dengan persentase sebesar 25%. 95 Sebanyak 60 subjek menggunakan 4 media sosial dengan persentase sebesar 16%. Sementara itu, responden yang menggunakan 3 media sosial berjumlah 10 subjek dengan persentase sebesar 3%.



Gambar 4. Karakteristik berdasarkan jenis media sosial yang digunakan

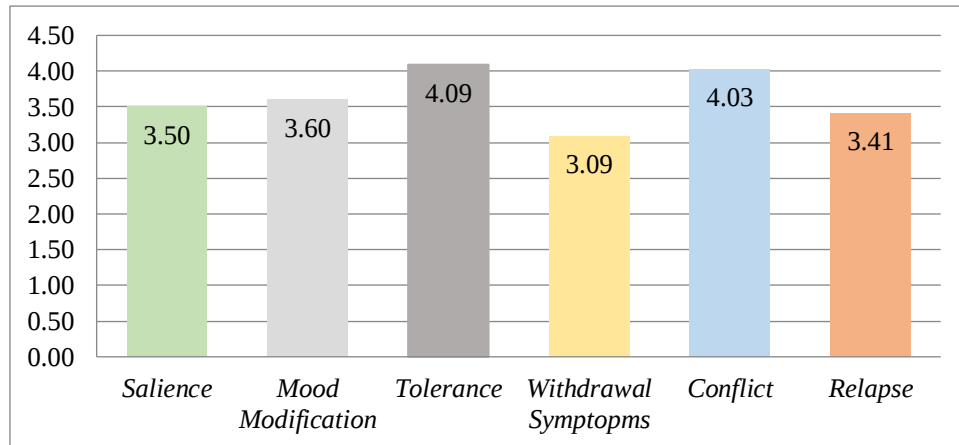
Berdasarkan grafik di atas, sebanyak 368 subjek menggunakan *WhatsApp* dengan presentase 18%. Diikuti oleh *TikTok* yang digunakan oleh sebanyak 353 subjek dengan presentase 17% dan *Youtube* yang digunakan oleh sebanyak 351 subjek dengan presentase 17%. Sebanyak 303 subjek menggunakan *Facebook* dengan presentase 15%. Sebanyak 264 subjek menggunakan *Instagram* dengan presentase 13%. Sebanyak 173 subjek menggunakan *Telegram* dengan presentase 9%. Sebanyak 133 subjek menggunakan *Twitter* dengan presentase 7%. Sebanyak 31 subjek menggunakan *Discord* dengan presentase 2%. Sebanyak 30 subjek menggunakan *Snapchat* dengan presentase 1%. Sedangkan yang menggunakan aplikasi lainnya, seperti *MiChat*, sebanyak 4 responden dengan presentase 0%.

Problematic Social Media Use

Tabel 2. Distribusi frekuensi *problematic social media use*

Kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	17	4.5	4.5	4.5
	Tinggi	104	27.5	27.5	32.0
	Sedang	140	37.0	37.0	69.0
	Rendah	84	22.2	22.2	91.2
	Sangat Rendah	33	8.8	8.8	100.0
Total		378	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil tersebut, dari 378 responden, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 140 subjek (37,0%). Kemudian sebanyak 104 subjek (27,5%) berada pada kategori tinggi. Sebanyak 84 subjek (22,2%) berada pada kategori rendah. Sebanyak 33 subjek (8,8%) berada pada kategori sangat rendah, sedangkan sebanyak 17 subjek (4,5%) berada pada kategori sangat tinggi.



Gambar 5. Rerata aspek *problematic social media use*

Berdasarkan diagram di atas, dari enam aspek *Problematic Social Media Use*, terdapat lima aspek yang berada pada kategori tinggi yaitu aspek *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *conflict* dan *relapse*. Sedangkan satu aspek berada pada kategori sedang yaitu aspek *withdrawal symptoms*. Rata-rata aspek secara keseluruhan adalah 3,62 yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menandakan bahwa remaja memiliki kecenderungan tinggi terhadap perilaku *Problematic Social Media Use*.

