

Kode/ Nama Rumpun Ilmu: 350/ Ilmu Kesehatan Masyarakat

**PROPOSAL PENELITIAN DOSEN**



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
TINGKAT *NOMOPHOBIA* PADA SISWA SMA NEGERI 1 SALO  
TAHUN 2023**

**TIM PENGUSUL**

<b>KETUA</b>	<b>: Rizki Rahmawati Lestari, M. Kes</b>	<b>NIDN : 1004069002</b>
<b>ANGGOTA</b>	<b>: Zurrahmi, Z. R, S.Tr. Keb, M. Si</b>	<b>NIDN : 1028088902</b>
	<b>Dr. Dessyka Febria, SKM, M.Si</b>	<b>NIDN : 1024028501</b>
	<b>Etri Gustiana, M.Kes</b>	<b>NIDN : 1020088904</b>
	<b>M. Hafiz Al Ayyubi</b>	<b>NIM : 2113201065</b>
	<b>Dela Nofri Anggraini</b>	<b>NIM : 2113201012</b>
	<b>Desy Susanti</b>	<b>NIM : 2113201013</b>

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
TAHUN AJARAN 2023/ 2024**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	i2
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	2
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	6
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Tinjauan Teoritis.....	11
1. Konsep Remaja .....	11
2. Konsep Dasar <i>Nomophobia</i> .....	13
3. Konsep Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	19
4. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat <i>Nomophobia</i> .....	21
5. Penelitian Terkait.....	24
B. Kerangka Teori .....	26
C. Kerangka Konsep .....	27
D. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	33
1. Rancangan Penelitian.....	33
2. Alur Penelitian .....	34
3. Prosedur Penelitian .....	35
4. Variabel Penelitian.....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
1. Lokasi Penelitian.....	36
2. Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel.....	36
1. Populasi.....	37
2. Sampel .....	37

D. Etika Penelitian.....	40
E. Alat Pengumpulan Data.....	40
F. Prosedur Pengumpulan Data .....	43
1. Data Primer .....	43
2. Data Sekunder.....	43
G. Teknik Pengolahan Data.....	45
H. Definisi Operasional.....	45
I. Analisa Data .....	46
<b>BAB IV BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN</b>	
A. Anggaran Penelitian.....	49
B. Jadwal Penelitian .....	50

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN**

**DAFTAR TABEL**

	<b>Halaman</b>
Tabel 3. 1 Jumlah Sampel .....	39
Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....	46
Tabel 4. 1 Anggaran Biaya.....	49
Tabel 3. 2 Jadwal Kegiatan .....	50

**DAFTAR SKEMA**

	<b>Halaman</b>
Skema 2. 1 Kerangka Teori .....	<b>26</b>
Skema 2. 2 Kerangka Konsep .....	<b>27</b>
Skema 3. 1 Rancangan Penelitian .....	<b>33</b>
Skema 3. 2 Alur Penelitian.....	<b>34</b>

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), secara umum berusia 16 – 19 tahun berada pada tahap perkembangan remaja. Sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah tahap usia 10 - 19 tahun. Masa remaja merupakan masa perubahan antara masa anak-anak ke masa dewasa yang mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun mental. Oleh karena itu, periode remaja dapat dikatakan periode transisi ketika remaja mengalami berbagai macam perubahan (Sari *et al.*, 2017).

Pada masa remaja terjadi perkembangan dari tahap awal yang menunjukkan perubahan secara fisik maupun psikologis. Perkembangan psikologis remaja dimulai dari masa anak-anak menuju dewasa (Sarwono, 2013). Perubahan secara psikologis pada kalangan remaja berhubungan dengan kesehatan mental. Hal ini tercermin dengan tingginya penggunaan *smartphone* yang menyebabkan masalah kesehatan mental pada kalangan remaja. Pada umumnya remaja selalu membawa *smartphone* kemana-mana, saat belajar, makan, menonton televisi, membuka media sosial, jalan bersama teman-teman, dan memeriksa *smartphone* secara terus-menerus (Sudarji, 2018).

Penggunaan *smartphone* memberikan efek positif apabila digunakan dengan benar, tetapi penggunaan *smartphone* bukan untuk mengaktifkan fitur tertentu dan hanya mengurangi ketidaknyamanan saat berjauhan atau tidak menggunakan *smartphone* (Khoiryasdien & Ardina, 2020). Penggunaan *smartphone* pada remaja secara berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan,

baik fisik dan psikologis (Warisyah, 2015). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Tahun 2020, Indonesia memiliki lebih dari 67 juta remaja berusia 10-24 tahun dengan total 25% menggunakan *smartphone*. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa kontribusi penetrasi penggunaan *smartphone* untuk mengakses internet di wilayah Sumatera sebesar 22,1%, kemudian persentase pengguna *smartphone* dari total penduduk berdasarkan Provinsi di wilayah Sumatera tepatnya di Provinsi Riau terjadi kenaikan penggunaan *smartphone* pada tahun 2019-2020. Pada tahun 2019 pengguna *smartphone* 53,3% dan meningkat tahun 2020 dengan persentase 65,3%.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andrew dari *University of Oxford* (2018) mengemukakan yaitu terdapat durasi ideal yang dapat digunakan oleh siswa untuk menggunakan *smartphone* dalam satu hari yaitu selama 257 menit ( $\pm$  4 jam 17 menit). Durasi ini digunakan untuk satu hari, baik diakumulasikan atau secara terus menerus. Apabila *smartphone* digunakan lebih dari 4 jam 17 menit maka hal tersebut dianggap mengganggu kerja otak yang menyebabkan masalah psikologis khususnya pada siswa sekolah menengah atas.

Salah satu permasalahan psikologis berkaitan dengan penggunaan *smartphone* pada remaja secara berlebihan yaitu *no mobile phone phobia* (*Nomophobia*) (Astriani, 2020). *Nomophobia* adalah suatu kecemasan, kegelisahan, ketidaknyamanan, ketakutan serta kesedihan disebabkan tidak dapat menggunakan *smartphone* atau tidak dapat terhubung dengan *smartphone*. *Nomophobia* termasuk masalah kesehatan mental baru yang

belum terdaftar pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-5), meskipun peneliti pada tahun 2014 sudah mencoba untuk mendaftarkannya (Bragazzi & Puente, 2014). *Nomophobia* berkaitan dengan seseorang memiliki rasa cemas jika dijauhkan dari *smartphone* (Muyana & Widyastuti, 2018).

Berdasarkan penelitian Gezgin (2018) menjelaskan bahwa studi yang dilakukan diberbagai negara menunjukkan bahwa *nomophobia* meningkat terutama dikalangan siswa sekolah menengah atas. Tingkat *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas dengan tingkat di atas rata - rata. Selain itu, fenomena ini juga telah dilihat sebagai masalah dikalangan siswa pada umumnya. Setiap siswa mengalami *nomophobia* dengan tingkat yang berbeda-beda yaitu rendah, sedang dan berat.

Berdasarkan survei *sciencedirect* tahun 2018 mengungkapkan 25% dari pengguna *smartphone* di Asia adalah mayoritas dari kalangan remaja terutama siswa sekolah menengah atas yang mengalami *nomophobia* (Puswati & Sari, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Dongre et al., 2017) pada siswa usia 16-19 tahun sebanyak 650 sampel pengguna *smartphone* diperoleh sebanyak 359 (55,2%) siswa mengalami *nomophobia*, dari total 25% (16,7 juta) siswa pengguna *smartphone* terdapat 68,9% (11,5 juta) mengalami *nomophobia*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Muyana & Widyastuti, 2018) yang melibatkan 540 siswa SMA pengguna *smartphone* di Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa 71% mengalami *nomophobia* dengan tingkat yang

berbeda-beda yaitu tingkat *nomophobia* rendah 24%, tingkat *nomophobia* sedang 16% dan tingkat *nomophobia* berat 31 % (Permatasari et al., 2019)

Siswa dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya bermain *smartphone* dibandingkan belajar (Dewanti et al., 2016). Sejalan dengan kenaikan penggunaan *smartphone* maka tingkat ketergantungan terhadap *smartphone* semakin meningkat dari tahun ketahun yang mengakibatkan meningkatnya *nomophobia* di kalangan siswa sekolah menengah atas (Argumosa-Villar et al., 2017). Dampak *nomophobia* di kalangan siswa mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis yaitu meningkatnya depresi, kecemasan, stress, kegugupan, emosional tidak stabil, kualitas tidur yang rendah, sakit kepala, mata perih, serta kemerahan (Argumosa-Villar et al., 2017).

