



**KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA  
SMP DI SEMARANG TENGAH**

**SKRIPSI**

Disajikan sebagai salah satu syarat  
Untuk memperoleh gelar sarjana psikologi

Oleh

Lailatussa'diyah

1511413071

**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## PERNYATAAN

Skripsi yang berjudul “Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja SMP Di Semarang Tengah ” ini adalah hasil karya (penelitian dan tulisan) sendiri, bukan buatan orang lain dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Adapun pengutipan yang terdapat di dalam skripsi ini telah dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 19 Februari 2019



Lailatussa'diyah

1511413071

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Kecenderungan *Nomophobia* pada remaja SMP di Semarang Tengah ” telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada 25 Februari 2019.

Panitia Penguji Skripsi :



~~Dra. Achmad Rifai RC, M.Pd~~  
NIP. 195908211984031001

Sekretaris

Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S.  
NIP. 195701251985031001

Penguji I

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Tri Esti'.

Dra. Tri Esti Budiningsih, S.Psi., M.A.  
NIP. 195811251986012001

Penguji II

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Abdul azis'.

Abdul azis, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 198204232014041001

Penguji III

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Binta Mu'tiya Rizki'.

Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A.  
NIP. 198508252014042002

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

“ Waktu Merupakan Penasihat Paling Bijak Yang Pernah Ada “ Pericles

Bahagia Kunci Segala Hal

### **Persembahan**

Penulis Persembahkan Karya Ini

Kepada:

Kedua Orangtua Tercinta

Abah Ahmad , Ibu Nurhamidah

Kakak Dan Abang Tercinta

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah, dan anugerah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja SMP Di Semarang Tengah” dengan lancar.

Bantuan, motivasi, dukungan, dan doa dari berbagai pihak yang membantu penulis menyelesaikan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih setulus hati kepada:

1. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.Si., Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang,
3. Dra. Tri Esti Budiningsih, S.Psi., M.A. dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan penilaian terhadap skripsi penulis
4. Abdul Azis, S.Psi., M.Psi. dosen penguji II yang telah memberikan masukan dan penilaian terhadap skripsi penulis
5. Bunga Mut'iyah Riski, S.Psi., M.Psi., Dosen Pembimbing sekaligus penguji III yang selalu memberikan motivasi, arahan, dan bimbingan selama proses penulisan skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
6. Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si., Dosen Wali Psikologi 2013 Rombel 2 yang senantiasa memberi arahan, membimbing serta memotivasi dari mulai awal masuk kuliah hingga selesai skripsi.

7. Seluruh Dosen dan Staff di Jurusan Psikologi yang telah membantu dan melancarkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kedua orangtua dan semua saudara penulis yang selalu mencurahkan kasih sayang, memberikan doa, dan dukungan yang tiada henti kepada penulis.
9. Sahabat-sahabat luar biasa, Marlina yang selalu memberikan semangat dan menemani penulis dalam suka dan duka, terimakasih atas segala perhatian dan pengertiannya,terimakasih sudah menjadi kawan terbaik untuk mengejar mimpi dan meraihnya
10. Teman-teman Psikologi angkatan 2013 khususnya rombel 2 yang bersama-sama penulis menempuh studi dalam suka dan duka, terima kasih telah mengukir kenangan indah dan menggapai impian bersama di Psikologi Unnes.
11. Semua pihak yang turut membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semarang, 25 Februari 2019

Penulis

## **ABSTRAK**

Lailatussa'diyah. 2019. Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja SMP Di Semarang Tengah. Skripsi. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Unniversitas Negeri Semarang. Skripsi ini di bawah bimbingan, Pembimbing I: Binta Mut'tiya Riski, S.Psi., M.A

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan munculnya keinginan remaja untuk merasa diterima dan diakui yang menyebabkan remaja akan selalu mengikuti tren-tren yang sedang ramai digunakan oleh teman-temannya, salah satunya adalah *smartphone*. Pada awalnya, mungkin hanya untuk dapat bergaul dengan teman-temannya, namun lama-kelamaan tanpa disadari remaja tersebut akan semakin tergantung kepada *smartphone*-nya.. Kondisi tersebut dikarenakan kebutuhan remaja tersebut untuk selalu “terhubung” dengan dunia maya akan semakin tinggi. Upaya remaja untuk dapat diterima oleh lingkungannya tersebut, tanpa remaja sadari, mengakibatkan dirinya menjadi kecenderungan *nomophobia* hal ini dapat ditandai dengan remaja takut kehilangan *smartphone*, remaja mondar-mandir dalam suatu ruangan karena *smartphone* tertinggal saat berpergian, remaja marah-marah sendiri jika tiba-tiba jaringan di *smartphone*-nya menghilang.

Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja SMP di Semarang Tengah yang masih dalam usia remaja antara 12 sampai 15 tahun dan berjumlah 454 remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Metode pengumpulan datanya menggunakan adaptasi skala *Exploring the dimensions of nomophobia: developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. dari Yildirim (2014) berjumlah 20. Sedangkan metode analisis data menggunakan statistik deskriptif.

Berdasarkan analisis deskriptif secara umum menunjukkan bahwa kecenderungan *Nomophobia* pada remaja SMP di Semarang Tengah berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 302 remaja (66,5%) dalam kategori sedang, 125 remaja (27,5%) dalam kategori tinggi dan sisanya (5,95%) dalam kategori rendah. Hal ini berarti bahwa sebagian besar para remaja mengalami kecenderungan *nomophobia* dengan ditandai remaja merasa takut bila tidak berkomunikasi dengan keluarga maupun teman, karena menurut remaja *smartphone* menjadi sumber informasi, sehingga bila remaja tidak terhubung dengan *smartphone* remaja akan merasa cemas yang berlebih remaja pun tidak tahu apa penyebabnya, sehingga para remaja mengalami perasaan tidak nyaman dan gelisah. Dampak *nomophobia* begitu dirasakan seperti terganggunya pola tidur karena terlalu seringnya remaja menggunakan aplikasi yang ada di *smartphone*-nya, pola makan yang terganggu akibat dari terlalu asik memainkan *smartphone*-nya..

Kata kunci :Kecenderungan *nomophobia*, remaja SMP

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN .....	ii
PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB	
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian .....	10
1.4 Manfaat Penelitian .....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	10
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
2. LANDASAN TEORI.....	12
2.1 <i>Nomophobia</i> .....	12
2.1.1 Pengertian <i>Nomophobia</i> .....	12
2.1.2 Dimensi- dimensi <i>Nomophobia</i> .....	13
2.1.3 Ciri –ciri <i>Nomophobia</i> .....	15
2.1.4 Efek <i>Nomophobia</i> .....	16
2.2 Remaja.....	16
2.2.1 Pengertian Remaja .....	16
2.2.2 Karakteristik Masa Remaja .....	17
2.3 Kecenderungan <i>Nomophobia</i> pada Remaja .....	19



