

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA**

SKRIPSI



Oleh :

Bella Putri Ayu Handoko

18081669

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI S1

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA

2022

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA

SKRIPSI



Diajukan kepada :

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat

MERCU BUANA
YOGYAKARTA
Sarjana Strata Satu (S1)

Oleh :

Bella Putri Ayu Handoko

18081669

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA
2022

**Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kecenderungan
Nomophobia Pada Remaja**

***The Relationship Between Anxiety And Nomophobia In
teenagers***

SKRIPSI

Oleh

Bella Putri Ayu Handoko

18081669

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui serta siap untuk dipertahankan
dihadapan tim penguji sidang skripsi prodi psikologi S1

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Dosen Pembimbing Skripsi	Nama Lengkap & Gelar	Tanggal disetujui/acc	Tanda Tangan
DPS I	Dian Sartika Sari, S.Psi, M.Psi, Psikolog	05 Juli 2022	

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja



Oleh :

Bella Putri Ayu Handoko

UNIVERSITAS
18081669
MERCU BUANA
YOGYAKARTA

Telah dipertanggungjawabkan dan diterima

Oleh Tim Penguji pada tanggal

08 Agustus 2022

Mengetahui

Dosen Pembimbing I

Dekan,

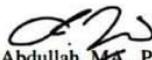


Reny Yumasanti, M.Psi., Psikolog



Dian Sartika Sari, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Dosen Penguji



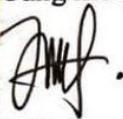
Dr. Sri Muliati Abdullah, M.A., Psikolog

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 05 Juli 2022



Yang menyatakan,

Bella Putri Ayu Handoko

HALAMAN MOTTO

“setiap bunga memiliki waktu mekarnya masing-masing begitupun manusia
memiliki waktu suksesnya masing-masing”

HALAMAN PERSEMPAHAN

Karya ini, penulis persembahkan untuk :

Orang Tua dan Adik-adik Tercinta

Ayah Odi Handoko, Bunda Nining, Adik Afifa Zauza Salsabila Handoko & Anindia Aqila Putri Khumairah. Terima kasih untuk segala doa yang selalu mengalir di setiap waktunya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

Almh. Mbah Cewek, Mbah Cowok dan Umi Tercinta

Terima kasih untuk segala doa dan nasehat dari semasa penulis kecil hingga titik ini sehingga terselesaiannya tugas akhir ini dengan baik.

Teman-teman tersayang

Terima kasih untuk segala dukungan dan semangat yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

Diriku Sendiri

Terima kasih masih bertahan dan semangat sampai titik ini

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan bersujud kepada Tuhan Yang Maha Kuasa yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah kepada hamba-nya. Saya sangat bersyukur dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Selanjutnya, pada kesempatan ini, saya sebagai penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Dr. Agus Slamet, S.TP., M.Pd selaku Rektor Universitas Mercu Buana Yogyakarta
2. Reny Yuniasanti, M.Psi., Psikolog., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi
3. Dr. M. Wahyu Kuncoro, M.Si selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi
4. Narastri Insan Utami, M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi Fakultas Psikologi
5. Nanda Yunika W., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik
6. Dian Sartika Sari, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia menyediakan waktu, arahan dan masukannya sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
7. Dr. Sri Muliati Abdullah, MA., Psikolog selaku Dosen Penguji yang telah memberi saran kepada penulis sehingga menjadikan tugas akhir ini menjadi semakin baik.
8. Seluruh Dosen Universitas Mercu Buana Yogyakarta
9. Seluruh subjek penelitian yang sudah berpartisipasi

10. Ayah Odi Handoko, Bunda Nining, Adik Afifa Zauza Salsa Bila Handoko, Anindia Aqila Putri Khumairaha, Mbah, Umi Wati dan Abang Fhyrza yang selalu memberikan doa dan semangat tiada henti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
11. Sahabat penulis Kakak Angelia Stefanie yang selalu memberikan semangat, arahan dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
12. Sahabat penulis Kak Dilla, Cindy, Afal, Anisa, Dinda, Maria, Nova, Kak Elsa, Intun, Kak Nanda, Acay, Andun yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini
13. Semua pihak yang terlibat dalam proses pembuatan skripsi ini, yang tidak mungkin bisa penulisucapkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih banyak

Semoga skripsi ini mempunyai manfaat dan dapat menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya yang berminat terhadap penelitian sejenis.