Beberapa faktor penyebab dari *nomophobia* pada siswa yaitu faktor internal, eksternal dan sosial. Faktor internal yang merupakan faktor penting terjadinya *nomophobia* di kalangan siswa yaitu kontrol diri yang rendah, kebiasaan dan kesenangan pribadi. Kemudian untuk faktor eksternal terjadinya *nomophobia* yaitu intensitas penggunaan media sosial dari fitur-fitur menarik yang disediakan oleh *smartphone*. Selanjutnya untuk faktor sosial terjadinya *nomophobia* dikalangan siswa terdiri dari faktor *connected presence* dan *mandatory behavior* (Putri, 2019).

Kontrol diri adalah kemampuan individu mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Membatasi diri dalam penggunaan *smartphone* merupakan salah satu sikap yang akan

dilakukan ketika memiliki kontrol diri yang baik. Oleh karena itu, kontrol diri salah satu faktor penting dalam mengontrol perilaku siswa terhadap penggunaan *smartphone* (Agusta, 2016).

Kontrol diri memiliki peranan penting dalam mengatasi kecanduan *smartphone* dan media sosial. Siswa yang tidak dapat mengendalikan diri akan rentan mengalami gangguan psikologis (Servidio, 2021). Berdasarkan penelitian (Geng et al., 2021) perilaku siswa penderita *nomophobia* ditemukan bahwa *nomophobia* disebabkan kontrol diri yang rendah. Kontrol diri yang rendah, menyebabkan seseorang memeriksa *smartphone* dan menggunakannya secara berlebihan (Tavolacci et al., 2015).

Faktor lain yang menyebabkan terjadinya *nomophobia* yaitu intensitas penggunaan media sosial. Intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat keseringan siswa untuk membuka dan menggunakan media sosialnya. Intensitas penggunaan media sosial diukur dengan menggunakan skala yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang meliputi ; *duration* (durasi), *attention* (perhatian), *comprehension* (penghayatan), dan *frequency* (frekuensi) (Laila, 2014). Semakin tinggi skor yang diperoleh siswa maka semakin tinggi intensitas siswa dalam menggunakan media sosial, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula intensitas menggunakan media sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan (Jilisha et al., 2019) mengemukakan 23,5% peserta memiliki skor tingkat *nomophobia* yang berat akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Durasi dan frekuensi penggunaan *smartphone*, penggunaan media sosial, pengecekan *smartphone* setelah bangun pagi secara signifikan dikaitkan dengan *nomophobia*. Siswa juga merasa cemas dan frustrasi ketika harus berpisah dengan *smartphone*. Siswa memilih lebih banyak berinteraksi secara *online* melalui media sosial, siswa cenderung tidak peduli dengan lingkungan sekitar yang membuat terjadi perubahan pola perilaku, aktivitas dan keseharian (Agusta, 2016).

Berdasarkan survei pendahuluan menggunakan kuesioner, media video *call* dan *chat* di aplikasi *whatsapp* pada tanggal 7 Oktober 2023 di tiga sekolah menengah atas diketahui bahwa; SMKN 1 Bangkinang Kota, dari 10 siswa terdapat 3 Siswa (30%) yang mengalami *nomophobia* ringan, 6 siswa (60%) mengalami *nomophobia* sedang, dan 1 siswa (10%) mengalami *nomophobia* berat. Dari 10 siswa yang diwawancarai terdapat 2 siswa (20%) memiliki kontrol diri rendah dan 8 siswa (80%) memiliki kontrol diri tinggi. Hal ini terlihat dari pernyataan siswa yang bisa mengontrol dirinya terhadap penggunaan *smartphone*. Dari 10 siswa yang diwawancarai terdapat 7 siswa (70%) intensitas pengguna media sosial tinggi seperti sering membawa *smartphone* saat makan, belajar, dan saat di Sekolah, 3 Siswa (30%) intensitas penggunaan media sosial rendah. Siswa menggunakan *smartphone* kurang dari 7 jam sehari dan penggunaan media sosial kurang dari 15 kali sehari. Siswa juga mengatakan hanya merasakan sedikit kecemasan dan tidak ada masalah fisik yang diakibatkan dari penggunaan *smartphone*.

Di SMAN 2 Bangkinang Kota, dari 10 siswa terdapat 4 siswa (40%) mengalami *nomophobia* ringan, 5 siswa (50%) mengalami *nomophobia* sedang dan 1 siswa (10%) mengalami *nomophobia* berat. Dari 10 siswa yang diwawancara terdapat 4 siswa (40%) yang memiliki kontrol diri rendah dan 6 siswa (60%) memiliki kontrol diri tinggi. Hal ini terlihat dari pernyataan siswa yang bisa mengontrol diri terhadap penggunaan *smartphone* seperti menjauhkan *smartphone* saat belajar. Dari 10 siswa yang diwawancara terdapat 6 siswa (60%) intensitas pengguna media sosial tinggi seperti sering membawa *smartphone* saat makan, belajar, dan saat di sekolah, 4 siswa (40%) intensitas penggunaan media sosial rendah. Siswa menggunakan *smartphone* < 7 jam sehari dan penggunaan media sosial kurang dari 15 kali sehari. Mereka juga mengatakan tidak cemas dan tidak ada masalah fisik yang diakibatkan dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Sedangkan di SMAN 1 Salo, dari 10 siswa terdapat 2 siswa (20%) mengalami *nomophobia* ringan, 3 siswa (30%) mengalami *nomophobia* sedang, dan 5 siswa (50%) mengalami *nomophobia* kategori berat. Dari 10 siswa yang diwawancara terdapat 8 siswa (80%) memiliki kontrol diri rendah dan 2 siswa (20%) memiliki kontrol diri tinggi. Hal ini terlihat dari pernyataan siswa, mereka mengatakan sulit mengontrol penggunaan *smartphone* karena lebih tertarik menggunakan fitur-fitur baru yang disediakan *smartphone*. Dari 10 siswa yang diwawancara terdapat 8 siswa (80%) intensitas pengguna media sosial tinggi seperti sering membawa *smartphone* saat makan, belajar, dan saat di sekolah, 2 siswa (20%) intensitas penggunaan media sosial rendah.

Siswa menggunakan *smartphone* lebih dari 7 jam sehari dan penggunaan media sosial lebih dari 15 kali sehari, seperti *Instagram*, *whatsapp*, tik-tok, *facebook*, dan *youtube*, mereka juga mengatakan lebih suka menggunakan media sosial daripada belajar, bahkan pernah membuka media sosial saat belajar di kelas. Kemudian mereka juga diperbolehkan membawa *smartphone* ke Sekolah dan mengatakan mengalami kecemasan yang berlebihan dan masalah fisik yang diakibatkan dari penggunaan *smartphone* seperti pusing, mata merah dan perih.