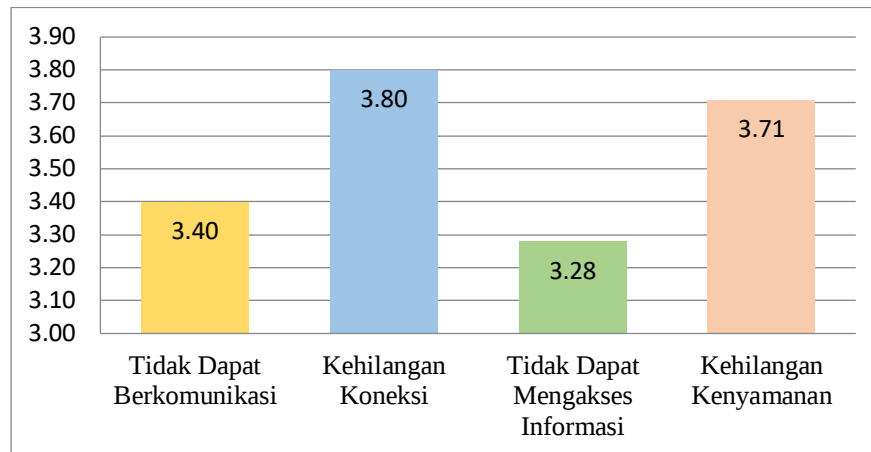
Nomophobia

Tabel 3. Distribusi frekuensi kategorisasi *nomophobia*

		Kategorisasi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	19	5.0	5.0	5.0
	Tinggi	108	28.6	28.6	33.6
	Sedang	137	36.2	36.2	69.8
	Rendah	83	22.0	22.0	91.8
	Sangat Rendah	31	8.2	8.2	100.0
Total		378	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil tersebut, dari 378 responden, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 137 subjek (36,2%). Kemudian sebanyak 108 subjek (28,6%) berada pada kategori tinggi. Sebanyak 83 subjek (22,0%) berada pada kategori rendah. Sebanyak 31

subjek (82%) berada pada kategori sangat rendah, sedangkan sebanyak 19 subjek (5,0%) berada pada kategori sangat tinggi.



Gambar 6. Rerata aspek *nomophobia*

Berdasarkan diagram di atas, dapat disimpulkan bahwa dari enam aspek *nomophobia*, terdapat tiga aspek yang berada pada kategori tinggi, yaitu aspek tidak dapat berkomunikasi, kehilangan koneksi, dan kehilangan kenyamanan. Sedangkan satu aspek berada pada kategori sedang, yaitu aspek tidak dapat mengakses informasi. Rata-rata aspek secara keseluruhan adalah 3,54 yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menandakan bahwa remaja memiliki kecenderungan mengalami *nomophobia*.

Hasil Uji Normalitas

Tabel 4. Uji normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		378
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.55222712
Most Extreme Differences	Absolute	.044
	Positive	.044
	Negative	-.023
Test Statistic		.044
Asymp. Sig. (2-tailed)		.071 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Uji normalitas adalah uji pra-syarat yang harus dilakukan sebelum melakukan pengujian hipotesis. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Dasar pengambilan keputusan uji ini yaitu bahwa nilai residual berdistribusi normal apabila nilai (Sig.) > 0,05. Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai

signifikansi (Sig.) yang didapatkan adalah sebesar $0,071 > 0,05$. Artinya data dari kedua variabel terdistribusi normal.

Hasil Uji Linearitas

Tabel 5. Uji linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
NOMOPHOBIA * PSMU	Between Groups	(Combined)	28341.375	65	436.021	10.392	.000
		Linearity	25246.968	1	25246.968	601.723	.000
		Deviation from Linearity	3094.406	64	48.350	1.152	.217
	Within Groups		13090.837	312	41.958		
	Total		41432.212	377			

Uji linearitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier atau tidak. Data dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear jika nilai $p < 0,05$. Uji linearitas dilakukan dengan teknik *test for linearity* dengan hasil yang didapatkan adalah nilai F linear = 601,723 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara *Problematic Social Media Use* dan *Nomophobia* pada remaja bersifat linear.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 6. Output SPSS ANOVA

ANOVA ^a			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Model 1	Regression		25246.968	1	25246.968	586.513	.000 ^b
	Residual		16185.243	376	43.046		
	Total		41432.212	377			

a. Dependent Variable: NOMOPHOBIA

b. Predictors: (Constant), PSMU

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh adalah sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut $< 0,05$, yang artinya H_a diterima atau H_0 ditolak. Maka variabel *Problematic Social Media Use* memiliki pengaruh terhadap variabel *Nomophobia* pada remaja.