2.3.1 Pengertian Kecenderungan <i>Nomophobia</i> pada Remaja .....	19
2.4 Kerangka Berfikir .....	21
3. METODE PENELITIAN .....	23
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	23
3.1.1 Jenis Penelitian .....	23
3.1.2 Desain Penelitian .....	23
3.2 Variabel Penelitian.....	23
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian .....	23
3.2.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	24
3.3 Subjek Penelitian .....	24
3.3.1 Populasi.....	24
3.3.2 Sampel.....	25
3.4 Metode Pengumpulan Data .....	26
3.4.1 Skala <i>Nomophobia</i> .....	26
3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	27
3.5.1 Validitas Alat Ukur.....	27
3.5.1.1 Hasil Uji Validitas Skala <i>Nomophobia</i> .....	27
3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur .....	31
3.5.2.1 Hasil Uji Reliabilitas <i>Skala Nomphobia</i> .....	32
3.6 Metode Analisis Data.....	32
4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	35
4.1 Persiapan Penelitian .....	35
4.1.1 Orientasi Kancan .....	35
4.1.2 Penentuan Subjek Penelitian .....	36
4.1.3 Perijinan .....	37
4.1.4 Uji Coba Instrumen.....	37
4.1.4.1 Menyusun Instrumen .....	37
4.1.5. Melakukan Uji Coba Instrumen .....	38
4.1.5.1 Hasil Uji Validitas skala <i>Nomophobia</i> .....	38
4.1.5.2 Hasil Uji Reliabilitas .....	40
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	40

4.2.1 Pengumpulan Data Penelitian .....	40
4.2.2 Pemberian Skoring.....	40
4.3 Analisis Deskriptif .....	40
4.3.1 Gambar kecenderungan <i>Nomophobia</i> pada remaja SMP di Semarang Tengah.....	41
4.3.2 Gambaran <i>Nomophobia</i> pada Remaja Ditinjau dari Tiap Dimensi .....	44
4.3.2.1 Gambaran <i>Nomophobia</i> berdasarkan dimensi Tidak Mampu Berkomunikasi .....	45
4.3.2.2 Gambaran <i>Nomophobia</i> berdasarkan dimensi Kehilangan koneksi.....	47
4.3.2.3 Gambaran <i>Nomophobia</i> berdasarkan dimensi Tidak Mampu Mengakses Informasi .....	49
4.3.2.4 Gambaran <i>Nomophobia</i> berdasarkan dimensi Merasa Tidak Nyaman ....	51
4.3.3 Gambaran Data Tambahan.....	55
4.3.3.1 Gambaran kecenderungan <i>Nomophobia</i> ditinjau dari Usia 12-15 tahun Responden.....	55
4.3.3.1.1 Gambaran Kecenderungan <i>Nomophobia</i> berdasarkan usia 12 tahun....	55
4.3.3.1.2 Gambaran Kecenderungan <i>Nomophobia</i> berdasarkan usia 13 tahun....	58
4.3.3.1.3 Gambaran Kecenderungan <i>Nomophobia</i> berdasarkan usia 14 tahun....	61
4.3.3.1.4 Gambaran Kecenderungan <i>Nomophobia</i> berdasarkan usia 15 tahun...	64
4.3.3.2 Gambaran Kecenderungan <i>Nomophobia</i> berdasarkan Jenis Kelamin....	68
4.3.3.2.1 Gambaran Kenderungan <i>Nomophobia</i> ditinjau dari Jenis Kelamin Laki- Laki.....	68
4.3.3.2.2 Gambaran Kenderungan <i>Nomophobia</i> ditinjau dari Jenis Kelamin Perempuan .....	71
4.3.3.2.3 Uji Tambahan perbedaan Kenderungan <i>Nomophobia</i> ditinjau dari Jenis Kelamin .....	75
4.4 Pembahasan .....	76

4.4.1 Pembahasan Analisis Deskriptif pada <i>Nomophobia</i> pada Remaja SMP di Semarang Tengah .....	76
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	83
5. PENUTUP .....	84
5.1 Simpulan.....	84
5.2 Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA .....	86
LAMPIRAN .....	89

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Studi Pendahuluan.....	7
Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala <i>Nomophobia</i> .....	27
Tabel 3.2 Interpretasi Validitas .....	28
Tabel 3.3 Hasil Uji Coba Skala <i>Nomophobia</i> .....	29
Tabel 3.4 Sebaran Baru Aitem Skala <i>Nomophobia</i> .....	30
Tabel 3.5 Intepretasi Reliabilitas .....	31
Tabel 3.6 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan <i>Mean</i> Teoritik .....	33
Tabel 4.1 Ringkasan Hasil Uji Validitas Skala <i>Nomophobia</i> .....	39
Tabel 4.2 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan <i>Mean</i> Teoriti .....	41
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Kecenderungan <i>Nomophobia</i> pada remaja SMP ..	42
Tabel 4.4 Gambaran Umum <i>Nomophobia</i> pada Remaja SMP di Semarang Tengah .....	43
Tabel 4.5.Statistik deskriptif kecenderungan <i>Nomophobia</i> berdasarkan masing-masing dimensi.....	44
Tabel 4.6 Kategori gambaran kecendrungan <i>Nobab Imophobia</i> pada remaja SMP berdasarkan dimensi Tidak Mampu Berkomunikasi.....	46
Tabel 4.7kriteria gambaran kecenderungan <i>Nomophobia</i> pada remaja SMP berdasarkan dimensi kehilangan koneksi .....	48
Tabel 4.8 kriteria Gambaran kecenderungan <i>Nomophobia</i> pada remaja SMP berdasarkan dimensi tidak mampu mengakses informasi .....	50
Tabel 4.9Kriteria gambaran kecenderungan <i>Nomophobia</i> pada remaja SMP berdasarkan dimensi merasa tidak nyaman .....	52
Tabel 4.10 Ringkasan Tingkat Kecederungan Berdasarkan Dimensi <i>Nomophobia</i> .....	54
Tabel 4.11 Statistik Deskriptif Kecenderungan <i>Nomophobia</i> ditinjau dari Usia 12 tahun.....	55

Tabel 4.12 Distribusi Kecenderungan <i>Nomophobia</i> tinjau dari usia 12 tahun.....	57
Tabel 4.13 Statistik Deskriptif Kecenderungan <i>Nomophobia</i> ditinjau dari Usia 13 tahun.....	58
Tabel 4.14 Distribusi Kecenderungan <i>Nomophobia</i> tinjau dari usia 13 tahun.....	59
Tabel 4.15 Statistik Deskriptif Kecenderungan <i>Nomophobia</i> ditinjau dari Usia 14 tahun.....	61
Tabel 4.16 Distribusi Kecenderungan <i>Nomophobia</i> tinjau dari usia 14 tahun.....	62
Tabel 4.17 Statistik Deskriptif Kecenderungan <i>Nomophobia</i> ditinjau dari Usia 15 tahun.....	64
Tabel 4.18 Distribusi Kecenderungan <i>Nomophobia</i> tinjau dari usia 15 tahun.....	65
Tabel 4.19 Ringkasan Analisis Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Ditinjau Dari Usia .....	67
Tabel 4.20 Statistik Deskriptif <i>Nomophobia</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin Laki-laki .....	69
Tabel 4.21 Distribusi <i>Nomophobia</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin Laki-laki .....	70
Tabel 4.22 Statistik Deskriptif <i>Nomophobia</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin Perempuan .....	72
Tabel 4.23 Distribusi <i>Nomophobia</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin Perempuan .....	73
Tabel 4.24 Ringkasan Analisis Kenderungan <i>Nomophobia</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin .....	74
Tabel 4.25 Uji Beda dengan Teknik <i>Independent Samples Test</i> .....	76
Tabel 4.26 Uji Tambahan Perbedaan Kecenderungan <i>Nomophobia</i> ditinjau dari Jenis Kelamin.....	76