Jadi dapat disimpulkan berdasarkan survei pendahuluan yang sudah dilakukan di tiga sekolah menengah atas, bahwa SMAN 1 Salo dari 10 siswa yang di wawancara ditemukan bahwa 5 siswa (50%) mengalami tingkat *nomophobia* berat dan kontrol diri yang rendah, terlihat dari penggunaan *smartphone* yang dilakukan dimana saja seperti saat belajar di sekolah, serta mengakses media sosial tanpa mengenal waktu dan kondisi, hal ini menjadi perbedaan dari 3 sekolah menengah atas yang telah dilakukan survei bahwa siswa/siswi SMAN 1 Salo memiliki tingkatan *nomophobia* berat dengan persentase lebih tinggi. Kemudian penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang dilakukan siswa/siswi di SMAN 1 Salo mengakibatkan gangguan kesehatan fisik seperti pusing, mata merah dan perih.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Salo tahun 2023”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian “Apakah ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Salo Tahun 2023?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Salo.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kontrol diri, intensitas penggunaan media sosial, dan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Salo tahun 2023.
- b. Untuk menganalisis hubungan kontrol diri dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Salo tahun 2023.
- c. Untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Salo tahun 2023.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan, terutama untuk mengetahui Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Salo tahun 2023.

##### 2. Manfaat Praktis

Kegunaan praktis dalam penelitian ini adalah diharapkan menjadi perhatian penting dalam kebijakan pengguna *smartphone* di lingkungan Sekolah dan bahan pertimbangan oleh guru bimbingan konseling untuk lebih memperhatikan perihal masalah kesehatan mental yang ditimbulkan oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Tinjauan Teoritis**

##### **1. Konsep Remaja**

###### **a. Definisi Remaja**

Menurut *World Health Organization* (WHO) bahwa definisi remaja dikemukakan melalui tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi. Seseorang yang mengalami pola identifikasi yang mulai dari masa anak-anak menuju dewasa salah satunya ditandai dengan perubahan psikologis, serta seseorang yang awalnya ketergantungan bisa menjadi mandiri (Sarwono, 2013). Sedangkan, menurut *The Health Resources and services Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja terbagi menjadi tiga tahap yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) (Kusmiran, 2012).

Santrock (2013) mengatakan remaja adalah individu berusia antara 12-21 tahun yang akan mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Gunarsa (2008) mengatakan bahwa masa remaja sebagai masa peralihan, semua aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian usia 12- 15 tahun adalah remaja awal, 15-18 tahun merupakan remaja pertengahan, sedangkan 18-21 tahun merupakan remaja akhir.

###### **b. Ciri-Ciri Masa Remaja**

Ciri-ciri masa remaja menurut Nasrudin (2018) yaitu :

1) Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada masa remaja terjadi perubahan fisik, mental dimana perlunya penyesuaian sikap, nilai dan minat baru.

2) Masa remaja adalah periode peralihan

Dalam masa ini, seseorang belum mampu dikatakan dewasa karena remaja perlu penyesuaian dalam menentukan pola perilaku.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Pada masa ini remaja mengalami berbagai perubahan seperti fisik, psikologis, peran serta nilai-nilai.

4) Masa remaja sebagai periode ambang masa dewasa

Pada masa remaja, individu merasa dirinya telah dewasa dan mampu menyelesaikan masalahnya. Ketidakmampuan remaja dalam menyelesaikan masalah dengan cara mereka menyebabkan cara penyelesaian masalah yang tidak sesuai.

5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha menjelaskan tentang dirinya dan peranannya dalam masyarakat.

6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Masa remaja adalah proses peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, menimbulkan pertentangan terhadap masalah yang dihadapi remaja.

**c. Tugas Perkembangan pada Masa Remaja**

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan dalam upaya meninggalkan perilaku dan sikap dari masa anak-anak untuk mencapai kemampuan perilaku secara dewasa. Tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut (Hafizah, 2020) adalah berusaha:

- 1) Mencapai kemandirian emosional.
- 2) Mampu menerima keadaan fisiknya.
- 3) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki usia dewasa. Setiap tugas perkembangan mempengaruhi cara remaja dalam mengontrol diri, semakin dewasa remaja semakin mudah dalam mengatur dan mengontrol diri.

## **2. Konsep Dasar *Nomophobia***

### **a. Definisi *Nomophobia***

*Nomophobia* adalah seseorang yang tidak bisa jauh dari *smartphone*. *Nomophobia* singkatan dari “*no mobile phone phobia*” yang mengakibatkan kecemasan dan ketidaknyamanan dari penggunaan *smartphone* dari interaksi manusia dan teknologi (Yildirim & Correia, 2015). Menurut (Dongre et al., 2017), *nomophobia* adalah gejala kecemasan, kegelisahan, ketakutan, saat berjauhan dari *smartphone*. Menurut (*American Psychiatric Association*, 2013), *nomophobia* belum ada dalam buku *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)* karena termasuk gangguan mental baru pada siswa, sama halnya dengan kecemasan. Tetapi, *nomophobia* lebih spesifik yaitu kecemasan ketika berjauhan dari *smartphone*. Gangguan kecemasan adalah rasa takut

mengenai objek atau dikenal fobia spesifik. Stimulus pada fobia spesifik didasari dari lingkungan alam, darah, luka, suntikan, hewan, kondisi situasional seperti akibat jauh dari *smartphone*.

Individu yang mengalami *nomophobia* selalu merasa gelisah atau cemas apabila *smartphone* jauh dari jangkauan, dan tidak memiliki jaringan internet. Bivin, (2013 dalam Fauji, 2021) menjelaskan, *nomophobia* adalah bentuk perilaku ketergantungan *smartphone* dan tergolong dalam gangguan psikologis ataupun mengalami gejala gangguan fisik.

**b. Ciri - ciri *Nomophobia***

Menurut Bragazzi (2014 dalam Wahyuni & Harmaini, 2017) yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami *nomophobia*, memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Menghabiskan lebih banyak waktu untuk menggunakan *smartphone*.
- 2) Memiliki lebih dari satu *smartphone* dan selalu membawa *charger*.
- 3) Merasa cemas, gelisah dan khawatir ketika *smartphone* jauh dari jangkauan seperti tertinggal di rumah.
- 4) Merasa tidak nyaman dan gelisah jika tidak ada jaringan, baterai habis dan tidak ada kuota.
- 5) Memilih menghindari tempat atau situasi yang membuat larangan penggunaan *smartphone*.
- 6) *Smartphone* selalu aktif dan dibiarkan tetap menyala dalam waktu 24 jam dan membawa *smartphone* ketika tidur.

- 7) Memeriksa dan melihat *smartphone* secara terus-menerus dan merasa ada pesan dan panggilan masuk dari *smartphone* atau dikenal dengan *ringxiety*.
- 8) Interaksi sosial yang kurang dan lebih memilih berkomunikasi dengan teknologi karena merasa cemas atau khawatir jika berkomunikasi secara tatap muka.
- 9) Mengeluarkan biaya yang lebih mahal untuk membeli kuota agar bisa menggunakan fitur-fitur menarik yang disediakan *smartphone*.

**c. Aspek-aspek *Nomophobia***

Adapun aspek dari *nomophobia* menurut Yildirim (2014 dalam Wahyuni & Harmaini, 2017) yaitu:

- 1) *Not being able to communicate* (Perasaan tidak dapat berkomunikasi) merupakan aspek yang menunjukkan individu merasa cemas ketika kehilangan komunikasi dan tidak bisa menggunakan layanan yang disediakan oleh *smartphone*.
- 2) *Losing connectedness* (Kehilangan konektivitas) merupakan aspek yang mengacu pada individu yang merasa cemas saat *smartphone* tidak terkoneksi ke jaringan atau terhentinya kegiatan yang dilakukan secara *online* terutama dalam penggunaan media sosial.
- 3) *Not being able to access information* (Tidak dapat mengakses informasi) merupakan aspek yang membuat individu merasa gelisah dan tidak nyaman ketika kehilangan informasi dan akses melalui *smartphone*.

- 4) *Giving up convenience* (Menyerah pada kenyamanan) merupakan aspek keempat yang berhubungan dengan perasaan individu yang tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. *Smartphone* sudah memberikan kenyamanan kepada penggunanya terutama dalam menggunakan fitur - fitur menarik seperti *youtube*, *instagram*, *whatsapp* dan tik-tok.