Yogyakarta, 05 Juli 2022

Penulis,

Bella Putri Ayu Handoko

18081669

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	8
1. Tujuan Penelitian.....	8
2. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9

A. <i>Nomophobia</i>	9
1. Pengertian kecenderungan <i>nomophobia</i>	9
2. Ciri-ciri kecenderungan <i>nomophobia</i>	10
3. Faktor-faktor kecenderungan <i>nomophobia</i>	12
B. Kecemasan.....	14
1. Pengertian kecemasan.....	14
2. Aspek-aspek kecemasan.....	15
C. Hubungan antara kecemasan dengan kecenderungan <i>nomophobia</i> pada remaja.....	17
D. Hipotesis.....	20
BAB III.....	21
METODE PENELITIAN.....	21
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
B. Definisi Operasional.....	21
C. Subjek Penelitian.....	22
D. Metode Pengumpulan Data.....	23
E. Metode Analisis Data.....	29
F. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	29
BAB IV.....	31
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31

BAB V.....	39
PENUTUP.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel.1 Blueprint Skala <i>Nomophobia</i> Sebelum Uji Coba.....	26
Tabel.2 Blueprint Skala <i>Nomophobia</i> Setelah Uji Coba.....	27
Tabel.3 Blueprint Skala kecemasan Sebelum Uji Coba.....	28
Tabel.4 Blueprint Skala Kecemasan Setelah Uji Coba.....	29
Tabel.5 Deskripsi Data Penelitian.....	32
Tabel.6 Deskripsi Kategorisasi Skor <i>Nomophobia</i>	33
Tabel.7 Deskripsi Kategorisasi Skor kecemasan.....	33
Tabel.8 Hasil Uji Normalitas.....	35
Tabel.9 Hasil Uji Hipotesis.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>PROFESSIONAL JUDGEMENT</i>	46
Lampiran 2 Skala Uji Coba.....	48
Lampiran 3 Tabel Data Uji Coba Skala <i>Nomophobia</i> (TryOut).....	57
Lampiran 4 Tabel Data Uji Coba Skala Kecemasan (TryOut).....	62
Lampiran 5 Uji Validitas dan Reabilitas Skala <i>Nomophobia</i> (TryOut).....	67
Lampiran 6 Uji Validitas dan Reabilitas Skala Kecemasan (TryOut).....	71
Lampiran 7 Skala Setelah Uji Coba.....	76
Lampiran 8 Tabel Data Penelitian Skala <i>Nomophobia</i>	84
Lampiran 9 Tabel Data Penelitian Skala Kecemasan.....	90
Lampiran 10 Deskripsi Data.....	101
Lampiran 11 Uji Normalitas.....	103
Lampiran 12 Uji Linieritas.....	110
Lampiran 13 Uji Hipotesis.....	115

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu adanya hubungan positif antara kecemasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Subjek pada penelitian ini sebanyak 200 orang yang memiliki karakteristik pengguna *smartphone* berusia 12 tahun hingga 23 tahun. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan alat ukur skala kecemasan dan skala *nomophobia*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *spearman rho*. Berdasarkan hasil analisis yang didapat koefisien korelasi (r_{xy}) 0,141 dengan $p = 0,023$ dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinan (R^2) sebesar 0,019 yang berarti variabel kecemasan memberikan sumbangannya efektif sebesar 1,9% terhadap *nomophobia* sedangkan 98,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kata kunci : kecemasan, *nomophobia*, remaja

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between anxiety and nomophobia tendencies in adolescents. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between anxiety and the tendency of nomophobia in adolescents. The subjects in this study were 200 people who had the characteristics of smartphone users aged 14 to 24 years. This research method uses a quantitative approach with an anxiety scale and a nomophobia scale as a measuring instrument. The data analysis technique used is Spearman Rho correlation. Based on the results of the analysis, the correlation coefficient (r_{xy}) 0.141 with $p = 0.023$ from these results indicate that there is a positive relationship between anxiety and the tendency of nomophobia in adolescents. The acceptance of the hypothesis in this study shows that the determinant coefficient (R^2) is 0.019, which means that the anxiety variable makes an effective contribution of 1,9% to nomophobia while 98,1% is influenced by other factors.