Tabel 7. Output SPSS coefficients

Coefficients^a					
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
Model		B	Std. Error	Beta	t Sig.
1	(Constant)	22.949	2.593		8.850 .000
	PSMU	.548	.023	.781	24.218 .000

a. Dependent Variable: NOMOPHOBIA

Jika *Problematic Social Media Use* (X) tidak ada konsistensi maka nilai koefisien *Nomophobia* (Y) adalah sebesar 22.949. Adapun koefisien regresi atau nilai β sebesar 0.548 yang menyatakan bahwa apabila *Problematic Social Media Use* tinggi, maka *Nomophobia* juga akan tinggi, begitu pula sebaliknya.

Tabel 8. Output SPSS Model Summary

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.781 ^a	.609	.608	6.561

a. Predictors: (Constant), PSMU

Hasil nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,781. Hal ini menandakan bahwa hubungan *Problematic Social Media Use* dan *Nomophobia* bersifat positif dan termasuk kategori hubungan yang kuat. Selain itu, didapatkan juga nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,609 atau 60,9%. Hal ini menunjukkan bahwa *Problematic Social Media Use* memiliki pengaruh sebesar 60,9% terhadap *Nomophobia* pada remaja, sedangkan sisanya sebesar 39,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat *problematic social media use* di kategori sedang (37,0%). Dapat dikatakan bahwa remaja mulai memperlihatkan gejala perilaku *problematic social media use* yang serius. Mojtabai & Shannon (Adlya et al., 2024) mengemukakan bahwa *problematic social media use* saat ini menjadi masalah yang semakin serius, terutama di kalangan remaja. Hal ini disebabkan remaja semakin terlibat aktif dalam media sosial selama masa kritis pembentukan identitas sosial. Hal sesuai dengan data penelitian yang menunjukkan bahwa rata-rata remaja menggunakan lima jenis media sosial (29%). Remaja menggunakan berbagai jenis media sosial agar tetap terhubung dengan teman sebayanya, sehingga mereka merasa lebih diterima dan dihargai, yang pada akhirnya berpengaruh pada pembentukan identitas mereka.

Media sosial digunakan remaja untuk menjalin interaksi dengan orang lain serta sebagai sarana mengekspresikan diri, mencari informasi, dan hiburan. Komariah et al., (2020) mengemukakan bahwa remaja menggunakan media sosial untuk memenuhi tugas perkembangan sosial mereka, baik secara psikologis, fisik, dan psikososial. Dari berbagai macam jenis media sosial yang ada dan digunakan remaja di penelitian ini, *WhatsApp* (18%), *TikTok* (17%), *Youtube* (17%), *Facebook* (15%), dan *Instagram* (13%) menjadi lima *platform* paling populer di kalangan remaja Kabupaten Sumbawa. Hal ini sejalan dengan penelitian Mustaqim & Hendriani (2024) bahwa ada lima *platform* populer yang digunakan oleh remaja di Desa Sumberdadap, yaitu *Whatsapp*, *Instagram*, *Facebook*, *Tiktok*, dan *Youtube*. Tingginya presentase tingkat *problematic social media use* sedang pada penelitian ini terjadi karena mayoritas responden adalah perempuan yang berjumlah 216 dan laki-laki dengan jumlah 162. Penelitian Huang et al. (Hartinah et al., 2019) menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki perilaku yang lebih buruk dalam menggunakan media sosial dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan perempuan yang memiliki tingkat neurotisme atau narsisme yang lebih tinggi. Hal ini sesuai dengan salah satu faktor yang mempengaruhi *problematic social media use* menurut Meynadier et al., (Rahaman et al., 2024) bahwa *problematic social media use* dapat disebabkan oleh sifat neurotisme.