**d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia***

Menurut Yuwanto (2010 dalam Putri, 2019) menyatakan bahwa beberapa faktor penyebab *nomophobia* dari penggunaan *smartphone* adalah :

- 1) Faktor internal adalah faktor yang paling beresiko untuk terjadinya *nomophobia*, terdiri dari 3 faktor yaitu; kebiasaan, kesenangan pribadi, dan kontrol diri yang rendah.
- 2) Faktor eksternal adalah faktor yang menyebabkan *nomophobia* karena *smartphone* menyediakan fitur - fitur yang menarik yang membuat penggunanya merasa lebih nyaman dengan penggunaan *smartphone* seperti aplikasi media sosial; *youtube*, *instagram*, *whatsapp* dan tik-tok. Faktor eksternal yang menyebabkan *nomophobia* adalah intensitas penggunaan media sosial.
- 3) Faktor sosial adalah faktor yang membuat seseorang menjadikan *smartphone* media berinteraksi dan berkomunikasi serta mempengaruhi penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara

terus - menerus yang terdiri dari 2 faktor yaitu; *mandatory behavior* dan *connected presence*.

(Yildirim, 2015) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* sebagai berikut:

- a) Jenis kelamin, dalam hal ini membuktikan bahwa pria lebih banyak menggunakan *smartphone* dalam keseharian contohnya bermain *games* ketimbang wanita.
- b) Umur, dalam hal ini membuktikan bahwa orang tua kurang dalam pemakaian *smartphone* disebabkan orang yang sudah tua mempunyai pandangan yang tidak menerima pada bermacam teknologi terbaru pada *smartphone*, dibandingkan kaum muda lebih antusias dalam pemakaian *smartphone*.
- c) Harga diri, dalam hal ini pendapat individu yang diperoleh dengan menganalisis seberapa tinggi sepenuhnya perilaku pada individu. Harga diri yang kurang menyebabkan individu bertingkah seperti mengikhlaskan diri supaya lepas dari kesadarannya. *Smartphone* dijadikan media sebagai pelampiasan dari ketidaksesuaian terhadap diri sendiri.
- d) *Extraversion personality*, *extraversion* tergolong kedalam kecanduan, sebab kepribadian ekstraversi mempunyai kecenderungan menjadikan individu untuk mencari sensasi. Bentuk ekstraversi mudah bermasalah dalam penggunaan

*smartphone* yang menjadi penyebab siswa untuk cenderung mencari situasi sosial.

e) *Neuroticism personality*, *neurotisme* dicirikan kecemasan, kegelisahan dan depresi yang banyak terjadi pada seseorang neurotik, pereaksi berlebih, tempramental, bereaksi kuat pada banyaknya stimulus dan merasakan kesulitan untuk tenang setelah dalam kondisi emosional.

**e. Alat Ukur *Nomophobia***

Alat ukur *nomophobia* yaitu menggunakan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) terdiri dari 20 item pernyataan, skala likert yang diberi skor 1-7. Masing-masing dari 20 item pernyataan terdiri beberapa poin. Masing-masing pernyataan diberi penilaian angka (skor) antara 1–7, dengan penilaian sebagai berikut ; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Agak Tidak Setuju (ATS) diberi skor 3, Netral (N) diberi skor 4, Agak Setuju (AS) diberi skor 5, Setuju (S) diberi skor 6, dan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi skor 7.

Masing- masing nilai skor dari 20 item pernyataan dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui tingkat *nomophobia* seseorang, yaitu:

- a. 2 = *nomophobia* ringan jika nilai (skor) antara 20 – 60 poin.
- b. 1 = *nomophobia* sedang jika nilai (skor) antara 61 – 100 poin.
- c. 0 = *nomophobia* berat, jika nilai (skor) antara 101 – 140 poin.

Jadi keseluruhan yang dapat diperoleh dari skala *nomophobia* adalah 20 –140 poin (Yildirim, 2015).

### **3. Konsep Intensitas Penggunaan Media Sosial**

#### **a. Pengertian Intensitas dan Media Sosial**

Intensitas adalah reaksi emosional yang mendukung sikap dan pendapat yang dapat diukur (Rinjani & Firmanto, 2013). Sedangkan Media sosial adalah media berinteraksi dan berkomunikasi untuk memperoleh informasi dilakukan dua arah dengan sangat mudah (Rumyeni, 2016).

#### **b. Intensitas Penggunaan Media Sosial**

*The Graphic, Visualization and Usability Center, the Georgia Institute of Technology* (Suryadi, 2015) mengategorikan intensitas penggunaan media sosial ke dalam dua kelompok, yaitu :

- 1) *Light users* atau pengguna dengan intensitas rendah.
- 2) *Medium users* atau penggunaan dengan intensitas sedang (10-40 jam per bulan).
- 3) *Heavy users* atau pengguna dengan intensitas tinggi

Intensitas penggunaan media sosial adalah seberapa jauh penggunaan media sosial terintegrasi dengan perilaku sosial dan rutinitas pengguna, serta seberapa jauh koneksi emosional yang terjalin pada penggunaanya (Jenkins-Guarnieri et al., 2013).

#### **b. Fungsi Media Sosial**

Untuk memperoleh suatu eksistensi dan popularitas seseorang menggunakan media sosial sebagai sarana yang tepat untuk menghasilkan

kesenangan tersendiri (Puntoadi, 2011). Perkembangan berbagai jenis *smartphone* membuat para penggunanya dapat mengakses berbagai informasi melalui media sosial yang memicu penggunaan yang berlebihan (Puntoadi, 2011).

**c. Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Ajzen dalam (Rosidah, 2021) mengemukakan bahwa aspek intensitas penggunaan media sosial adalah sebagai berikut :

- 1) Perhatian merupakan ketertarikan individu terhadap objek tertentu` yang diperlukan sebagai target perilaku. Misalnya; seseorang mengakses media sosial seperti *instagram*, *whatsapp* untuk memperoleh informasi atau sekedar hiburan di waktu luang.
- 2) Penghayatan adalah pemahaman informasi yang memberikan pengetahuan bagi penggunanya.
- 3) Durasi adalah kebutuhan seseorang dalam menggunakan *smartphone* dalam selang waktu tertentu (dihitung dengan jam).
- 4) Frekuensi adalah banyaknya pengulangan perilaku yang sesuai dengan target yang diinginkan (dalam kurun waktu satu hari).

**d. Alat Ukur**

Alat ukur intensitas penggunaan media sosial yaitu menggunakan kuesioner Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS) yang terdiri dari 25 item pernyataan, skala likert yang diberi skor 1-4.

Masing – masing kelompok pernyataan positif diberi penilaian angka (skor) antara 1 – 4, dengan penilaian sebagai berikut; Sangat Tidak

Setuju (STS) diberi skor 1, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Setuju (S) diberi skor 3, Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4. Masing – masing kelompok pernyataan negatif diberi penilaian angka (skor) antara 1 – 4, dengan penilaian sebagai berikut; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 4, Tidak Setuju (TS) diberi skor 3, Setuju (S) diberi skor 2, Sangat Setuju (SS) diberi skor 1.

Masing- masing nilai skor dari 25 item pernyataan dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui intensitas penggunaan media sosial seseorang, yaitu;

- 1) 1 = Intensitas penggunaan media sosial rendah, jika nilai (skor) antara 0-56 poin.
- 2) 0 = Intensitas penggunaan media sosial tinggi, jika nilai (skor) antara 57 -100 poin (Sabekti, 2019).