Keywords: anxiety, nomophobia, youth

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Menurut King (2012) periode remaja merupakan masa transisi dalam periode anak-anak menuju periode dewasa, periode ini dianggap sebagai masa-masa yang sangat penting dalam kehidupan individu khususnya dalam pembentukan kepribadian individu, pada masa periode ini juga terdapat semangat belajar yang tinggi. Keberhasilan pembelajaran yang diterapkan di sekolah, dapat dilihat dari salah satunya fasilitas yang disediakan oleh setiap sekolah dari fasilitas yang dapat dirasakan secara fisik seperti penyediaan alat bantu proses pembelajaran maupun yang tidak bisa dirasakan oleh fisik tetapi dapat dirasakan manfaatnya seperti penyediaan *projector* untuk belajar, *wifi* dan lain sebagainya.

Kemunculan perangkat lunak seperti chat, pesan singkat, jaringan sosial sangat memudahkan individu untuk melakukan komunikasi jarak jauh, menjadikan jarak bukan alasan untuk setiap individu tidak *berkomunikasi* (Prabandari, Muyassaroh & Mahmudi, 2017). Tujuan dasar *smartphone* awalnya sebagai media untuk telepon serta mengirim dan menerima layanan pesan singkat, tetapi belakangan ini menjadi media hiburan untuk sehari-hari (Widyastuti & Muyana, 2018). *Smartphone* sudah banyak membuat perubahan dari alat komunikasi yang sederhana menjadi perangkat canggih yang tidak menggunakan kabel yang sering disebut sebagai ‘*smartphone*’ (Widyastuti & Muyana, 2018).

Beberapa tahun terakhir kegunaan *smartphone* bukanlah lagi sekedar untuk melakukan panggilan telepon atau berkirim pesan singkat, tetapi *fitur* dalam *smartphone* memberikan kemudahan bagi penggunanya sebagai sarana informasi, hiburan, kesehatan, maupun medisa sosial (Widyastuti & Muyana, 2018). Berkembangnya *smartphone* saat ini, telah menjadikan *smartphone* bagian dari gaya hidup sehari-hari, sarana komunikasi dan kebutuhan sehari-hari karena *smartphone* menyediakan banyak sekali manfaat seperti *internet*, jejaring sosial, pemutar video,pemutar *music* dan kamera (Widyastuti & Muyana, 2018).

Berdasarkan hasil dari penelitian *Smartphone User Personal Report* (SUPR) atau laporan personal pengguna *smartphone* di Indonesia pada tahun 2015, dinyatakan bahwa pengguna *smartphone* pada rentan usia < 30 tahun lebih besar dan menduduki 66% (Hasan, 2015). Selanjutnya pengguna *smartphone* bertambah sebanyak 33% dari 2013-2017, didorong pesat oleh pengguna berusia dibawah 30 tahun tepatnya 18-24 tahun (Ramadiani, 2019). Kang dan Jung (2014) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* memungkinkan individu untuk melakukan aktivitas seperti belajar dan memenuhi kebutuhannya seperti keamanan dan hubungan dengan manusia

Keberadaan *smartphone* sebagai alat dalam berkomunikasi dengan orang lain dan sebagai alat pencari informasi di era teknologi saat ini sangat membantu beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Namun tanpa disadari intensitas yang tinggi dalam menggunakan *smartphone* dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi penggunanya, apabila individu telah ketergantungan pada *smartphone* antara lain : dapat menyebabkan individu lebih dekat dengan *smartphone*

dibandingkan dengan orang disekitarnya, *smartphone* dapat menjadikan individu tersebut isolasi-sosial dan lebih memilih untuk berkomunikasi menggunakan *smartphone* dibandingkan lingkungan sekitarnya (Yusmi Warisyah, 2015). Ketidakmampuan orang memanajemen diri saat menggunakan *smartphone* juga dapat menimbulkan dampak *negatif*, salah satunya yaitu ketergantungan *smartphone* sehingga muncul perasaan khawatir, gelisah, kecemasan dan takut ketika jauh dari *smartphone*. Dampak tersebut tidak baik untuk masa perkembangan individu khususnya remaja seperti kurangnya komunikasi secara langsung, lebih individualistik atau merasa tidak membutuhkan orang lain secara nyata (Bashori dkk 2021). Fenomena tersebut sering disebut dengan *nomophobia* (Widyastuti & Muyana, 2018).

