HUBUNGAN ANTARA SINDROM FOMO *(FEAR OF MISSING OUT)* DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA

SKRIPSI

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

Chilmiyatul Mudrikah
J01215007

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI & KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2019

HUBUNGAN ANTARA SINDROM FOMO *(FEAR OF MISSING OUT)* DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA

SKRIPSI

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

Chilmiyatul Mudrikah
J01215007

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI & KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul "Hubungan antara Sindrom FOMO *(Fear of Missing Out)* dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 16 Maret 2019

METERAI TEMPEL

24848AFF361851884

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Chilmiyatul Mudrikah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan antara Sindrom FoMO *(Fear of Missing Out)* terhadap Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja

Oleh:

Chilmiyatul Mudrikah

NIM. J01215007

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 07 Maret 2019

Dosen Pembimbing

Dr. Abdul Muhid, M.Si

NIP. 197502052003121002

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA SINDROM FOMO *(FEAR OF MISSING OUT)* DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA

Yang disusun oleh:
Chilmiyatul Mudrikah
J01215007

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 29 Maret 2019

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 19551007986032001

Penguji I/ Pembimbing,

Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Penguji II,

Soffy Balgies, M.Psi., Psikolog
NIP. 197609222009122001

Penguji III,

Dr. Suryani, S.Psi., M.Si
NIP. 197708122005012004

Penguji IV,

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

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Chilmiyatul Mudrikah
NIM : J01215007
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/ Psikologi
E-mail address : chilmiyatulmudrikah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Hubungan antara Sindrom FOMO *(Fear of Missing Out)* dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 24 April 2019

Penulis

(Chilmiyatul Mudrikah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara sindrom FOMO *(fear of missing out)* dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Alat pengumpulan data menggunakan skala nomophobia dan skala sindrom FOMO. Subyek penelitian berjumlah 127 siswa dari jumlah populasi 426 siswa di SMA Avisena Kedungcangkring Jabon Sidoarjo. Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik nonprobability sampling dengan teknik purposive sampling. Teknik yang digunakan untuk menganalisis penelitian ini adalah analissi Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sindrom FOMO (fear of missing out) dengan kecenderungan nomophobia dengan pada remaja, koefisien korelasi sebesar 0,717 yang bertanda positif dan taraf signifikansi 0,000 ($p \leq 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat sindrom FOMO semakin tinggi pula tingkat kecenderungan nomophobia pada remaja.Kata kunci: *nomophobia, fear of missing out,* remaja.

Kata Kunci: *Nomophobia,* FOMO *(Fear of Missing Out), Remaja*

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

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERNYATAAN ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
HALAMAN NASKAH PUBLIKASI v
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
ABSTRAK x
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi

BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 9
C. Tujuan Masalah 9
D. Manfaat Penelitian 10
E. Keaslian Penelitian 10
F. Sistematika Pembahasan 15

BAB II KAJIAN TEORI
A. Kecenderungan *Nomophobia* 17
1. Pengertian Kecenderungan *Nomophobia* 17
2. Karakteristik Kecenderungan *Nomophobia* 19
3. Aspek-aspek Kcenderungan *Nomophobia* 21
4. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecenderungan *Nomophobia* 22
5. Dampak-dampak *Nomophobia* 26
B. Sindrom FoMO *(Fear of Missing Out)* 28
1. Pengertian Sindrom FoMO *(Fear of Missing Out)* 28
2. Aspek-aspek Sindrom FoMO *(Fear of Missing Out)* 30
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Sindrom FoMO *(Fear of Missing Out)* 32
C. Perkembangan Remaja 34
1. Pengertian Remaja 34
2. Ciri-ciri Perkembangan Remaja 35
3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja 37
D. Hubungan antara Sindrom FoMO *(Fear of Missing Out)* terhadap Kecenderungan *Nomophobia* 38
E. Kerangka Teoritik 43
F. Hipotesis 45

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

BAB III METODE PENELITIAN
A. Rancangan Penelitian 46
B. Identifikasi Variabel Penelitian..... 46
C. Definisi Operasional 47
D. Populasi, Teknik Sampling & Sampel 48
E. Instrumen Penelitian 50
F. Validitas dan Reliabilitas 53
G. Analisa Data 58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Hasil Penelitian 62
B. Pengujian Hipotesis 73
C. Pembahasan 75

BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 80
B. Saran 80

DAFTAR PUSTAKA 83

LAMPIRAN..... 90

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

DAFTAR TABEL

Tabel	1	Norma Skoring Skala	51
Tabel	2	*Blueprint* Skala *Nomophobia*	52
Tabel	3	*Blueprint* Skala Fear Of Missing Out	53
Tabel	4	*Blueprint* Skala *Nomophobia* Setelah *TryOut*.....	54
Tabel	5	*Blueprint* Skala Sindrom FOMO Setelah *Try Out*.....	55
Tabel	6	Hasil Reliabilitas Variabel Kecenderungan *Nomophobia* ..	57
Tabel	7	Hasil Reliabilitas Variabel Sindrom FOMO.....	57
Tabel	8	Hasil Uji Normalitas	59
Tabel	9	Hasil Uji Linieritas.....	60
Tabel	10	Hasil Data Pengelompokkan.....	64
Tabel	11	Hasil Data Pengelompokkan.....	65
Tabel	12	Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	66
Tabel	13	Hasil Pengukurran.....	67
Tabel	14	Gambaran Subjek Beerdasarkan Usia.....	68
Tabel	15	Hasil Pengukurran.....	69
Tabel	16	Gambaran Subjek Berdasarkan Kelas.....	70
Tabel	17	Hasil Pengukuran.....	70
Tabel	18	Gambaran Subjek Berdasarkan Jurusan.....	71
Tabel	19	Hasil Pengukurran.....	71
Tabel	20	Hasil Uji Korelasi *Product Moment*	74

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

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 2

Gambar 2 44

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

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Kecenderungan *Nomophobia* 90
Lampiran 2 : Skala Kecenderungan Sindrom FoMO 95
Lampiran 3 : Data Responden..... 99
Lampiran 4 : Data Mentah Skala Kecenderungan *Nomophobia*..... 103
Lampiran 5 : Data Mentah Skala Sindrom FoMO..... 107
Lampiran 6 : Data Mentah Angka Skala Kecenderungan *Nomophobia* . 112
Lampiran 7 : Data Mentah Angka Skala Sindrom FoMO 117
Lampiran 8 : Hasil Uji Validitas Kecenderungan *Nomophobia* sebelum *tryout* 122
Lampiran 9 : Hasil Uji Validitas Kecenderungan *Nomophobia* setelah *tryout* 124
Lampiran 10 : Hasil Uji Validitas Sindrom FOMO sebelum *tryout*..... 126
Lampiran 11 : Hasil Uji Validitas Sindrom FOMO setelah *tryout*..... 128
Lampiran 12 : Pengelompokkan Kategori 130
Lampiran 13 : Hasil Reliabilitas Variabel Kecenderungan *Nomophobia*.. 131
Lampiran 14 : Hasil Reliabilitas Variabel Sindrom FoMO 132
Lampiran 15 : Hasil Uji Normalitas..... 133
Lampiran 16 : Hasil Uji Linieritas 134
Lampiran 17 : Data Deskriptif 135
Lampiran 18 : Hasil Uji Korelasi Product Moment 139

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

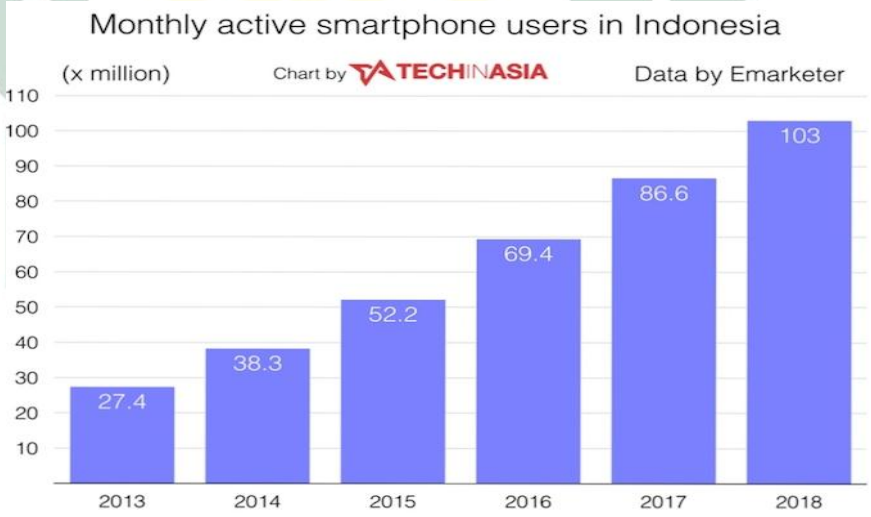
Telekomunikasi merupakan salah teknik penyampaian suatu informasi. Media ini berkembang pesat dan melahirkan fenomena yang menarik sehingga menyebabkan munculnya suatu budaya yang disebut dengan "budaya *mobile phone*" pada zaman sekarang khususnya pada generasi muda (Ezemenaka, 2013). *Mobile phone* merupakan alat komunikasi yang mudah dibawa kemana-mana yang merupakan perangkat nirkabel canggih yang kini disebut dengan *smartphone* (Cheever dkk., 2014).

Seiring dengan berkembangnya teknologi dan informasi pada *mobile phone*, kini benda padat tersebut telah menjadi bagian utama dari gaya hidup seseorang khususnya pada remaja, dimana *mobile phone* sendiri telah menyediakan berbagai fitur atau aplikasi yang dapat dinikmati sebagai sarana untuk berkomunikasi, media informasi, media hiburan, dan media untuk bersosial. Dalam perkembangan teknologi berupa *smartphone* yang sangat cepat ini yang menjadi sorotan adalah seorang remaja dibuktikan pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Markplus Insight Indonesia pengguna aktif *smartphone* adalah remaja yang berkisar usia enam belas hingga dua puluh satu tahun dengan jumlah presentase 39% (Yulianti, 2014).

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

Seorang peneliti menyatakan bahwa *smartphone* merupakan pecandu *Non* narkoba terbesar pada abad ke-21. Berdasarkan laporan data dari lembaga peneliti, *Dscout* rata-rata dalam sehari para pengguna *smartphone* membawanya bahkan hanya menyentuh *smartphone* mereka sebanyak 2.617 kali (Republika.co.id).

Berdasarkan laporan dari statistik lembaga riset pemasaran digital perkiraan e-marketer pada tahun 2013 berjumlah 27,4 juta pengguna aktif *smartphone*. Dengan perkembangan yang sangat pesat pada tahun 2018 banyaknya jumlah pengguna aktif *smartphone* di Indonesia lebih dari sertaus juta pengguna. Berikut merupakan data pengguna aktif *smartphone* mulai dari tahun 2013 hingga tahun 2018 menurut techinasia:



id.techinasia.com

Gambar 1

Berdasarkan laporan tersebut negara Indonesia terletak pada urutan keempat yang menjadi pengguna aktif *smartphone* setelah negara China, negara India, dan negara Amerika. Presentase internet di Indonesia pada

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

tahun 2014 menurut statistik *live internet* berjumlah sekitar 17% dan persentase penduduk Indonesia yang melakukan pembelian online baru sekitar 16% (Indonesia.tempo.co).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada tahun 2013 bahwa jumlah pengguna *smartphone* dengan rata-rata tinggi adalah berusia 18 hingga 24 tahun dengan jumlah presentase 80% (Deloitte, 2014). Hal ini didukung oleh data statistik sebuah survey yang dilakukan oleh *Taylor Nelson Sofrens* (TNS) di Indonesia dengan jumlah presentase sebanyak 39% pengguna *smarphone* dengan kisaran usia 16 hingga 21 tahun. Selanjutnya, dari keseluruhan remaja yang berada baik di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada di Jakarta menunjukkan 74% menunjukkan bahwa mereka menghabiskan waktu lebih dari dua jam untuk berada di depan layar televisi atau bermain *games* melalui *smartphone* yang dimiliki (Kurniawan dalam Samosir, 2015). Penelitian juga serupa dengan penelitian Choliz (2012) mengatakan bahwa remaja merupakan kelompok usia dalam menggunakan *smartphone* yang paling signifikan.

Bivin (Sudarji, 2017) mengungkapkan hasil penelitian di Inggris sebanyak 53% pengguna *smartphone* yang merasakan kecemasan ketika jauh dari *smartphone*, kehabisan baterai, dan tidak memiliki jangkauan jaringan. Terdapat juga penelitian yang dilakukan di kota Pune dengan jumlah partisipan 560 mahasiswa manajemen di kota tersebut. Berdasarkan hasil penelitian hampir 80% dari partisipan tersebut

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

menunjukkan dalam setiap harinya mereka memulai hari-hari mereka dengan mengecek *smartphone* mereka, seperti saat bangun tidur hanya sekedar melihat *chat* dari keluarga ataupun teman-temannya pada kemarin malam harinya. Dari penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa 80% partisipan menghabiskan waktu sebanyak enam jam dalam setiap harinya untuk konektivitas *smartphone* mereka (Kalaskar, 2015).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dixit, *et al* (2010) menunjukkan bahwa terdiri dari 53% laki-laki dan 47% perempuan yang mana 18,5% menunjukkan penderita *nomophobia*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *nomophobia* dapat terjadi pada siapapun tanpa memandang jenis kelamin. Selanjutnya, Katharine (Dixit, *et al*., 2010) mengungkapkan sebuah hasil penelitian di Inggris pada 2.163 orang yang mana 53% subjek merasakan kecemasan saat mereka berada jauh dari *mobile phone*, kehabisan baterai dan tidak memiliki jangkauan jaringan. Studi tersebut menemukan bahwa sekitar 58% pria dan 48% wanita menderita *nomrezaophobia*, dan 9% lainnya merasa tertekan saat *mobile phone* mereka sedang tidak aktif. Sekitar 55% dari mereka yang disurvei berkomunikasi dengan teman ataupun keluarga menjadi alasan utama dan saat mereka tidak bisa menggunakan *mobil phone,* mereka akan merasakan kecemasan dan muncul perasaan tidak nyaman.

Seperti sebuah studi *cross-sectional* yang dilakukan oleh 200 mahasiswa kedokteran yang berusia 17 hingga 28 tahun di Indore, India. Hasil penelitian ini menunjukkan 18,5% mengalami perilaku *nomophobia*,

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

73% siswa meletakkan *smartphone* di dekat mereka saat tidur, dan 20% menunjukkan bahwa mereka akan kehilangan konsentrasi dan di bawah tekanan ketika tidak membawa *smartphone* bahkan ketika baterai habis (Dixit *et al*, 2010).

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Perancis menunjukkan bahwa hampir sepertiga dari mahasiswa menderita *nomophobia* (Tavolacci *et al*, 2015). Di Turki juga ditemukan dari 433 partisipan mahasiswa mengalami *nomophobia* berada di atas rata-rata (Adnan & Gezgin, 2016). Penelitian lain juga ditemukan dari 838 guru prevalensi yang mengalami *nomophobia* dikatakan tinggi (Yildirim *et al*, 2016). Terdapat juga penelitian dilakukan dengan partisipan remaja dari sekolah menengah di Edmine dan Izmir menyatakan bahwa tingkat *nomophobia* di atas rata-rata (Gezgin & Cakir, 2016).