#### **4. Hubungan Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia***

Kurangnya kontrol diri membuat penyebab individu mengalami *nomophobia*. Berdasarkan pendapat Endrianto (2014, dalam Fauji, 2021) kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan atau mengubah respons dari internal individu untuk terhindar dari perilaku yang tidak diinginkan dan membuat seseorang mencapai tujuannya. Bivin (2013, dalam Pitaloka, 2020) menjelaskan tidak adanya kontrol diri membuat seseorang menggunakan *smartphone* secara berlebihan, yang mengakibatkan terjadinya masalah kesehatan mental dikenal dengan “*nomophobia*”.

Hal ini sesuai dengan penelitian Asih & Fauziah (2018) yang menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan faktor yang menyumbangkan maksimal sebesar 4,3% terhadap *nomophobia*. Selanjutnya, rendahnya kontrol diri pada individu dalam penggunaan *smartphone* dapat membuat penggunanya merasakan kecanduan dengan *smartphone* dan merasakan gelisah apabila tidak menggunakan *smartphone*.

Kontrol diri dapat dijadikan kendali pada diri seseorang, dengan kontrol diri tinggi individu tidak mudah mengalami *nomophobia*. Hanika (2015) menjelaskan bahwa individu dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan (*nomophobia*) dapat mengakibatkan gangguan pemusatan perhatian atau *short attention span*. Dalam tahap ini individu kurang dapat mengelola informasi yang diperoleh secara sempurna, hal tersebut sejalan dengan aspek kontrol diri yakni kontrol kognitif. Aspek kontrol perilaku yang terdapat pada kontrol diri mempengaruhi terhadap *nomophobia*. Hal ini sejalan dengan pendapat Jannah (2019) yang menjelaskan bahwa aspek kontrol perilaku berpengaruh pada siswa yang mengalami *nomophobia*.

Dinamika psikologis keterkaitan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada siswa. Siswa dengan kecanduan *smartphone* tidak menyadari dan cenderung untuk mengabaikan tugas mereka, seperti dalam proses belajar mengajar. Ketika ada waktu luang, mereka lebih sering berinteraksi dengan *smartphone* daripada belajar ataupun mengerjakan tugas Sekolah. Banyak dari mereka asyik dengan *smartphone* mereka sendiri untuk *update* status

tertentu dan menggunakan sebagai media hiburan yang dapat diakses melalui *smartphone* (Bukhori et al., 2019)

Menurut Yuwanto (2010, dalam Firdaus & Dewi, 2021) kemampuan mengontrol diri berdampak dalam ketergantungan dalam penggunaan *smartphone*. Ketika siswa dengan kemampuan kontrol diri yang kurang dalam penggunaan *smartphone* yang memberikan rasa nyaman secara psikologis, hal tersebut akan membuat remaja menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk mempermudah dalam berinteraksi dengan orang lain dari pada bertatap muka langsung dan mempermudah mencari berbagai informasi yang diperlukan.

Rendahnya kemampuan siswa dalam mengendalikan diri dapat menyebabkan perasaan cemas apabila tidak dapat berkomunikasi dan kehilangan akses internet pada *smartphone*. Sedangkan siswa dengan kontrol diri yang baik serta dapat mengontrol emosi dan dorongan dari dalam diri dengan menggunakan sikap rasional maka akan terhindar dari sesuatu yang tidak baik dalam penggunaan *smartphone*. Kemampuan seseorang dalam menentukan hasil yang tepat atau dikenal dengan aspek kontrol keputusan juga dapat berpengaruh pada tingkatan *nomophobia*. Sejalan dengan pendapat Andriani (dalam Pitaloka, 2020) individu dengan kemampuan untuk membuat keputusan yang baik dan benar akan terhindar dari perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Dari penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri mempunyai pengaruh yang besar dalam mengontrol penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dan

berpengaruh dalam mengendalikan emosi atas perasaan gelisah dan cemas apabila *smartphone* berada jauh dari jangkauan individu.

## 5. Penelitian Terkait

- a. Penelitian yang dilakukan oleh (J. Hidayati et al., 2021) yaitu hubungan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa keperawatan. Metode penelitian ini yaitu *korelasional*. Populasi berjumlah 614 orang dengan teknik sampel *proporsionate stratified random sampling* dan jumlah sampel yang harus diambil adalah 86 orang. Pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri yang diadaptasi koefisien validitas antara 0,383-0,718 serta reabilitas 0,928 dan kuisisioner *nomophobia* yang diadaptasi dari (Putri, 2019) koefisien validitas antara 0,332-0,805 dan reabilitas 0,924. Analisa data penelitian ini yaitu analisa univariat menggunakan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan *spearman rank*. Hasil penelitian didapatkan tingkat kontrol diri pada mahasiswa S1 keperawatan tergolong sedang sebanyak 62 mahasiswa. Kemudian untuk tingkat *nomophobia* juga sedang sebanyak 53 mahasiswa.

Hasil uji korelasi menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,214 dengan *p-value* 0,048 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 keperawatan. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah pada penelitian sebelumnya menggunakan satu variabel independen (Kontrol diri) dan variabel dependen (*Nomophobia*). Sedangkan, peneliti

menggunakan dua variabel independen (Kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial) serta variabel dependen (Tingkat *nomophobia*).

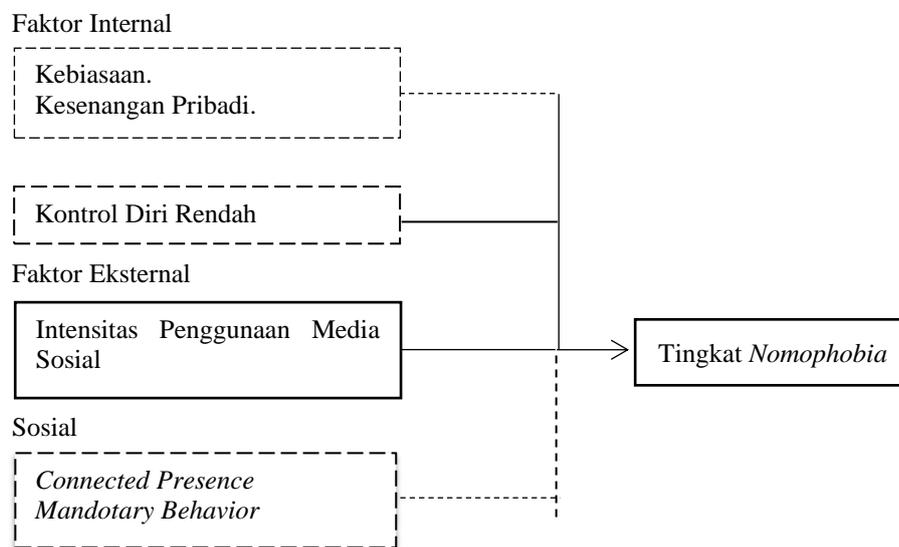
- b. Penelitian Wulandari tahun 2020 tentang hubungan antara ketergantungan *smartphone* dengan *nomophobia* dan interaksi sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketergantungan *smartphone* dengan *nomophobia* dan interaksi sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri tahun 2020. Penelitian ini adalah penelitian analitik korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Farmasi dan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri sebanyak 159 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian Mahasiswa Program Studi Farmasi dan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri sebanyak 144 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *cluster sampling* (area *sampling*) dan *cluster random sampling*. Variabel ketergantungan *smartphone* sebagai variabel independen dan variabel *nomophobia* dan interaksi sosial sebagai variabel dependen. Uji statistik yang digunakan adalah uji *spearman rank* didapatkan nilai signifikan atau *pvalue*  $(0,000)$  dan  $(0,03) < \alpha (0,05)$ . Perbedaan dengan penelitian yang diteliti adalah dari teknik pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling* (area *sampling*) juga *cluster random sampling*. Sedangkan, pada penelitian yang peneliti lakukan

menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *proporsionate stratified random sampling*. Pada penelitian ini menggunakan variabel independen (Ketergantungan *smartphone*) dan dua variabel dependen (*Nomophobia* dan interaksi sosial) sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan 2 variabel independen (Kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial) dan variabel dependen (Tingkat *Nomophobia*).