Fomo atau *fear of missing out* menurut Dearifda (2019) merupakan perasaan ketinggalan atau terlewatkan pengalaman yang dinikmati orang lain, individu dengan tingkat *fomo* yang tinggi akan cenderung ingin tahu kegiatan-kegiatan orang lain sedangkan, *Nomophobia* adalah perasaan takut disaat tidak mengakses *smartpone* dan dianggap sebagai *fobia modern* sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). (Widyastuti & Muyana, 2018) *Nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dan mengakses *smartphone*, bentuk ketidaknyamanan, kegelisahan, kecemasan atau kesedihan pada penderita *nomophobia* sudah melebihi batas wajar dan meruju pada perilaku *adiksi* (Widyastuti & Muyana, 2018). Adapun ciri *nomophobia* dalam penelitian ini mengacu pada ciri-ciri *nomophobia* menurut

Yildirim dan Correia (2015) yang meliputi: 1) perasaan tidak bisa berkomunikasi, 2) kehilangan koneksi, 3) perasaan tidak bisa mengakses informasi, dan 4) Perasaan tidak dapat menggunakan layanan *smartphone*

Penelitian tentang *nomophobia* yang dilakukan oleh Yildirim (2016) menunjukkan bahwa 42,6% dari mahasiswa perguruan tinggi di Turki dengan usia (96,6%) 18-23 tahun mengalami *nomophobia*, dan penelitian yang diadakan kepada mahasiswa kedokteran dengan rentang usia 22-24 tahun yang ada di India juga menunjukkan 73% mahasiswa mengalami *nomophobia* dan 21% mengalami kecemasan yang menuju pada kecenderungan *nomophobia* (Sharma, Sharma, Sharma, dan Wavare, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Roseliyani pada tahun 2019 kepada mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang berusia 19-24 tahun, menunjukkan sebanyak 70% mahasiswa psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung mengalami kecenderungan *nomophobia*.

Pada survei awal yang dilakukan oleh peneliti dengan mewawancara 15 remaja, pada tanggal 3 Oktober 2021 di Yogyakarta ditemukan 11 dari 15 remaja yang memiliki kecenderungan *nomophobia*. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil wawancara yang dilakukan bahwa responden mengatakan selalu berada di dekat ponselnya kecuali di saat responden mandi dan beribadah, responden mengaku bahwa merasakan cemas jika responden jauh dari ponselnya dan tidak bisa bepergian kemana saja seperti pergi ke tempat perbelanjaan tanpa membawa ponsel yang dimiliki karena selalu memikirkan telefon genggamnya tersebut, responden mengaku merasa perlu selalu dekat dengan ponselnya dikarenakan jika terjadi

sesuatu yang buruk responden akan mudah untuk menghubungi orang terdekat, juga responden merasakan cemas dan sedih bahkan tidak nyaman dengan keadaan di saat responden berada di lingkungan yang tidak memiliki akses internet karena tidak bisa mengakses apapun sekalipun itu tidak penting seperti hanya mengakses social media. Respon 11 dari 15 remaja ditemukan memiliki kecenderungan *nomophobia* dan memenuhi ciri-ciri *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim dan Correia (2015).

Remaja yang memiliki kecenderungan *nomophobia* dapat memeriksa telepon genggamnya secara terus-menerus dalam beberapa waktu tertentu, contohnya seperti disaat remaja tersebut sedang duduk bersama teman di cafe untuk bertemu dan mengobrol tetapi mereka lebih sering memeriksa dan menggunakan telepon genggamnya dalam jangka waktu yang tidak sebentar, tidak memperdulikan bagaimana lingkungan di sekitarnya, serta tidak melakukan komunikasi pada lingkungan sekitarnya.. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menambahkan bukti bahwa *nomophobia* dapat terjadi di kalangan remaja, remaja seharusnya lebih bijak dalam menggunakan *smartphone* dan mengontrol diri dengan baik dalam menggunakan ponsel, seharusnya juga remaja lebih banyak berinteraksi sosial dan melakukan hobi yang disenangi, hal ini dapat membuat remaja terhindar dari penyakit modern yaitu *nomophobia* (Asih & Fauziah 2018).

