

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Nomophobia pada Remaja SMA di Kota Bogor

Adrian^{1*}, Oktavia²

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi, Universitas Teknologi Nusantara, Jalan Raya Pemda, Bogor, Indonesia

² Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia

* Corresponding author: adrianhermawat@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received : 13 September 2025
Revised : 15 September 2025
Accepted : 21 November 2025
Available : 30 November 2025
Online

Keywords

Social Media Intensity, Nomophobia, Adolescents

Kata Kunci

Intensitas Media Sosial, Nomophobia, Remaja

ABSTRACT

The massive development of social media among teenagers has serious implications for mental health, one of which is the phenomenon of nomophobia, or excessive anxiety when unable to access a cell phone. This study aims to examine the effect of social media usage intensity on the level of nomophobia among high school students in Bogor City. The research design uses a quantitative approach with a cross-sectional survey method. Data were collected through an online questionnaire. When the data were not normally distributed, analysis was performed using non-parametric regression testing with the bootstrapping technique. The results showed that the intensity of social media use had a significant effect on the level of nomophobia ($p < 0.001$; 95% CI BCa did not include zero). These findings reinforce the Uses and Gratifications 2.0 theory and contribute to the development of digital literacy and preventive interventions in educational settings. In conclusion, the higher the intensity of social media use, the greater the tendency for adolescents to experience nomophobia. Further research is recommended using a longitudinal design and considering moderator variables such as self-control or social support to deepen understanding

ABSTRAK

Perkembangan media sosial yang masif di kalangan remaja membawa implikasi serius terhadap kesehatan mental, salah satunya berupa fenomena nomophobia atau rasa cemas berlebihan ketika tidak dapat mengakses ponsel. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat nomophobia pada remaja SMA di Kota Bogor. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring ketika data tidak terdistribusi normal maka analisis menggunakan uji regresi non-parametrik dengan teknik *bootstrapping*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap tingkat nomophobia ($p < 0,001$; CI 95% BCa tidak mencakup nol). Temuan ini memperkuat teori *Uses and Gratifications 2.0* serta memberikan kontribusi bagi pengembangan literasi digital dan intervensi preventif di lingkungan pendidikan. Kesimpulannya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar pula kecenderungan remaja mengalami nomophobia. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dan mempertimbangkan variabel moderator seperti kontrol diri atau dukungan sosial untuk memperdalam pemahaman.

This is an open access article under the CC-BY-SA license



<https://doi.org/>

<https://ejournal.utm.ac.id/index.php/psycoeco>



1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah mengubah cara remaja berinteraksi, berkomunikasi, dan membangun identitas diri. Media sosial seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp kini menjadi sarana utama mereka untuk berjejaring. Laporan *Digital 2023* menunjukkan bahwa rata-rata remaja Indonesia menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari[1]. Data ini menegaskan bahwa media sosial sudah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari remaja, sekaligus menimbulkan potensi risiko yang patut dikaji lebih lanjut.

Salah satu risiko yang sering dikaitkan dengan tingginya penggunaan media sosial adalah **nomophobia**, yaitu rasa cemas berlebihan ketika individu tidak dapat mengakses ponsel[2]. Sejumlah penelitian internasional melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berkorelasi dengan meningkatnya stres psikologis, penurunan konsentrasi belajar, dan masalah relasi sosial pada remaja [3],[4]. Temuan-temuan ini memperlihatkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat berasosiasi dengan munculnya gejala psikologis yang mengganggu fungsi pendidikan maupun kesehatan mental.

Nomophobia sendiri telah dikaji dari berbagai sudut pandang psikologis. Yildirim dan Correia [2] menguraikan empat dimensi nomophobia: ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan konektivitas, kesulitan mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan digital. Studi lain menemukan bahwa nomophobia sering berhubungan dengan gangguan tidur, penurunan kepuasan hidup, dan meningkatnya rasa terisolasi sosial[5],[6]. Dengan demikian, nomophobia tidak hanya sekadar persoalan individu, melainkan fenomena sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan remaja secara lebih luas.

