**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND THE TENDENCY TO NOMOPHOBIA IN ADOLESCENTS***

**Siti Khadijah Siregar1, Dian Sartika Sari 2**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

12siregarsitikhadijah@gmail.com

12081345478163

**Abstrak**

Media elektronik yang semakin berkembang dan banyak digunakan di masyarakat yang biasa disebut dengan *smartphone*. Hubungan *smartphone* dengan remaja yang sulit untuk diputuskan, dapat mempengaruhi kebiasaannya dalam sosial dan perilaku interpersonal. Pengaruh ini diprediksi negatif jika remaja tidak dapat mengontrol diri saat menggunakan *smartphone* yang akan membuat remaja mengalami kecenderungan *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *nomophobia* pada remaja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan *nomophobia* pada remaja. Subjek dalam penelitian ini adalah 159 remaja yang berusia 12 - 23 tahun. Cara pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial dan skala *nomophobia*. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *spearman’s rho*. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan nilai signifikansi p = 0,049 dengan nilai koefisien korelasi (rxy) = -0,157. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan kecenderungan *nomophobia* sehingga hipotesis dapat diterima. Koefisien determinasi (R2) diperoleh sebesar 0,045 yang menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial hanya menyumbangkan kontribusi sebesar 4,5% dan tidak menyumbangkan kontribusi sebesar 95,5% terhadap *nomophobia*.

**Kata Kunci:**dukungan sosial, *nomophobia,* remaja, *smartphone*

***Abstract***

*Electronic media that is growing and widely used in society is commonly referred to as a smartphone. Smartphone relationships with teenagers are difficult to break, can affect their social habits and interpersonal behavior. This effect is predicted to be negative if teenagers cannot control themselves when using smartphones which will make teens experience nomophobia tendencies. This study aims to determine the relationship between social support and nomophobia in adolescents. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between social support and nomophobia in adolescents. The subjects in this study were 159 adolescents aged 12 - 23 years. The way of collecting data in this study used a social support scale and a nomophobia scale. The data analysis technique in this study uses Spearman's rho correlation. Based on the results of data analysis, the significance value of p = 0.049 with the value of the correlation coefficient (rxy) = -0.157. These results indicate that there is a negative relationship between social support and nomophobia tendencies so that the hypothesis can be accepted. The coefficient of determination (R2) is 0.045 which indicates that the social support variable only contributes 4.5% and does not contribute 95.5% to nomophobia.*

***Key words:*** *nomophobia, smartphone, social support, teens*

**PENDAHULUAN**

Masa remaja atau *“adolescence”* yang merupakan bahasa latin memiliki arti “tumbuh menjadi dewasa”. Menurut Hurlock (1997) masa remaja merupakan suatu masa peralihan atau transisi, yaitu periode dimana seseorang berubah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa secara psikis maupun fisik. Menurut Hall *“adolescence is a time of “storm and stress”*, artinya remaja merupakan masa yang padat dengan tekanan jiwa dan badai, banyak terjadi perubahan baik secara fisik, intelektual, dan emosionalnya yang bisa menyebabkan kebimbangan, kesedihan, serta memunculkan konflik (Seifert & Hoffnug). Menurut Krori (2011) masa remaja adalah suatu era penting dari masa kehidupan, masa terjadinya peralihan, permasalahan usia, masa saat individu mencari identitas dirinya, dan masa yang menyeramkan serta ambang menuju kedewasaan.

Menurut Hurlock (2003), usia remaja dibagi menjadi dua yaitu remaja awal dari usia 10 – 13 atau 14 tahun dan remaja akhir usia 16 – 17 atau 18 tahun. Menurut Erikson masa remaja merupakan masa krusial masalah identitas atau ego remaja (Hurlock, 2003). Pada masa remaja, individu mulai mencari kelompok, identitas, dan bergabung lingkungan sosialnya.Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 yaitu 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk, sedangkan di dunia menurut WHO (2014) diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau sebanyak 18% dari jumlah penduduk dunia.

Adanya perkembangan zaman juga diiringi dengan perkembangan teknologi komunikasi dan informasi pada media cetak dan elektronik. Namun, di zaman kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih tentunya berdampak juga pada kemajuan teknologi dan segala aspek kehidupan (Dasiroh dkk, 2018). Semakin berkembangnya media elektronik dan banyak digunakan adalah *smartphone*. Penggunaan *smartphone* semakin banyak dan beragam kalangan, dari anak hingga orang tua.