Peningkatan *tolerance* dalam penggunaan media sosial terlihat dari semakin banyaknya waktu yang dihabiskan remaja di *platform* tersebut tanpa adanya kontrol yang cukup. Lama kelamaan, remaja menjadi terbiasa dengan intensitas penggunaan yang semakin tinggi, sehingga waktu yang awalnya dianggap berlebihan, lama kelamaan menjadi hal yang dianggap biasa. Hal ini didukung oleh Kurniasih (Arlinah & Subuh, 2019) yang menyatakan bahwa meskipun intensitas penggunaan media sosial di sebagian kalangan generasi muda sudah dianggap sebagai gejala kecanduan, namun bagi para pengguna, gejala tersebut tidak dianggap sebagai masalah mental, melainkan lebih dipersepsikan sebagai bagian dari gaya hidup di era digital.

Senada dengan hasil dari *Problematic Social Media Use*, tingkat *Nomophobia* pada remaja juga mayoritas berada pada kategori sedang (36,2%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja mulai merasakan kegelisahan ketika tidak memiliki akses terhadap *smartphone* mereka, meskipun perasaan tersebut belum sampai pada tingkat yang parah. Hal ini diperkuat oleh penelitian Alini et al., (2022) bahwa mayoritas remaja SMA mengalami *nomophobia* di tingkat sedang sebesar 42% atau 68 siswa. Selain itu, penelitian oleh Gurbuz & Ozkan (2020) juga mengungkapkan bahwa mayoritas remaja mengalami *nomophobia* sedang.

Meski ponsel menjadi bagian esensial kehidupan remaja, tingkat *nomophobia* sedang menunjukkan bahwa mereka masih dapat mengelola tanggung jawab, seperti belajar atau berinteraksi langsung. Menurut Putri & Kusumawati (2024) remaja dengan *nomophobia* sedang tidak selalu terpaku pada layar ponsel dan masih terlibat dalam aktivitas lain. Namun, kecemasan muncul saat ponsel tidak tersedia, seperti kehabisan baterai atau kehilangan sinyal. *Nomophobia* tingkat sedang yang dialami remaja dalam penelitian ini berkaitan dengan kebiasaan mereka menggunakan media sosial selama 6-7 jam sehari melalui *smartphone*. Penggunaan *smartphone* dengan intensitas tinggi berkontribusi terhadap peningkatan tingkat *nomophobia*. Hal ini sesuai dengan temuan Hestia et al. (2021) yang mengemukakan bahwa durasi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menjadi faktor yang berhubungan langsung dengan *nomophobia*. Rahmah et al. (2024) menguatkan hasil temuan ini dengan mengungkapkan bahwa responden pada tingkat *nomophobia* sedang menggunakan *smartphone* selama kurang lebih 6 jam setiap harinya.

Pada *nomophobia*, aspek yang tertinggi yaitu aspek takut kehilangan koneksi dengan rerata 3,80. Yildirim (Riskita et al., 2024) menjelaskan bahwa aspek ini merujuk pada perasaan takut ketika tidak memiliki koneksi internet dan tidak terhubung dengan orang lain secara *online* melalui media sosial. Hal ini dikarenakan remaja memiliki berbagai kebutuhan yang harus dipenuhi, termasuk kebutuhan sosial berupa keinginan untuk bersosialisasi dengan teman sebaya maupun orang lain. Rosmalina & Khaerunnisa (2021) menyatakan bahwa kebutuhan akan interaksi sosial merupakan kebutuhan mendasar yang menjadi bagian dari keberadaan manusia. Hal ini yang menyebabkan remaja merasa gelisah ketika mereka kehilangan koneksi, sesuai dengan hasil penelitian bahwa aspek kehilangan koneksi menjadi aspek yang paling tinggi diantara aspek-aspek lainnya.

Problematic social media use pada penelitian ini memberikan pengaruh yang cukup besar kepada *nomophobia*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa nilai R^2 yang didapat sebesar 0,609, yang berarti bahwa *problematic social media use* berkontribusi sebesar 60,9% terhadap munculnya *nomophobia* pada remaja, sementara sebesar 31,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *problematic social media use* terhadap *nomophobia* pada remaja, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$). Hubungan antara kedua variabel tergolong kuat, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,781. Selain itu, nilai koefisien determinasi

(R²) yang diperoleh adalah 0,609, yang mengindikasikan bahwa *problematic social media use* memberikan kontribusi sebesar 60,9% terhadap *nomophobia* pada remaja, sedangkan 39,1% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

REKOMENDASI

Adapun rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan temuan penelitian adalah: Bagi subjek penelitian, diharapkan agar lebih memperhatikan pola penggunaan media sosial untuk meminimalkan risiko *problematic social media use* dan *nomophobia*. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mengeksplorasi variabel *problematic social media use* maupun variabel *nomophobia* dengan variabel yang berbeda. Selain itu, penting bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan pemilihan subjek penelitian secara lebih optimal melalui proses *screening* yang mendalam, serta memperluas cakupan populasi penelitian agar hasil penelitian dapat memberikan kontribusi lebih luas bagi masyarakat.