Untuk menjelaskan fenomena ini, teori Uses and Gratifications 2.0 (Sundar & Limperos, 2013)[7] menawarkan kerangka yang relevan. Teori ini menekankan bahwa media digital digunakan untuk memenuhi kebutuhan hiburan, interaksi sosial, validasi diri, dan personalisasi pengalaman. Pada remaja, pemenuhan kebutuhan tersebut cenderung lebih intensif, sehingga semakin memperkuat keterikatan mereka pada media sosial. Ketika akses terputus, kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi memunculkan kecemasan yang dikenal sebagai nomophobia.

Teori klasik komunikasi massa yang dikemukakan oleh Katz, Blumler, dan Gurevitch [8] juga menegaskan bahwa individu menggunakan media dengan tujuan tertentu, misalnya memperoleh informasi, hiburan, atau memperkuat identitas diri. Dalam konteks remaja, tujuan yang menonjol adalah kebutuhan akan pengakuan sosial dan interaksi sebaya. Hal ini selaras dengan teori *Uses and Gratifications 2.0* [7] yang menjelaskan bahwa media digital bukan hanya memenuhi kebutuhan dasar, tetapi juga memberikan ruang bagi validasi diri, keterhubungan sosial, dan personalisasi pengalaman.

Ketika remaja semakin intens menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan tersebut, keterikatan emosional terhadap perangkat digital pun meningkat. Situasi ini membuat mereka lebih rentan mengalami kecemasan saat akses terganggu atau terputus. Dengan demikian, teori klasik maupun teori U&G 2.0 dapat dipahami sebagai kerangka yang menjelaskan bagaimana motivasi penggunaan media sosial berhubungan dengan munculnya risiko nomophobia.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menelaah hubungan penggunaan media sosial dengan nomophobia pada remaja di berbagai negara. Misalnya, Pérez-Torres et al. [9] menekankan peran motivasi sosial sebagai faktor penghubung antara keterikatan digital dengan munculnya kecemasan, sementara Demirci et al. [6] menemukan keterkaitan penggunaan smartphone dengan gangguan tidur dan kecemasan pada mahasiswa. Penelitian di Indonesia sebagian besar masih berfokus pada adiksi internet atau dampaknya terhadap prestasi akademik [4], sehingga kajian yang secara khusus

mengaitkan intensitas penggunaan media sosial dengan nomophobia di kalangan remaja SMA masih sangat terbatas.

Konteks Kota Bogor menjadi relevan karena merupakan wilayah urban dengan penetrasi internet tinggi, ditandai oleh tingginya angka kepemilikan smartphone dan dominasi aktivitas daring pada remaja. Tekanan sosial untuk tetap terkoneksi di lingkungan perkotaan seperti Bogor berpotensi memperkuat risiko nomophobia dibandingkan daerah lain. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menutup celah riset di tingkat nasional, tetapi juga memberikan gambaran kontekstual tentang dinamika digital di wilayah perkotaan Indonesia.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan intensitas penggunaan media sosial pada remaja SMA di Kota Bogor, mendeskripsikan tingkat nomophobia yang dialami, serta menganalisis hubungan keduanya. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat kerangka *Uses and Gratifications 2.0* dalam menjelaskan perilaku digital remaja. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi kebijakan literasi digital di sekolah, program bimbingan psikososial, serta strategi pendampingan orang tua dalam mengarahkan penggunaan media sosial secara sehat.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei potong lintang (*cross-sectional survey*). Populasi penelitian adalah remaja SMA di Kota Bogor. Sebanyak 203 partisipan berpartisipasi dalam penelitian ini, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria aktif menggunakan media sosial minimal dua jam per hari. Batasan dua jam didasarkan pada laporan nasional *We Are Social & Meltwater* (2023)[1], yang menunjukkan bahwa rata-rata remaja Indonesia menggunakan media sosial selama 3–5 jam per hari. Dengan demikian, cut-off dua jam dianggap merepresentasikan kategori penggunaan sedang ke tinggi pada konteks lokal.

Meskipun kriteria tersebut memberikan dasar empiris untuk seleksi partisipan, peneliti menyadari adanya potensi *range restriction* dan bias seleksi yang dapat membatasi generalisasi temuan. Oleh karena itu, keterbatasan ini diperhatikan dalam interpretasi hasil dan disarankan untuk diperluas pada penelitian selanjutnya dengan populasi dan konteks yang lebih beragam.