*Smartphone* dapat mempengaruhi remaja dalam hal akademis dan dalam kegiatan sehari-harinya. Hasil penelitian Chen (2006) menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan *smartphone* dapat membuat untuk sulit fokus baik dalam kelas maupun saat mengerjakan tugas, siswa tersebut tidak bisa membedakan manfaat *smartphone* apakah alat untuk bermain atau belajar. *Smartphone* dapat menyediakan berbagai hal yang dibutuhkan oleh remaja seperti dalam mencari jati diri dan bersosial. Dengan adanya kecanggihan dari *smartphone* banyak remaja yang menjadi ketergantungan dan sulit jika tidak memegang *smartphone*. (Wibowo, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oulasvirta, disebutkan bahwa individu yang memeriksakan *smartphone*nya sebanyak 34 kali dalam sehari, bukan dengan tujuan memeriksa email atau menjalankan aplikasi lainnya, itu adalah kebiasaan untuk menghindari ketidaknyamanannya. Studi lain menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memulai hari mereka dengan memeriksa situs jejaring sosial mereka. Rata-rata, media sosial diakses 5 jam per hari oleh pengguna *smartphone* (Lestari, 2017). Menggunakan *smartphone* yang berlebihan dan kompulsif akan membuat individu mengalami gangguan kecemasan yang disebut *nomophobia* (Prasetyo, 2016).

*Nomophobia* atau “*No Mobile Phone Phobia*” adalah ketakutan tidak dapat menggunakan *smartphone*, ini mengacu pada ketakutan individu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan hubungan melalui *smartphone*, dan tidak bisa mengakses informasi melalui *smartphone* serta melepaskan kenyamanannya yang disediakan *smartphone* (Yildirim, 2014). Menurut King (2013) *nomophobia* adalah gangguan modern dan baru-baru ini yang digambarkan dengan perasaan cemas dan tidak nyaman yang disebabkan saat tidak berada di dekat *smartphone*. *Nomophobia* merupakan fobia situasional dibawah fobia spesifik yang diidentifikasi dalam DSM-5 (Yildirim, 2014). Terlepas dari berbagai kelebihannya, *smartphone* memiliki efek negatif seperti ketergantungan. Ketergantungan *smartphone* dapat menyebabkan gangguan primer seperti gangguan kepribadian dependen, yaitu kondisi yang ditandai dengan rasa takut ditinggalkan, persepsi diri menjadi lemah dan tidak kompeten, serta kesulitan dalam memenuhi tuntutan kehidupan sehari-harinya (King dkk, 2014). Kecenderungan *nomophobia* bisa terjadi karena saat individu mendapatkan masalah Ia menggunakan *smartphone* untuk mengatasi masalah tersebut, termasuk kesepian karena kurangnya dukungan sosial. Individu menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk mendapatkan informasi dan komunikasi untuk menghindari ketakutannya merasakan kesepian, yang membuatnya berlebihan mengakses *smartphone* sehingga mengalami *nomophobia* (Prasetyo dkk, 2016). Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* memiliki empat aspek yaitu, ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan koneksi, ketidakmampuan mengakses informasi, dan kenyamanan yang disediakan oleh *smartphone.*

 Remaja diharapkan memiliki kecenderungan *nomophobia* yang rendah karena jika mengalami *nomophobia* yang tinggi akan memberi efek yang besar pada perkembangan sosial dan emosional remaja. *Nomophobia* juga dapat menurunkan kinerja akademik dan meningkatkan stress, sehingga harapannya seorang remaja harus dapat mengatur porsi dalam menggunakan *smartphone*. Hal ini didukung dengan kesimpulan penelitian dari Fadhilah dkk (2021) bahwa remaja cenderung memiliki kontrol diri yang kurang dalam perilakunya saat menggunakan *smartphone* yang menyebabkan lebih rentan mengalami *nomophobia.* Ketidakmampuan remaja dalam melakukan manajemen diri saat menggunakan *smartphone* menyebabkan kecenderungan *nomophobia*. Berdasarkan hasil penelitian Fajri (2017) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif penggunaan telepon genggam dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Berdasarkan pernyataan diatas, harusnya remaja memiliki kontrol diri yang baik dalam penggunaan *smartphone* dan para remaja harus bijak dalam mengatur penggunaan ponselnya supaya tidak terjadi kecenderungan *nomophobia.*