Sebuah penelitian mengenai *nomophobia* di Inggris pada tahun 2008 melakukan survei dari seribu orang pekerja di sebuah perusahaan. Sebanyak 66% mengalami tingkat kecemasan yang berlebih saat meraka jauh dari *mobile phone.* Dan presentase terbanyak dari penelitian tersebut dialami oleh responden yang berusia delapan belas hingga dua puluh empat tahun (Yildirim, 2014). Aktifitas para pengguna *mobile phone* sudah menjadi kebiasaan di masyarakat. Namun, tanpa disadari intensitas yang berlebihan dalam menggunakan *smartphone* dapat menimbulkan beberapa dampak bagi setiap penggunanya, yang disebut *nomophobia.*

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

Kecenderungan *nomophobia* merupakan kecemasan yang akan muncul saat pengguna *smartphone* jauh dari *smartphone yang* sudah menjadi ketergantungan terhadap *mobile phone* atau *smartphone.* Jumlah pecandu *smartphone* terbanyak di dunia dari lima benua, salah satunya adalah Benua Asia dan 25% mengalami *nomophobia* (Reza, 2015). Istilah *nomophobia* pertama kalinya dimunculkan dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh YouGov pada tahun 2010 di Britania yang meneliti tentang kecemasan para pengguna *mobile phone* yang berjumlah 2.163 orang. Berdasarkan studi tersebut dapat ditemukan bahwa 58% pria dan 47% wanita pengguna *mobile phone* yang disurvei cenderung merasa tidak nyaman ketika mereka jauh dari *mobile phone*, kehabisan baterai atau pulsa, dan berada di luar jangkauan, dan 9% selebihnya merasa stress ketika *mobile phone* mereka sampai tidak aktif.

Remaja yang sudah mengalami *nomophobia* akan mengalami kecemasan ketidakmampuan terhadap *smartphone* yang mereka miliki jika tidak berada di dekatnya. Hal ini juga dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami *nomophobia*, yaitu mereka tidak akan merasakan kecemasan dan tekanan saat tidak mampu mengoperasikan *smartphone* yang mereka miliki (King, etc,. all, 2014).

Seperti sebuah pengamatan yang telah dilakukan pada tanggal 02 Februari 2019 terdapat sebuah fenomena yang menunjukkan bahwa remaja yang berada di SMA Avisena ketika sedang istirahat mereka memilih mengoperasikan *smartphone*nya, meskipun terdapat larangan untuk

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

membawa *smartphone*. Hal ini diperkuat dengan wawancara oleh pihak sekolah bahwa masih banyak siswa yang membawa *smartphone* dan mengoperasikannya ketika pelajaran berlangsung. Hasil data dari wawancara via *online* dengan siswa di SMA Avisena yang mengungkapkan alasan ia membawa *smartphone* ialah karena rasa tidak nyaman ketika *smartphone*nya tertinggal di rumah, alasan lainnya yaitu takut apabila ada yang menghubungi ia tidak mengetahuinya.

Fenomena lain bahwa remaja seringkali mengoperasikan *smartphone* meskipun dalam suasana yang tidak tepat, misalnya ketika berada pada suatu perbincangan yang serius. Hal ini diperkuat oleh pendapat dari Pinchot, dkk (2010) bahwa *smartphone* memengaruhi perubahan perilaku dalam berkomunikasi sehari-hari. Dalam pengaruh tersebut diprediksi memunculkan dampak negatif pada pengguna *smartphone* yang menimbulkan ketidakmampuan seseoramg dalam mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa masalah yang terkait dengan *smartphone* sangat umum di kalangan remaja (Cheever *et al*., 2014), yang merupakan pengguna awal teknologi seluler (Guzeller & Cosguner, 2012).

Intensitas penggunaan maupun ketergantungan yang memunculkan ketakutan ataupun kecemasan pada pengguna aktif *smartphone* yang menimbulkan suatu penyakit yang disebut dengan *nomophobia* (Kalaskar, 2015). *Nomophobia* atau *"No Mobile Phone Phobia"* merupakan suatu penyakit kecemasan berlebih yang akan muncul pada individu ketika jauh

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

dari *mobile phone. Nomophobia* dikategorikan sebagai phobia spesifik terhadap sesuatu yang mana phobia ini diocontohkan pada benda, yaitu *mobile phone* (Hardianti, 2016). *Nomophobia* juga merupakan suatu ketakutan dan kecemasan ketika individu tidak dapat mengakses *mobile phone* miliknya (King, *etc al.*, 2014). Sudarji (2017) mengemukakan individu yang mengalami *nomophobia* dapat memeriksa *smartphone* hingga tiga puluh empat dalam seharinya dan sampai membawa *smartphone* ke toilet. *Nomophobia* juga dapat memengaruhi konsentrasi individu dalam melakukan aktifitas dalam sehari-hari (Dixir *et al*, 2010).

Terdapat empat aspek dari kecenderungan *nomophobia*, diantaranya perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, ketidakmampuan mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan (Yildirim, 2014). Terdapat faktor yang menyebabkan *nomophobia* atau *"No Mobile Phone Phobia"*, yaitu genetic, sosial atau lingkungan, perilaku, kognitif, dan emosiaonal (Nevid, 2005). Terdapat juga dua faktor utama yang menajdi penyebab *nomophobia*, yaitu *game addicted* dan sindrom FOMO *(fear of missing out)* atau ketergantungan individu terhadap media sosial (YouGov, 2010).

Sindrom FOMO diartikan sebagai ketakutan terhadap kehilangan sesuatu yang berharga yang dialami oleh individu maupun kelompok yang mana individu tidak dapat mengikutinya. Sehingga menyebabkan individu mengikuti apa yang diikuti individu lainnya mellaui media sosial. Hal ini ditandai dengan munculnya keinginan individu untuk selalu terhubung

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

dengan media sosial (Przybylski *et al*, 2013). Pada dasarnya sindrom FOMO merupakan kecemasan atau kegelisahan sosial yang memunculkan perkembangan internet khususnya media sosial di zaman sekarang menjadi penyebab sindrom FOMO *(fear of missing out)* pada individu semakin meningkat *(JWTIntelligence*, 2011).

Berdasarkan paparan di atas bahwa kecenderungan *nomophobia* disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah sindrom FOMO *(Fear of missing out)* yang mana seseorang yang mengalami kecenderungan pada *nomophobia* dipengaruhi oleh ketidakmampuan individu ketika tidak mengetahui *update* terbaru yang muncul melalui media sosial. maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara sindrom FOMO *(Fear of missing out)* dengan kecenderungan nomophobia pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara sindrom FOMO *(Fear of missing out)* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara sindrom FOMO *(fear of missing out)* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

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

D. Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini, penulis berharap agar hasil penelitian yang ada dapat membawa banyak manfaat, baik itu dipandang secara teoritis maupun praktis bagi pengembangan ilmu masyarakat.

1. Secara Teoritis

   Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru, wawasan dan pengetahuan yang dapat memperbanyak khasanah keilmuan khususnya dalam bidang psikologi perkembangan pada remaja mengenai perilaku kecenderungan *nomophobia.*

2. Secara Praktis

   Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi perkembangan di kalangan remaja mengenai hubungan antara sindrom FOMO *(Fear of missing out)* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Sehingga nantinya dapat dijadikan sebagai perbaikan diri bagi perkembangan di kalangan remaja kedepannya.

E. Keaslian Penelitian

Mengkaji beberapa permasalahan yang telah dikemukakan dalam latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui terdapat atau tidaknya hubungan antara sindrom FOMO *(fear of missing out)* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada remaja. *Nomophobia* atau *"No Mobile Phone Phobia"* adalah kecemasan

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

yang dialami seseorang saat jauh dari ponselnya. Dalam pandangan psikologi, *nomophobia* adalah suatu fobia yang dispesifikkan pada *mobile phone* atau *smartphone* (Hardianti, 2016).

Berikut merupakan beberapa penelitian terdahulu terkait dengan kecenderungan *nomophobia,* yang mana penelitian tersebut digunakan sebagai acuan dalam penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian yang dilakukan oleh Widyastutik & Muyana (2018) tentang *nomophobia* yakni menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan sampel berjumlah 540 siswa SMK yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala nomophobia dan analisis data dilakukan dengan menggunakan standar deviasi dan mean. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ponsel di kalangan remaja yang menunjukkan tingkat nomofobia pada kategori sangat tinggi 5%, kategori tinggi 31%, kategori sedang 35%, kategori rendah 24%, dan kategori sangat rendah 5%. Hasil penelitian menggambarkan sebagian remaja SMK kota Yogyakarta mengalami *nomophobia* pada kategori tinggi.

Asih & Fauziah (2017) melakukan penelitian tentang control diri dengan *nomophobia*. Berdasarkan penelitian hasilnya adalah terdapat hubungan yang negative antara control diri terhadap *nomophobia.* Yang artinya, jika kontrol diri yang dialami individu tinggi maka tingkat

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

nomophobia rendah, begitu juga sebaliknya ketika hubungan positif antara kontrol diri yang dialami individu maka semakin rendah nomophobia.

Wahyuni & Harmaini (2017) melakukan penelitian tentang intensitas menggunakan *facebook* terhadap kecenderungan *nomophobia*. Hasil penelitian ini adalah ada hubungan 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 ditentukan juga oleh sikap dan norma subyektif yang dimilik oleh pengguna facebook.

Sudarji (2017) melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara Nomophobia dengan Kepercayaan diri. Hasil analisa data korelasi antara nomophobia dan kepercayaan diri menunjukkan nilai $p = 0{,}626 > \alpha = 0{,}05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri. Terdapat faktor-faktor lain yang lebih kuat yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.

Prasetyo & Ariana (2016) melakukan penelitian dengan judul hubungan antara *the big five personality* dengan *nomophobia* pada wanita dewasa awal. *The big five personality* mencakup neurotis *(neuroticism)*, keterbukaan *(openness)*, kesungguhan *(conscientiousness)*, kemufakatan

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

(agreeableness). Hasil dalam penelitian ini menunjukkan hipotesis nol (Ho) diterima. Artinya, tidak ada hubungan antara *the big five personality* dengan nomophobia pada wanita dewasa awal. Hal ini disebabkan ada kemungkinan adanya faktor lain yang memengaruhi kepribadian terhadap nomophobia.

Terdapat beberapa penelitian internasional yang dilakukan oleh Gezgin, dkk (2018) dengan judul *The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: The Factors Influencing Nomophobia*. Dalam penelitian ini, hubungan antara kecanduan internet dan prevalensi nomophobia di antara siswa sekolah menengah diperiksa. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat nomophobia siswa peserta berada di atas skor rata-rata. Hasil ini menunjukkan siswa sekolah menengah menemukan faktor "tidak dapat berkomunikasi" dan "tidak dapat mengakses informasi".

Hasil penelitian yang dilakukan di Inggris mengungkapkan hasil penelitian di Inggris sebanyak 53% pengguna *smartphone* yang merasakan kecemasan ketika jauh dari *smartphone*, kehabisan baterai, dan tidak memiliki jangkauan jaringan. Terdapat juga penelitian yang dilakukan di kota Pune dengan jumlah partisipan 560 mahasiswa manajemen di kota tersebut Sudarji, 2017). Berdasarkan hasil penelitian hampir 80% dari partisipan tersebut menunjukkan dalam setiap harinya mereka memulai hari-hari mereka dengan mengecek *smartphone* mereka, seperti saat

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

bangun tidur hanya sekedar melihat *chat* dari keluarga ataupun teman-temannya pada kemarin malam harinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Uysal (2016) dengan judul *Social Phobia in Higher Education: The Influence of Nomophobia on Social Phobia*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan ini jauh lebih umum diantara kelompok studi wanita daripada pria. Penelitian kami menunjukkan bahwa 173 wanita memiliki tingkat fobia sosial 2,7 dari 5 untuk, dan 91 laki-laki menunjukkan perilaku fobia sosial 2,7 dari 5. Hasil penelitian menunjukkan adanya mobile ketergantungan telepon di kalangan mahasiswa. Data menunjukkan *nomophobia* sebagai menjadi masalah yang muncul dari era modern. Studi multisentrik diperlukan untuk mengevaluasi masalah dalam kenyataan, dan dengan demikian mengambil langkah yang tepat untuk mengatasi masalah yang terus berkembang yang mengancam untuk mengganggu kehidupan manusia.

Pavithra, *et al* (2015) melakukan penelitian internasional tentang *nomophobia.* Hasil dalam penelitian ini adalah peneliti menunjukkan peningkatan prevalensi *nomophobia* di kalangan generasi muda. Untuk penelitian lebih lanjut dan studi multi-sentris diperlukan untuk menyelidiki lebih lanjut kedalaman aspek psikologis dan solusi untuk *nomophobia.*

Mengkaji dari berbagai penelitian dan fakta empiris yang telah dipaparkan sebagaimana di atas, persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada subjek yang digunakan. Rata-rata

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

penelitian terdahulu menggunakan subjek remaja. Sedangkan perbedaannya adalah dalam penelitian ini peneliti menggunakan variabel *Fear of Missing Out* terhadap kecenderungan *nomophobia.* Dengan demikian penelitian yang dilakukan oleh penulis terdapat perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya sehingga keaslian penelitian dapat dipertanggungjawabkan.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam skripsi ini terdapat 5 bab dengan sub bab sebagai berikut;

Pada bab pertama adalah pendahuluan, yang berisi tentang uraian dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian secara teoritis dan praktis, keaslian penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua adalah kajian pustaka, berisi tentang uraian dari kecendeurngan *nomophobia* yang terdiri dari pengertian kecenderungan *nomophobia*, karakteristik kecenderungan *nomophobia*, aspek-aspek kecendeungan *nomophobia,* faktor yang mememengaruhi kecenderungan *nomophobia,* dan dampak kecenderungan *nomophobia.* Selanjutnya tentang sindrom FOMO *(Fear of missing out)* yang terdiri dari pengertian sindrom FOMO *(fear of missing out),* aspek-aspek sindrom FOMO *(fear of missing out* serta faktor yang memengaruhi sindrom FOMO *(fear of missing out).* Kemudian tentang remaja yang terdiri ari pengertian, ciri perkembangan remaja, dan tugas perkembangan remaja. Berikutnya

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

tentang hubungan antara kecenderungan *nomophobia* terhadap sindrom FOMO *(fear of missing out)* pada remaja. Selanjutnya berisi uraian tentang kerangka teoritik dan terakhir hipotesis.

Bab ketiga adalah metode penelitian, berisi tentang uraian dari rancangan penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional terdiri dari definisi operasional *nomophobia* dan definisi operasional Sindrom FOMO *(fear missing out).* Selanjutnya tentang puplasi, teknik sampling, dan sampel. Kemudian tentang instrumen penelitian yang terdiri dari skala *nomophobia* dan skala *fear of missing out*. Berikutnya tentang validitas dan reliabilitas dan yang terakhir analisis data yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas.

Bab keempat adalah hasil penelitian dan pembahasan, berisi tentang hasil penelitian terdiri dari persiapan dan pelaksanaan penelitian serta tentang deskripsi hasil penelitian. Selanjutnya, pengujian hipotesis dan yang terakhir mengenai pembahasan.

Bab kelima adalah penutup, berisi tentang kesimpulan serta saran yang terdiri dari saran untuk perkembangan remaja, sekolah, dan peneliti selanjutnya.

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecenderungan *Nomophobia*

1. Pengertian Kecenderungan *Nomophobia*

Nomophobia singkatan dari *no mobile phone phobia*, terdapat dua istilah yaitu *nomophobe* dan *nomophobic. Nomophobe* yang diartikan kata benda dan menunjukkan individu yang mengalami *nmophobia*. Sedangkan, makna dari *nomophobic* merupakan kata sifat, yang mana kata sifat ini menggambarkan karakteristik dari kata benda atau *nomophobe. Nomophobic* juga merupakan perilaku yang berkaitan dengan *nomophobia* (Yildirim, 2014).