Nomophobia juga dapat menimbulkan dampak yang *negatif*, seperti penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan berdampak pada kesehatan bagi pengguna. Dampak lain juga yaitu seperti kehilangan konsentrasi, perubahan suasana hati yang mengganggu *aktivitas* sehari-hari serta gangguan tidur (Prasetyo

& Ariana, 2016). Hal ini sangatlah penting untuk diteliti karena berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental individu. Perkembangan teknologi yang pesar saat ini juga mendukung perkembangan kecenderungan *nomophobia*, sehingga dengan banyaknya penelitian mengenai *nomophobia* akan didapatkan cara-cara untuk melakukan pencegahan terhadap *nomophobia* pada individu.

Penelitian mengenai *nomophobia* sangat penting untuk diteliti karena gangguan *nomophobia* masih tergolong baru dan bahkan belum terdaftar pada DSM V, meskipun pada tahun 2014 beberapa peneliti telah mencoba untuk mendaftarkannya di DSM V. Namun *phobia* spesifik didefinisikan dalam DSM-5 karena "ketakutan atau kecemasan terbatas pada suatu situasi atau objek tertentu, yang dapat disebut stimulus *phobia*" (Widyastuti & Muyana 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Nomophobia* menurut Bianchi dan Phillips (2005), yaitu: gender, usia, *self-esteem*, *extraversion* dan *neuroticism personality*. Dalam penelitian ini, peneliti memilih kecemasan sebagai prediktor *nomophobia*, Menurut Bianchi dan Philips (dalam Prasetyo & Ariana, 2016) individu yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan perilaku penyalahgunaan *smartphone*. Alasan pemilihan kecemasan sebagai variabel didasari dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, sebagian responden merasakan cemas jika tidak mengakses *smartphone* dan berjauhan dengan *smartphone* yang dimiliki, hal tersebut masuk kedalam faktor *neiroticism personality*. *Neoriticism personality* yang tinggi ditandai dengan kecemasan, kekhawatiran,dan kemurungan.

Menurut Max Hamilton (1959) kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, keadaan tertekan, respon terhadap situasi tertentu, perasaan

subjektif dan hampir selalu disertai dengan gangguan sistem saraf otonom, kecemasan dianggap sebagai kondisi patologis yang tidak terkait dengan stres. Kecemasan dapat muncul sebagai suatu respon *fisiologis* untuk mengantisipasi suatu permasalahan yang mungkin akan datang atau muncul sebagai gangguan jika timbul secara berlebihan (Prabowo, 2010). Adapun aspek-aspek kecemasan menurut Hamilton (1959) yaitu, aspek *psikologis*: perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan kecerdasan, perasan depresi dan aspek *fisiologis*: gangguan tidur, gejala somatik (otot), gejala somatik (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala gastrointesnital (pencernaan), gejala otonom (sistem pengeluaran), tingkah laku sesaat.

Berdasarkan hal tersebut, kecemasan juga dapat memicu terjadinya kecenderungan *nomophobia* pada remaja, karena gejala *Nomophobia* dapat timbul pada individu yang mengalami kecemasan, perasaan kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan perilaku penyalahgunaan *smartphone* pada individu, karena *smartphone* saat ini tidak lagi dijadikan sebagai alat komunikasi semata, lebih dari itu menjadi alat yang begitu penting yang tidak bisa ditinggalkan dalam setiap aktifitas sehari-hari (Rahayuningrum & Sary 2019). Menurut Stephanie & Pristinella (2014) individu yang cemas akan cenderung merasakan cemas apabila suatu waktu individu terlepas dengan *smartphone*-nya (Stephanie & Pristinella, 2014). Perasaan takut berjauhan dengan *smartphone* dikenal sebagai *nomophobia* (Yildirim & Correia, 2015).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti ungkap di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah ada hubungan antara kecemasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecemasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pengembangan Kesehatan Mental. Khususnya teori mengenai prediktor *nomophobia* pada remaja.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran mengenai hubungan antara kecemasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja, sehingga remaja dapat menggunakan *smartphone* nya dengan bijak, memberikan informasi terkait perilaku penggunaan *smartphone* dan *nomophobia*, serta menambah referensi bagi peneliti lain yang tertarik menganai topik yang berkaitan dengan *nomophobia*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecenderungan *Nomophobia*

1. Pengertian Kecenderungan *Nomophobia*

No mobile phone phobia atau biasa disebut dengan *Nomophobia* dikenal pada tahun 2008 dan telah diartikan sebagai “perasaan takut apabila berjauhan dengan smartphone” (Securevony, 2012). *Nomophobia* adalah perasaan tidak nyaman yang disebabkan individu di luar jangkauan *smartphone*, hal ini dianggap sebagai *fobia* pada zaman yang semakin canggih seperti saat ini sebagai hasil dari interaksi antara individu dengan teknologi canggih khususnya *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015).