## B. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah model konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seseorang menyusun teori atau menghubungkan secara logis beberapa faktor yang dianggap penting untuk menyelesaikan suatu masalah (Notoatmodjo, 2012).



**Skema 2. 1 Kerangka Teori (Putri, 2019).**

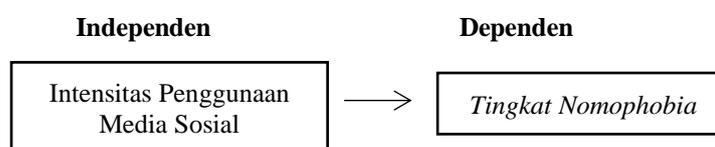
Keterangan :

- = Variabel yang diteliti
- = Variabel yang tidak diteliti
- = Variabel yang tidak dianalisis

—————> = Variabel yang dianalisis

### C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian pada dasarnya adalah kerangka hubungan antara konsep - konsep yang ingin diukur dan diamati melalui penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2019). Kerangka konsep penelitian dapat dilihat pada skema 2.2 berikut:



**Skema 2. 2 Kerangka Konsep**

### D. Hipotesis

Hipotesis adalah rumusan perencanaan penelitian terhadap suatu jawaban atau pertanyaan berupa jawaban sementara untuk mendapatkan hasil penelitian (Sugiyono, 2019). Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa.

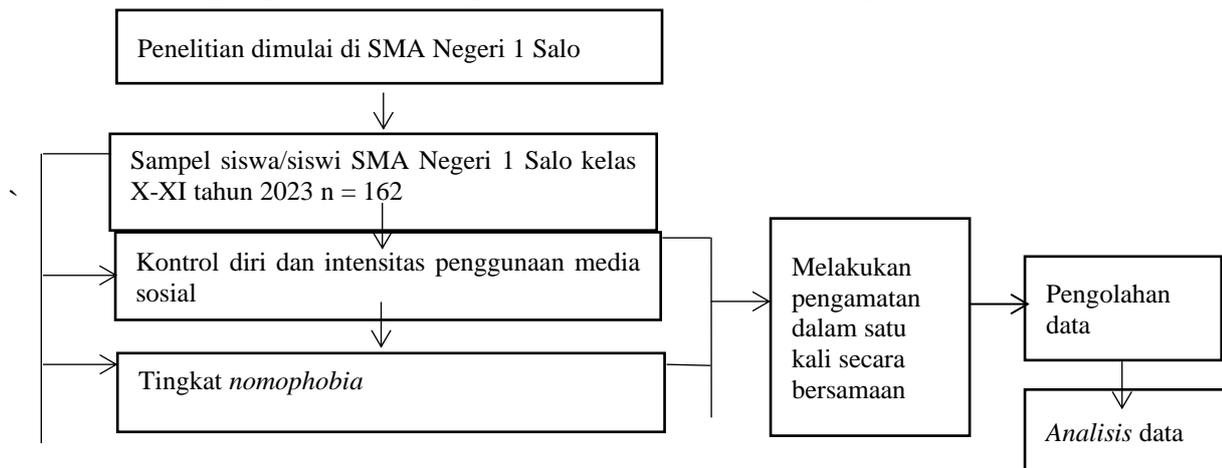
### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain *cross sectional* yaitu melihat hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen dilakukan secara bersama-sama atau sekaligus. Setiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dalam satu waktu selama penelitian berlangsung (Notoatmodjo, 2012).

##### 1. Rancangan penelitian

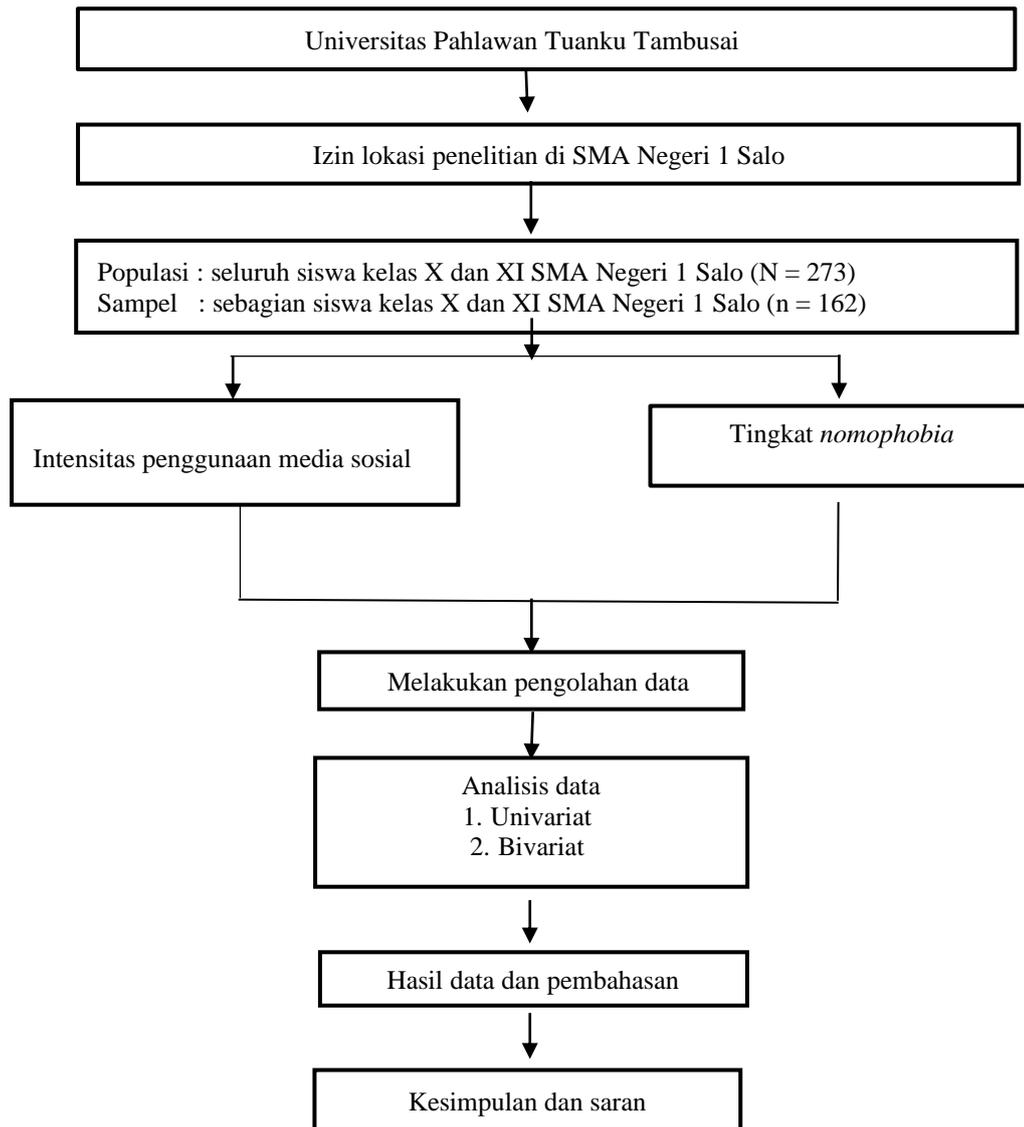
Rancangan penelitian ini dapat dilihat dari skema 3.1 sebagai berikut:



Skema 3. 1 Rancangan Penelitian (Hidayat, 2014)

## 2. Alur Penelitian

Penelitian ini menjelaskan tentang tahap yang dilakukan dalam penelitian. Adapun alur penelitian dapat disajikan pada skema 3.2 berikut ini :



Skema 3.2 Alur Penelitian

### **3. Prosedur Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pengumpulan data melalui prosedur sebagai berikut:

- a. Mengajukan surat permohonan izin kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai untuk mengadakan penelitian di SMAN 1 Salo.
- b. Setelah mendapat surat izin, peneliti memohon izin kepada Kepala Sekolah SMAN 1 Salo untuk melakukan penelitian.
- c. Peneliti akan memberikan informasi secara lisan dan tulisan tentang manfaat dan etika penelitian serta peneliti menjamin kerahasiaan responden.
- d. Jika responden bersedia menjadi responden, maka mereka harus menandatangani surat persetujuan menjadi responden yang diberikan peneliti.
- e. Setelah responden menjawab semua pertanyaan, maka kuesioner dikumpulkan Kembali dan dilakukan analisa data dan dikelompokkan. Kemudian dilakukan pemberian skor, pemberian kode dan hasil.
- f. Melakukan seminar hasil penelitian.