Nomophobia atau *"No Mobile Phone Phobia"* adalah salah satu fobia yang apabila individu kehilangan ponselnya ia akan merasakan sangat takut kehilangan. Intensitas dalam menggunakan maupun kebiasaan penggunaan *smartphone* yang menjadi penyebab individu mengalami *nomophobia* (Kalaskar, 2015). *Phobia* spesifik yang terdapat dalam DSM-5 disebabkan "ketakutan atau kecemasan yang spesifik pada situasi atau objek tertentu atau disebut dengan stimulus *phobia"* (American Psychological Association, 2014). Pada abad ke-21 individu yang

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

mengalami *nomophobia* menunjukkan kecemasan atau ketidaknyamanan saat berada jauh dari *smartphone.*

Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* adalah penggunaan *mobile phone* secara berlebih oleh penggunanya. *Nomophobia* juga diartikan sebagai istilah yang mengacu pada kebiasaan individu yang berhubungan dengan penggunaan pada *smartphone* (King, dkk, 2014). Lee, Cho, Kim, dan Noh (2015) menjelaskan bahwa kecanduan menggunakan *smartphone* pada individu dikarenakan adanya kecenderungan dalam menggunakan aplikasi dan mengikuti perkembangan yang semakin canggih pada *smartphone* secara berlebihan. Pavitra *et al* (2015) menyatakan bahwa *nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan serta kekhawatiran pada individu apabila tidak berhubungan dengan *smartphone.* Dalam hal ini diartikan individu berada pada batas wajar yang mengarah pada perilaku *addiction* atau ketergantungan.

Individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* ketika berada dalam suatu area yang tidak memiliki jaringan maupun jangkauan, kehabisan baterai, individu akan merasakan efek kecemasan. Dalam menangani stress yang muncul ketika *smartphone* yang dimiliki tidak berfungsi, individu akan membawa *charger* setiap saat bahkan ia bias memiliki lebih dari satu *smartphone.* Individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia*

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

juga akan sangat sering memeriksa *smartphone* yang dimilikinya sebanyak tiga puluh empat dalam sehari bahkan hingga membawanya saat pergi ke toilet (Mayasari, 2012).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* merupakan perasaan kecemasan dan kehilangan yang dialami oleh individu saat berada jauh dari *smartphone* yang dimiliki. Individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* akan meletakkan *smartphone* disampingnya ketika tidur, *charger* akan dibawa kemana-mana, dan selalu mengecek *smartphone* untuk mengetahui notifikasi di *smartphone.*

2. Karakteristik Kecenderungan *Nomophobia*

Menurut Harkin (2003) ciri yang paling utama mengalami gangguan *smartphone* ialah sumber dari segala kenyamanan. Artinya, *smartphone* yang telah menjadi pusat komunikasi agar dengan mudah bisa menghubungi seseorang . Hal ini menyebabkan inidvidu menggunakan *smartphone* secara kompulsif dan bisa dikatakan sebagai kecanduan perilaku.

Menurut Pradana (2016) berikut merupakan ciri-ciri individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia ;*

a. Menghabiskan banyak waktu dalam penggunaan *smartphone*, memiliki tidak hanya satu *smartphone* bahkan

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

sampai dua *smartphone*, charger tidak akan ketinggalan untuk dibawa kemana-mana.

b. Merasakan kecemasan saat *smartphone* berada jauh dari penggunanya, individu juga akan merasakan kecemasan yang berlebih ketika *smartphone* tidak terdapat jangkauan maupun ketika baterai lemah.

c. Sering melihat *smartphone* untuk melihat apakah ada pesan atau panggilan yang masuk atau biasa disebut dengan *ringxiety*. *Ringxiety* adalah perasaan seseorang yang beranggapan bahwa *smartphone* yang dimilikinya berbunyi.

d. Selalu mengaktifkan *smartphone* dalam 24 jam.

e. Merasakan kenyamanan dalam berkomunikasi melalui *smartphone* daripada berkomunikasi dengan bertatap muka.

f. Membeli *smartphone* dengan harga tinggi.

Berikut merupakan kecenderungan *nomophobia* menurut Pavithra *et, al* (2015) sebagai berikut;

a. Sering menggunakan serta menghabiskan waktu dalam penggunaan *smartphone.*

b. *Charger* tidak akan pernah tertinggal saat kemanapun ia pergi, merasakan kecemasan saat tidak terdapat jangkauan.

c. Selalu memberikan perhatian terhadap *smartphone* untuk mengecek pesan atau panggilan yang masuk, bahkan ketika tidur *smartphone* selalu diletakkan disebelahnya.

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

3. Aspek-aspek Kecenderungan *Nomophobia*

Yildirim (2014) menjelaskan individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* memilki empat aspek, yaitu;

a. Perasaan tidak bisa berkomunikasi

Pada aspek ini dijelaskan bahwa individu cenderung merasakan kecemasan dan kekhawatiran ketidak tidak bisa berkomunikasi baik dengan keluarga maupun kerabat dalam hal bisa menghubungi atau dihibungi. Indvidu akan terus menerus dalam memantau komunikasi yang muncul pada *smartphone*. Hal inilah menjadikan kebiasaan individu mempunyai cek kompulsif dan tekanan stress menjadi meningkat (Oulasvirta, Rattenbury, Ma, & Raita, 2012).

b. Kehilangan konektivitas

Pada aspek ini, kecenderungan kecemasan pada individu saat kehilangan jangkauan. Hal ini merupakan masalah besar ketika tiba-tiba tidak ada jaringan pada *smartphone* mereka (Yildirim & Correia, 2015).

c. Tidak mampu mengakses informasi

Pada aspek ini, kecemasan akan muncul ketika individu tidak dapat melihat dan memperoleh informasi melalui *smartphone*-nya. Individu juga akan menghabiskan banyak waktu untuk mengoperasikan *smartphone. Smartphone* juga telah menjadi alat akses informasi yang

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

mudah untuk dibawa kemana-mana sehingga individu akan merasa bergantung pada *smartphone* (Park, dkk,. 2013).

d. Menyerah pada kenyamanan

Pada aspek ini dijelaskan bahwa perasaan kecemasan yang muncul apabila individu meninggalkan *smartphone* dengan jangka waktu yang lama. Individu juga akan terus-menerus memeriksa *smartphone* terkait ada atau tidaknya jaringan, ada atau tidaknya pesan masuk, habis atau tidaknya baterai, dan ada atau tidaknya pulsa pada *smartphone*. Individu akan memiliki kekhwatirang yang irasional saat tidak bisa berhubungan dengan *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015).

Berdasarkan yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan terdapat empat aspek pada kecenderungan *nomophobia*, yaitu perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan. Dari aspek ini dijadikan sebagai acuan untuk mengukur individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia*.

4. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecenderungan *Nomophobia*

Terdapat suatu penyebab yang menjadikan individu mengalam kecenderungan *nomophobia* menurut Kalaskar (2015)

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

yaitu intensitas penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang memunculkan kecemasan pada pengguna *smartphone.* Choliz (dalam Kalaskar, 2015) menyatakan yang menjadi penyebab *nomophobia* adalah toleransi, penarikan diri, kesulitan dalam mengontrol impuls, lari dari masalah, atau kebiasaan negative pada setiap harinya.

Menurut Bianchi dan Philip (dalam Yildirim, 2014) berikut adalah faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan *nomophobia*, diantaranya:

a. *Gender* (Jenis Kelamin)

   Seperti penelitian sebelumnya bahwa laki-laki lebih rentan terhadap penggunaan teknologi. Perbedaan gender juga merupakan fungsi sosialisasi dan akses terhadap perkembangan teknologi.

b. Harga diri

   Merupakan evaluasi yang relatif stabil sehingga membuat individu mampu mempertahankan dan mampu dalam mengontrol dirinya. *Self esteem* juga berkaitan dengan pandangan dan indentitas diri. Individu yang mempunyai pandangan yang buruk mempunyai kecenderungan yang tinggi dalam mencari kepastian. Dari sinilah *smartphone* berfungsi untuk memberikan kesempatan pada setiap individu untuk bisa

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

menghubungi kapanpun. Hal ini yang menjadi penyebab *smartphone* secara berlebih.

c. Usia

Seperti sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa orang muda lebih rentan dalam menggunakan *smartphone* dibandingkan orang dewasa. Hal ini juga disebabkan orang yang lebih muda lebih tertarik dengan produk teknologi terbaru.

d. Extraversi

Merupakan suatu kepribadian pada invidu yang berkaitan dengan fenomena sosial. Ekstraversi lebih rentan mengenai masalah penggunaan *smartphone* dengan alas an untuk mencari situasi sosial. Ekstraversi juga lebih rentan dipengaruhi oleh teman sebaya.

e. Neurotisme

Yaitu bagaimana indvidu dalam mengatasi suatu tekanan stress, misalnya kecemasan. Individu pada neurotisme lebih rentan emosional yang bereaksi kuat terhadap berbagai macam rangsangan.

Terdapat juga peneitian yang dilakukan oleh YouGov (2010) menyatakan bahwa dua faktor utama yang menjadi penyebab dari kecenderungan *nomophobia* yaitu:

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

1. *Game addicted* yang artinya ketergantungan individu terhadap g*ames.* Menurut Lee (2011) mengemukakan bahwa *game addicted* dapat dilihat dari komponen kecanduan yakni *excessive use* yang mana individu akan melupakan seluruh aktivitasnya yang mendominasi pikiran, perasaan dan tingkah laku. Price (2011) juga menyatakan ketergantungan *game* menyebabkan individu tidak bisa mengembangkan kemampuan berinteraksi sosial dengan yang lainnya.
2. Sindrom FOMO *(fear of missing out)* yang artinya ketergantungan pada media sosial. Sindrom FOMO yang telah masuk dalam kehidupan individu menjadi penyebab kecanduan *smartphone* dan menghabiskan waktu untuk bermedia sosial karena ketakutan tidak mampu mengikuti perkembangan media sosial sehingga individu selalu online di media sosial (Dossey, 2014). Dalam penelitian terbaru Sindrom FOMO menjadi prediktor kecanduan *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Hal ini disimpulkan bahwa tingkat kepuasan kebutuhan untuk menghubungi orang lain terutama yang bisa terakses dengan *smartphone* (Casale & Fioravanti, 2015). Remaja akan mengalami kecemasan yang lebih

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

tinggi saat tidak terhubung dengan teman sebaya mereka (Desjarlais & Willoughby, 2010). Berdasarkan apa yang telah diuraikan di atas maka disimpulkan terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab individu berprilaku kecenderungan *nomophobia,* yaitu gender, harga diri, usia, ekstraversi, dan neurotisme.

5. Dampak-dampak Kecenderungan *Nomophobia*

Pada zaman modern ini *smartphone* bisa disebut sebagai ekstensi bagi individu yang menumbuhkan rasa ketergantungan terhadap *smartphone* dalam setiap harinya. Ada banyak dari para pengguna *smartphone* yang berlebihan tidak beranggapan terhadap dampak yang akan mengenai pada individu tersebut, diantara dampak tersebut menurut Dwi K (2017), yaitu;

a. Stress

Individu yang mengalami *nomophobia* akan mengalami tekanan stress yang cukup tinggi. Begitu pula dengan jetergantungan emosi individu yang mengalami *nomophobia* tergolong cukup rentan apabila terjadi hal buruk pada *smartphone* yang dimiliki yang bisa menimbulkan emosi menjadi tidak stabil.

b. Kurang Fokus

Rasa ketertarikan yang sangat kuat terhadap *smartphone* akan dialami oleh penderita *nomophobia.* Hal

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

ini, akan menimbulkan indvidu hanya terfokus pada *smartphone* saja yang menyebabkan fokus tehadap lingkungan sekitar menjadi berkurang.

c. Kurang Bersosialisasi

Individu penderita *nomophobia* akan menghabiskan waktu hanya untuk *smartphone* mereka dan merasa asyik sendiri. Hal tersebut akan membuat penderita *nomophobia* tidak mempunyai rasa simpati terhadap orang di sekitarnya sehingga membuat mereka untuk mementingkan diri sendiri daripada untuk bersosialisasi.

d. Susah tidur atau Insomnia

Penderita *nomophobia* akan merasa sangat kehilangan *smartphone* saat hendak tidur. Mereka akan mengoperasikan *smartphone* hingga mengubah pola tidur dan jam biologisnya yang berakibat insomnia.

e. Produktivitas Menurun

Dengan inividu hanya terfokus pada *smartphone* mengakibatkan fokus yang terpecah, manajemen waktu dan juga kualitas pekerjaan akan menjadi berantakan.

Maka dapat disimpulkan terdapat dampak-dampak negatif pada kecenderungan perilaku kecenderungan *nomophobia*, yaitu stress, kurang fokus, kurang bersosialisasi, susah tidur atau insomnia, dan produktivitas menurun. Dr. Jimmy EBH, Sp.S

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

neurolog RSUP dr. Kariadi Semarang mengungkapkan dampak negatif yang dialami individu pada kesehatan ketika ketergantungan pada *smartphone*, yang mana *smartphone* sendiri menghasilkan gelombang elektromagnet yang menjadi penyebab penyakit fisiologis, seperti sakit kepala, mudah lelah, dan iritasi pada mata. Intensitas yang memebahayakan kesehatan bahwa *smartphone* dapat menyebabkan penyakit kronis, seperti Alzheimer, tumor otak, kanker dan sebagainya (Manggia, 2014).

B. Sindrom FOMO *(Fear Of Missing out)*

1. Pengertian sindrom FOMO (*fear of missing out)*

Sindrom FOMO atau kepanjangan dari *fear of missing out* berasal dari bahasa Cina yang artinya takut kehilangan orang lain (Hondkison & Poropat, 2014). *Fear of missing Out* adalah suatu bentuk ketakutan individu ketika individu tersebut tertinggal *update* terbaru yang muncul melalui media sosial. Sindrom FOMO adalah salah satu jenis kecanduan internet baru, yang khususnya terlihat di kalangan generasi muda, sebagian karena popularisasi smartphone.

Menurut Przyblyski, dkk (2012) mendefinisikan *Fear of missing out* adalah suatu ketakutan yang dialami seseorang saat kehilangan sesuatu yang berharga dan tidak dapat mengikuti apa yang dilakukan oleh orang lain di media sosial. Oleh karena itu, individu ingin selalu terhubung dengan media sosial. Setara dengan

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

pendapat *JWTIntelligence* (2012) Sindrom FOMO merupakan ketakutan pada individu yang apabila individu lainnya mengikuti suatu kejadian yang dianggap menyenangkan, namun individu tersebut tidak bisa mengikuti suatu kejadian tersebut. Sindrom FOMO didefinisikan sebagai pemahaman yang luas bahwa individu akan mendapatkan suatu kejadian meskipun ia tidak hadir di dalamnya (Przybylski *et al*, 2013). Sindrom FOMO mencakup dengan emosi negatif yang mempengaruhi perilaku, yang mana berhubungan dengan keterlibatan sosial yang membuat individu selalu terhubung dengan media sosial (Hetz *et al*, 2015).

Sindrom FOMO terkait dengan kecemburuan sosial dan pengucilan sosial (Reagle, 2015), bagaimana individu melebih-lebihkan pengalaman emosional positif dan meremehkan pengalaman emosional negatif yang dihadapi oleh individu lainnya daripada apa yang mereka alami sendiri (Jorden *et al*, 2011). Dengan demikian, individu yang hanya memandang emosional positif yang dialami individu lainnya seperti bagaimana inidvidu tersebut bahagia, lebih sukses daripada dirinya sendiri (Chou & Edge, 2012) yang berakibat individu bermunculan perasaan cemas, gelisah dan perasaan tidak mampu (Przybylski *et al*, 2015).