REFERENSI

- Adlya, S. I., Zola, N., Fadli, R. P. F., Handayani, P. G. H., Suri, G. D., Husna, S. B., & Yuliardi, V. M. (2024). Problematic Social Media Use. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(3), 175–180. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/1126200>
- Afif, Z., Azhari, D. S., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Ilmiah Kuantitatif Beserta Paradigma, Pendekatan, Asumsi Dasar, Karakteristik, Metode Analisis Data dan Outputnya. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(3), 682–693.
- Alini, Meisyalla, L. N., & Novrika, B. (2022). Studi Kecemasan Remaja terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi. *Jurnal Ners*, 6(2), 158–162. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- An Noor, S. M. (2023). Cyberdakwah di Media Sosial: Reinterpretasi Konsep Dakwah dalam QS Al-Nahl Ayat 125 Perspektif Fakhruddin al-Razi di Kitab Mafatih al-Ghaib. *Al-Misykah: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(2), 65–91. <https://doi.org/10.19109/almisykah.v4i2.19701>
- Arlinah, & Subuh, R. Do. (2019). Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Khairun. *ETNOHISTORI: Jurnal Ilmiah Kebudayaan dan Kesenjaraan*, 6(2), 199–213.
- As'ari, N. L. P., Heriko, R., Nurraffanah, & Suri, G. D. (2024). Gambaran Nomophobia Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 34329–34336.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, (APJII). (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*.
- Bataineh, B. S., Hébert, E. T., Loukas, A., Harrell, M. B., Yang, Q., Murthy, D., Schwartz, S., Jung, S., & Wilkinson, A. V. (2024). Problematic Social Media Use and Vaping Among Mexican-American College Students. *Digital Health*, 10. <https://doi.org/10.1177/20552076241283246>
- Dinda, F., Mujaddid, M., & Rania, Q. P. (2024). Dampak Media Sosial pada Ragam Bahasa Masyarakat. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(2), 121–129. <https://doi.org/10.47256/jhnb.v1i2.293>

- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <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/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.12191>
- Gurbuz, I. B., & Ozkan, G. (2020). What is Your Level of Nomophobia ? An Investigation of Prevalence and Level of Nomophobia Among Young People in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 56(5), 814–822. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00541-2>
- Habibah, D. R. (2023). Peranan Dark Trait Personality terhadap Problematic Social Media Use. *Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 1(1), 84–96.
- Hamidah, H., Rizal, A., & Purnama, A. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja Kelas 12 SMK An-Nahl Cibeber Kabupaten Cianjur Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 53–65. <https://doi.org/10.55606/termometer.v2i1.2787>
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123–133. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)* (1st ed.). Hidayatul Quran Kuningan. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=Vja4DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP10&dq=pengertian+kuantitatif&ots=XwDrk6T7iv&sig=Chbz2TGG_FylNn4UBp4szb
- Hermila, A., Ashari, S. A., Bau, R. T. R. L., & Suhada, S. (2023). Eksplorasi Intensitas Penggunaan Sosial Media (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Teknik Informatika Ung). *INVERTED: Journal of Information Technology Education*, 3(2), 167–175. <https://doi.org/http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/inverted>
- Hestia, K. P., Siswanto, & Risva. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer dan Teknologi Informasi Universitas Mulawarman Tahun 2019. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 4(1), 10–19.
- Hidayat, A. S., & Ahmad. (2024). Hubungan Kesepian dengan Nomophobi pada Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 1, 76. <https://repository.uir.ac.id/8839/>
- Homaid, A. A. (2022). Problematic Social Media Use and Associated Consequences on Academic Performance Decrement During Covid-19. *Addictive Behaviors*, 132. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107370>
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2024). *Instrumen Penelitian dalam Penelitian Kuantitatif* (M. Pradana (ed.)). Cv. Eureka Media Aksara.
- Jahrami, H., Trabelsi, K., Boukhris, O., Hussain, J. H., Alenezi, A. F., Humood, A., Saif, Z., Pandi-Perumal, S. R., & Seeman, M. V. (2023). The Prevalence of Mild, Moderate, and Severe Nomophobia Symptoms: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *Behavioral Sciences*, 13(1), 1–29. <https://doi.org/10.3390/bs13010035>
- Kandow, T. L., Dalia, A., & Mua, M. M. (2024). Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Aktivitas Ibadat Orang Muda Katolik (OMK) di Paroki Maria Ratu Pencinta Damai Lolah. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 4(2), 134–146. <https://doi.org/https://doi.org/10.52110/jppak>
- Khairunnisa, H., Nanda, F., & Anggraini, D. (2024). Literature Review: Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Nusantara Hasana Journal*, 4(1), 90–102.
- Komariah, N. S., Untari, D. T., & Bukhari, E. (2020). Teknologi Komunikasi dan Perubahan Sosial Remaja di Indonesia; Sebuah Kajian Literatur Tentang Penggunaan Sosial Media. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 20(2), 177–184. <https://doi.org/10.31599/jki.v20i2.129>