*Nomophobia* memiliki beberapa ciri, seperti sering menggunakan *smartphone* dan membuang banyak waktu untuk bermain dengannya, selalu membawa kabel cas, merasa gelisah dan bimbang saat tidak ada telepon atau tidak ada pulsa, jaringan internet atau baterai, selalu perhatikan layar *smartphone* untuk melihat panggilan masuk atau pesan, minim melakukan hubungan pribadi dengan orang lain, dan hanya melakukan komunikasi melalui *smartphone* (Pavithra dkk, 2015). Menurut Dewey (2016) ciri-ciri individu mengalami *nomophobia* adalah selalu mengecek notifikasi *smartphone* meskipun tidak ada bunyi dering notifikasi, *smartphone* digunakan setiap waktu, merasa khawatir dan kehilangan ketika tidak memegang *smartphone*, mengalami minimal lima dari gejala berikut: cemas, depresi, gemetar, takut, keringat dingin, meningkatnya tekanan darah, mengalami kesepian dan panik, dalam sehari menggunakan atau memegang *smartphone* tujuh jam lebih, memiliki *powerbank*, membawa cas setiap saat dan memenuhkan daya baterai kapan pun.

Pada kenyataannya masih banyak remaja mengalami *nomophobia*, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oulasvirta disebutkan bahwa individu yang memeriksakan *smartphone*nya sebanyak 34 kali dalam sehari, bukan dengan tujuan memeriksa email atau menjalankan aplikasi lainnya, itu adalah kebiasaan untuk menghindari ketidaknyamanannya (Lestari, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari ditemukan bahwa jumlah penderita *nomophobia* di Indonesia mengalami peningkatan yang sangat signifikan, yaitu sebanyak 75% penderita dengan rentang usia 18-24 tahun pada tahun 2013, kemudian pada tahun 2014 penderita *nomophobia* sekitar 84% dengan rentang usia 19-24 tahun (Prasetyo, dkk., 2016). Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa saat ini kenyataannya banyak remaja atau lebih dari 50% remaja di Indonesia yang mengalami *nomophobia,* sedangkan pada nyatanya remaja diharapkan tidak memiliki kecanduan berlebihan pada *smartphone* atau *nomophobia*, karena hal tersebut pastinya akan berpengaruh pada perkembangan mereka saat masa remaja. Selain itu, penelitian lain dari Jones memaparkan bahwa 25,8% dari jumlah partisipan akan merasa stres ketika jika tidak membawa *smartphone*nya (Endah, 2016). *Nomophobia* dapat menimbulkan stres pada penderitanya. Selain itu, *nomophobia* dapat menyebabkan stress karena adanya ancaman sosial atau tuntutan apabila kekurangan kontrol diri (Olivencia-Carrión dkk, 2018).

*Nomophobia* memliki dampak yang negatif, salah satunya yaitu penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada usia remaja dapat memberikan dampak berubahnya pola perilaku dan aktivitas keseharian remaja, seperti perhatiannya terhadap kehidupan nyata menjadi hilang karena lebih fokus pada kehidupan mayanya, selalu menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dibandingkan secara langsung (Agusta, 2016). Selain itu, menurut Dongree (2017) banyak remaja yang lebih memperhatikan dunia virtual dibandingkan perhatian dari dunia nyata sehingga akhirnya remaja menjadi budak teknologi (Dongre dkk, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ozdemir (2018) mengenai *nomophobia* menunjukkan bahwa apabila tingkat *nomophobi*a pada siswa meningkat maka kesepian siswa juga cenderung meningkat dan harga diri siswa cenderung menurun. Berdasarkan hasil penelitan terdahulu yang telah dipaparkan, *nomophobia* juga dapat menyebabkan remaja rentan mengalami stress dan kesepian, sehingga penting untuk peneliti meneliti lebih lanjut karena komunikasi di dunia nyata itu penting dan nomophobia ini juga dapat berdampak kepada kesehatan mental remaja seperti kesepian yang bisa berujung stres dan penurunan harga diri.