Terdapat pendapat dari *Self Detemination Theory* (SDT) Sindrom FOMO merupakan suatu keadaan dimana kebutuhan psikologis yang mencakup pada *self* dan *relatdness* pada individu

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

tidak terpenuhi. Terdapat juga penelitian yang dilakukan bahwa Sindrom FOMO menyebabkan perasaan kehilangan, stress, dan merasa tertinggal dengan *update* terbaru (Przybylski, Murayama, Dehann, & Gladwell, 2013).

Dengan media sosial individu memiliki kemampuan untuk melihat bagiamana kehidupan yang dilakukan oleh individu lainnya. Hal ini yang menyebabkan individu untuk terus terhubung dengan media sosial yang akan membuat individu mengalami kecemasan dan perasaan tidak puas (Miller, 2012)

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan Sindrom FOMO adalah ketakutan individu saat tertinggal *update* terbaru mengenai suatu kejadian sementara orang lain mengikutinya sehingga menyebabkan individu untuk selalu terhubung dengan media sosial.

2. Aspek-aspek Sindrom FOMO *(Fear of Missing Out)*

Menurut Przybylski *et al* (2013) menyatakan bahwa intensitas tinggi rendahnya kebutuhan psikologis berhubungan dengan sindrom FOMO *(fear of missing out)*). Berikut merupakan aspek-aspek ari sindrom FOMO *(fear of missing out)*, diantaranya:

a. Kebutuhan psikologis *relatdness* yang tidak terpenuhi, yaitu suatu keinginan yang dialami inidvidu untuk memiliki hubungan dekat dengan individu yang lainnya. Jika individu

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

tidak dapat memenuhi kebutuhan tersebut, maka akan muncul perasaan cemas. Hal inilah yang akan mengarahkan individu untuk mencari tahu kegiatan atau kejadian apa yang dilakukan oleh individu yang lainnya.

b. Kebutuhan psikologis *self* (diri sendiri) yang tidak terpenuhi, kebutuhan ini mempunyai kaitan dengan dua hal, yang pertama *competence* merupakan suatu keinginan individu untuk beradaptasi serta berinterkasi dengan lingkungan sekitarnya untuk mencapai suatu tantangan. Yang kedua, autonomy merupakan individu bebas mengintegrasikan apa yang akan dilakukan oleh dirinya sendiri tanpa ada dorongan dari orang lain. Hal inilah yang menjadi pemicu individu untuk melampiaskan pada media sosial ketika kebutuhan psikologis akan *self* ini tidak terpenuhi.

Menurut *JWTIntellegence* (2012) berikut merupakan aspek-aspek sindrom FOMO *(fear of missing out)*, diantaranya:

a. Perasaan takut kehilangan terhadap informasi terbaru yang ada di internet. Perasaan ini akan muncul ketika individu tidak mendapatkan infromasi apapun di internet maupun media sosial.
b. Perasaan gelisah atau gugup ketika tida menggunakan internet sedangkan orang lain menggunakannya. Jika individu yang mengalami sindro FOMO maka ia tidak

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

ingin ketinggalan apapun melebihi individu yang lainnya.

c. Perasaan tidak aman karena tertinggal informasi yang tersebar di internet. Individu pada aspek ini akan tergantung terhadap media sosial atau internet, yang mana iniviu sudah menyerah pada kenyamanan tersebut.

Dari apa yang dipaparkan di atas dua aspek ini dijadikan sebagai acuan untuk mengukur individu yang mengalami kecanduan pada media sosial atau disebut dengan sindrom FOMO *(fear of missing out).*

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Sindrom FOMO *(Fear of Missing Out)*

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi sindrom FOMO *(Fear of Missing Out)*, yang *pertama* gender, *trait* kepribadian, tidak adanya komunikasi *face to face*, dan terdapat faktor *need* (Rosdaniar, 2008). Menurut Pervin (1975) *trait* merupakan sifat permanen perilaku yang terletak pada individu. Sedangkan menurut Marshal (2015) salah satu faktor yang memengaruhi munculnya ketakutan atau kecemasan pada individu saat tertinggal *update* terbaru melalui media sosial adalah *the big five personality.* Sindrom FOMO dikatakan sebagai mediator yang menghubungkan kebutuhan psikologis dengan sosial (Przbylski *et*

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

al, 2013). FOMO juga menjadi perantara antara faktor motivasi dan keterlibatan media sosial (Alt, 2015).

Disamping itu, Sindrom FOMO juga digunakan sebagai prediktor pada pecandu *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglos, 2016). Individu memiliki kebutuhan psikologis dasar termasuk kompetensi dan keterkaitan yang harus dipenuhi (Deci & Ryan, 2014). Sindrom FOMO telah terbukti memediasi kebutuhan-kebutuhan itu tidak terpenuhi dan keterlibatan media sosial. Billieux *et al* (2015) mangungkapkan indvidu merasa tidak aman dan cemas secara sosial untuk memuaskan penggunaan media sosial.

Alt (2015) menemukan bahwa Sindrom FOMO memediasi hubungan antara motivasi dan penggunaan media sosial, dengan individu motivasi ekstrinsik yang tinggi memiliki Sindrom FOMO yang lebih tinggi dan penggunaan media sosial yang lebih tinggi. Sindrom FOMO ditemukan menjadi prediktor penggunaan *smartphone* yang bermasalah dengan Sindrom FOMO yang lebih besar terkait dengan yang lebih bermasalah penggunaan smartphone (Elhai *et al*, 2016).

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

C. Perkembangan Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari kata *adolescence* yang berarti bahasa latin *adolescere*, artinya tumbuh dewasa. Sedangkan dalam artian yang lebih luas remaja mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Remaja adalah masa peralihan, yang mana individu berada pada masa perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa baik fisik maupun psikis. Menurut Santrock (2003) masa remaja pada perubahan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan kognitif, sosial, biologis serta emosiaonal pada inividu yang berada pada remaja.

Menurut Zakiah (1990) masa remaja yang berada pada rentang usia 12-22 tahun, yang mana pada usia tersebut akan mengalami pemtangan secara fisik maupun psikologis pada tiap individu. Remaja merupakan bahwa remaja tidak memiliki tempat yang dijelas, karena remaja berada di antara anak an orang dewasa (Monks, 2006). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan pengertian dari remaja adalah masa perubahan atau peraaliha dari masa kanak-kanak ke masa dewasa disertai dengan perubahan fisik dan osikis yang terkait sosio-emosional individu.

Pembagian usia pada remaja dibedakan menjadi tiga bagian menurut Deswita (2006), sebagai berikut:

a. Masa remaja awal, berada pada usia 12 hingga 15 tahun

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

b. Masa remaja tengah, berada pada usia 15 hingga 18 tahun

c. Masa remaja akhir, berada pada usia 18 hingga 21 tahun

Dari penjelasan di atas bahwa usia remaja rata-rata di Indonesia mencakup usia 12 hingga 21 tahun.

2. Ciri-ciri Perkembangan Remaja

Setiap manusia mengalami perkembangan yang berbeda-beda terhadap ciri-ciri yang dilewati. Adapun Hurlock (1980) menjelaskan ciri-ciri perkembangan remaja sebagai berikut;

a. Masa yang utama

Individu yang berada pada periode ini mengalami perubahan pada inividu mengenai perkembangan fisik mencakup perkekjmbangan psikis inidividu yang secara cepat yang akan membentuk sikap dan nilai, penyesuaian mental, serta perilaku yang akan dimunculkan dalam jangka panjang.

b. Masa peralihan

Masa peralihan terkait dengan status individu, yang mana individu pada masa ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang mana mencakup sikap dan perilakunya yang tidak ingin disamakan dengan anak-anak dan masih belum bisa dikatakan sebagai orang dewasa sebab belum tercapainya tugas-tugas pada masa dewasa.

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

c. Masa perubahan

Terdapat empat perubahan yang dialami individu pada periode perubahan, diantaranya emosi yang naik ketika perubahan fisik dan psikis. Selanjutnya, perubahan tubuh mengenai bagaimana peran individu pada usia remaja terhadap kelompok sosial. Berikutnya, perubahan minat dan perilaku bisa memunculkan nilai-nilai juga berubah. Terakhir, remaja cenderung tidak mempunyai pendirian yang tetap.

d. Usia bermasalah

Terdapat dua alasan diaktakan usia bermasalah, yang pertama ketika individu berada pada masa kanak-kanak saat dihadapkan dengan suatu masalah mereka cenderung tergantung terhadap orang tua atau guru mereka sehingga belum membiasakan inidvidu mandiri untuk mengatasi masalah tersebut. Kedua, ketika individu merasa bahwa individu mampu menghadapi masalah tersebut maka ia mempunyai keinginan untuk menyelesaikan masalah sendiri supaya terbiasa untuk bersikap mandiri.

e. Masa pencarian identitas

Masa ini dimana masa pencarian terhadap penerimaan teman sebaya dan kelompoknya. Dengan berjalannya waktu individu merasa tidak akan puas dengan kesetaraan terhadap teman

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

sebayanya. Mereka akan cenderung mencari kepopularitasan individu.

f. Ambang masa dewasa

Pada masa dewasa individu akan memprilakukan diri mereka dengan orang yang dewasa, misalnya merokok, bermabuk-mabukkan dan sebagainya.

Berdasarkan yang diuraikan di atas bahwa ciri-ciri masa pada perkembangan remaja diantaranya, masa utama, masa transisi atau masa peralihan, masa perubahan, usia yang bermasalah, masa pencarian identitas atau *self identity*, dan masa ambang dewasa.

3. Tugas-tugas pada Perkembangan Remaja

Adapun tugas-tugas perkembangan yang dialami oleh remaja menurut Havighurst (dalam Monks, 2006) untuk usia 12 hingga 18 tahun sebagai berikut;

a. Perkembangan fisik terkait aspek-aspek biologis
b. Perkembangan sosial terkait penerimaan masyarakat
c. Kebebasan yang didapatkan dari orang tua untuk bersikap mandiri
d. Mempunyai pandangan hidup sendiri
e. Mencari identitas diri

Menurut Hurlock (1980) tugas-tugas perkembangan remaja meliputi;

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

a. Menerima keadaan fisik
b. Menjalin hubungan baru
c. Mencapai peran sosial
d. Mencapai kemandirian emosional
e. Mempersiapkan karir
f. Mendapatkan nilai-nilai dan minat sosial untuk mengembangkan ideologi

Berdasarkan tugas perkembangan remaja disimpulkan bahwa remaja akan mengalami tugas perkembangan fisik dan perkembangan sosial terutama dalam peranan di masyarakat sekitarnya.

D. Hubungan antara Sindrom FOMO *(fear of missing out)* terhadap kcenderungan *Nomophobia* pada Remaja

Mobile phone merupakan alat yang digunakan untuk berkomunikasi dan mudah untuk dibawa kemana-mana. Lambat laun alat tersebut beralih fungsi menjadi media hiburan, informasi, dan sebagainya. Seiring dengan berkembangnya teknologi, kini *mobile phone* tersebut mendapat julukan sabagai *smartphone* (Cheever, dkk, 2014). Dari banyaknya fungsi pada *smartphone* tentu juga harus diimbangi dengan mengontrol dalam penggunaan *smartphone* untuk mengurangi dampak negatif yang akan timbul, misalnya perasaan gelisah, dan takut ketika jauh dari *smartphone*. Kecemasan inilah yang menyebabkan individu mengalami perilaku kecenderungan *nomophobia*. Menurut Reza (2015)

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

benua Asia menjadi benua dengan pengguna terbanyak pada *smartphone* dan terdapat 25% yang mengidap penyakit *nomophobia*

Kecenderungan *Nomophobia* adalah penggunaan *smartphone* secara berlebihan yang menyebabkan individu tidak bsa jauh dari *smartphone,* jika individu tersebut jauh dari *smartphone* maka akan muncul perasaan cemas, gelisah atau gugup bahkan khawatir (Yildirim, 2014). Fobia situasional disebabkan oleh reaksi intens yang dapat bersifat fisik dan emosional, dan disebabkan oleh ketakutan irasional (Choy, Fyer, & Lipsitz, 2007).

Menurut Lee Cho,, Kim dan Noh (2015) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecanduan *smartphone* disebabkan karena mengikuti perkembangan yang ada di dalamnya yang semakin canggih. Individu yang mengalami kecenderungan perilaku pada kecenderungan *nomophobia* akan memeriksa *smartphone* sebanyak tiga puluh empat kali dalam setiap harinya, bahkan ia akan membawa *smartphone* ketika pergi ke toilet. Ini disebabkan oleh perasaan cemas saat individu tersebut jauh dari *smartphone* (Sudarji, 2017).

Tak hanya itu, individu akan sering mengoperasikan *smartphone* meskipun berada pada pembicaraan serius maupun ketika berada di tengah-tengah acara keluarga. Kebiasaan dalam menggunakan *smartphone* ini bukan disebabkan karena hendak mengirim pesan tetapi karena ketidaknyamanan individu saat tidak mengecek *smartphone*. Perasaan

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

cemas juga akan muncul ketika baterai pada *smartphone* mereka akan habis, sehingga untuk menghindari hal tersebut individu akan membawa *charger smartphone* kemanapun mereka pergi. Mereka juga akan mencari jangkauan jaringan ketika tidak ada jaringan pada *smartphone* mereka (Dixit *et al*, 2010).

Kecenderungan *nomophobia* mengarah pada sikap ketidaknyamanan, kegelisahan, bahkan kesedihan saat tidak berhubungan dengan *smartphone* yang mana sudah melebihi batas wajar dan mengarah pada perilaku adiksi terhadap individu (Pavithra, 2015). Ciri utama pada *nomophobia* adalah kenyamanan (Harkin, 2003). *Smartphone* menjadi pusat komunikasi agar selalu terhubung dengan orang lain. Kecenderungan *nomophobia* muncul disebabkan adanya pengaruh kontrol emosi, teruatama rasa takut dan kecemasan yang muncul secara otomatis dari individu tersebut.

Individu yang mengalami ketakutan maupun kegelisahan yang tidak rasional tentang terputusnya komunikasi melalui *smartphone*. Di samping itu, sindrom FOMO adalah situasi ketakutan, kegelisahan dan kekhawatiran yang dialami oleh individu yang terlibat suatu informasi mellaui media sosial (Przybylski *et al*, 2013) dan dianggap sebagai faktor penting untuk menjelaskan kecenderungan *nomophobia* yang digambarkan sebagai ketakutan terhadap media sosial atau disebut dengan Sindrom FOMO telah ditemukan terkait dengan penggunaan berlebihan smartphone

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

individu karena kecemasan di mana individu takut tidak mampu mengikuti perkembangan terbaru melalui media sosial (Carbonell, Oberst, & Beranuy, 2013).

Menurut Lee Cho *et al*, 2015) hal yang menjadi penyebab dalam memicu individu untuk selalu menghabiskan waktu dalam mengoperasikan *smartphone* salah satunya adalah perkembangan aplikasi yang semakin canggih yang terdapat dalam *smartphone*, misalnya media sosial. Sedangkan, individu yang mengalami ketakutan akan ketinggalan suatu *update* terbaru yang muncul melalui media sosial disebut dengan *fear of missing out* (*JWTIntteligence*, 2012). Menurut Przbyblyski *et al* (2012) sindrom FOMO *(fear of missing out)* adalah ketakutan yang dialami individu ketika kehilangan sesuatu yang berharga melalui media sosial, dimana individu tersebut tidak dapat mengikutinya. Hal inilah menjadi penyebab individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* adalah sindrom FOMO *(fear of missing out),* yang mana ketakutan seseorang tidak bisa jauh dari *smartphone* menjadi penyebab individu supaya tidak tertinggal dengan *update* terbaru yang muncul melalui media sosial.