### **4. Variabel Penelitian**

Variabel adalah segala sesuatu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel adalah suatu atribut atau sifat dan nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan

oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

a. Variabel Independen (variabel bebas)

Variabel ini sering disebut sebagai variabel *predictor*, stimulus, *atecendent*. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel independen dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan media sosial.

b. Variabel Dependen (variabel terikat)

Variabel dependen sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel dependen adalah tingkat *nomophobia*.

## **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Salo.

### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini direncanakan pada Juli 2024.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Hidayat, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X-XI di SMAN 1 Salo dengan jumlah 273 orang.

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian kecil objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Hidayat, 2014).

### a. Kriteria Sampel

Agar ciri-ciri sampel tidak menyimpang dari populasinya, sebelum dilakukan pengambilan sampel ditentukan kriteria inklusi maupun eksklusi (Notoatmodjo, 2018).

#### 1) Kriteria Inklusi

Adalah kriteria atau ciri-ciri yang harus dipenuhi oleh anggota populasi yang dapat diambil sampel (Notoatmodjo, 2018).

- a) Siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Salo yang mempunyai *smartphone*.
- b) Siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Salo yang mempunyai media sosial.
- c) Siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Salo yang bersedia menjadi siswa.

#### 2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah karakteristik anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2018). Kriteria eksklusi sebagai berikut:

- a) Siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Salo dalam keadaan sakit karena dapat menurunkan konsentrasi dalam mengisi kuesioner.
- b) Siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Salo yang tidak hadir selama penelitian dilakukan.

b. Besar Sampel

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, maka dari populasi 273 orang siswa/i kelas X-XI di SMAN 1 Salo, diperoleh sampel sebanyak 162 orang dengan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + Nd^2} \\ &= \frac{273}{1 + 273 (0,05)^2} \\ &= 162,2 \rightarrow 162 \end{aligned}$$

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

d = *error tolerance* (taraf signifikan)

c. Teknik Pengambilan *Sampling*

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak sedehana dengan memisahkan populasi menurut strata tertentu dan dari masing-masing kelompok. Teknik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proposional (Sugiyono, 2019).

$$n_1 = \frac{n}{N} \times N_1$$

Keterangan:

$N$  = Besar populasi keseluruhan

$N_1$  = Besar populasi pada kelompok

$n$  = Besarnya sampel yang ditarik dari populasi

$n_1$  = Besarnya sampel yang diambil dalam kelompok

**Tabel 3. 1 Jumlah Sampel dari Setiap Kelas Di SMAN 1 Salo Tahun 2023.**

No	Kelas / jurusan	Total	L	P	Jumlah
1.	X MIPA 1	35	3	18	21
2.	X MIPA 2	36	3	18	21
3.	X IPS 2	35	4	17	21
4.	X IPS 3	34	5	16	21
5.	XI MIPA 2	35	4	17	21
6.	XI MIPA 3	36	3	18	21
7.	XI IPS 2	31	5	13	18
8.	XI IPS 3	31	4	14	18
<b>Total</b>					162

#### D. Etika Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mengajukan surat permohonan izin kepada pihak SMA Negeri 1 Salo. Etika penelitian adalah sistem nilai yang harus dipatuhi pada saat melakukan penelitian karena berhubungan langsung dengan manusia (Notoatmodjo, 2018). Etika dalam penelitian ini meliputi:

##### 1. *Informed Consent* (Lembaran persetujuan menjadi responden)

*Informed consent* adalah persetujuan antara peneliti dengan responden dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembaran persetujuan untuk menjadi responden.

## 2. *Anonymity* (Tanpa nama)

*Anonymity* adalah etika dalam penelitian dengan cara tidak memberikan nama responden pada lembar alat ukur hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data. Bertujuan untuk menjaga kerahasiaan responden.

## 3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

*Confidentiality* adalah etika dengan menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti.

### **E. Alat Pengumpulan Data**

Alat pengumpul data adalah proses penentuan atau pengembangan metode alat ukur yang sesuai dalam rangka pembuktian kebenaran hipotesis. Pada penelitian ini peneliti melakukan pengumpulan data dengan menggunakan lembar kuesioner dengan skala likert. Kuesioner adalah tanggapan, jawaban atau informasi yang diajukan secara tertulis kepada sejumlah subjek dan merupakan suatu cara pengumpulan data. Sedangkan skala likert digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial (Notoatmodjo, 2018).

#### 1. Kuesioner Identitas

Identitas siswa meliputi nama (inisial), umur, jenis kelamin, kelas dan durasi penggunaan *smartphone*.

## 2. Kuesioner Kontrol Diri

Alat ukur kontrol diri yaitu menggunakan kuesioner *The Brief Self Control Scale* (BSCS) yang terdiri dari 13 item pernyataan, Skala kontrol diri dikembangkan untuk mengukur kontrol diri dalam ruang lingkup remaja, berdasarkan lima komponen yang mengendalikan pikiran, mengendalikan emosi, mengendalikan impuls, mengatur perilaku dan kebiasaan, terdiri dari skala likert yang diberi skor 1-4.

Masing – masing kelompok pernyataan positif diberi penilaian angka (skor) antara 1 – 4, dengan penilaian sebagai berikut; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Setuju (S) diberi skor 3, Sangat Setuju (SS) diberi skor 4.

Masing – masing kelompok pernyataan negatif diberi penilaian angka (skor) antara 1 – 4, dengan penilaian sebagai berikut; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 4, Tidak Setuju (TS) diberi skor 3, Setuju (S) diberi skor 2, Sangat Setuju (SS) diberi skor 1.

Masing- masing nilai skor dari 13 item pernyataan dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui tingkat kontrol diri seseorang, yaitu :

- a. 0 = Kontrol diri rendah, jika nilai (skor) 0-37 poin.
- b. 1 = Kontrol diri tinggi, jika nilai (skor) 38-52 poin (Tangney, 2018).

### 3. Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial

Alat ukur intensitas penggunaan media sosial yaitu menggunakan kuesioner Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS) yang terdiri dari 25 item pernyataan, skala likert yang diberi skor 1-4.

Masing – masing kelompok pernyataan positif diberi penilaian angka (skor) antara 1 – 4, dengan penilaian sebagai berikut; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Setuju (S) diberi skor 3, Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4.

Masing – masing kelompok pernyataan negatif diberi penilaian angka (skor) antara 1 – 4, dengan penilaian sebagai berikut; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 4, Tidak Setuju (TS) diberi skor 3, Setuju (S) diberi skor 2, Sangat Setuju (SS) diberi skor 1.

Masing- masing nilai skor dari 25 item pernyataan dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui intensitas penggunaan media sosial siswa, yaitu :

- a. 1 = Intensitas penggunaan media sosial rendah, jika nilai (skor) 0-56 poin.
- b. 0 = Intensitas penggunaan media sosial tinggi, jika nilai (skor) 57-100 poin (Sabekti, 2019).