Kecenderungan *Nomophobia* mengacu pada individu yang mengalami ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon seluler (Widyastuti & Muyana, 2018). *Nomophobia* yaitu ketakutan dan kecemasan yang terjadi karena tidak ada kontak akses terhadap *smartphone*-nya (King dkk., 2014). *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang masa kini, dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada didekat telepon genggam, atau perangkat komunikasi *virtual* lainnya yang biasa digunakan (King dkk, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, kesimpulan mengenai pengertian *nomophobia* pada penelitian ini mengacu pada pengertian Yildirim dan Correia (2015), individu

merasa takut dan merasa tidak nyaman ketika berjauhan dari *smartphone* yang dimiliki.

2. Ciri-Ciri *Nomophobia*

Menurut Yildirim dan Correia (2015) menjelaskan *nomophobia* memiliki empat ciri-ciri, yakni:

- a. Perasaan tidak bisa berkomunikasi

Berkaitan dengan adanya rasa kehilangan disaat terputus komunikasi dengan orang lain atau tidak dapat menggunakan *fitur* pada *smartphone* di saat ingin berkomunikasi.

- b. Perasaan kehilangan koneksi

Berkaitan dengan perasaan tidak dapat mengakses layanan pada *smartphone* dan tidak dapat terhubung pada identitas sosial, khususnya pada media sosial.

- c. Perasaan tidak bisa mengakses informasi

Menggambarkan perasaan yang tidak nyaman pada individu ketika tidak dapat mencari informasi melalui *smartphone*.

- d. Perasaan tidak dapat menggunakan layanan *smartphone*

Berhubungan dengan perasaan yang nyaman saat menggunakan *smartphone* dan keinginan untuk selalu memanfaatkan *fitur* dalam *smartphone* tersebut.

Pradana, Muqtadiroh, dan Nisafani (2016) menjelaskan *nomophobia* memiliki enam ciri-ciri dan karakteristik, yakni :

- a. selalu mengakses *smartphone*, memiliki beberapa *smartphone* dan selalu membawa *charger* kemanapun.

- b. Merasakan cemas dan merasa gugup ketika *smartphone* tidak ada di dekat individu tersebut atau tidak pada tempatnya, merasa tidak nyaman ketika jaringan pada *smartphone* lemah.
- c. Selalu melihat dan mengecek layar *smartphone* untuk melihat pesan atau panggilan masuk.
- d. *smartphone* selalu sedia 24 jam, dan saat tidur *smartphone* diletakkan di kasur.
- e. lebih memilih berkomunikasi menggunakan *smartphone*.
- f. pengeluaran dana yang dikeluarkan untuk *smartphone* lebih besar.

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa menurut pendapat Yildirim dan Correia (2015) *nomophobia* memiliki empat ciri, yakni perasaan tidak dapat berkomunikasi, kehilangan koneksi, perasaan tidak dapat mengakses informasi dan Perasaan tidak dapat menggunakan layanan *smartphone*. Pradana, Muqtadiroh, dan Nisafani (2016) menyebutkan enam ciri-ciri dan karakteristik orang mengidap *nomophobia* yakni menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam, selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam, tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, lebih nyaman melakukan komunikasi melalui *smartphone*, biaya dikeluarkan untuk telepon genggam lebih besar dari pengeluaran lainnya.

Dalam penelitian ini mengacu pada ciri-ciri *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim dan Correia (2015). Ciri tersebut digunakan dalam penelitian ini, karena definisi disetiap komponen mudah dipahami dan ciri tersebut sesuai dengan aspek pada alat ukur yang akan digunakan untuk mengungkap *nomophobia* pada remaja.