Dalam penelitian (King et al., 2014) *nomophobia* didefinisikan sebagai ketakutan modern karena tidak bisa berkomunikasi melalui *smartphone.* Menurut King *et al.* (2014) menekenakan *nomophobia* pada ketidakmampuan untuk berkomunikasi melalui *smartphone.* Penelitian

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

Sharma *et al.* (2015) siswa di India melaporkan bahwa hampir 75% dari partisipan yang mengalami *nomophobia* dan 83% pengalaman mengalami kepanikan ketika mereka tidak dapat mengakses *smartphone* mereka. Yildirim dan Correia (2015) berpendapat bahwa *smartphone* itu meningkatkan *nomophobia* (misalnya; akses Internet, media sosial dan aplikasi lain, pemberitahuan instan), mengarah ke peningkatan keterlibatan pengguna dengan smartphone merekadan lebih banyak lagi perasaan cemas dan tertekan ketika mereka tidak dapat menggunakannya.

Para pengguna *smartphone* lebih banyak didominasi oleh remaja yang bisa disebabkan oleh faktor perkembangan sosial remaja. Hal ini dipengaruhi oleh faktor teman sebaya salah satunya, yang mana teman sebaya menjadi peran penting dalam pergaulan lingkungan di kalangan remaja. Remaja sendiri lebih tertarik dengan sesuatu yang dapat menerimanya alam suatu kelompok dimana remaja akan melakukan konformitas kelompok dalam menentukan suatu tindakan dan dalam berprilaku. (santrock, dkk dalam Mesch, 2010).

Dari berbagai faktor penyebab kecenderungan *nomophobia* yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwasannya perilaku yang mengarah pada kecenderungan *nomophobia* dapat disebabkan oleh banyak hal. Sedangkan dalam penelitian ini yang difokuskan adalah sindrom FOMO *(fear of missing out).* Salah satu penyebab individu mengalami kecemasan ketika jauh dari *smartphone* adalah ketakutan individu ketika tertinggal

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

update terbaru atau disebut dengan Sindrom FOMO atau *fear of missing out*.

E. Kerangka Teoritik

Yildirim (2014) mendefinisikan *nomophobia* merupakan individu yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang akan merasakan kecemasan dan kekhawatiran saat jauh dari smartphone. Individu yang mengalami perilaku *nomophobia* akan selalu mengecek *smartphone* setiap saat bahkan membawa *charger* kemanapun pergi untuk mengatasi habisnya baterai. Yildirim (2014) juga menjelaskan aspek-aspek *nomophobia* yang digunakan sebagai acuan untuk mengukur individu dengan kecenderungan *nomophobia,* yaitu perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan kenyamanan, tidak mampu mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan.

YouGov (2010) menjelaskan dua faktor penyebab *nomophobia*, yaitu *game addicted* dan FOMO atau *fear of missing out.* Menurut Przyblyski, dkk (2012) FOMO adalah ketakutan yang muncul apabila terdapat *update* terbaru sementara ia tidak mengikutinya. Hal inilah menjadi penyebab individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia*, yang mana ketakutan seseorang tidak bisa jauh dari *smartphone* menjadi penyebab individu supaya tidak tertinggal dengan *update* terbaru yang muncul melalui internet.

Sindrom FOMO dijadikan sebagai penyebab penggunaan berlebih pada *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglos, 2016), yang mana akan

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

mengalami kecemesan saat tidak bisa mengoperasikan *smartphone.* Serupa dengan pendapat Elhai *et al*. (2016) bahwa sindrom FOMO ditemukan menjadi prediktor penggunaan *smartphone* yang bermasalah dengan penggunaan smartphone yang memediasi kebutuhan-kebutuhan dengan keterlibatan media sosial. Hal ini berarti penyebab individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* adalah sindrom FOMO atau takut akan tertinggalnya informasi terbaru di media sosial. Billieux *et al* (2015) mangungkapkan indvidu merasa tidak aman dan cemas secara sosial untuk memuaskan penggunaan media sosial.

Berdasarkan kerangka teoritis yang telah dipaparkan, berikut terdapat bagan yang digunakan untuk menunjukkan hubungan antara sindrom FOMO terhadap kecenderungan *nomophobia.*

Gambar 2

Kerangka teoritis sindrom FOMO terhadap kecenderungan *nomophobia*

Sindrom FOMO atau *fear of missing out* didefinisikan sebagai ketakutan terhadap kehilangan sesuatu yang berharga yang dialami oleh individu maupun kelompok yang mana individu tidak dapat mengikutinya. Hal ini ditandai dengan munculnya keinginan individu untuk selalu

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

terhubung dengan media sosial (Przybylski *et al*, 2013). Pada dasarnya sindrom FOMO atau *fear of missing out* merupakan kecemasan atau kegelisahan sosial yang memunculkan perkembangan internet khususnya media sosial di zaman sekarang menjadi penyebab sindrom FOMO *(fear of missing out)* pada individu semakin meningkat *(JWTIntelligence*, 2011).

F. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan di atas, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

Terdapat hubungan positif antara sindrom FOMO *(Fear of Missing Out)* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Artinya, semakin tinggi tingkat sindrom FOMO *(fear of missing out)* pada remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

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

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menekankan pada angka atau numerikal yang untuk mendapatkan hasilnya diolah dengan metode statistika (Azwar, 2007. Rancangan bentuk dalam penelitian ini menggunakan korelasional, yaitu menunjukkan suatu vhubungan pada variabel anatara dua variabel atau lebih (Faenkal dan Wallen, 2008). Rancangan penelitian ini digunakan untuk menganalisis dan menginterpretasi data dari variabel yang ditentukan. Penelitian kuantitatif dengan bentuk korelasional dipilih untuk mengetahui hubungan antara sindrom FOMO atau *fear of missing out* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu penelitian yang berupa angka dengan menggunakan statistik (Sugiyono, 2015). Variabel didefinisikan sebagai atribut yang mempunyai variasi antara satu obyek atau subyek dengan yang lainnya (Hatch dalam Sugiyono, 2015). Sedangkan menurut Kerlinger (dalam Sugiyono, 2015) bahwa variabel adalah sifat yang akan dipelajari. Variabel juga merupakan

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

kualitas yang mana peneliti mempelajari sehingga dapat menarik kesimpulan dari penelitian tersebut (Kidder dalam Sugiyono, 2015).

Berdasarkan teori dan hipotesis yang telah disusun di atas bahwa terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu;

1. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kecenderungan *Nomophobia.*
2. Variabel bebas pada penelitian ini adalah sindrom FOMO (*Fear of Missing Out).*

C. Definisi Operasional

1. Definisi Operasional Kecenderungan *Nomophobia*

Kecenderungan *Nomophobia* atau *no mobile phone phobia* merupakan suatu kecemasan yang dialami oleh individu ketika jauh dari *smartphone* yang didasari oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Kecenderungan *nomophobia* melalui empat aspek yaitu, perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan.

2. Definisi Operasional Sindrom FOMO *(fear of missing out)*

Sindrom FOMO adalah suatu ketakutan yang dialami individu apabila ketinggalan berita terbaru atau *update* terbaru yang muncul melalui media sosial atau internet. Sindrom FOMO diukur melalui tiga aspek yaitu, merasa takut kehilangan informasi terbaru yang ada dalam internet, gelisah atau gugup ketika tidak menggunakan internet,

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

sedangkan orang lain menggunakan internet, dan merasa tidak aman karena sangat mudah tertinggal informasi yang tersebar di internet.

D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terkait dengan obyek atau subyek yang memiliki kuantitas dan karakterisik tertentu (Sugiyono, 2013). Sedangkan menurut Arikunto (2006) populasi adalah jumlah keseluruhan dari subjek penelitian. Maka dari itu, populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa remaja di SMA (Sekolah Menengah Atas) yang masih aktif di sekolah SMA Avisena Kedungcangkring Jabon Sidoarjo angkatan 2018-2019 yang berjumlah 426 remaja siswa yang berusia 14 hingga 18 tahun, baik berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan dan jurusan IPA ataupun IPS.

Alasan yang digunakan dalam penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum (2019) yang dilakukan pada remaja Sekolah Menengah Atas di Kota Padang yang berjumlah 1.468 orang yang diambil 75 orang dari usia 16-19 tahun dan tidak cacat fisik.

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

2. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik dalam pengambilan sampel (Sugiyono, 2015). Teknik sampling didefinisikan sebagai cara yang digunakan untuk menentukan sampel dengan jumlah sesuai terhadap ukuran sampel untuk dijadikan sebagai sumber data yang sebenarnya, tanpa mengurangi sifat-sifat dan penyebaran populasi guna mendapatkan sampel yang representif (Margono, 2004).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Nonprobability sampling,* yaitu teknik yang tidak memberikan kesempatan atau peluang yang sama pada setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel. Terdapat juga beberapa macam dalam teknik sampling ini, dan teknik yang digunakan dala penelitian ini adalah teknik *purposive sampling,* yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dengan tujuan untuk memperoleh karakteristik yang dikehendaki dalam penelitian ini (Sugiyono, 2013).

Adapun karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya yaitu remaja siswa yang masih aktif sekolah di SMA Avisena, sehat, dan bersedia menjadi responden untuk pengisian skala. Sesuai dengan karakteristik tersebut, maka peneliti mengambil responden yang tercantum.

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

3. Sampel

Menurut Sugiyono (2013) sampel merupakan bagian dari banyaknya populasi. Sedangkan menurut Arikunto (2006) jika pengambilan sampel kurang dari 100 maka peneliti lebih baik mengambil semua sampel yang terdapat dalam populasi, yang mana jumlah populasi banyak akan diambil antara 20-55%. Berdasarkan pertimbangan kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana maka peneliti mengambil 22% dari jumlah populasi sebanyak 426, yaitu 127 siswa SMA Avisena.

Dari jumlah sampel yang diambil peneliti mengambil usia remaja tengah, yaitu antara 15 hingga 18 tahun. Hal ini didukung oleh hasil survey yang dilakukan pada tahun 2013 bahwa jumlah pengguna *smartphone* dengan rata-rata tinggi adalah berusia 18 hingga 24 tahun dengan jumlah presentase 80% (Deloitte, 2014). Setara dengan data statistik sebuah survey yang dilakukan oleh *Taylor Nelson Sofrens* (TNS) di Indonesia dengan jumlah presentase sebanyak 39% pengguna *smarphone* dengan kisaran usia 16 hingga 21 tahun.

E. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian skala *likert*, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi yang ditujukan pada individu maupun kelompok terkait fenomena sosial (Sugiyono, 2014). Skala *likert* digunakan untuk mengukur variabel yang

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

dipaparkan melalui indikator. Dalam indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item dalam instrumen berupa pernyataan atau pertanyaan. Dari instrument ini maka akan dijawab oleh partisipan dengan gradasi yang sangat positif dan sangat negatif, baik itu berupa kata-kata maupun skor (Sugiyono, 2014).

Dalam skala *likert* terdapat norma yang digunakan untuk menilai instrumen. Jika nilai mendekati angka 1 maka menunjukkan arti semakin tidak setuju atau disebut dengan *unfavourable.* Begitu pula sebaliknya, jika semakin mendekati angka 5 maka menunujukkan arti semakin setuju atau disebut dangan *favourable.*

Berikut tabel 1 merupakan norma skoring *favourable* dan *unfavourable* yang tercantum dalam skala *likert;*

Tabel 1
Norma skoring skala

Penilaian Responden	***Favourable***	***Unfavourable***
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Antara Setuju Atau Tidak	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Dalam penelitian ini juga terdapat dua variabel dengan menggunakan kuesioner, diantaranya;

1. Skala Kecenderungan *Nomophobia*

Terdapat empat aspek *nomophobia* menurut Yildirim (2014) yang dijadikan acuan individu yang mengalami kecemasaan ketika

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

jauh dari *smartphone* atau *mobile phone.* Skala kecendrungan *nomophobia* ini disusun oleh peneliti terkait empat aspek di atas.

Terdapat 30 item dalam skala *nomophobia* yang digunakan untuk mengukur. Skala kecenderungan *nomophobia* memiliki empat pilihan jawaban, yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), AST (Antara Setuju atau Tidak), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju)

Berikut *blueprint* skala kecenderungan *nomophobia* dapat terlihat pada tabel 2 di bawah ini;

Tabel 2
Blueprint* skala kecenderungan *nomophobia

No	Dimensi	F	UF	∑
1	Perasaan tidak bisa berkomunikasi	1, 4, 11, 23, 27, 29	-	6
2	Kehilangan konektivitas	2, 7, 10, 15	-	4
3	Tidak mampu mengakses informasi	5, 9, 16, 18, 21, 25	14	7
4	Menyerah pada kenyamanan	3, 6, 8, 12, 13, 17, 19, 20, 22, 26, 28	24,30	12
	Jumlah	**25**	**5**	**30**

2. Skala Sindrom FOMO *(Fear of Missing Out)*

Terdapat tiga aspek dari Sindrom FOMO menurut *JWTIntelligence* (2012), yaitu merasa takut kehilangan informasi terbaru yang ada dalam internet, gelisah atau gugup ketika tidak menggunakan internet, sedangkan orang lain menggunakan internet, dan merasa tidak aman karena sangat mudah tertinggal informasi yang tersebar di internet.

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

Terdapat 30 item dalam skala sindrom FOMO dan memiliki empat pilihan jawaban, yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), ST (Tidak Setuju), AST (Antara Setuju atau Tidak), S (Setuju, dan SS (Sangat Setuju).

Berikut *blueprint* skala sindrom FOMO dapat terlihat pada tabel 3 berikut ini;

Tabel 3
Blueprint* Skala Sindrom FOMO *(Fear of Missing Out)

No	Dimensi	F	UF	∑
1	Merasa takut kehilangan informasi terbaru yang ada dalam internet	1, 3, 7, 11, 14, 16, 21, 29	9, 19, 30	11
2	Gelisah atau gugup ketika tidak menggunakan internet, sedangkan orang lain menggunakan internet	2, 4, 10, 15, 18, 23, 26, 27, 28	-	9
3	Merasa tidak aman karena sangat mudak tertinggal informasi yang tersebra di internet	8, 12, 13, 17, 20, 22, 25	5, 6, 24	10
	Jumlah	**24**	**6**	**30**

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Azwar (dalam Sugiyono, 2015) validitas merupakan ssuatu pengukuran yang mengukur bagaimana ketepatan dan kecermatan pada instrumen dalam melakukan fungsi ukurnya. Untuk mendapatkkan validitas yang tinggi ketika dalam menjalankan fungsi alat ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan

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

tujuan dilakukannya pengukuran tersebut. Suatu tes memliki kevaliditasan yang tinggi apabila terdapat hasil yang sesuai dengan kriteria, dalam artian mempunyai ketepatan antara tes dan kriteria.