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 kerangka berfikir.....	21
Gambar 4.1 Diagram gambaran kecenderungan <i>Nomophobia</i> pada remaja SMP di Semarang Tengah.....	44
Gambar 4.2 Gambaran <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Dimensi Tidak Mampu Berkomunikasi .....	47
Gambar 4.3 Diagram gambaran <i>Nomophobia</i> berdasarkan dimensi Kehilangan koneksi .....	49
Gambar 4.4 Diagram Gambaran <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Dimensi Tidak Mampu Mengakses Informasi .....	51
Gambar 4.5 Diagram Gambaran <i>Nomophobia</i> Berdaasarkan Dimensi Merasa Tidak Nyaman .....	53
Gambar 4.6 Ringkasan Analisis <i>Nomophobia</i> ditinjau dari tiap dimensi .....	54
Gambar 4.7 Diagram Gambaran Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Ditinjau dari Usia 12 tahun.....	58
Gambar 4.8 Distribusi Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Ditinjau dari Usia 13 Tahun .....	61
Gambar 4.9 Distribusi Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Ditinjau dari Usia 14 Tahun .....	64
Gambar 4.10 Distribusi Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Ditinjau dari Usia 15 Tahun .....	67
Gambar 4.11 Gambaran Ringkasan Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Dintinjau dari Usia.....	68
Gambar 4.12 Diagram Tingkat kecednerungan <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Jenis kelamin Laki-laki.....	71
Gambar 4.13 Diagram Tingkat kecednerungan <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Jenis kelamin Perempuan.....	74
Gambar 4.14 Ringakasan Diagram Gambaran Kecenderungan <i>Nomophobia</i> di Tinjau dari Jenis Kelamin .....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Studi Pendahuluan .....	90
Lampiran 2 Skala Uji Coba .....	94
Lampiran 3 Tabulasi Uji Coba .....	100
Lampiran 4 Validitas Dan Reliabilitas .....	113
Lampiran 5 Skala Penelitian .....	121
Lampiran 6 Tabulasi Skala Penelitian .....	127
Lampiran 7 Statistik Sedkriptif .....	147
Lampiran 8 Hasil Statistic Deskriptif Dimensi Nomophobia .....	149
Lampiran 9 Uji Tambahan .....	151
Lampiran 10 Surat Izin Dari Sekolahan .....	155

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Perkembangan teknologi internet di Indonesia terus menerus bertumbuh dan makin tinggi. Masyarakat Indonesia yang di dominasi oleh pemuda mempermudah penetrasi teknologi ini untuk semakin populer dan mewarnai kehidupan masyarakat. Beberapa fakta menariknya adalah saat ini terdapat sekitar 83.6 % juta pengguna internet atau bertumbuh sebanyak 33 % di banding akhir tahun lalu. 34% Di Indonesia saat ini pengguna aktif ponsel telah mencapai 281,9 juta orang. Jumlah tersebut menggambarkan bahwa setiap orang di Indonesia memegang ponsel sebanyak 1,13 unit menurut catatan *good news*

Informasi dan teknologi komunikasi telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari hidup kita telepon genggam merupakan salah satu perangkat komunikasi yang paling sering di gunakan dalam kegiatan sehari-hari ( Yildirim, 2014). *Smartphone* memfasilitasi individu dalam proses melakukan komunikasi dan memberikan tingkat mobilitas yang memungkinkan penggunaan *Smartphone* dapat dihubungi setiap saat. Penggunaan *Smartphone* memungkinkan individu untuk terhubung dengan individu lain secara nirkabel dan tanpa jaringan fisik atau tatap muka.

Remaja merupakan konsumen paling tinggi dalam hal pembelian serta penggunaan *smartphone*. Kondisi tersebut dimungkinkan karena remaja masih



cenderung labil dan mudah terpengaruh lingkungannya. Secara fisik, remaja telah berfungsi sebagai orang dewasa, namun secara emosi dan sosial masih belum matang. Ketidak- matangan tersebut yang menyebabkan masa remaja sering disebut sebagai masa krisis dalam kehidupan seseorang, seperti mengalami konflik batin, ketidaksesuaian terhadap masyarakat, terhadap orang lain, bahkan terhadap dirinya sendiri. Ketidakmatangan tersebut juga yang mengakibatkan remaja menjadi cenderung labil serta mudah dipengaruhi oleh lingkungan, atau teman sebayanya. Remaja akan menginginkan atau ikut serta terhadap apapun yang sedang ramai digunakan maupun diperbincangkan oleh teman-temannya, hal tersebut sebagai salah satu bentuk konformitas remaja agar mereka merasa diterima serta diakui oleh lingkungannya (Paramita & Hidayati,2016 ).

Pada awalnya, mungkin hanya untuk dapat bergaul dengan teman-temannya, namun lamakelamaan tanpa disadari remaja tersebut akan semakin tergantung kepada *smartphone*-nya. Kondisi tersebut dikarenakan kebutuhan remaja tersebut untuk selalu “terhubung” dengan dunia maya akan semakin tinggi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Erich Fromm (1995), menurutnya salah satu dampak yang terlihat dari efek modernisasi adalah kesadaran individual berganti dengan kebutuhan akan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial dan seluruh hukum-hukumnya. Individu akan berusaha sekuat tenaga untuk mengikuti ritme hidup bersama agar dapat diakui sebagai bagian dari golongan dengan menjalankan hal-hal yang sesuai aturan. Upaya remaja untuk dapat diterima oleh lingkungannya tersebut, tanpa remaja sadari, mengakibatkan dirinya menjadi ketergantungan akan *smartphone*.

Keinginan untuk merasa diterima dan diakui tersebutlah yang menyebabkan remaja akan selalu mengikuti tren-tren yang sedang ramai digunakan oleh teman-temannya salah satunya adalah *smartphone*. Pada awalnya mungkin hanya untuk dapat bergaul dengan teman-temannya, namun lama-kelamaan tanpa disadari remaja tersebut akan semakin tergantung kepada *smartphone*-nya tanpa disadari hal tersenut dapat mengakibatkan dirinya menjadi kecenderungan *nomophobia*.

Hal ini dapat ditandai dengan remaja merasa takut ketika kehilangan *smartphone*, remaja akan mondar-mandir dalam suatu ruangan karena *smartphone*-nya tertinggal saat berpergian, remaja akan marah-marah sendiri jika tiba-tiba jaringan di *smartphone*-nya terputus, saat hendak tidur remaja cenderung tidak mematikan *smartphone* dengan alasan bila ada yang menghubungi remaja langsung bisa merespon, *smartphone* saat tidur selalu berada disamping remaja karena bila *smartphon*nya berdering remaja bisa langsung membuka *smartphone* tersebut, Saat berada ditempat umum remaja lebih nyaman dengan *smartphone* saat bermain game di *smartphone* remaja terkadang lupa makan dan mengabaikan sekeliling. (hasil wawancara saat studi pendahuluan dengan 4subjek, F,J,I,E pada tanggal 30 april 2018 )