- 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>
- Musharyadi, F., & Febriyanti, F. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Menara Medika*, 6(2), 186–195. <https://doi.org/10.31869/mm.v6i2.5189>
- Mustaqim, A. I., & Hendriani, D. (2024). Analisis Penggunaan Media Sosial pada Perilaku Sosial Remaja Desa Sumberdadap Kecamatan Pucanglaban Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 3(1), 27–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i1.2643> Available
- Putri, Z. A., & Kusumawati, H. (2024). Gambaran Loneliness dan Nomophobia pada Masyarakat di Wilayah RW 04 Pabuaran Bojonggede. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Husada*, 8(1), 43–54.
- Rahaman, N. H., Saidi, L. A., Su, W., Yusnita, E., Yusof, W., Nurhafizah, S., Ramlee, S., Cheong, R., & Ming, T. (2024). A Conceptualization of Problematic Social Media Use among Adolescents. *International Journal of Law, Government and Communication (IJLGC)*, 9(37), 204–210. <https://doi.org/10.35631/IJLGC.937018>
- Rahmah, A. A., Mustikawati, I. F., Septianawati, P., & Immanuel, G. (2024). Studi Meta Analisis Determinan Penyebab Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(2), 157–164.
- Riskita, D., Romadlon, F. M., Jundy, A. F. Al, & Rahman, S. (2024). Gambaran Nomophobia pada Mahasiswa Baru Tahun 2023 Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(6), 2253–2262.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). *Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja*. 4(1), 49–58.
- Sanaky, M. M., Saleh, L. M., & Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439.
- Santina, R. O., Hayati, F., & Oktariana, R. (2021). Analisis Peran Orangtua dalam Mengatasi Perilaku Sibling Rivalry Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 1–13. [file:///Users/ajc/Downloads/319-File Utama Naskah-423-1-10-20210810.pdf](file:///Users/ajc/Downloads/319-File%20Utama%20Naskah-423-1-10-20210810.pdf)
- Sitanggang, Y. A., & Halimah, N. (2024). Tingkat Kecemasan Remaja yang Menggunakan Smartphone di SMK Negeri 1 Martapura Kabupaten Banjar Tahun 2022. *Journal of Nursing Invention*, 4(2), 134–138. <https://doi.org/10.33859/jni.v4i2.448>
- Syihab, A., & Rani, D. (2023). Exploring the Role of Fear of Missing Out and Attention-Seeking Behavior in Problematic Social Media Use among Adolescent Instagram Users. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 28(1), 15–28. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol28.iss1.art2>
- Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Siswa pada salah satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(01), 19–30. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/180>
- Yasin, R. Al, Roro, R., Annisa, K., & Salsabil, S. (2022). *Pengaruh Sosial Media terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja: A Systematic Review*. 3, 82–90.
- Yusuf, M. A., Herman, H. T., Abraham, A., & Rukmana, H. (2024). Analisis Regresi Linier Sederhana dan Berganda Beserta Penerapannya. *Journal on Education*, 6(2), 13331–13344.