Dalam penelitian ini menggunakan dua skala dari dua variabel, yang mana skala ini telah dimodifikasi oleh peneliti dan telah diujikan kepada siswa SMA Avisena sebanyak 127 siswa.

a. Uji *try out* variabel kecenderungan *Nomophobia*

Berdasarkan dari hasil uji coba *(try out)* variabel kecenderungan *nomophobia* yang telah dilakukan oleh 127 remaja siswa di SMA Avisena dapat dijelaskan bahwa dari 30 item terdapat 5 item yang memiliki nilai koefisien yang ditetapkan, yaitu $\leq 0,3$ atau dapat dikatakan sebagai item yang gugur, yaitu item 7, 14, 17, 23, dan 30. Sedangkan untuk 25 item yang lainnya memiliki nilai koefisien yang ditetapkan, yaitu $\geq 0,3$ atau dapat dikatakan sebagai item yang terpilih diantaranya yaitu, item 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, dan 29. Dari 30 item tersebut terdapat 25 item yang terpilih atau dikatakan valid.

Berikut tabel 4 di bawah ini menunjukkan *blueprint* skala kecenderungan *nomophobia;*

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

Tabel 4
Blueprint* Skala Kecenderungan *Nomophobia* setelah *try out

No	Dimensi	F	UF	∑
1	Perasaan tidak bisa berkomunikasi	1, 4, 11, 27, 29	-	5
2	Kehilangan konektivitas	2, 10, 15	-	4
3	Tidak mampu mengakses informasi	5, 9, 16, 21, 25	-	6
4	Menyerah pada kenyamanan	3, 6, 8, 12, 13, 19, 20, 22, 26, 28	2	12
	Jumlah	**24**	**1**	**25**

Pada tabel 4 di atas dijelaskan bahwa terdapat 25 item yang terpilih untuk digunakan mengukur kecenderungan *nomophobia.* Terdapat 24 item yang *favourable* dan 1 item yang *unfavourable.*

b. Uji *try out* variabel Sindrom FOMO *(Fear of Missing Out)*

Berdasarkan dari hasil uji coba *(try out)* variabel sindrom FOMO dapat dijelaskan bahwa dari 30 item terdapat 7 item yang memiliki nilai koefisien yang ditetapkan, yaitu $\leq$ 0,3 atau dapat dikatakan sebagai item yang gugur, yaitu item 5, 6, 9, 10, 19, 25, dan 30. Sedangkan untuk 23 item yang lainnya memiliki nilai koefisien yang ditetapkan, yaitu $\geq$ 0,3 atau dapat dikatakan sebagai item yang terpilih diantaranya yaitu, item 1, 2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, dan 29.

Berikut pada tabel 5 menunjukkan *blueprint* skala sindrom FOMO setelah *try out* seperti di bawah ini;

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

Tabel 5
Blueprint* Skala sindrom FOMO *(fear of missing out)* setelah *try out

No	Dimensi	F	UF	∑
1	Merasa takut kehilangan informasi terbaru yang ada dalam internet	1, 3, 7, 11, 14, 16, 21, 29	-	8
2	Gelisah atau gugup ketika tidak menggunakan internet, sedangkan orang lain menggunakan internet	2, 4, 10, 18, 23, 26, 27, 28	-	8
3	Merasa tidak aman karena sangat mudak tertinggal informasi yang tersebra di internet	8, 12, 13, 17, 20, 22	24	7
	Jumlah	**22**	**1**	**23**

Pada tabel 5 di atas dapat dijelaskan terdapat 23 item yang terpilih dan bisa digunakan untuk mengukur Sindrom FOMO. Terdiri dari 22 item yang *favourbale* dan 1 item yang *favourable.*

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah serangakaian alat ukur yang mempunyai konsistensi apabila melakukan pengukuran dengan alat ukur secara berulang (Sugiyono, 2015). Reliabilitas dalam tes merupakan tingkat konsistensi tes yang sejauh mana tes dapat dipercaya untuk menghasilkan skor yang konsisten, tidak berubah, meskipun diteskan pada situasi yang berbeda.

a. Uji reliabilitas variabel kecenderungan *Nomophobia*

Berikut tabel 6 di bawah merupakan hasil reliabilitas variabel kecenderungan *nomophobia*:

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

Tabel 6
Hasil Reliabilitas Variabel Kecenderungan *Nomophobia*

Cronbach's Alpha	N of Items
0.895	25

Berdasarkan hasil uji analisis pada tabel 6 di atas menunjukkan koefisien *Cronbanch's Alpha* dari skala kecenderungan *nomophobia* adalah 0,895 dari 25 item, yang mana nilai koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 dan skala ini dapat dikatakan reliabel.

b. Uji reliabilitas variabel Sindrom FOMO *(fear of missing out)*

Berikut tabel 7 di bawah merupakan hasil reliabilitas variabel Sindrom FOMO;

Tabel 7
Hasil Reliabilitas Variabel Sindrom FOMO *(fear of missing out)*

Cronbach's Alpha	Jumlah item
0.885	23

Berdasarkan pada tabel 7 di atas hasil uji analisis menunjukkan koefisien *Cronbanch's Alpha* dari skala sindrom FOMO *(fear of missing out)* adalah 0,885 dari 23 item, yang mana nilai koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 dan skala ini dapat dikatakan reliabel.

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

G. Analisis Data

Analisis data merupakan proses dalam menyusun hasil observasi, wawancara, catatan lapangan, dan berabagai informasi yang diperolah sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain (Sugiyono, 2013). Analisis yang digunakan adalah analisis uji korelasi *Product Moment*, yaitu suatu hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lainnya (Muhid, 2012).

Analisis data juga merupakan cara untuk mengolah data sehingga menjadi informasi yang nantinya bisa dipahami untuk dijadikan sebagai solusi permasalahan yang berkaitan dengan suatu penelitian. Hal ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara sindrom FOMO *(Fear of Missing Out)* terhadap kecenderungan *Nomophobia* pada remaja.

Analisis yang digunakan peneliti dengan bantua SPPS *(statictical package for social science) for windows* dengan taraf signifikansi 0,05 dengan kaidah jika taraf signifikansi kurang dari 0,05 (≤ 0,05) maka hasilnya terdapat hubungan dengan variabel yang diuji. Begitu pula sebaliknya, jika taraf signifikansi lebih dari 0,05 (≥ 0,05) maka hasilnya tidak terdapat hubungan dengan variabel satu dengan yang lainnya (Muhid, 2012).

Berikut merupakan uji asumsi prasyarat, terdiri uji normalitas dan uji linieritas, diantaranya yaitu:

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

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan yang bertujuan untuk menilai data variabel untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Azwar, 2012). Uji ini menggunakan uji Chi Square dengan kaidah jika taraf signifikansi > 0,05 maka bisa dikatakan berdistribusi normal. Begitu juga sebaliknya, jika taraf signifikansi < 0,05 maka dikatakan berdistribusi tidak normal.

Berikut pada tabel 8 di bawah ini merupakan hasil uji normalitas:

Tabel 8
Hasil Uji Normalitas

	Kecenderungan Nomophobia	**Sindrom FOMO**
Uji Normalitas	58.811[a]	37.748[b]
df	53	48
Signifikansi Normal	.271	.856

Seperti yang dijelaskan pada tabel 8 di atas bahwa kecenderungan *nomophobia* memiliki taraf signifikansi 0,271 yaitu menunjukkan ≥ 0,05 dan bisa dikatakan variabel kecenderungan *nomophobia* berdistribusi normal. Sedangkan, variabel sindrom FOMO *(fear of missing out)* memiliki taraf signifikansi 0,856 dan bisa dikatakan variabel sindrom FOMO

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

(fear of missing out) menunjukkan ≥ 0,05 dan bisa dikatakan variabel sindrom FOMO *(fear of missing out)* berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah uji analisis yang digunakan untuk mengetahui antara variabel satu dengan variabel yang lainnya terdapat hubungan yang linier atau tidak. Hal ini diukur dengan menggunakan teknik *Anova* dengan kaidah jika taraf signifikansi ≤ 0,05 maka variabel satu dengan variabel yang lainnya memiliki hubungan yang linier. Begitu juga sebaliknya, jika taraf signifikansi ≥ 0,05 maka variabel satu dengan variabel yang lainnya tidak memiliki hubungan yang linier.

Pada tabel 9 di bawah ini merupakan hasil uji lineritas, sebagai berikut;

Tabel 9
Hasil Uji Linieritas

	Jumlah	**df**	**Mean Square**	**F**	**Sig.**
Regression	16254.678	1	16254.678	132.540	.000[a]

Seperti yang dijelaskan pada tabel 9 bahwa uji linieritas antara kecenderungan *nomophobia* terhadap sindrom FOMO *(fear of missing out)* memiliki taraf signifikansi 0,000 sesuai dengan kaidah ≤ 0,05 dapat dikatakan memenuhi uji linieritas.

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

Hasil ini dikatakan bahwa kecenderungan *nomophobia* terhadap sindrom FOMO *(fear of missing out)* memiliki hubungan antara kedua variabel tersebut.

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Dalam penelitian ini didasari oleh perkembangan teknologi yang menjadi santapan setiap individu ialah *mobile phone.* Seiring dengan berkembangnya teknologi yang semakin pesat alat tersebut melahirkan fungsi dan fitur yang semakin canggih hingga kini disebut dengan *smartphone*, yang mana sudah menjadi bagian utama dari gaya hidup pada individu khususnya pada remaja. Tak bisa dipungkiri bahwa semakin berkembangnya *smartphone* semakin banyak pula keinginan untuk menjadi kecanduan *smartphone.* Seorang peneliti juga menyatakan bahwa *smartphone* merupakan pecandu *Non* narkoba terbesar pada abad ke-21 (Republika.co.id). Hal inilah penyebab individu tidak bisa jauh dari *smartphone* yang ia miliki, begitu juga dengan individu yang menjadi pecandu *smartphone* akan merasa kegelisahan dan kecemasan saat pengguna *smartphone* tidak bisa mengecek atau mengoperasikan *smartphone.*

Berdasarkan kondisi yang menyerang individu menjadi penyebab pecandu *smartphone* sehingga muncul penyakit *nomophobia* atau *no mobile phone phobia.* Terdapat juga banyak hal yang memengaruhi individu menjadi kecenderungan pada *nomophobia*,

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

salah satunya ialah sindrom FOMO atau *fear of missing out,* yang didefinisikan sebagai kecemasan yang akan muncul ketika inividu ketinggalan informasi melalui media sosial. Kajian ini yang membuat peneliti menarik untuk dilakukan sebuah penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini ialah remaja, hal ini serupa dengan sebuah penelitian dilakukan oleh Markplus Insight Indonesia bahwa pengguna *smartphone* aktif pada remaja yang berkisar 16 hingga 21 tahun dengan jumlah presentase 39% (Yulianti, 2014).

Saat ini sudah banyak orang yang sudah menggantungkan dirinya terhadap *smartphone* dan tidak sedikit orang yang memilih asyik dengan *smartphone* daripada dengan lingkungan sekitarnya. Bahkan, para pengguna *smartphone* yang berada dalam satu ruangan pun menyibukkan dengan *smartphone* daripada dengan sebuah pembicaraan dari mereka. Sebanyak 33% pengguna *smartphone* mengecek *smartphone* hingga larut malam, kemudian kebanyakan dari mereka mengecek *smartphone* sebanyak 34 kali, bukan untuk keperluan memeriksa pesan atau menjalankan aplikasi lain, tetapi kebiasaan untuk menghindari rasa tidak nayaman (Sarwar & Rahim, 2013). Berdasarkan sebuah penelitian disebutkan bahwa rata-rata mereka menggunakan *smartphone* untuk mengecek media sosial dengan kisaran waktu selama 5 jam per hari (Jeffrey, 2012).

Kecanggihan *smartphone* yang mampu menawarkan berbagai macam fitur dan aplikasi yang memudahkan individu modern yang

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

dapat memungkinkan menjadi penyebab masalah sosial. kebiasaan individu mengecek *smartphone* terlalu sering dapat mengakibatkan individu mengalami kecenderungan *nomophobia*. Bahkan, individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* ia akan membawa *smartphone*nya ke toilet untuk mengurangi rasa tidak nyaman ketika jauh dari *smartphone* (Mayangsari, 2012).

Penelitian dilakukan di SMA (sekolah menengah atas) Avisena Sidoarjo. Pemilihan tempat ini dilakukan dengan pertimbangan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 08 Februari 2019 dengan wakil kesiswaan sekolah Bapak M. Bagus, S.Si mengatakan;

> "Di sekolah ini secara akademik belum sepenuhnya menggunakan *smartphone*, dan di sekolah ini tidak diperbolehkan membawa *smartphone*. Tetapi, masih banyak siswa yang membawa *smartphone* ketika sekolah dan mengoeprasikan saat pelajaran berlangsung."

Dari hasil wawancara tersebut, akhirnya peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian tersebut dengan alasan siswa yang berada di usia remaja yang belum sepenuhnya menggunakan *smartphone* secara akademik, dan terdapat larangan membawa s*martphone.* Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil 22% dari jumlah populasi sebanyak 426, yaitu 127 siswa. Selanjutnya, pihak sekolah memberikan sampel penelitian yang duduk di bangku sekolah kelas X (Sepuluh) baik jurusan IPA maupun IPS yang berkisar usia 14 hingga 18 tahun. Setelah penentuan tersebut, peneliti memberikan angket

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

kepada 140 siswa untuk dilakukannya penelitian guna menjadi pertimbangan apabila terdapat data yang tidak lengkap untuk hasil dalam penelitian ini.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Data Penelitian

Berikut di bawah ini tabel 10 merupakan data pengelompokkan kategorisasi variabel kecenderungan *nomophobia;*

Tabel 10
Hasil data pengelompokkan kategorisasi variabel kecenderungan *nomophobia*

Jumlah	Nilai	Presentase	Kategori
0	0-30	0%	Rendah
109	31-93	85,8%	Sedang
18	94-125	14,2%	Tinggi

Pada tabel 10 di atas dijelaskan data pengelompokkan kategorisasi variabel kecenderungan *nomophobia*, tidak terdapat kategori yang rendah dari hasil tersebut. Selanjutnya, terdapat 109 responden dengan presentase 85,8% yang berada kategori sedang pada kecenderungan *nomophobia* dan terdapat 18 responden dengan presentase 14,2% yang berada pada kategori tinggi responden yang mengalami kecenderungan *nomophobia.* Artinya, lebih banyak kategori sedang yang mengalami kecenderungan *nomophobia* dibandingkan kategori yang tinggi.

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

Berikut di bawah ini tabel 11 merupakan data pengelompokkan kategorisasi variabel Sindrom FOMO;

Tabel 11
Hasil data pengelompokkan kategorisasi variabel Sindrom FOMO

Jumlah	Nilai	Presentase	Kategori
0	0-28	0%	Rendah
102	29-86	80,3%	Sedang
25	87-115	19,7%	Tinggi

Pada tabel 11 di atas dijelaskan data pengelompokkan kategorisasi variabel Sindrom FOMO, tidak terdapat kategori yang rendah dari hasil tersebut. Selanjutnya, terdapat 102 responden dengan presentase 80,3% yang berada kategori sedang pada sindrom FOMO dan terdapat 25 responden dengan presentase 19,7% yang berada pada kategori tinggi responden yang mengalami sindrom FOMO. Artinya, lebih banyak kategori sedang yang mengalami Sindrom FOMO dibandingkan kategori yang tinggi.

b. Deskripsi Subjek

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja siswa di SMA Avisena Kedungcangkring Jabon Sidoarjo yang berstatus aktif sebagai siswa. Sampel pada penelitian ini dilakukan berjumlah 127 siswa, baik laki-laki maupun perempuan dan diambil dari jurusan IPA maupun IPS. Sampel penelitian ini dipilih oleh pihak sekolah. Berikut merupakan pengelompokkan atribut demografis;

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

1) Berdasarkan Jenis Kelamin

Subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah remaja siswa di SMA Avisena Kedungcangkring Jabon Sidoarjo yang berstatus aktif sebagai siswa sebanyak 140 remaja. Dari pertimbangan terdapat data yang tidak lengkap dan tidak sesuai ketika berlangsungnya pengisian kuesioner. Akhirnya, terpilih sebanyak 127 remaja yang digunakan dalam sampel penelitian, baik laki-laki maupun perempuan dan diambil dari jurusan IPA maupun IPS. Sampel penelitian ini dipilih oleh pihak sekolah. Berikut tabel 12 merupakan pengelompokkan atribut demografis;

Tabel 12
Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persen
Laki-laki	44	34.6%
Perempuan	83	65.4%
Total	127	100.0%

Pada tabel 12 di atas memberikan penjelasan bahwa hasil penelitian menunjukkan dari 127 responden remaja siswa di SMA Avisena terdapat 44 siswa laki-laki dengan presentase 34,6% dan siswa perempuan sebanyak 83 dengan presentase 65,4%. Hasil tabel di atas menunjukkan perbedaan bahwa sebagian besar responden adalah siswa berjenis kelamin perempuan berjumlah 83 siswa.