Interaksi individu dengan *smartphone* sangat memengaruhi perilaku interpersonal dan kebiasaan sosial. Teknologi komunikasi juga membuat perubahan dalam interaksi antara masyarakat dengan dunia, persepsi mereka terhadap internet yang nyata dan interaksi lewat *smartphone* (Kramer, dkk 2007). Jika memperhatikan sekitar, terutama saat menggunakan transportasi umum, maka akan akan banyak kita temui orang-orang yang asik bermain dengan *smartphone* -

nya masing-masing, seakan-akan lebih mengasyikkan daripada berdiskusi dengan orang lain. Satu hal yang ironis, dalam kumpul keluarga, ternyata setiap anggotanya banyak yang asik dengan *smartphone* -nya , bukan ngobrol dengan keluarga sendiri. Laporan dari <https://inet.detik.com/>

Berdasarkan rentang usianya, remaja diketahui paling banyak mengeluhkan *nomophobia* <https://www.securevoy.com> (2012). Salah satu karakteristik masa remaja sebagai masa mencari identitas, pada usia sekitar 10-20 tahun remaja mengalami tahap dimana pencarian identitas dan mengalami kebingungan akan identitasnya, bagaimana mereka beberapa tahun yang akan datang dan kemana mereka menuju dalam kehidupannya. Erikson menggambarkan keakraban atau interaksi dengan orang lain sebagai penemuan diri sendiri, tetapi dapat juga menyebabkan kehilangan diri sendiri karena remaja cenderung ingin menjadi diri seperti yang orang lain harapkan (Santrock, 2002). Alasan remaja menggunakan *smartphone* dapat di kaitkan dengan identitas diri, maka *fekuensi* penggunaan *smartphone* dapat meningkatkan status seseorang remaja di antara teman-temannya, meningkatkan rasa aman, memberikan hiburan, mendukung hubungan sosial dan interaksi interpersonal.

*Smartphone* mempunyai banyak manfaat disini penulis memfokuskan penelitian kepada remaja jadi manfaat *smartpohne* bagi remaja antara lain sebagai media hiburan dengan fitur-fitur di dalamnya dan remaja juga bisa mengaskes internet sebagai media belajar namun penggunaan secara berlebihan dan tanpa pengawasan dapat menyebabkan ketergantungan bagi remaja itu sendiri. Demikian juga, *smartphone* memiliki kekurangannya sendiri. Ini memiliki implikasi

kesehatan yang parah, gejala disebabkan seperti sakit kepala, sakit telinga, penglihatan kabur oleh radiasi ponsel. Terlebih lagi para psikiater percaya bahwa kecanduan ponsel telah menjadi salah satu kecanduan perilaku terbesar Bivin, dkk ( 2013 ) sebagai contoh remaja menggunakan *smartphone* untuk bermain game berjam-jam membuat mereka lupa waktu jika hal tersebut tidak dapat di kendalikan dapat menyebabkan ketergantungan penggunaan *smartphone* .

Dampak psikologis dari penggunaan teknologi pada individu, kelompok dan masyarakat pada umumnya terkait dengan perubahan perilaku dan kebiasaan sebelum dan sesudah adanya *smartphone* (King, 2015). Sebuah organisasi riset di Inggris yang meneliti kecemasan yang diderita oleh pengguna *smartphone* menemukan bahwa hampir 53% pengguna *smartphone* di Inggris cenderung menjadi cemas ketika mereka kehilangan *smartphone* mereka, kehabisan baterai, atau tidak memiliki jangkauan jaringan (Bivin, 2013).

Menurut Badwilan (2004) penggunaan *smartphone* berdampak pada aspek psikologis, sosial, dan kesehatan. Efek penggunaan *smartphone* antara lain; pertama, efek penggunaan telepon genggam terhadap kesehatan menunjukkan penggunaan *smartphone* memicu munculnya kecenderungan masalah pendengaran, kanker, tumor otak. Kedua, efek sosial pengguna *smartphone* dapat mengganggu konsentrasi dengan nada dering, menurunkan kualitas dan kuantitas dari komunikasi secara langsung (tatap muka) dan memicu kesalahpahaman dalam pemaknaan pesan melalui komunikasi secara tidak langsung. Ketiga, efek psikologis penggunaan *smartphone* berasal dari penyalagunaan penggunaan *smartphone* yang menyebabkan wanita melakukan bullying kepada orang lain

melalui pesan singkat (sms). Hal tersebut juga di karenakan karena kemudahan dan kenyamanan yang di tawarkan *smartphone*, hal ini akan menjadi masalah apabila remaja sudah ketergantungan dengan *smartphone* ketika mereka tidak bisa menggunakan *smartphone*-nya maka mereka akan merasa cemas yang berlebih karena tidak dapat menggunakan *smartphone* fenomena tersebut di kenal dengan *nomphobia*

Aktivitas penggunaan *smartphone* merupakan kebiasaan yang dipandang lumrah bagi banyak orang. Namun tanpa disadari intensitas yang berlebihan dalam berinteraksi dengan *smartphone* tentunya dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan yang berlebihan saat tidak memegang *smartphone* -nya, hal itu bisa disebut dengan *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)*. *Nomophobia* merupakan kecemasan yang dirasakan individu ketika berada jauh dari *smartphone* yang dimiliki. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dixit, et al (2010) diketahui bahwa terdiri dari 53% laki-laki dan 47% perempuan dimana 18,5% ditemukan bersifat *Nomophobia*.

*Nomophobia* adalah ketakutan tidak memiliki akses *smartphone* hal ini dapat ditandai dengan lupa membawa *smartphone*, ketiadaan sinyal, hingga kehabisan daya baterai. Di sejumlah kalangan *smartphone* merupakan bagian penting dalam kehidupan, namun di asia sendiri *smartphone* telah menyusup kedalam budaya, lihat saja dalam kehidupan orang-orang Asia memotret makanan dengan *smartphone* merupakan hal yang sering dilakukan sebelum mulai menyantap makanan tersebut.

*Nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang modern dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang berlebih disebabkan oleh tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti telepon genggam (King, dkk., 2013). Dari hasil studi penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 20-21 maret 2018, dengan menggunakan 15 subyek remaja sebagai reponden. Studi pendahuluan menggunakan angket *nomophobia* yang memuat 15 aitem dengan duan pilihan jawaban sesuai dan tidak sesuai mendapatkan hasil dari 15 subjek remaja SMP 11 remaja mengalami kecenderungan *nomophobi* dalam kaegori sedang, 4 subjek remaja maengalami kecenderungan *nomophobia* dalam kategori tinggi sedangkan tidak ada subjek remaja yang mengalami kecenderungan *nomophobia* dalam kategori rendah, hasil dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 1.1  
Hasil Studi Pendahuluan

Kategori	Skor	Jumlah (Subjek)
Tinggi	11-15	4
Sedang	6-10	11
Rendah	1-5	0

Peneliti tidak hanya menggunakan angket peneliti juga melakukan wawancara ke pada empat orang yang mempunyai kategorisasi yang tingi dalam kategorisasi *nomophobia*. Maraknya tingkat penggunaan *smartphone* pada siswa-siswi SMP memicu kemungkinan besar bahwa diantara mereka juga banyak yang cenderung terkena *nomophobia*. Sebagaimana diungkapkan oleh IJ selaku salah satu siswi SMP yang menderita kecenderungan *nomophobia*.