Menurut Nevid terdapat faktor yang menyebabkan *nomophobia* yaitu faktor genetik, faktor perilaku, faktor kognitif dan afektif serta faktor lingkungan sosial yang mana salah satunya adalah kurangnya dukungan sosial (Nevid, 2005). Dari faktor-faktor tersebut, maka faktor yang peneliti pilih adalah salah satu faktor lingkungan sosial menurut Nevid yaitu kurangnya dukungan sosial karena kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan individu mengalami *nomophobia*. *Nomophobia* berhubungan dengan memenuhi tugas perkembangan remaja salah satunya adalah mampu menjalin hubungan interpersonal namun individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* kurang mampu dalam hal berkomunikasi sehingga menyebabkannya kehilangan hubungan dengan orang lain yang memungkinkan mereka kurang mendapatkan dukungan sosial.

Menurut Sarafino & Smith (2011), dukungan sosial adalah bantuan, perhatian, ataupun kenyamanan yang diberikan dari orang lain kepada individu, dimana orang lain ini adalah individu secara perorangan ataupun dalam kelompok. Ada tiga jenis dukungan sosial, yaitu bukti nyata, dukungan informasi, dan dukungan emosional (King, 2012). King menemukan bahwa efek psikologis perubahan perilaku dan kebiasaan sebelum dan setelah keberadaan *smartphone* terkait dengan penggunaan teknologi pada individu, kelompok dan masyarakat secara umum. Menurut House (1993) aspek-aspek dukungan sosial ada empat, yaitu dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan.

Hubungan *smartphone* dengan remaja yang sulit untuk diputuskan, dapat mempengaruhi kebiasaannya dalam sosial dan perilaku interpersonal. *Smartphone* dapat memengaruhi perilaku interpersonal dan kebiasaan individu dalam sosial. Menurut pendapat Pinchot bahwa *smartphone* memengaruhi perubahan tingkah laku komunikasi yang ada dalam kehidupan sehari-hari (Mulyana, 2017). Pengaruh ini diprediksi negatif jika remaja tidak dapat mengontrol diri saat menggunakan *smartphone*. Berdasarkan penjelasan diatas beserta ciri-ciri individu yang mengalami *nomophobia*, didapatkan bahwa tugas remaja saat masa perkembangannya adalah mampu membangun komunikasi interpersonal, namun apabila individu mengalami *nomophobia* maka individu akan kesulitan karena kurang mampu dalam berkomunikasi. Berdasarkan penelitian yang telah dipaparkan, hal tersebut juga akan berdampak pada individu mengalami kesepian jika mereka gagal dalam membangun komunikasi, yang akan menyebabkan individu mengalami stress. Dengan adanya dukungan sosial dapat membantu individu dalam menangani stress yang diakibatkan *nomophobia*. Sehingga dapat dikatakan bahwa remaja yang mengalami *nomophobia* dalam perkembangannya mengalami gangguan.

Berdasarkan yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Nomophobia* pada Remaja. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja?”Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

**METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Pada penelitian ini menggunakan skala untuk mengukur hubungan antara dukungan sosial dengan *nomophobia* pada remaja. Jenis skala yang digunakan adalah skala Likert. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12 – 23 tahun dengan jumlah subjek sebanyak 159 subjek. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen data untuk skala dukungan sosial modifikasi dari Skripsi Muthia Nindita (2018) yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Awal Putri” dan modifikasi skala *nomophobia* yang menggunakan skala NMP-Q (*Nomophobia Quisioner*) yang dirancang oleh Yildirim dan Correia (2015). Skala dukungan sosial disusun berdasarkan aspek-aspek dikemukakan oleh House (1993) yaitu dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan. Sedangkan skala *nomophobia* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukan oleh Yildirim (2014) yaitu, ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan koneksi, ketidakmampuan mengakses informasi, dan kenyamanan yang disediakan oleh *smartphone.* Pengumpulan data dilakukan melalui *googleform*.Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data nonparametrik dengan uji korelasi *Spearman’s rho*. Peneliti menggunakan teknik analisis ini karena sesuai untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara 2 variabel, dimana pada penelitian ini yaitu menguji hubungan antara dukungan sosial dengan *nomophobia*. Dalam penelitian ini mengunakan program SPSS (*Statistical Product Service Solution*) versi 25.0.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap data penelitian diperoleh hasil deskripsi statistik pada masing-masing variabel. Pada skala dukungan sosial, data hipotetik yang diperoleh yaitu skor minimum sebanyak 28 dan skor maksimum sebanyak 112 dengan rerata hipotetik sebesar 70, dan standar deviasi sebesar 14. Data empirik untuk skala Dukungan Sosial memiliki skor yang terendah sebesar 51 dan skor yang tertinggi sebesar 108 dengan rerata empirik 77,7233 dan standar deviasi sebesar 11,81177. Sedangkan untuk skala *nomophobia,* data hipotetikk yang diperoleh yaitu skor minimum sebesar 22 dan skor maksimum sebesar 88 dengan rerata hipotetik sebesar 55, dan standar deviasi sebesar 11. Sedangkan data empirik untuk skala *nomophobia* memiliki skor minimum sebesar 40 dan skor maksimum sebesar 69 dengan rerata empirik 57,2013 dan standar deviasi sebesar 6,18674.