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

Berikut tabel 13 merupakan hasil pengukuran kecenderungan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin;

Tabel 13
Hasil pengukuran kecenderungan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Mean	Std. Deviation
Laki-laki	84.68	1.08
Perempuan	94.66	1.70

Pada tabel 13 di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan *nomophobia* yang berjenis kelamin perempuan lebih besar apabila dibandingkan dengan yang memiliki jenis kelamin laki-laki. Hal tersebut dilihat dari hasil mean yang memiliki jenis kelamin perempuan sebesar 94,5 dengan nilai standar deviation sebesar 1,70 Sementara itu, hasil nilai mean yang memiliki jenis kelamin laki-laki sebesar 84,7 dengan nilai standar deviation sebesar 1,08. Artinya, tingkat intensitas kecenderungan *nomophobia* pada remaja yang memiliki jenis kelamin perempuan lebih besar daripada yang memiliki jenis kelamin laki-laki.

2) Berdasarkan Usia

Berdasarkan pengelompokkan data responden demografis dilihat dari usia guna digunakan untuk mengetahui jumlah pembagian usia yang mengikuti penelitian ini. Sehingga peneliti bisa mengethaui perbedaan usia dari rseponden.

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

Berikut gambaran subjek berdasarkan usia pada tabel 14 di bawah ini;

Tabel 14
Gambaran Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persen
14 Tahun	1	0.8%
15 Tahun	43	33.9%
16 Tahun	76	59.8%
17 Tahun	6	4.7%
18 Tahun	1	0.8%
Total	127	100.0%

Pada tabel 14 di atas memberikan penjelasan bahwa hasil penelitian menunjukkan dari 127 responden siswa SMA Avisena terdapat 1 siswa berusia 14 tahun dengan presentase 0,8 % dan sebanyak 43 siswa yang berusia15 tahun dengan presentase 33,9%. Sebanyak 76 siswa berusia 16 tahun dengan presentase 59,8% dan sebanyak 6 siswa yang berusia 17 tahun dengan presentase 4,7%. Selanjutnya, 1 siswa yang berusia 18 tahun dengan presentase 0,8%. Hasil tersebut menunjukkan rata-rata usia responden yang berpartisipasi dalam elakukan penelitian ini adalah 16 tahun sebanyak 76 siswa.

Berikut tabel 15 merupakan hasil pengukuran kecenderungan *nomophobia* berdasarkan usia di bawah ini;

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

Tabel 15
Hasil pengukuran kecenderungan *nomophobia* berdasarkan usia

Usia	Mean	Std. Deviation
14	97	0
15	93	1,55
16	90	1,64
17	88	1,28
18	91	0

Berdasarkan tabel 15 di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan *nomophobia* yang berusia 14 tahun berjumlah 1 dengan nilai *mean* 97 dan *standar deviation* 0, selanjutnya yang berusia 15 tahun memiliki nilai *mean* sebesar 93 dengan 1,55. Untuk yang berusia 16 tahun memiliki nilai mean 90 dengan *standar deviation* 1,64 dan yang berusia 17 tahun memiliki nilai *mean* 88 dengan *standar deviation* 1,28. Yang terakhir, berusia 18 tahun dengan nilai *mean* 91 dan *standar deviation* 0. Artinya, tingkat intensitas kecenderungan *nomophobia* pada remaja yang berusia 16 tahun lebih banyak dari yang lainnya. Sedangkan, yang paling sedikit berusia 14 dan 18 tahun.

3) Berdasarkan Kelas

Berdasarkan pengelompokkan data responden demografis dilihat dari kelas guna digunakan untuk mengetahui jumlah banyaknya kelas dari 127 siswa.

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

Berikut gambaran subjek berdasarkan kelas pada tabel 16 di bawah ini;

Tabel 16
Gambaran Subjek Berdasarkan Kelas

Kelas	Jumlah	Persen
X (Sepuluh)	127	100.0
Total	127	100.0%

Pada Tabel 16 di atas memberikan penjelasan bahwa berdasarkan kelas sebanyak 127 siswa berada di kelas X (sepuluh) dengan presentase 100%. Hasil tersebut menujukkan kelas responden yang mengikuti penelitian adalah kelas X (Sepuluh) sebanyak 127 siswa.

Berikut tabel 17 merupakan hasil kecenderungan *nomophobia* berdasarkan kelas di bawah ini;

Tabel 17
Hasil pengukuran kecenderungan *nomophobia* berdasarkan kelas

Kelas	Mean	Std. Deviation
X (Sepuluh)	91	15,83

Berdasarkan tabel 17 di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan *nomophobia* yang berada di kelas X (Sepuluh) yang memiliki *mean* 91 dengan *standar deviation* 15,83. Artinya, tingkat intensitas kecenderungan *nomophobia* remaja berada pada kelas X (Sepuluh).

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

4) Berdasarkan Jurusan

Berdasarkan pengelompokkan data responden demografis dilihat dari jurusan guna digunakan untuk mengetahui jumlah perbedaan jurusan dari IPA maupun IPS.

Berikut gambaran subjek berdasarkan jurusan pada tabel 18 di bawah ini;

Tabel 18
Gambaran Subjek Berdasarkan Jurusan

Jurusan	Jumlah	Persen
IPA	76	59.8%
IPS	51	40.2%
Total	127	100.0%

Pada tabel 18 di atas memberikan penjelasan bahwa berdasarkan jurusan sebanyak 76 siswa pada jurusa IPA dengan presentase 59,8% dan sebanyak 51 siswa pada jurusa IPS dengan presentase 40,2%. Hasil tersebut menujukkan jurusan responden yang mengikuti penelitian adalah jurusan IPA dengan jumlah 76 siswa.

Berikut tabel 19 merupakan hasil pengukuran kecenderungan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin;

Tabel 19
Hasil pengukuran kecenderungan *nomophobia* berdasarkan jurusan

Jurusan	Mean	Std. Deviation
IPA	90,9	1.44
IPS	91,6	1.79

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

Berdasarkan tabel 19 di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan *nomophobia* yang berada di jurusan IPA memiliki nilai *mean* 90,9 dengan *standar deviation* dan yang berada di jurusan IPS yang memiliki nilai *mean* 91,6 dengan *standar deviationi* sebanyak 1,79. Artinya, tingkat intensitas kecenderungan *nomophobia* remaja di jurusan IPA lebih besar dibandingkan dengan yang berada di jurusan IPS.

B. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas dan linieritas yang bertujuan untuk mengetetahui hasil dari data penelitian yang dilakukan ini berdistribusi normal atau tidak normal. Dilakukannya uji ini juga digunakan untuk mengetahui hasil data statistik parametrik berdistribusi normal merupakan syarat yang harus terpenuhi. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kecenderungan *nomophobia* dan variabel bebas pada penelitian ini yaitu sindrom FOMO *(fear of missing out).* Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kecenderungan *nomophobia* terhadap sindrom FOMO *(fear of missing out).* Pengujian hipotesis ini menggunakan analisis statistik paramterik *(Product Moment)* dengan bantuan SPSS 16 *for windows.* Adapun kaidah yang digunakan adalah jika taraf signifikansi kurang dari 0.05 ($\leq$ 0,05) maka hipotesis diterima. Begitu juga sebaliknya, apabila taraf signifikansi lebih dari 0,05 ($\geq$ 0,05) maka hipotesis ditolak.

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

Berikut merupakan analisis ata uji korelasi *Product Moment* menggunakan SPSS 16 *for windows* pada tabel 20 di bawah ini;

Tabel 20
Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

		Fear of Missing Out	Kecenderungan Nomophobia
Fear of Missing Out	Pearson Correlation	1	.717**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	127	127
Kecenderungan Nomophobia	Pearson Correlation	.717**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	127	127

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil analisis dari 127 responden memiliki koefisian korelasi sebesar 0,717 dan taraf signifikansi sebesar 0,000. Bahwa kaidah signifikansi kurang dari 0,05 (≤ 0,05). Hasil tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kecenderungan *nomophobia* terhadap sindrom FOMO *(fear of missing out)* pada remaja. Artinya, hipotesis yang telah diajukan diterima.

Apabila koefisien korelasi mempunyai tanda positif (+) menunjukkan adanya arah hubungan yang searah. Begitu juga sebaliknya, jika koefisien korelasi mempunyai tanda negatif (-) maka korelasi menunjukkan adanya arah hubungan yang berlawanan (Muhid, 2010). Sedangkan, pada penelitian ini menunjukkan bahwa harga koefisien 0,717 mempunyai tanda yang positif, yang mana menunjukkan adanya arah

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

hubungan yang searah. Jadi, hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara sindrom FOMO *(fear of missing out)* terhadap kecenderungan *nomophobia* mempunyai hubungan yang searah atau berbanding lurus. Hal itu berarti, bahwa semakin tinggi tingkat sindrom FOMO *(fear of missing out)* maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan *nomophobia* pada individu. Begitu juga sebaliknya, jika tingkat sindrom FOMO *(fear of missing out)* pada individu rendah, maka tingkat kecenderungan *nomophobia* pada individu semakin rendah.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan dianalisis menggunakan analisis data *Product Moment* menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,000 yang mana jika kaidah kurang dari 0.05 (≤ 0,05) maka hipotesis diterima. Begitu juga sebaliknya, apabila taraf signifikansi lebih dari 0,05 (≥ 0,05) maka hipotesis ditolak. Melihat hasil dari signifikansi saat uji korelasi menggunakan *Product Moment* yaitu 0,000 dengan nilai koefisien 0,717 yang menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 (≤ 0,05) dengan harga koefisien yang positif. Artinya, bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecenderungan *nomophobia* terhadap sindrom FOMO *(fear of missing out)* pada remaja yang mana kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang berbanding lurus atau searah.

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

Berdasarkan hasil penelitian bahwa siswa SMA Avisena yang mengalami kecenderungan pada *nomophobia* memiliki banyak penyebab yang salah satunya adalah sindrom FOMO atau *fear of missing out*, yang mana kecemasan individu tidak bisa jauh dari media sosial sehingga individu tidak bisa lepas dari *smartphone.* Individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* ketika berada dalam suatu area yang tidak memiliki jaringan maupun jangkauan, kehabisan baterai, individu akan merasakan efek kecemasan. Dari penelitian ini juga menyatakan bahwa individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* cenderung fokus pada *smartphone* yang mereka miliki daripada yang lainnya.

Para pengguna *smartphone* didominasi oleh remaja disebabkan oleh faktor perkembangan sosial remaja. Hal ini dipengaruhi oleh faktor teman sebaya salah satunya, yang mana teman sebaya menjadi peran penting dalam pergaulan lingkungan di kalangan remaja. Remaja sendiri lebih tertarik dengan sesuatu yang dapat menerimanya alam suatu kelompok dimana remaja akan melakukan konformitas kelompok dalam menentukan suatu tindakan dan dalam berprilaku. (santrock, dkk dalam Mesch, 2010).

Menurut penelitian yang dilakukan Teja dan Schonert-Reichl (2012) membuktikan bahwa hubungan remaja dengan kelompoknya dapat menentukan tingkat psikologi yang dialami oleh remaja. Jika remaja memiliki hubungan persahabatan yang baik maka mereka lebih cenderung mampu mengatasi tekanan stress, juga mampu mengungkapkan perasaan

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

dengan baik serta mempunyai kemampuan untuk bersosialisasi terhadap lingkungan di sekitarnya. Apabila remaja mampu bersosialisasi dengan baik, hasilnya remaja cenderung tidak mempunyai kecanduan terhadap *smartphone* yang dimiliki yang membuat remaja untuk bisa menghabiskan waktu dengan aktifitas di lingkungannya dan dapat mengikuti perkembangan yang sesuai dengan usia remaja.

Penelitian lain menurut Choliz (dalam Kalaskar, 2015) menjelaskan bahwa penyebab *nomophobia* adalah toleransi, penarikan diri, kesulitan dalam mengontrol impuls, lari dari masalah atau kebiasaan negatif yang lainnya. Serupa dengan penelitian yang dilakukan bahwa salah satu penyebab individu yang mempunyai kecenderungan *nomophobia* adalah penarikan diri, misalnya individu lebih memilih untuk menghubungi seseorang dengan *smartphone* daripada bertatap muka.

Apabila penelitian oleh Yildirim (2014) menunjukkan hasil bahwa laki-laki yang lebih rentan terhadap penggunaan teknologi, akan tetapi pada penelitian ini menunjukkan perempuan yang lebih tinggi mengalami kecenderungan *nomophobia* dibandingkan dengan laki-laki. Dilihat dari faktor usia bahwa remaja lebih rentan dalam penggunaan *smartphone* dibandingkan dengan orang dewasa (Yildirim, 2014).

Berdasarkan dari aspek-aspek pada kecenderungan *nomophobia* diantaranya, yang pertama perasaan tidak bisa berkomunikasi. Pada aspek ini bahwa individu merasa cemas dan gelisah ketika tidak bisa

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

berkomunikasi dengan seseorang setiap saatnya baik itu menghubungi atau dihubungi. Sesuai dengan pernyataan Oulasvirta, dkk (2012) bahwa individu akan memantau *smartphone* sudah menjadi kebiasaan yang dilakukan individu pada setiap harinya. Kedua, kehilangan konektivitas, pada penelitian ini individu berada pada perasaan kecemasan ketika kehilangan konektivitas dan sebagian banyak memilih menggunakan jaringan yang dimanapun terdapat jangkauan untuk mengantisipasi hilangnya konektivitas pada *smarphone* mereka.

Ketiga, tidak mampu mengakses informasi. Pada penelitian ini individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* akan menghabiskan banyak waktu untuk mengoperasikan *smartphone*, salah satunya dengan selalu mengecek notifikasi di *smartphone* setiap saat. Yang keempat, menyerah pada kenyamanan. Pada penelitian ini individu tidak mampu meninggalkan *smartphone* dalan jangka waktu yang lama. Bahkan, individu akan terus membawa *smartphone* ketika keluar dari rumah dan membawanya ke sekolah meskipun di sekolah terdapat larangan untuk membawa *smartphone* di sekolah. Mereka juga cenderung mengoperasikan *smartphone* dalam keadaan dicas hingga mereka tertidur.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa yang menjadi salah satu penyebab individu mengalami kecenderungan *nomophobia* adalah sindrom FOMO *(fear of missing out)*, yang mana inividu tidak bisa lepas dari *smartphone* disebabkan individu tidak mampu untuk ketinggalan informasi yang muncul melalui media sosial. Indiviu juga akan

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

mengaktifkan notifikasi untuk di *smartphone* mereka untuk mengetahui *update* terbaru. Individu juga akan menyempatkan waktu untuk melihat apa yang sedang trending, *update story* di setiap akun media sosial dan tidak ingin tertinggal informasi terbaru daripada teman-temannya.