3. Faktor-faktor *Nomophobia*

Faktor-faktor Penyebab *Nomophobia* Menurut Bianchi dan Phillips (2005),

terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *nomophobia*, yaitu:

a. Gender

Banyak dari penelitian yang menyatakan bahwa perempuan lebih tertarik dalam penggunaan teknologi secara berlebih dibandingkan laki-laki.

b. Usia

Penelitian yang dilakukan sebelumnya telah menunjukkan bahwa orang tua lebih kecil kemungkinannya daripada anak muda untuk merangkul teknologi baru.

c. *Self-esteem*

Self-esteem merupakan penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menilai seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Melalui interaksi individu dengan orang lain, maka individu akan meyakini bagaimana anggota kelompok harus mencari harga diri.

d. *Extraversion*

Personality Bianchi dan Phillips (2005) menyatakan bahwa *extraversion* ikut terlibat dalam perilaku adiktif, karena tipe kepribadian ekstravert memiliki kecenderungan yang akan membuat individu mencari sensasi.

e. *Neuroticism personality*

Neurotisme tinggi ditandai oleh kecemasan, kekhawatiran, kemurungan, dan depresi yang sering terjadi. Pada masalah penggunaan ponsel, individu dengan kepribadian *neurotisme* yang tinggi akan mencemaskan ketika tidak dapat

menghubungi atau dihubungi orang lain dan tidak dapat menerima akses informasi melalui ponselnya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *nomophobia* adalah *gender*, usia, *self-esteem*, extraversion dan *neuroticism personality*. Dari beberapa faktor *nomophobia*, *neuroticism personality* merupakan perasaan individu yang ditandai dengan kecemasan, kekhawatiran, kemurungan, dan depresi sehingga peneliti memilih kecemasan sebagai variabel bebas pada penelitian ini.

Pemilihan tersebut didukung dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang telah menyatakan adanya dugaan mengenai hubungan antara kecemasan dengan *nomophobia*. Cemas dapat memicu terjadinya kecenderungan *nomophobia* pada remaja (Rahayuningrum & Sary 2019). Kecemasan dengan ketakutan dapat menunjukkan perilaku penyalahgunaan *smartphone* (Prasetyo & Ariana, 2016).

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Max Hamilton (1959) kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, keadaan tertekan, respon terhadap situasi tertentu, perasaan subjektif dan hampir selalu disertai dengan gangguan sistem saraf otonom, kecemasan dianggap sebagai kondisi patologi yang tidak terkait dengan stress. Kecemasan akan muncul sebagai suatu respon *fisiologis* untuk mengantisipasi suatu masalah yang mungkin akan datang atau muncul sebagai gangguan jika timbul

secara berlebihan (Prabowo, 2010). Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua individu.

Ada beberapa individu yang dapat menyelesaikan masalahnya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan, tetapi tidak jarang kecemasan mendarangkan gangguan bagi yang mengalaminya (White & Watt, 1981). Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang memiliki ciri-ciri keterangsangan terhadap *fisiologis*, perasaan yang tidak menyenangkan seperti tegang, dan perasaan *aprehensif* yang diartikan bahwa kejadian yang buruk akan terjadi (Nevid, Rathus & Greene, 2005).

Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini mengacu pada pengertian kecemasan menurut menurut Max Hamilton (1959), kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, dan hampir selalu disertai dengan gangguan sistem saraf otonom.

2. Aspek-aspek Kecemasan

Terdapat beberapa aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Hamilton (1959), yaitu:

- a) Aspek *psikologis*, yaitu :

Aspek atau gejala psikis yang menyertai kecemasan, meliputi perasaan cemas yaitu cemas dan mudah tersinggung. Ketegangan, yaitu gemetar, gelisah dan lelah. Kecemasan, yaitu cemas bertemu orang asing, cemas melihat atau bertemu binatang besar, cemas pada kerumunan orang, cemas dengan keramaian lalu lintas. Gangguan kecerdasan, yaitu sukar

berkonsentrasi, memiliki ingatan yang buruk. Perasaan depresi, yaitu hilangnya minat, perasaan yang berubah setiap hari.

b) Aspek *fisiologis*, yaitu :