Instrumen penelitian terdiri atas dua skala psikologis yang telah diadaptasi dari sumber terstandar. Variabel intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan 10 item yang diadaptasi dari *Facebook Intensity Scale* oleh Ellison, Steinfield, dan Lampe [10], yang dimodifikasi agar relevan dengan platform populer di kalangan remaja Indonesia seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp. Variabel nomophobia diukur menggunakan 16 item hasil adaptasi dari *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia [2].

Seluruh item diukur menggunakan skala Likert 4 tingkat, dengan rentang respons dari 1 = *sangat tidak setuju* hingga 4 = *sangat setuju*. Pemilihan empat kategori bertujuan menghindari kecenderungan responden memilih jawaban netral dan mendorong penilaian yang lebih jelas terhadap intensitas sikap.

Proses adaptasi dilakukan melalui penerjemahan dua arah (*forward-back translation*) dan penilaian kesesuaian konten oleh tiga ahli psikologi (*expert judgment*). Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's α sebesar 0,778 untuk skala intensitas penggunaan media sosial (kategori baik) dan $\alpha = 0,652$ untuk skala nomophobia (kategori moderat). Nilai α yang relatif rendah pada skala nomophobia kemungkinan disebabkan oleh kompleksitas konstruk dan variasi pengalaman responden terhadap kecemasan digital. Oleh karena itu, analisis faktor eksploratori disarankan pada penelitian mendatang untuk mengoptimalkan struktur alat ukur ini di konteks remaja Indonesia.

Terkait aspek etik, penelitian ini memperoleh izin dari pihak sekolah dan pendamping akademik yang berwenang. Setiap partisipan dan orang tua/wali diberikan

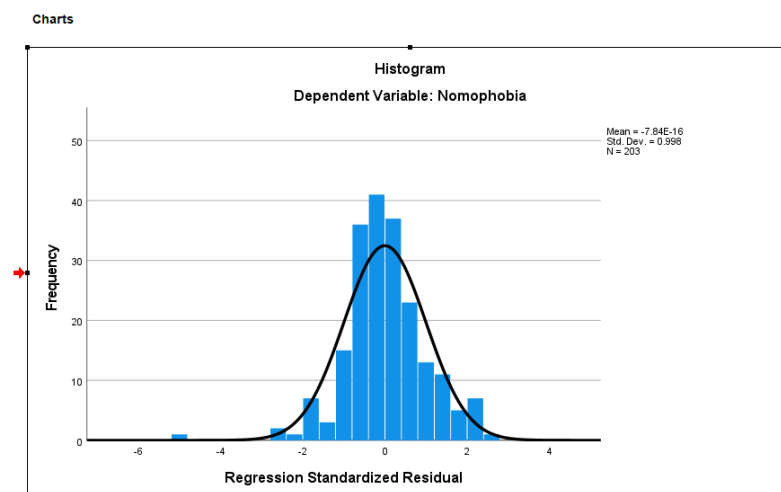
lembar informasi penelitian, *informed consent*, serta formulir *assent* bagi siswa sebelum pengisian kuesioner. Namun, penelitian ini belum melalui peninjauan oleh komite etik universitas secara formal, sehingga hal tersebut menjadi catatan penting bagi penelitian berikutnya untuk memperkuat kredibilitas prosedur etis yang dijalankan.

Data dikumpulkan melalui kuesioner daring berbasis *Google Form* menggunakan skala Likert empat tingkat. Analisis dilakukan dalam dua tahap, yaitu deskriptif dan inferensial. Tahap pertama meliputi penyajian karakteristik responden dan distribusi skor variabel. Tahap kedua menggunakan analisis regresi linear untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat nomophobia.