Ketakutan individu yang mengalami *fear of missing out* terhadap kecenderungan *nomophobia* merupakan kejadian yang menyenangkan apabila individu mengikuti suatu kejadian yang dianggap menyenangkan dan apabila individu tidak bisa mengikuti kejadian tersebut ia akan merasakan kecemasan dan kegelisahan (*JWTIntelligence).* Ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan bahwa individu menginginkan dirinya untuk lebih popular *(hits)* dibandingkan dengan teman-teman lainnya.

Penelitian dilakukan oleh Przybylski, dkk (2013) akan muncul perasaan kehilangan, stress, dan merasa tertinggal dengan *update* terbaru. Serupa dengan penelitian ini dibuktikan bahwa inividu akan menyempatkan mencari tahu *(stalker)* apabila tertinggal dengan *update* terbaru dan juga mencari-cari *update* terbaru melalui beberapa akun media sosial yang mereka miliki supaya tidak tertinggal oleh teman-temannya dan bisa diceritakan kepada teman-temannya.

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara sindrom FOMO *(fear of missing out)* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

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

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan analisis uji korelasi *Product Moment* menunjukkan taraf signifikansi 0,000 dengan korelasi 0,717 yang bertanda positif (+). Artinya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara sindrom FOMO *(fear of missing out)* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja, yang mana kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang berbanding lurus atau searah. Hal ini berrati, semakin tinggi tingkat sindrom FOMO *(fear of missing out)* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

B. Saran

Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki supaya penelitian yang dilakukan selanjutnya bisa menjadi lebih baik lagi. Berikut merupakan kelemahan-kelemahan yang masih butuh perbaikan dalam penelitian ini, sebagai berikut;

1. Bagi Perkembangan Remaja

   Dalam perkembangan bahwa individu mudah terpengaruh karena konformitas kelompok dan teman sebayanya sebab teman sebaya menentukan perilaku individu tersebut. Remaja sebaiknya memaksimalkan waktu untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar supaya tidak terfokus dengan *smartphone* yang dimiliki dan bisa

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

menghasilkan sesuatu yang produktif. Mengacu pada penelitian yang dilakukan bahwa individu yang menjadi pecandu *smartphone* akan mengalami kecenderungan *nomophobia* dan akan mengakibatkan dampak-dampak yang lainnya.

2. Bagi Pihak Sekolah

   Terkait dengan penelitian yang dilakukan diharapkan untuk lebih tegas dalam larangan membawa *smartphone* untuk mengantisipasi perilaku siswa terhadap kecenderungan *nomophobia.* Dan supaya pihak sekolah memberi *punishment* jika terdapat siswa yang melanggar peraturan yang telah dicantumkan di sekolah tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   a. Dalam melakukan penelitian ketika dalam pengambilan data hendaknya memperhatikan responden dengan cara memberi pengawasan dan pendampingan dalam proses pengambilan data untuk mengantisipasi kegagalan dalam proses tersebut.

   b. Dalam menentukan tempat dan waktu hendaknya tidak dengan waktu yang singkat dikhawatirkan responden tidak sesuai dengan kriteria dengan penelitian yang akan dilakukan.

   c. Peneliti hendaknya menjelaskan bagaimana prosedur dalam proses pengisian skala supaya tidak terjadi ketidakfahaman dari pihak responden.

   d. Peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan instrumen yang mana definisi operasional dan aspek yang berbeda pada variabel-

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

variabelnya. Hal ini dilakukan untuk mengantisipasi hasil yang sama apabila instrumen yang sama pada skala penelitian

e. Peneliti selanjutnya dimungkinkan untuk menambah variabel yang lain selain sindrom FOMO *(fear of missing out)* atau bisa menggunakan variabel yang lainnya untuk mengetahui faktor lain yang menjadi penyebab seseorang menjadi kecenderungan *nomophobia.*

f. Peneliti selanjutnya diharapkan mencantumkan di demografi skala penelitian tentang berapa jam atau lamanya penggunaan *smartphone* untuk mengetahui kecenderungan *nomophobia.*

g. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan alat ukur yang lebih cenderung dengan afeksi dalam mengukur kecenderungan *nomophobia.*

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

DAFTAR PUSTAKA

Adnan, M., & Gezgin D. M. (2016). A Modern Phobia: Prevalence of Nomophobia among College Students. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences,* 49(1), 141-158.

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual ofmental disorders: DSM-5.Washington*, D.C: American Psychiatric Association.

Arikunto, S. (2006). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Bina Askara.

Asih & Fauziah. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati.* Vol 6, 2, 15-14.

Azwar, S. (1987). *Metodologi Penelitian*. PT. Binarupa Aksara, Jakarta.

Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.

Badan Pusat Statistik. (2015). Kabupaten Samosir dalam Angka Tahun 2015. *Badan Pusat Statistik.* Samosir.

Billieux, dkk. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, *2*(2), 156-162.

Carbonell, X., Oberst, U., & Beranuy, M. (2013). The cell phone in thetwenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool. *Principles of Addiction.* Vol 1, 901-909.

Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through social networking sites: A pathway towards problematic Internet use for socially anxious people? *Addictive Behaviors Reports,* 1, 34-39.

Cheever, N. A., dkk. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior* 37, 290-297

Choliz. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Prog Health Sci*, *2*(1), 33-44.

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

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18.

Choy, Y., Fyer, A. J., & Lipsitz, J. D. (2007). Treatment of specific phobia inadults. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 266-286

Darajat, Z. (1990). *Pendekatan Psikologis dan Fungsi Keluarga dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja.* Jakarta : Gunung Agung

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer Science Business Media.

Deloitte. (2014). *Mobile Consumer Survey 2014 The Australian Cut Revolution and Evolution*. Australia: *Deloitte Touche Tohmatsu Limited.*

Desjarlais, M., & Willoughby, T. (2010). A longitudinal study of the relation between adolescent boys and girls' computer use with friends and friendship quality: Support for the social compensation or the rich-get-richer hypothesis? *Computers in Human Behavior*, 26, 896-905.

Dixit, S., dkk. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian journal of communitymedicine: official publication ofIndian Association of Preventive &Social Medicine*, 35(2), 339.

Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Exploreration*, 10(2), 69-73.

Elhai, J.D., Levine, J.C., Dvorak, R.D., Hall, B.J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers and Human Behavior*, 63, 509-516.

Ezemenaka, E. (2013). The usage and impact of Internet enabled phones on academic concentration among students of tertiary institutions: A study at the University of Ibadan, Nigeria. *Int J Educ Dev Using Inf Commun Technol*, 9(3), 1 62-73.

Fraenkal, J. R., & Wellen, N. E. (2008). *How to Design and Evaluate research in Education.* New York: McGraw-Hill.

Gezgin, dkk. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Science*, 13(2), 2504-2519.

Gezgin, dkk. (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* Vol 4, 1, 22.

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

Guzeller, C. O., Cosguner, T. (2012) Development of a problematic mobile phone use scale for Turkish adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 15(6), 205-211.

Hardianti, F. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita *Nomophobia* dalam Menjalin Hubungan Persahabatan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau). *Jom Fisip Vol.3 No.2*: 1-14.

Harkin, J. (2003). *Mobilisation: The Growing Public Interest in Mobile Technology*. London: Demos.

Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social Media Use and Fear of Missing Out (FOMO) While Studying Abroad. *Journal of Research on Technology in Education, 47*(4), 259-272.

Hodkinson, C. S., & Poropat, A. E. (2014). Chinese students' participation: The effect of cultural factors. *Education & Training*, 56, 430-446.

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiawadayanti & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.

Hurlock, E.B. (1976). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gramedia.

Hurlock, E.B. (1997). *Perkembangan Anak, Jilid I Edisi ke-6*. Jakarta: Erlangga.

J. L. Pinchot, K. L. Paullet, and D. R. Rota. (2010). How Mobile Technology is Changing Our Culture. in *Conisiar*, pp, 1-10.

Jeffrey, G. (2012). Smartphone Application Usage Amongst Students at a South African University. *IST-African.*

Jordan, A. H., dkk. (2011). Misery Has More Company Than People Think: Underestimating the Prevalence of Others' Negative emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(1), 1201-135.

JWTIntelligence. (2011). *Fear Of Missing Out (FOMO).* New York: JWTIntellige,nce.

JWTIntelligence. (2012). *Fear of missing out (FOMO).* Now York: JWTIntelligence.

JWTIntelligence. (2013). *Fear of Missing Out (FOMO).* New York: JWTIntelligence.

K, Dwi. (2017). *5 Dampak dari nomophobia bagi kehidupan*. Diakses dari https:www.google.co.id/amp/sjurnalapps.co.id/5-dampak-dari nomophobia-bagi-kehidupan-12637/amp. Pada tanggal 25 Februari 2019.

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

Kalaskar, P.B. (2015). A Study of Awareness of Development of *Nomophobia* Condition in SmartPhone user Management Students in Pune city. *ASM's International EJournalon Ongoing Research inManagement and IT*, 10, 320-326.

King A. L. S., dkk (2010) Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology* 23(1), 52-54.

King A. L. S., dkk. (2013) Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior* 29(1), 140-144.

King A. L. S., dkk. (2014). ''Nomophobia'': Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10, 28–35.

Lee, P. C., dkk. (2015). Smartphone addiction in university student and its implication for learning. *Emerging Issues in Smart Learning*, 297-305.

Manggia, I. M. (2014). *Ketika ponsel menjadi penyakit*. Diakses dari http://epaper.suaramerdeka.com/read/2014/09/21/24EM21i14MGU.pdf. pada tanggal 2 Februari 2019.

Margono. (2004). *Metode Penelitian Pendidikan.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Marshall, T. C., Lefringhausen, K., & Ferenczi, N. (2015). The big Five, Self Esteem, And narcissicm As Predictors of The Topics People Write About in Facebook Status Updates. *Personality and Individual Difference*, (85) 35-40.

Mayasari, L. (2012). *Tidak Bisa Jauh dari Ponsel? Anda Mungkin Menderita Nomophobia*. Diakses dari Detik Health: http://health.detik.com/read/2012/09/21/175751/2030251/763/tidak-bisa-jauh-dari ponsel-anda mungkin-menderita-nomophobia. Pada tanggal 25 Desember 2018.

Mesch, G. S. (2010). Internet Affordances and Teens' Social Communication: From Diversification to Bonding. *Adolescent Online Social Communication and Behaviour :Relationship Formation on The Internet*, 14-28.

Miller, S. (2012). *Fear of missing out: Are you a slave to FOMO?* Dikases dari ABC News: http://abcnews.go.com/health/wellness/fear-missingslavefomo/story?id=16629972&singlePage=true#.T_Tg48015.wF. Pada tanggal 22 Februari 2019.

Monks, dkk. (2006). *Psikologi Perkembangan dalam berbagai bagiannya.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

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

Muhid, A. (2012). *Analisis Statistik*. Sidoarjo: Zifatama.

Muyana & Widyastutik. (2017). Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 282-284.

Nevid, J,F. (2015). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.

Oulasvirta, A dkk. (2012). Habits Make Smartphone Use More Pervasive. *Personal and Ubiquitous* Computing (16) 1, 105-114.

Park, N., dkk. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763-1770.

Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.

Pervin, L. (1975). *Personality: Theory, Assessment, and Research*. Canada: John Wiley dan Sons, Inc.

Pradana, P. W., Muqtadiroh, F. A., Nisafani, A. S. (2016). Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi Nomophobia Dengan Pendekatan Gamifikasi. *JurnalTeknik ITS*, 1(5).

Prasetyo & Ariana. (2016). Hubungan Antara The Big Five Personality Dengan Nomophobia Pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* Vol 5, 1, 6-7

Prasetyo, B. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Raja Grafindo.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.

Rahayuningrum & Sary (2019). Studi Tingkat Kecemasan remaja terhadap *no-mobile-phone* (nomophobia) di SMA Negeri kota Padang. *Ensiklopdia of Journal*. Vol. 1, 3.

Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Pers. Ubiquitous Comput.* 16, 105-114.

Reagle, J. (2015). *Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality.* Diakses dari http://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/6064/4996. Pada tanggal 22 Februari 2019.

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

Reza, J. I. (2015). *Makin banyak remaja di asia yang kecanduan smartphone.* Diakses dari http://tekno.liputan6.com/read/2329307/makin-banyak-remaja-di-asia-yang-kecanduan-smartphone. pada tanggal 25 Desember 2018.

Rosdaniar. (2008). Hubungan antara Kesepian dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction Disorder)pada Mahasiswa. *Artikel Ilmiah*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

Samosir, H. A. (2015). *Generasi Gadget, 8 dari 10 Remaja Jakarta Tak Aktif Bergerak.* Diakses dari CNNIndonesia.com: http://www.cnnindonesia.com/gaya hidup/20150519182148-255-54308/generasi-gadget-8-dari-10-remaja-jakarta-tak-aktif-bergerak/. Pada tanggal 25 Desember 2018

Santrock, J. W. (2003). *adolescence*. *Perkembangan Remaja. Edisi keenam*. Jakarta :Erlangga.

Sarwan, M., & Rahim, T., (2013). Impact of smartphone's on society. *European University of Scientific Research.*

Sharma, N., dkk. (2015) Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences,* 3(3), 705-707.

Soliha, S. F. 2015. Tingkat Ketergantungan Pengguna Pinchot, etc.all. 2010. How Mobile Technology is Changing Our Culture. *CONISARProceedings USA: Conferenceon Information SystemsApplied Research*, 15-19.

Sudarji, S. (2017). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10(1). 51.

Sugiyono (2014). *Metode penelitian (pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D).* Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D).* Bandung: Alfabeta

Suharsimi, Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendektana Praktik).* Jakarta: Rineka Cipta.

Tavolacci, M. P., dkk. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among Frenchcollege students .*European Journal of Public Health*, 25(3),172-188.

Teja, Z., & Schonert-Reichl, K. A. (2012). Peer relations of chinese dolescent newcomers: Relations of peer group integration and friendship quality to

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

psychological and school adjustment. *Int. Migration & Integration*, 535-556.

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other.* New York: Basic Books.

Wahyuni & Harmaini. (2017). Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook Dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, Vol 13(1*)*, 25.

www.indonesiana.tempo.co/read/121988/2018/01/25/alexanderfelix1818/fenomena-gadget-di-kalangan-remaja. Diakses pada tanggal 25 Desember 2018.

www.republika.co.id/berita/gayahidup/tips/18/03/04/p515w6438-cara-mudah-mengatasi-nomophobia. Diakses pada tanggal 25 Desember 2018.

Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and terpilihating a questionnaire using mixed methods research.* Graduate Theses and Dissertations (Tidak Dipublikasikan). Iowa State University. ke 65.

Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016).A growing fear Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.

Yildrim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Terpilihation of a Self-Reported Questionnaire. *Computers in HumanBehavior Journal*, 49, 130-137.

YouGov. (2010). *Survey for the daily telegraph.* Diakses dari www.yougov.com/archieves/pdftel050101044 2.pdf. Pada tanggal 25 Desember 2018.

Yulianti, dkk. (2014). Yang Muda, Yang Menuruti Kata Hati. *Majalah Marketeer*, edisi ke 65.

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