”Ia mengatakan bahwa ketika ia hendak tidur biasanya *smartphone* selalu diletakkan di sampingnya supaya tiap *smartphone* -nya berdering ia langsung membuka dan juga saat tenggah malam ia terbangun ia langsung menemukan *smartphone* -nya, bahkan ketika hendak ke kamar mandi pun ia juga tak jarang membawa *smartphone* sekedar ingin mendengarkan musik, ia juga pernah merasakan kehilangan *smartphone* -nya saat ia lupa membawa *smartphone* -nya saat berpergian saat itu juga ia langsung panik dan cemas ingin cepat pulang dan mundar-mandir tidak jelas dan langsung marah - marah tidak jelas, tanggal 4 April 2018) “

Tidak jauh berbeda dengan pendapat FA, ia juga merupakan kecenderungan *nomophobia*. FA mengatakan bahwa

” ia bahkan pernah bertengkar dengan temannya dikarenakan temannya menegur dan protes karna ia bermain dengan *smartphone* nya terus menerus meski dia sedang diajak ngobrol dengan teman yang ada di depannya saat itu , selain itu ia merasa *smartphone* sangat penting buat dia (berdasarkan wawancara awal dengan FA tanggal 4 April 2018) “

Hasil wawancara dari subyek ke tiga berinisial EHB dia mengatakan

“*Smartphone* banyak manfaatnya sih mbak bisa buat nyari tugas sekolah, bisa nonton video di youtube dan apalagi aplikasi sekarang kan banyak, selain buat nyari tugas aku juga main media sosialnya juga kok banyak kayak instagram, whatshap, dan aku juga lagi sering buka tik-tok sekarang (berdasarkan wawancara awal dengan EHB tanggal 4 April 2018)”.

Tidak jauh berbeda dengan pendapat ketiga subyek yang lain, siswi ini juga merupakan kecenderungan *nomophobia*.

“Kalau aku mbak biasanya aku pakai *smarphone* buat berkomunikasi sama temen apa orang tuaku mbak, terus juga nyari informasi semisal ada tugas sekolah, aku bisanya nyari di google mbak soalnya lebih gampang sih, tapi aku kadang jengkel mbak kalau tiba-tiba koneksi terputus mbak, kan aku jadi enggak bisa buka media social maupun nyari tugas sekolah mbak, aku juga kalau di dalam brt apa di halte aku lebih memilih buka smarphone mbak dari pada ngobrol apa nyapa orang yang ada di sebelah menurut aku aku lebih nyaman dengan *smartphone* soalnya kan juga aku gak kenal sama orang tersebut (berdasarkan wawancara awal dengan FNC tanggal 4 April 2018)”.

Penelitian mengenai *nomophobia* masih cukup jarang di Indonesia berikut ini merupakan beberapa penelitian yang terkait dengan *nomophobia*, antara lain Harmaini dkk (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan facebook terhadap kecenderungan menjadi *nomophobia* pada remaja. Remaja dalam penelitian ini memiliki intensitas penggunaan facebook yang rendah dan kecenderungan untuk menjadi *nomophobia* dalam kategori sedang. Pembentukan tinggi rendahnya intensitas penggunaan facebook pada remaja dipengaruhi oleh keyakinan tentang manfaat yang didapat ketika mengakses facebook, selanjutnya di tentukan juga oleh sikap dan norma subyektif yang dimiliki oleh pengguna facebook. Tidak jauh beda dengan penelitian sebelumnya, menurut peneliti (Maulidar, 2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan komunikasi interpersonal pemuda. Penelitian Maria, N (2013) meyakini bahwa menggunakan *smartphone* dapat meningkatkan nilai akademik mahasiswa/i selama penggunaan *smartphone* digunakan dalam konteks pembelajaran.

Penelitian Gezgin dkk (2018) menyatakan bahwa tingkat *nomophobia* tinggi siswa sekolah ditemukan sedikit di atas rata-rata. Berknaan dengan gender perbedaan, siswa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk menunjukkan *nomophobia* perilaku dibandingkan dengan siswa laki-laki.

Penelitian Widiana dkk (2004) menyatakan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara control diri dengan kecenderungan kecanduan internet sehingga dapat dikatakan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecendrungan



kecanduan internet dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan internet.

Dari beberapa penelitian terdahulu yang membedakan penelitian pada subyek penelitian ini adalah peneliti menggunakan subyek remaja SMP yang ada di Semarang Tengah alasan peneliti meneliti subyek SMP yang ada di Semarang Tengah karena lokasi sekolah yang berada di pusat kota karena remaja tersebut memiliki gaya hidup yang modern dan sifat remaja yang masih belum matang karena remaja belum mampu sepenuhnya menyelesaikan masalah yang di hadapi saat itu oleh sebab itu peneliti tertarik dengan dengan penelitian ini dengan judul kecenderungan *nomophobia* pada remaja SMP di Semarang Tengah.

## **1.2 Rumusan Masalah**

“ bagaimana gambaran kecenderungan *nomophobia* pada remaja SMP di Semarang Tengah ?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran kecenderungan *nomophobia* pada remaja SMP di Semarang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Memberikan sumbangan informasi kepada masyarakat luas pada umumnya serta pihak-pihak terkait khususnya ilmuan psikologi mengenai gambaran kecenderungan *nomophobia* pada remaja SMP. Diharapkan dapat menjadi literature

bagi penelitian selanjutnya yang akan meneliti variabel yaitu kecenderungan *nomophobia*.

## **1.4.2 Manfaat Praktis**

### **1.4.2.1 Bagi Sekolah**

hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam membuat kebijakan dan kegiatan seperti bimbingan penggunaan atau juga dampak-dampak *smartphone* secara berkala supaya para remaja dapat meminimalisir terjadinya kecenderungan *Nomophobia* pada remaja SMP di Semarang Tengah sehingga program yang diselenggarakan oleh sekolah dapat berjalan lancar

### **1.4.2.2 Bagi Remaja SMP**

Hasil penelitian ini diharapkan agar remaja SMP dapat mengetahui dampak-dampak *smartphone* dalam kesehatan, psikis dan juga sosial apabila remaja SMP menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan dengan mengetahui dapat tersebut remaja dapat meminimalisir sedini mungkin sehingga remaja SMP dapat melakukan aktifitas yang wajar tanpa terus-terusan bermain dengan *smartphone*

## BAB 2

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 *Nomophobia*

##### 2.1.1 Pengertian *Nomophobia*

*Nomophobia* didefinisikan sebagai rasa takut akan keluar dari kontak ponsel dan sedang dianggap sebagai fobia zaman modern yang diperkenalkan ke kehidupan kita sebagai produk sampingan dari interaksi antara orang dan teknologi informasi dan komunikasi seluler, khususnya smartphone. Yildirim (2014 :06 )

*Nomophobia* adalah ketakutan karena tidak dapat berkomunikasi melalui ponsel di dunia yang ada saat ini. Kata *nomophobia* berasal dari Inggris dan berasal dari kata “*No Mobile Phobia*”, yaitu fobia menjadi tanpa ponsel. Ini mengacu pada gejala seperti gugup, tidak nyaman dan kecemasan yang disebabkan oleh keluar kontak dengan ponsel ( King, dkk.2014 :28 )

*Nomophobia* sebagai hasil penelitian yang berawal dari perkembangan teknologi, terhadap perasaan ketakutan terhadap teknologi yang tidak dapat digunakan, jauh dari *mobile phone* atau tidak terhubung ke web (King, Valenca, & Nardi, 2010)

*Nomophobia* dapat dilihat dalam DSM –IV pada kategori fobia spesifik. Fobia spesifik adalah ketakutan yang beralasan yang disebabkan oleh kehadiran atau antisipasi suatu objek atau situasi spesifik. (American Psychological Association, 2013). Dalam hal ini dapat diartikan dengan ketakutan tanpa *smartphone*

*Nomophobia* merupakan kecemasan yang dirasakan pengguna ketika berada jauh dari *smartphone* yang di miliki. Hasil penelitian yang dilakukan oleh ( Dixit, 2010 ).