### 4. Kuesioner Tingkat *Nomophobia*

Alat ukur *nomophobia* yaitu menggunakan kuesioner *nomophobia* (NMP-Q) yang terdiri dari 20 item pernyataan, skala likert diberi poin 1-7. Masing – masing pernyataan diberi penilaian angka (skor) antara 1–7,

dengan penilaian sebagai berikut ; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Agak Tidak Setuju (ATS) diberi skor 3, Netral (N) diberi skor 4, Agak Setuju (AS) diberi skor 5, Setuju (S) diberi skor 6, dan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi skor 7 .

Skor dari 20 item pernyataan dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui tingkat *nomophobia* seseorang, yaitu :

2 = *Nomophobia* ringan, jika nilai (skor) antara 20-60 poin.

1 = *Nomophobia* sedang, jika nilai (skor) antara 61 – 100 poin.

0 = *Nomophobia* berat jika nilai (skor) antara 101 – 140 poin.

Jadi keseluruhan yang dapat diperoleh dari skala tingkat *nomophobia* adalah 20 – 140 poin (Yildirim & Correia, 2014).

## **F. Prosedur Pengumpulan Data**

### **1. Data Primer**

Data primer adalah data dikumpulkan secara langsung oleh peneliti melalui responden yang diteliti dengan menggunakan kuesioner kontrol diri, kuesioner intensitas penggunaan media sosial dan kuesioner tingkat *nomophobia* yang berisi pernyataan yang kemudian akan dijawab oleh responden.

### **2. Data sekunder**

Data sekunder meliputi gambaran umum SMAN 1 Salo yang diperoleh dari staff administrasi SMAN 1 Salo.

## G. Teknik Pengolahan data

Pengolahan data dan analisa data dilakukan dengan beberapa tahapan meliputi:

### 1. *Editing*

Merupakan pemeriksaan terhadap ketepatan pengisian, kelengkapan pengisian, konsistensi jawaban pada kuesioner yang telah terkumpul.

### 2. *Coding*

Merupakan pemberian kode sebelum data dimasukkan ke komputer untuk dilakukan pengolahan lebih lanjut.

### 3. *Entry data*

Peneliti memasukkan seluruh data yang telah dikumpulkan dan diperlukan dalam penelitian ini serta mengolah data tersebut dan menganalisannya menggunakan program komputer.

### 4. *Cleaning* (merapikan)

Merupakan kegiatan melakukan pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan apakah ada kesalahan atau tidak, kemudian dilakukan proses pembersihan data secara sistematis termasuk pemeriksaan konsistensi dan perawatan respon yang hilang.

### 5. *Analizing*

Data yang telah di masukkan dalam komputer dan sudah lengkap kemudian dianalisa dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat (Notoatmodjo, 2018).

## **H. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan penjelasan semua variabel dan istilah yang akan digunakan dalam penelitian secara operasional sehingga mempermudah pembaca dalam mengartikan makna penelitian (Setiadi, 2013).

Definisi operasional dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut :

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasioanal	Alat ukur	Skala	Hasil ukur
Variabel independen: Kontrol Diri	Kontrol diri adalah kemampuan untuk menentukan tujuan dan pengendalian sikap untuk mengendalikan diri sendiri.	Kuesioner BSCS dengan 13 item pernyataan	Ordinal	0 = Rendah, jika nilai 0-37 1 = Tinggi, jika nilai 38-52 (Tangney, 2018).
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat keseringan seseorang dalam penggunaan media sosial.	Kuesioner SIPMS dengan 25 item pernyataan.	Ordinal	1 = Rendah, jika nilai 0-56. 0 = Tinggi, jika nilai 57-100 (Sabekti, 2019).
Variabel dependen: Tingkat <i>Nomophobia</i>	<i>Nomophobia</i> adalah masalah kesehatan mental seperti cemas, gelisah ketika jauh dari <i>smartphone</i> .	Kuesioner NMPQ dengan 20 item pernyataan.	Ordinal	2 = Ringan, jika nilai 20-60. 1 = Sedang, jika nilai 61-100. 0 = Berat, jika nilai 101-140 (Yildirim, 2014).

## I. Analisa Data

Analisa data adalah pengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluruh siswa, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah dibuat (Sugiyono, 2012).

### 1. Analisa Univariat

Analisis data univariat digunakan untuk menjabarkan secara deskriptif mengenai distribusi frekuensi dan proporsi masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel bebas maupun variabel terikat (Sumantri, 2015). Analisis univariat dalam penelitian ini menghasilkan distribusi frekuensi variabel dependen yaitu tingkat *nomophobia* siswa

SMAN 1 Salo dan variabel independen yaitu kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial. Analisis univariat diperoleh dengan menggunakan program komputer serta penyajian analisa univariat menggunakan persentase dan frekuensi dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

N = Jumlah subjek penelitian

P = jumlah presentase yang dicari

F = jumlah frekuensi untuk setiap alternatif jawaban

## 2. Analisis Bivariat

Analisis dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisa ini digunakan untuk menguji hipotesis dengan menentukan hubungan variabel bebas dan variabel terikat melalui uji statistik *Chi-Square* (Sumantri, 2015).

Perhitungan uji *Chi-Square* menggunakan rumus berikut:

$$x^2 = \sum \frac{k}{i-1} \frac{(f_0 - f_n)^2}{f_n}$$

Keterangan:

$x^2$  = Chi Square

$f_n$  = Frekuensi yang diharapkan

$f_0$  = Frekuensi yang diobservasi

Analisis bivariat dilakukan dengan penyajian secara statistik. Hal ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen dan tingkat kepercayaan *Confidence Interval* (CI) 95% dan *alpha* ( $\alpha$ ) = 0,05 sebagai berikut:

- a. Bila  $p \text{ value} \leq 0,05$ , berarti ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia* siswa di SMAN 1 Salo tahun 2023.
- b. Bila  $p \text{ value} > 0,05$ , berarti gagal ditolak dan tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia* siswa di SMAN 1 Salo tahun 2023.

## BAB IV BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN

### A. Anggaran Biaya

**Tabel 4. 1 Anggaran Biaya**

<b>A. Honor</b>					
<b>Honor</b>	<b>Honor/Jam (Rp)</b>	<b>Waktu (Jam/Minggu)</b>	<b>Minggu</b>	<b>Honor per Tahun (Rp)</b>	
				<b>Tahun I</b>	
Ketua	3000	6	48	864000	
Anggota I	2000	6	48	576000	
Anggota II	2000	6	48	576000	
<b>SUB TOTAL (Rp)</b>				<b>2.016.000</b>	
<b>B. Bahan Habis Pakai dan Peralatan</b>					
<b>Materil</b>	<b>Justifikasi Pemakaian</b>	<b>Kuantitas</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga (Rp)</b>	<b>Harga Peralatan Penunjang (Rp)</b>
<b>1. Bahan Habis Pakai</b>					
Tinta hitam refiil	Administrasi	3	tabung	125000	375000
Tinta warna	Administrasi	1	tabung	125000	125000
Kertas A4	Administrasi	3	rim	55000	165000
Fotocopy	Administrasi	1	Paket	500000	500000
Biaya Pulsa	Komunikasi Selama Penelitian	1	Paket	144000	144000
Surat menyurat	Perizinan	1	Paket	300000	300000
Pelaporan	Laporan/Penggandaan	3	Exp	125000	375000
<b>SUB TOTAL (Rp)</b>					<b>1.984.000</b>
<b>C. Perjalanan</b>					
<b>Material</b>	<b>Justifikasi Pemakaian</b>	<b>Kuantitas</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga (Rp)</b>	<b>Harga Perjalanan (Rp)</b>
					<b>Tahun I</b>
Survei lokasi	Transportasi Survei	4	kali PP	500000	2000000
Pengambilan data	Transportasi Pengambilan data	5	kali PP	100000	500000
<b>SUB TOTAL (Rp)</b>					<b>2.500.000</b>
<b>E. Konsumsi</b>					<b>500.000</b>
<b>F. Lain-lain</b>					