Data yang telah dijabarkan kemudian dilakukan kategorisasi. Pada kategorisasi data dukungan sosial dapat diketahui bahwa sebanyak 58 (36,48%) responden memiliki tingkat dukungan sosial tinggi, 99 (62,26%) responden memiliki tingkat dukungan sosial sedang dan 2 (1,26%) responden pada tingkat dukungan sosial yang rendah. Dari hasil kategorisasi tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial remaja cenderung sedang. Sedangkan kategorisasi data *nomophobia* dapat diketahui bahwa sebanyak 9 (5,66%) responden memiliki tingkat *nomophobia* tinggi, 146 (91,82%) responden memiliki tingkat *nomophobia* sedang dan 4 responden (2,52%) responden memiliki tingkat *nomophobia* rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat *nomophobia* remaja cenderung sedang.

Berdasarkan hasil uji normalitas, variabel dukungan sosial memperoleh K-S Z = 0,179 dengan p = 0,000 yang berarti sebaran data variabel dukungan sosial tidak mengikuti sebaran data distribusi normal. Sedangkan variabel *nomophobia* memperoleh K-S Z = 0,136 dengan p = 0,000 yang berarti sebaran data variabel *nomophobia* tidak mengikuti sebaran data distribusi normal. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebaran data variabel dukungan sosial dan variabel *nomophobia* memiliki sebaran data yang tidak mengikuti distribusi normal.

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas apakah memiliki hubungan yang tidak linier atau linier. Berdasarkan hasil uji linieritas variabel dukungan sosial dengan variabel *nomophobia* diperoleh nilai F = 10,100 dengan p = 0,002 yang berarti hubungan antara dukungan sosial dengan *nomophobia* merupakan hubungan yang linier.

Pada uji hipotesis peneliti menggunakan analisis korelasi *spearman’s rho* untuk mengetahui korelasi tunggal antara variabel bebas dan variabel tergantung. Berdasarkan hasil korelasi didapatkan bahwa nilai signifikansi p = 0,049 dengan nilai koefisien korelasi (rxy) = -0,157 yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *nomophobia.* Berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *nomophobia.* Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti pada penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *nomophobia* pada remaja diterima. Nilai korelasi mengarah negatif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial pada remaja, maka akan semakin rendah kecenderungan mengalami *nomophobia*. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial pada remaja, maka akan semakin tinggi kecenderungan mengalami *nomophobia*. Koefisien determinasi (R2) diperoleh sebesar 0,045 yang menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial hanya menyumbangkan kontribusi sebesar 4,5% dan tidak menyumbangkan kontribusi sebesar 95,5% terhadap *nomophobia*.

Penelitan ini didukung oleh hasil penelitian Lai dkk (2022) bahwa dukungan sosial dan stress mempengaruhi *nomophobia* dengan nilai signifikansi p < 0,001. Peneliti menegaskan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai penyangga atau faktor pelindung terhadap stress pada *nomophobia.* Dukungan sosial memiliki peran penting dalam mengurangi stress yang dirasakan dan *nomophobia.* Hasilnya dukungan sosial penting dalam mengurangi *nomophobia*.