Hasil uji normalitas menunjukkan data residual tidak berdistribusi normal. Namun, model regresi tetap menggunakan pendekatan *ordinary least squares (OLS)* dengan prosedur *bootstrapping* sebanyak 5.000 resampling dan interval kepercayaan *bias-corrected and accelerated (BCa CI)* untuk memperoleh estimasi parameter yang lebih robust terhadap pelanggaran asumsi normalitas. Selain itu, *standard error robust* digunakan untuk memastikan stabilitas hasil estimasi. Analisis tambahan menggunakan uji *Mann-Whitney U* diterapkan untuk memeriksa perbedaan tingkat nomophobia berdasarkan jenis kelamin.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Uji Asumsi



Gambar 1. Grafik Uji Asumsi

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi untuk memastikan model regresi yang digunakan memenuhi kriteria analisis yang layak.

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data residual pada model regresi memenuhi asumsi distribusi normal. Hasil uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,009$, yang menandakan adanya penyimpangan dari distribusi normal. Visualisasi residual melalui histogram memperlihatkan pola distribusi yang sedikit menceng ke kanan, sehingga dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas tidak sepenuhnya terpenuhi.

Meskipun hasil uji normalitas menunjukkan adanya pelanggaran pada distribusi residual, kondisi tersebut tidak membatalkan penggunaan model regresi linear *Ordinary Least Squares (OLS)*. Estimasi koefisien dalam OLS tetap bersifat tidak bias dan konsisten, terutama pada ukuran sampel moderat hingga besar ($n = 203$). Untuk memperkuat keandalan inferensi terhadap pelanggaran tersebut, analisis dilanjutkan dengan menggunakan regresi linear berbasis *bootstrapping* sebanyak 5.000 *resampling* dengan interval kepercayaan *bias-corrected and accelerated (BCa CI)*. Selain itu,

digunakan pula robust standard error guna menyesuaikan kemungkinan terjadinya heteroskedastisitas ringan.

Pendekatan ini memungkinkan model tetap mempertahankan struktur regresi linear parametrik, namun dengan inferensi yang lebih tahan terhadap pelanggaran asumsi normalitas dan heteroskedastisitas. Dengan demikian, hasil analisis tetap dapat diinterpretasikan secara valid dan reliabel untuk menguji pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat nomophobia pada remaja.

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan nomophobia signifikan secara linear ($p < 0,001$). Namun, terdapat sedikit penyimpangan dari linearitas berdasarkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar $p = 0,026$ ($< 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel bersifat linear, tetapi tidak sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, analisis regresi tetap dipertahankan dengan penyesuaian metode bootstrapping (5.000 resampling) untuk memastikan estimasi koefisien yang lebih robust dan akurat. Sedangkan hasil uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel intensitas penggunaan media sosial sebesar $p = 0,274$ ($> 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas, sehingga model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas.

3.2 Statistik Deskriptif

Karakteristik demografis partisipan penelitian ditampilkan pada Tabel 1. Sebanyak 203 remaja SMA di Kota Bogor berpartisipasi, terdiri atas 126 perempuan (62,1%) dan 77 laki-laki (37,9%). Mayoritas responden berusia 15–16 tahun (74,8%) dan menggunakan media sosial selama 3–5 jam per hari (49,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada remaja Bogor cenderung tinggi, mencerminkan pola keterhubungan digital yang kuat di kalangan siswa sekolah menengah

Tabel 1. Karakteristik Partisipan (N=203)

Karakteristik	Kategori	N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	77	37,9
	Perempuan	126	62,1
Usia	15	75	36,9
	16	77	37,9
	17	46	22,7
	18	5	2,5
Durasi Media Sosial	<1 Jam	9	4,4
	1 – 2 Jam	50	24,6
	3 – 5 Jam	101	49,8
	>5 Jam	43	21,2

Rata-rata skor intensitas penggunaan media sosial pada Tabel 2 sebesar $M = 24,43$, $SD = 3,55$, dan median = 24, menunjukkan tingkat penggunaan berada pada kategori sedang ke tinggi. Sementara itu, rata-rata skor nomophobia sebesar $M = 41,43$, $SD = 6,12$, dan median = 41, menandakan tingkat kecenderungan nomophobia yang relatif tinggi di kalangan remaja Bogor. Secara umum, hasil ini menggambarkan bahwa remaja memiliki keterikatan digital yang kuat dan tingkat kecemasan tinggi ketika kehilangan akses terhadap ponsel.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