Menurut Pavithra (2015) *nomophobia* merupakan ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon seluler. Bentuk ketidak nyamanan, kegelisahan, kecemasan, atau kesedihan pada penderita *nomophobia* sudah melebihi batas wajar dan mengarah para perilaku adiksi.

Berdasarkan pengertian *nomophobia* dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan perasaan ketakutan yang berlebihan seseorang ketika tidak berhubungan dengan *smartphone*.

Terkait dengan penelitian yang dimaksud dengan kecenderungan *nomophobia* adalah subjek akan merasa ketakutan yang berlebih bila tidak dapat berkomunikasi dengan *smartphone*, kehilangan koneksi, tidak dapat mengakses informasi dan merasa tidak nyaman bila tidak terhubung dengan *smartphone*.

### **2.1.2 Dimensi - dimensi *Nomophobia***

Menurut Yildirim (2014:40 ) dalam penelitian, *nomophobia* memiliki empat dimensi yaitu :

1. Tidak mampu berkomunikasi (*Not being able to communicate*)

Cenderung merasa khawatir ketika tidak dapat berkomunikasi dengan keluarga baik menghubungi atau dihubungi. Remaja hingga sampai merasa cemas jika hubungan dengan teman dan keluarga akan terganggu atau

renggang apabila tidak terus menerus memantu komunikasi melalui *smartphone*.

2. Kehilangan koneksi (*Losing Connectedness*)

Kecenderungan merasa cemas jika tidak dapat mengakses media sosial, mengikuti perkembangan berita terbaru dalam media sosial, dan bingung jika tidak membuka media sosial. Remaja menganggap masalah ketika mereka tidak dapat mengakses media sosial melalui *smartphone* yang dimiliki.

3. Tidak dapat mengakses informasi (*Not being able to access information*)

Kecenderungan merasa cemas jika tidak dapat melihat dan memperoleh informasi dari *smartphone* yang dimiliki, dan banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone* yang dimiliki.

4. Merasa tidak nyaman ( Giving Up Convenience )

Cenderung merasa kesal berlebihan jika ada orang yang menggagu ketika sedang menggunakan *smartphone*. Remaja juga cenderung merasa ingin terus menerus memeriksa *smartphone* terkait ada tidaknya jaringan, pesan masuk, tersedianya baterai, dan akan cemas jika kehabisan pulsa dan atau kuota internet. Perasaan nyaman akan segala fasilitas yang ada dalam *smartphone* menyebabkan remaja enggan untuk berlama-lama meninggalkan *smartphone*-nya. Orang yang memiliki kecenderungan *nomophobia* akan memiliki ketakutan irasional ketika tidak berhubungan dengan *smartphone*.

Berdasarkan dimensi-dimensi *nomophobia* diatas dapat disimpulkan bila seseorang mengalami masalah cenderung khawatir tidak bisa menghubungi ataupun dihubungi keluarga, kehilangan koneksi, cenderung cemas tidak dapat memperoleh

informasi dari *smartphone* yang di miliki dan juga tidak nyaman bila tidak dekat dengan *smartphone* hal-hal tersebut dapat di jadikan acuan kalau orang tersebut ketakutan bila berhubungan dengan *smartphone*-nya.

### **2.1.3 Ciri –ciri *Nomophobia***

Pada penelitian yang di lakukan oleh Bragazzi (2014 : 156 ) bahwa ada beberapa karakteristik *nomophobia* yang dapat diketahui yaitu :

1. Menggunakan *smartphone* secara teratur dan menghabiskan waktu yang cukup lama untuk mengakses *smartphone*, memiliki satu atau lebih *smartphone*, selalu membawa *charger*.
2. Merasa cemas dan gugup ketika individu tidak memegang sesuatu di tangan khususnya *smartphone* atau merasa cukup jaringan. Lemahnya *energy* baterai atau kurangnya data yang tersedia untuk mengakses internet dan mencoba menghindari sebanyak mungkin tempat dengan situasi yang dimana penggunaanya di larang (seperti angkutan umum, restoran, bioskop dan bandara).
3. Melihat layar *smartphone* untuk memastikan apakah ada *notifikasi* pesan atau panggilan yang di terima (kebiasaan ini disebut oleh david laramic sebagai “*ringxiety*” untuk dering dan kecemasan).
4. Mengaktifkan *smartphone* 24 jam sehari dan tidur dengan kondisi *smartphone* menyala.
5. Berinteraksi secara langsung dengan individu lain akan menyebabkan kecemasan dan stress; lebih memilih untuk berkomunikasi menggunakan *smartphone*

6. *Ringxiety* dapat di asumsikan bentuk klinis, kadang-kadang menarik dan khususnya presentasi dari sensasi mendengar “ nada atau suara ponsel palsu” membingungkan suara ponsel yang bordering dengan mirip suara untuk reaksi spontan mencari seseorang sehingga setelah mendengerin dan dianggap telah mendengar nada dering ponselnya sendiri ( Bragazzi,2014 : 156)

#### **2.1.4 Efek *Nomophobia***

Menurut riset-riset tersebut, efek yang terjadi boleh dibilang tidak jauh berbeda dengan social disorder lain yang pernah didokumentasikan. Diantaranya: <https://inet.detik.com/cyberlife/> sebagai berikut :

1. Komunikasi antar manusia tatp muka jadi makin jarang
2. Generasi muda kini lebih suka berkomunikasi via *smartphone* (email, chatting, twitter dan facebook ) dari pada tatap muka secara langsung.
3. Orang jadi jarang mengamati lingkungan sekitar, karena lebih memilih *smartphone* , mengakibatkan kurangnya rasa peduli pada sekitar justru malah memperdulikan isu-isu di sosmed di lihat dari *smartphone* .
4. Manusia dapat saja teralinesi oleh mesin, manusia akan menjadi apatis dan anti sosial.

## **2.2 Remaja**

### **2.2.1 Pengertian Remaja**

Masa remaja atau “adolescence” berasal dari bahasa latin “*adolescere*” yang berarti “tumbuh” menjadi dewasa”. Apabila diartikan dalam konteks yang lebih luas, akan mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1976:206). Masa remaja menurut Hurlock (1997) diartikan sebagai suatu

masa transisi atau peralihan, yaitu periode dimana individu secara fisik maupun psikis berubah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Menurut Monks, dkk, (1999:262) membatasi masa remaja yang berkisar dari usia 12-21 tahun yakni sampai selesainya pertumbuhan fisik. Pada masa remaja ini individu mencapai pertumbuhan fisik yang maksimal, dan pada masa ini pula mencapai kematangan kemampuan reproduksi. Berdasarkan pengertian diatas remaja dapat diartikan masa peralihan antara anak-anak ke dewasa yang mengalami perubahan dalam bentuk fisik, emosi dan pola pikir.

### **2.2.2 Karakteristik Masa Remaja**

Karakteristik Masa Remaja Sebagaimana halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai karakteristik atau ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut secara singkat dikemukakan oleh Hurlock (1997) sebagai berikut:

#### **1) Masa Remaja sebagai Masa Peralihan**

Suatu peralihan tidak terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, akan tetapi lebih merupakan sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya dari masa kanak-kanak ke masa remaja.