Penelitian Ergin dan Ozer (2021) menemukan bahwa *nomophobia* secara signfikan terkait dengan keterasingan sosial, yang berbanding terbalik dengan dukungan sosial. Menurut Gokcearslan (2018) individu mendapatkan dukungan sosial yang positif melalui *smartphone* mereka. Hal ini menyebabkan berkembangnya salah satu aspek *nomophobia* yaitu kehilangan keterhubungan karena orang takut kehilangan konektivitas dengan orang lain yang disediakan oleh *smartphone* (Yidirim & Correia, 2015). Individu dengan dukungan sosial rendah terasing dari anggota keluarga, rekan kerja, dan teman sekelasnya sehingga mereka cenderung menggunakan *smartphone* untuk mendapatkan kenyamanan dan kepuasan (Yao dan Zhong, 2014).

*Nomophobia* berkaitan dengan tugas perkembangan remaja. Salah satunya adalah mampu menjalin hubungan interpersonal secara tatap muka, sedangkan individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* cenderung kurang mampu dalam melakukan komunikasi sehingga membuatnya kehilangan hubungan dengan orang lain yang memungkinkan mereka kurang mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan pemberian umpan balik atau informasi dari orang lain yang dapat menunjukkan bahwa individu merasa diperhatikan, dicintai, dan dihargai. Manfaat dari menjalin hubungan dengan orang lain salah satunya adalah mendapatkan dukungan sosial. Apabila gagal dalam menjalin hubungan dengan orang lain tersebut dapat menyebabkan seseorang merasa kesepian dan terisolasi yang akan membuat individu menggunakan smartphone secara berlebihan. Individu yang mengalami kesepian jika mereka gagal dalam membangun komunikasi, akan menyebabkan individu mengalami stress. Dengan adanya dukungan sosial dapat membantu individu dalam menangani stress yang diakibatkan *nomophobia*. Dalam hal ini, dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi stres yang disebabkan oleh *nomophobia*. Individu yang mengalami *nomophobia* jika mereka gagal dalam membangun komunikasi, akan menyebabkan individu mengalami stress. Dengan adanya dukungan sosial dapat membantu individu dalam menangani stress yang diakibatkan *nomophobia*. Dalam hal ini, dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi stres yang disebabkan oleh *nomophobia*. Selain itu individu yang tidak dapat dijauhkan dari *smartphone* cenderung menggunakan *smartphone* untuk berinteraksi sehingga membuat mereka akan mengalami *nomophobia*. Mereka “nyaman” apabila tidak mendapatkan komunikasi timbal balik dari orang lain yang hal tersebut juga merupakan salah satu bentuk dari dukungan sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategorisasi secara umum sebanyak 146 (91,82%) subjek remaja memiliki kecenderungan *nomophobia* pada kategori sedang dan dukungan sosial berada pada kategori sedang dengan jumlah 99 (62,26%) subjek. Berdasarkan hal tesebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan *nomophobia* pada remaja berada pada kategori sedang. Diperoleh hasil koefisien determinasi (R2) sebesar 0,045 yang membuktikan bahwa variabel dukungan sosial menyumbangkan kontribusi sebesar 4,5%. Hal ini menunjukkan bahwa 95,5% *nomophobia* dipengaruhi faktor lain.

Hasil penelitian dari Farhan & Rosyidah (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya. Hasil penelitian dari Ramaita dkk (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketergantungan *smartphone* dengan kecemasan (*Nomophobia*) pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan STIkes Piala Sakti Pariaman. Hasil penelitian Rahmania (2019) menyatakan bahwa ada korelasi antara lima komponen Big Five Personality yakni *openness, neuroticism, agreeableness, extraversion*, dan *conscientiousness* dengan *Nomophobia* mahasiswa Universitas Negeri Malang. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor lain yang menunjukkan mempengaruhi *nomophobia* adalah *self-esteem*, kecemasan, dan *big five personality*.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa 95,5% *nomophobia* dipengaruhi oleh faktor lain seperti gender, usia, *self-esteem*, *extreversion, neuroticism personality*, faktor biologis, faktor kognitif, faktor emosional, dan faktor behavioral.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Nilai korelasi mengarah negatif yang berarti semakin tinggi dukungan sosial pada remaja, maka akan semakin rendah kecenderungan mengalami *nomophobia*. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial pada remaja, maka akan semakin tinggi kecenderungan mengalami *nomophobia*. Hal ini membuktikan bahwa dukungan sosial dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Berdasarkan hasill kategorisasi dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan *nomophobia* pada remaja mayoritas berada pada kategori sedang.