N	Intensitas Media Sosial		Nomophobia
	Valid	203	203
	Missing	0	0

Mean	24,43	41,43
Median	24,00	41,00
Std. Deviation	3,550	6,122
Minimum	16	16
Maximum	37	57
Percentile	25	22,00
	50	24,00
	75	27,00
		45,00

3.3 Uji Regresi

3.3.1 Hasil regresi linear dengan estimasi bootstrap (5.000 resamples; BCa CI)

Analisis regresi linear dengan *bootstrapping* (5.000 resampling; 95% CI BCa) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan positif dan signifikan dengan tingkat nomophobia ($B = 0,863$; $\beta = 0,47$; $R^2 = 0,25$; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan nomophobia pada remaja SMA di Kota Bogor. Model regresi menjelaskan 25% variasi tingkat nomophobia, dengan interval kepercayaan yang tidak mencakup nol, sehingga hubungan ini dapat dianggap stabil secara statistik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan remaja mengalami nomophobia. Temuan ini sejalan dengan kerangka teori *Uses and Gratifications 2.0* (Sundar & Limperos, 2013) [7] dan teori klasik komunikasi massa (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973) [8], yang menjelaskan bahwa media digunakan secara aktif untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial, seperti hiburan, pengakuan diri, serta keterhubungan sosial.

Namun, hasil ini tidak hanya memperkuat aspek motivasional, tetapi juga menegaskan mekanisme psikologis utama yang menghubungkan keduanya, yakni konsep *fear of missing out (FOMO)*. FOMO menggambarkan ketakutan individu tertinggal dari informasi atau interaksi sosial yang sedang berlangsung [11], [12]. Dalam konteks remaja Bogor, yang hidup di lingkungan urban dengan intensitas komunikasi daring tinggi, kebutuhan untuk selalu terkoneksi menjadi lebih kuat. Kecemasan muncul ketika mereka kehilangan akses terhadap ponsel karena ketakutan tidak mengetahui aktivitas teman sebaya atau tren sosial terkini. Hal ini menjelaskan bagaimana pemenuhan kebutuhan sosial yang awalnya adaptif dapat berubah menjadi kecemasan digital ketika terjadi keterikatan berlebihan.

Kondisi tersebut berimplikasi pada aspek regulasi emosi remaja. Individu dengan FOMO tinggi cenderung sulit mengendalikan dorongan untuk terus memeriksa media sosial, dan ketika tidak dapat melakukannya, muncul gejala stres atau gelisah. Pola ini memperlihatkan bahwa nomophobia dapat dipahami sebagai konsekuensi dari kegagalan dalam mengatur emosi terhadap kehilangan konektivitas digital. Dengan demikian, FOMO dan regulasi emosi menjadi dua mekanisme psikologis yang saling berhubungan dalam menjelaskan mengapa intensitas penggunaan media sosial berasosiasi dengan nomophobia.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil studi internasional seperti Demirci et al. (2015) [6], Dhir et al. (2018) [11], dan Elhai et al. (2017) [12], yang menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan dengan kecemasan dan gangguan tidur. Namun, dalam konteks remaja Indonesia, khususnya Bogor, hubungan ini tampak lebih kuat karena karakteristik sosial budaya yang menekankan kelekatan kelompok dan kebutuhan validasi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa budaya kolektivistik dapat memperkuat efek FOMO, sebab penerimaan sosial di dunia maya menjadi bagian penting dari identitas remaja.

Sebaliknya, beberapa penelitian seperti Hasanah (2023)[13] yang memasukkan variabel mediasi *phubbing* menemukan hasil yang sedikit berbeda, yaitu pengaruh tidak

langsung antara penggunaan media sosial dan nomophobia. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh karakteristik populasi penelitian (mahasiswa vs. siswa SMA) dan tingkat kemandirian digital yang berbeda. Pada remaja SMA, mekanisme keterikatan digital cenderung lebih langsung karena kemampuan regulasi diri masih berkembang.

Selain itu, hasil penelitian ini memberikan kontribusi praktis terhadap pengembangan program literasi digital yang berfokus pada keseimbangan psikologis remaja dalam menggunakan media sosial. Program seperti *peer counseling* dan pelatihan *digital self-regulation* dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan mengatur penggunaan media sosial serta menurunkan tingkat FOMO. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *digital well-being* yang menekankan keseimbangan antara keterhubungan sosial dan kesehatan mental.