#### **2) Masa Remaja sebagai Masa Perubahan**

Selama masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung dengan pesat. Ada empat perubahan yang sama yang hampir bersifat universal, yakni: pertama, meningkatnya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologi yang terjadi.

#### **3) Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah**



Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, akan tetapi masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

#### **4) Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan**

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat di percaya cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

#### **5) Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistis**

Remaja cenderung memandang kehidupan sesuai dengan keinginannya. Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terutama dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis bukan hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga berlaku untuk keluarga dan teman-temannya yang menyebabkan meningginya emosi sebagai ciri awal masa remaja.

#### **6) Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa**

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun, untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa.

## **2.3 Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja**

### **2.3.1 Pengertian Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja**

Perkembangan *smartphone* yang cepat dan meluas dan meningkat tidak di pungkiri jika semua kalangan ingin memilikinya tidak terkecuali remaja, hal ini terlihat pada fenomena yang terjadi di masyarakat banyak anak remaja yang telah membawa *smartphone*. Salah satu karakteristik masa remaja sebagai masa mencari identitas, pada usia sekitar 10-20 tahun remaja mengalami tahap dimana pencarian identitas dan mengalami kebingungan akan identitasnya (santrock,2012) Berdasarkan rentang usianya, remaja diketahui paling banyak mengeluhkan *nomophobia*. *Nomophobia* disebut sindrom.

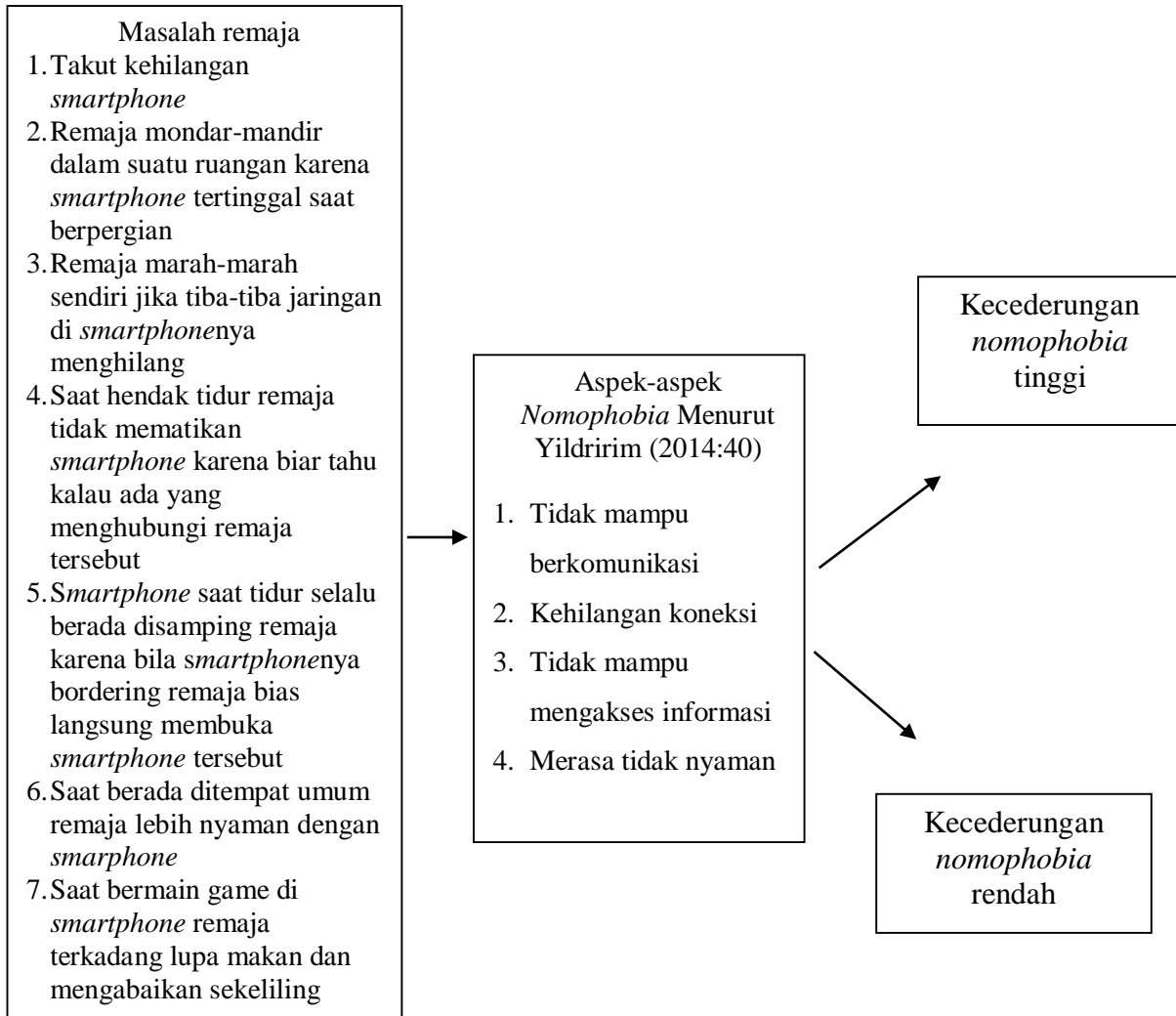
Psikologis di mana seseorang takut tidak membawa atau memegang *smartphone* hal itu bisa disebut dengan *Nomophobia* ("No-Mobile-Phone-Phobia") selama penelitian penelitian untuk mengetahui konsekuensi psikologis dan tingkat stres penggunaan ponsel pada perilaku, menggambarkan tingkat ketakutan yang ditimbulkan ketika pengguna tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone* <https://www.techopedia.com/>. Alasan remaja menggunakan *smartphone* dapat di kaitkan dengan diri identitas diri, maka frekuensi penggunaan telephone genggam dapat meningkatkan status seseorang remaja di antara temantemannya, meningkatkan rasa aman, memberikan hiburan, mendukung hubungan sosial dan interaksi interpersonal.

*Smartphone* mempunyai banyak manfaat *smartphone* bagi remaja antara sebagai media hiburan dengan fitur-fitur di dalamnya dan remaja juga bisa mengakses internet sebagai media belajar namun penggunaan secara berlebihan dan

tanpa pengawasan dapat menyebabkan ketergantungan bagi remaja itu sendiri sebagai contoh remaja menggunakan *smartphone* untuk bermain *game* berlebihan membuat mereka lupa waktu jika hal tersebut tidak dapat di kendalikan dapat menyebabkan ketergantungan penggunaan *smartphone* pada remaja.

Hal tersebut juga di karenaka karena kemudahan dan kenyamanan yang di tawarkan *smartphone* hal ini akan menjadi masalah apabila remaja sudah ketergntungan *smartphone*, ketika mereka tidak bia menggunakan *smartphone* maka mereka akan merasa cemas karena tidak dapat menggunakan *smartphone* . fenomena tersebut di kenal dengan *nomphobia*. *Nomophobia* dikategorikan sebagai phobia spesifik yang artinya phobia terhadap hal-hal yang sifatnya spesifik dalam hal ini dicontohkan adalah *smartphone*.