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah kepada subjek penelitian disarankan untuk lebih meningkatkan hubungan interpersonal dengan individu lain baik secara tatap muka ataupun tidak tatap muka agar dapat memperoleh dukungan sosial serta dapat lebih bijak lagi dalam menggunakan *smartphone* agar tidak mengalami kecenderungan *nomophobia*.Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat memperhatikan faktor-faktor lain seperti gender, usia, *self-esteem*, *extreversion, neuroticism personality,* faktor biologis, faktor kognitif, faktor emosional, dan faktor behavioralkarena dalam penelitian ini dukungan sosial tidak berkontribusi atau tidak mempengaruhi 95,5% terhadap kecenderungan *nomophobia*.

**DAFTAR PUSTAKA**

Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*

Chen, Yi-Fan. (2006). Social phenomena of mobile phone use: an exploratory study in taiwanese college students. *Journal of Cyber Culture and Information Society*, 7

Dasiroh, U. & Miswatun, S., Ilahi, Y. F., Nurjannah. (2018). Fenomena *nomophobia* dikalangan mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi*, 6(1)

Dewey, T. 2016. Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9

Ergin, Z. O., & Ozer, A. (2021). Unravelling the relation between fear of missing out, time spent on the phone, sex, alienation, and nomophobia. *Psychologycal Reports*

Fajri, F. V. (2017). Hubungan antara penggunaan telepon genggam *smartphone* dengan *nomophobia* pada mahasiswa. *Skripsi*: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Farhan, Y. T., Rosyidah, R. (2021). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa perempuan di surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi, 12*(2)

Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: the factor influencing nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science, 4*(1)

Gokcearslan, S., Uluyol, C., & Sahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stress, and social support among university students: a path analysis. *Children and Youth Services Review*

Hurlock. (1997). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang masa rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Hurlock, E. B. (1998). *Psikologi perkembangan (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga

King, A., Valenca, A., Cardoso, A., Sancassiani, F., Machado, S., Nardi, A. (2014). *Nomophobia*: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Journal Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health.*

Krori, Smita. (2011). Developmental psychology. *Jurnal Homeopathic*, 4(3)

Lai, S. A., Pang, K. Y., Siau, C. S., Chan, C. M., Tan, Y. K., Ooi, P. B., Ikhram, M., Ho, M. C. (2022). Social support as a mediator in the relationship between perceived stress and nomophobia: an investigation among malaysian university students during the covid-19 pandemic. *Current Psychology*

Lestari. (2017). Harga diri dan *nomophobia* pada mahasiswa. *Skripsi*: Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Mayangsari, A.P., & Ariana, A.D. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(3)

Mulyana, S., & Afriani. (2017). Hubungan antara self-esteem dengan *smartphone* addiction pada remaja sma di kota banda aceh. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 102-114.

Nevid, J. S., Spencer A. R. & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga

Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of nomophobia among university students: a comparative study of pakistani and turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education,* 14(4),

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 ommunity Medicine*, 6(3)

Prasetyo, A., & Ariana, A.D. (2016). Hubungan antara the big five personality dengan *nomophobia* pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 5(1), 1-9.

Rahmania, D. B. (2019). Hubungan antara big five personality dengan nomophobia mahasiswa universitas negeri malang tahun ajaran 2016 – 2019. *Skripsi:* Universitas Negeri Malang

Ramaita., Armaita., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2)

Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychological interactions*

Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo

Wibowo, G. A. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan *nomophobia* pada remaja. *Skripsi*: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: a cross-lagged panel study. *Comput. Hum. Behavior*

Yildrim, C. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior Journal*, 49

Zhou, H. L., Jiang, H. B., Zhang, B., & Liang, H. Y. (2021). Social anxiety, maladaptive cognition, mobile phone addiction, and perceived social support: a moderated mediation model. *Journal of Psychology in Africa,* 31(3)