Temuan ini juga membuka peluang bagi penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi peran variabel moderator seperti kontrol diri dan dukungan sosial. Kontrol diri berpotensi menghambat perilaku kompulsif dalam penggunaan media sosial, sedangkan dukungan sosial dari teman sebaya atau keluarga dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap kecemasan digital. Penambahan variabel psikososial ini akan memperkaya pemahaman mekanisme munculnya nomophobia di kalangan remaja.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat teori *Uses and Gratifications 2.0* dalam konteks digital masa kini dengan menambahkan perspektif psikologis FOMO sebagai jembatan antara motivasi penggunaan media sosial dan munculnya nomophobia. Temuan ini menegaskan bahwa kebutuhan sosial yang berlebihan tanpa diimbangi regulasi diri dapat menimbulkan kecemasan digital ketika keterhubungan terputus.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain potong lintang membatasi kemampuan untuk menilai hubungan kausal jangka panjang. Selain itu, sampel yang hanya mencakup remaja SMA di Kota Bogor belum dapat mewakili populasi remaja Indonesia secara keseluruhan. Instrumen berbasis *self-report* juga berpotensi mengandung bias subjektif. Oleh karena itu, penelitian mendatang disarankan menggunakan desain longitudinal dan pendekatan *multi-informant* untuk menghasilkan gambaran yang lebih komprehensif.

3.4 Uji Mann Whitney U

Tabel 3. Uji Mann Whitney U

Test Statistics ^a	
	Nilai Total
Mann-Whitney U	4833.500
Wilcoxon W	7836.500
Z	-.043
Axyimp. Sig.(2-tailed)	.966
a. Grouping Variable : Jenis Kelamin	

Uji Mann–Whitney U digunakan untuk menguji perbedaan tingkat nomophobia antara remaja laki-laki dan perempuan. Uji non-parametrik ini dipilih karena data residual tidak memenuhi asumsi normalitas.

Hasil analisis menunjukkan nilai $U = 4833,5$; $Z = -0,043$; $p = 0,966$, yang mengindikasikan tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat nomophobia antara remaja laki-laki dan perempuan. Median skor nomophobia pada kedua kelompok adalah 41 dengan *interquartile range* (IQR) yang relatif setara, menunjukkan bahwa kecenderungan kecemasan digital terjadi secara merata di antara remaja tanpa dipengaruhi oleh faktor gender.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Yildirim dan Correia (2015) [2], serta Rodríguez-García et al. (2020)[14], yang juga menemukan bahwa perbedaan tingkat nomophobia antara laki-laki dan perempuan tidak signifikan secara statistik. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa meskipun perempuan umumnya melaporkan frekuensi komunikasi daring lebih tinggi, laki-laki menunjukkan pola ketergantungan digital serupa ketika aktivitas sosial mereka juga terikat pada media sosial (Durak, 2018 [3]; Dhir et al., 2018 [11]).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa nomophobia bukan fenomena berbasis gender, melainkan lebih dipengaruhi oleh intensitas dan motif penggunaan media sosial yang serupa pada kedua kelompok. Hal ini juga menunjukkan bahwa kebutuhan untuk tetap terkoneksi secara digital merupakan kecenderungan universal pada remaja modern, terlepas dari perbedaan jenis kelamin.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan positif dengan tingkat nomophobia pada remaja SMA di Kota Bogor. Semakin sering remaja menggunakan media sosial, semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami kecemasan digital ketika kehilangan akses terhadap perangkat. Temuan ini menunjukkan bahwa mekanisme utama yang menjembatani hubungan tersebut adalah fear of missing out (FOMO), yaitu dorongan psikologis untuk selalu terkoneksi dan terlibat dalam aktivitas sosial daring agar tidak tertinggal informasi atau interaksi penting.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat pemahaman tentang bagaimana kebutuhan validasi diri dan keterhubungan sosial dapat bertransformasi menjadi bentuk kecemasan digital. FOMO berperan sebagai proses psikologis yang menjelaskan perubahan dari penggunaan media yang adaptif menjadi perilaku yang kompulsif dan menimbulkan ketergantungan. Dengan demikian, hasil penelitian ini berkontribusi dalam memperluas penerapan teori Uses and Gratifications pada konteks perilaku digital remaja modern.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan program literasi digital berbasis regulasi diri yang dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan pembelajaran sekolah. Pendekatan ini dapat diperkuat dengan program konseling sebaya yang berfokus pada pengelolaan emosi, manajemen waktu, dan pengendalian diri terhadap penggunaan media sosial. Melalui intervensi yang terstruktur, sekolah dan orang tua dapat membantu remaja menggunakan media sosial secara sehat dan berimbang.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada desain potong lintang yang tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan longitudinal guna melihat dinamika jangka panjang hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, FOMO, dan nomophobia. Selain itu, eksplorasi terhadap aspek regulasi emosi juga penting untuk memperkaya pemahaman tentang faktor psikologis yang memoderasi kecemasan digital pada remaja.