## 2. 4 Kerangka Berfikir



Gambar 2.1  
Kerangka Berfikir Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja SMP di Semarang Tengah

Remaja yang mengalami kecenderungan *Nomophobia* yang tinggi, remaja tersebut akan merasa gelisa jika tidak membawa *smartphone* ke manapun dia pergi, remaja tersebut juga merasa takut bila tidak mampu berkomunikasi dengan teman maupun keluarganya dengan *smartphone*-nya, remaja akan merasa takut bila secara tiba koneksi terputus sehingga remaja tidak dapat mengakses media sosial dan juga tidak dapat mengaskes informasi, yang terakhir remaja akan merasa tidak nyaman bila tanpa membuka aplikasi yang ada di dalam *smartphone*-nya. Sebaliknya bila remaja tidak ada kecenderungan *Nomophobia* remaja tersebut tidak merasa gelisah bila tidak membawa *smartphone*-nya, remaja tersebut juga tidak mempermasalahkan bila secara tiba-tiba koneksi internet di *smartphone*-nya terputus, bukan jadi masalah buat remaja yang tidak mengalami kecenderungan *Nomophobia* apabila tidak mendapat informs di *smartphone*-nya.

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum gambaran kecenderungan *Nomophobia* yang dialami oleh remaja SMP di Semarang Tengah termasuk dalam kategori sedang. salah satu dimensi yang sangat mempengaruhi terjadinya kecenderungan *nomophobia* yaitu dimensi tidak dapat mengakses informasi dikarena dari ke empat dimensi yang ada hanya dimensi tersebut yang masuk dalam kategori tinggi

Berdasarkan data tambahan kecenderungan *nomophobia* berdasarkan usai 12-15 tahun dan kecenderungan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin. kecenderungan *nomophobia* berdasarkan usia 12-15 tahun termasuk dalam kategori sedang, sedangkan kecenderungan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin remaja perempuan yang lebih tinggi mengalami kecenderungan *nomophobia* dibandingkan dengan remaja laki-laki yang lebih rendah mengalami kecenderungan *nomophobia*.

## 5.2 Saran

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, analisis data, dan kesimpulan, maka peneliti mengajukan saran-saran, sebagai berikut:

### 1. Bagi subjek penelitian

Remaja SMP disarankan untuk tidak selalu memusatkan perhatian pada *smartphone*, bisa mengurangi menggunakan *smartphone* dan dengan baik berinteraksi dengan teman maupun lingkungan tempat tinggal maupun sekolah.

### 2. Bagi pendidik

Pendidik disarankan untuk meningkatkan koordinasi dalam menyelenggarakan kegiatan di Sekolah. Selain itu pendidik diharapkan dapat memberikan dukungan dan perhatian pada remaja SMP selama menempuh pendidikan dengan memberikan motivasi serta mendukung setiap kegiatan di sekolah.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengolahan data tidak hanya berupa analisis deskriptif. Akan tetapi, juga sampai ke pengolahan data dengan analisis lanjutan. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menggolongkan dari 454 remaja SMP, siapa saja yang memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* yang tinggi sehingga dapat dilakukan pengolahan data lebih lanjut dengan pendekatan kualitatif, khususnya bagi remaja SMP yang rawan mengalami kecenderungan *Nomophobia*.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association.(2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders:DSM-5. Washington, D.C: American Psychiatric Association.
- Ariana & Prasetyo (2016) Hubungan antara The Big Five Personality dengan Nomophobia pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Kinis dan Kesehatan Mental*
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar Saifuddin. (2001). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar Saifuddin. (2004) *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar Saifuddin. (2015) *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*.YogyakartaPustaka Pelajar.
- Badwilan, R.A. 2004. *Rahasia Dibalik Handphone*. Jakarta : Darul Falah.
- Bivin, J.B1., Mathew, Preeti., et.al. (2013). Nomophobia - Do We Really Need To Worry About?. A cross sectional study on Nomophobia severity among male Under Graduate students of Health Sciences. Vol -1.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155160.
- Deniz Mertkan Gezgin, Ozlem Cakir, Soner Yildirim (2018) The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: the factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*
- Dixit S, Shukla H, Bhagwat A, Bindal A, Goyal A, Zaidi AK, Shrivastava A. A(2010) study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian J Community Med*.
- Fromm, E. (1995). *The sane society*. NY: A Fawcett Premier Book
- Gabriel Aguilera-Manrique1,,Vero´nica V. Ma´rquez-Herna´ndez1, Tania AlcarazCo´rdoba1, Genoveva Granados-Ga´mez1,2, Vanesa Gutie´rrez-Puertas1‡, Lorena Gutie´rrez-Puertas1.The relationship between nomophobia



- and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *Plos One*
- Harkin, J. (2003). Mobilisation: Thee Growing Public Interest in Mobile Technology. *Demos*.
- Harmaini (2017) Tentang Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook Dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja. *Jurnal Psikologi*
- Herlina Siwi Widiana, Sofia Retnowati, Rahma Hidayat (2004) Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*
- <https://dailysocial.id/report/post/ds-tech-startup-report-2015> diakses pada maret 2018
- <https://gilanggungum.blogspot.co.id/2012/11/nomophobia-dansocial-anxiety-disorder.html>, diakses 8 Agustus 2018.
- Karuniawan, A. & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*
- Kerlinger. 2006. Asas–Asas Penelitian Behaviour. Edisi 3, Cetakan 7. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, E. (2014). Nomophobia: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*
- King, A.L.S., Valença, A.M., et.al. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*,
- Kriswanto dkk ( 2018 ) Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifestyle. *Advances in Social Science. Education and Humanities Research*
- Maria .N (2013) Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Nilai Akademik Mahasiswa. *Comtech*
- Maulidar, S. (2017 ) Pengaruh Penggunaan Smartphone Dalam Gaya Hidup Modern Terhadap Komunikasi Interpersonal Kalangan Pemuda Di Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*
- Moreira AFB, Kramer S.(2007) Contemporaneidade, educação e tecnologia. *Educação Sociedade*

- Mulyar (2016 ) Hubungan Adaptif Penggunaan *Smartphone* Mahasiswa Fisip Universitas Airlangga di kota Surabaya. *Antrounairdornet*
- Oulasvirta A., Rattenbury T., Ma L., & Raita E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Pers. Ubiquitous Comput.*
- Paramita, T., & Hidayati, F. (2016) Smartphone Addiction ditinjau dari Alienasi pada Siswa SMAN 2 Majalengkan. *Jurnal Empati* 858-862
- Pavithra MB., Madhukumar, S & Murthy, TS.M. (2015). A Study on Nomophobia – Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340-344.
- Sanjaya, E.L. (2011). Hubungan antara Self-Esteem dan Kualitas Persahabatan dengan Kecenderungan Melakukan Hubungan Seks Pranikah pada Remaja. Surabaya. *Universitas Airlangga*
- Santrock, J. W. (2012). *Bab 1*. NY: McGraw-Hill
- Securenvoy. (2012, Februari). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. Diakses pada tanggal 24 April 2018 dari <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-sufferfrom-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>
- Sudarji,S (2017) hubungan antara *nomophobia* dengan kepercayaan diri. *Jurnal psikologi psibernetika*.
- Sugiyono ( 2012 ). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung Alfabeta
- Yildirim, Caglar. (2014). Exploring the dimensions of Nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. Graduate Theses and Dissertations. *Lowa State University*.