Daftar Pustaka

- [1] We Are Social; Meltwater, "Digital 2023: Indonesia," 2023.
- [2] C. Yildirim and A. P. Correia, "Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire," *Computers in Human Behavior*, vol. 49, pp. 130–137, Aug. 2015, doi: 10.1016/j.chb.2015.02.059.
- [3] H. Y. Durak, "What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and nomophobia," *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, vol. 5, no. 2, pp. 1–24, 2018.
- [4] Aisyah Fitriah, Dzaky Juliansyah, Umi Salamah, M Anugrah Utama, Opie Karunia Falah, and Aseh Miati, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada

- Remaja,” *Educate: Journal Of Education and Learning*, vol. 1, no. 1, pp. 32–38, 2023, doi: 10.61994/educate.v1i1.114.
- [5] M. Samaha and N. S. Hawi, “Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life,” *Computers in Human Behavior*, vol. 57, pp. 321–325, Apr. 2016, doi: 10.1016/j.chb.2015.12.045.
- [6] K. Demirci, M. Akgönül, and A. Akpınar, “Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students,” *Journal of Behavioral Addictions*, vol. 4, no. 2, pp. 85–92, 2015, doi: 10.1556/2006.4.2015.010.
- [7] S. S. Sundar and A. M. Limperos, “Uses and Grats 2.0: New Gratifications for New Media,” *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, vol. 57, no. 4, pp. 504–525, Oct. 2013, doi: 10.1080/08838151.2013.845827.
- [8] M. Katz, E.; Blumler, J. G.; Gurevitch, “Uses and gratifications research,” *Public Opinion Quarterly*, vol. 37, no. 4, pp. 509–523, 1973.
- [9] S. Pérez-Torres, V.; Pastor-Ruiz, Y.; Abarrou-Ben-Boubaker, “Adolescents, social networks and emotional dependence: The case of Instagram,” *Revista Latina de Comunicación Social*, vol. 80, pp. 251–270, 2022, doi: 10.4185/RLCS-2022-1807.
- [10] C. Ellison, N. B.; Steinfield, C.; Lampe, “The benefits of Facebook ‘friends’: Social capital and college students’ use of online social network sites,” *Journal of Computer-Mediated Communication*, vol. 12, no. 4, pp. 1143–1168, 2007.
- [11] S. Dhir, A.; Yossatorn, Y.; Kaur, P.; Chen, “Online social media fatigue and psychological well-being—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression,” *International Journal of Information Management*, vol. 40, pp. 141–152, 2018.
- [12] J. D. Elhai, J. C. Levine, R. D. Dvorak, and B. J. Hall, “Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use,” *Computers in Human Behavior*, vol. 63, pp. 509–516, Oct. 2016, doi: 10.1016/j.chb.2016.05.079.
- [13] A. M. Hasanah, “the Correlation Between Nomophobia and Social Media Users With Phubbing Behavior in Class X Students of SMAN 2 Banjarmasin,” *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, vol. 5, no. 2, pp. 112–117, 2022.
- [14] J. Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & López-Belmonte, “Nomophobia: An Individual’s Growing Fear of Being without a Smartphone—A Systematic Literature Review,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 17, no. 2, p. 580, 2020, doi: doi.org/10.3390/ijerph17020580.