Aspek *fisiologis* atau gejala fisik yang menyertai kecemasan, meliputi gangguan tidur yaitu susah tidur dan sering terbangun pada malam hari,. Gejala *somatik* atau otot-otot yaitu nyeri pada otot, kertakan gigi dan suara yang tidak stabil. Gejala *sensorik* termasuk penglihatan kabur, perasaan gelisah, wajah memerah, tubuh merasa lemas. Gejala *kardiovaskuler* yaitu nyeri di dada, peningkatan denyut nadi, perasaan lemah, peningkatan denyut nadi. Pernafasan yaitu merasa tertekan di dada, rasa tercekik, sering menarik nafas pendek. Gangguan *gastrointestinal* yaitu kesulitan menelan, gangguan pencernaan, gangguan lambung, mual dan muntah, pernafasan perut terganggu. Gangguan *urogenital* yaitu tidak dapat menahan kencing. Gangguan *otonom* yaitu mulut kering, wajah merah, berkeringat. Perilaku sesaat yaitu gelisah, tidak tenang, jari-jari gemetar, wajah tegang.

Greenberger dan Padesky (dalam Fenn & Byrne, 2013) menyatakan bahwa ada empat aspek kecemasan yaitu:

- a. *Physical symptomst* atau reaksi fisik yang terjadi pada orang yang mengalami cemas, seperti telapak tangan yang berkeringat, jantung berdebar kencang, sulit bernafas, pusing ketika individu menghadapi kecemasan.

- b. *Thought*, yaitu pemikiran negative, pemikiran ini cenderung akan menetap pada individu, jika individu tidak merubah pemikiran menjadi sesuatu yang lebih *positif*.
- c. *Behavior*, individu dengan kecemasan akan cenderung menghindari situasi penyebab kecemasan.
- d. *Feelings*, yaitu suasana hati individu dengan kecemasan cenderung meliputi perasaan marah, panik, dan gugup.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan menurut Hamilton (1959) yaitu *psikologis* dan *fisiologis*. Menurut Greenberger dan Padesky (dalam Fenn & Byrne, 2013) yaitu *Physical, Thought, Behavior, Feelings*. Lebih lanjut, peneliti memilih menggunakan aspek menurut Hamilton (1959) yaitu aspek *psikologis* dan *fisiologis* karena sesuai dengan aspek dalam alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini.

C. Hubungan Antara Kecemasan Dengan kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja

Secureenvony (2012) mendefinisikan *Nomophobia* singkatan dari *no mobile phone phobia*, awal dikenal pada tahun 2008 dan telah didefinisikan sebagai “perasaan takut apabila berjauhan dengan *smartphone*” (Secureenvony, 2012).. Yildirim & Correia (2015) berpendapat bahwa *Nomophobia* merupakan rasa takut tidak mengakses *smartphone*-nya dan dianggap *fobia* situasional sebagai efek samping dari interaksi antara individu, teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone*. Salah satu yang mempengaruhi kecenderungan *Nomophobia* adalah kecemasan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Rahayuningrum & Sary (2019) menemukan bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan *nomophobia* pada remaja. Individu yang selalu menggunakan *smartphone*, akan merasa cemas apabila suatu waktu individu terlepas dari *smartphone*-nya (Stephanie & Pristinella, 2014). Menurut Max Hamilton (1959) kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, keadaan tertekan, respon terhadap situasi tertentu, perasaan subjektif dan hampir selalu disertai dengan gangguan sistem saraf otonom, kecemasan dianggap sebagai kondisi patologi yang tidak terkait dengan stress.

Remaja yang memiliki kecemasan yang tinggi cenderung cemas berpisah dari *smartphone*-nya, selalu ingin mengakses internet, mengakses *smartphone* dan semua yang berhubungan dengan media sosial (Rahayuningrum & Sary 2019).

Sehingga membuat remaja cenderung lebih intensif menggunakan *smartphone* dengan kurang memperdulikan dunia nyata disekitarnya karena remaja menghabiskan banyak waktunya untuk sekedar mengecek *smartphone*-nya saja, meskipun tanpa ada aplikasi yang di operasikan (Hafni, 2019). Aspek kecemasan menurut Hamilton (1959) yaitu aspek *psikologis*: perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan kecerdasan, perasaan depresi dan aspek *fisiologis*: gangguan tidur, gejala *somatik* (otot), gejala *somatik* (sensorik), gejala *kardiovaskuler*, gejala *respiratori*, gejala *gastrointesnital* (pencernaan), gejala *otonom* (sistem pengeluaran), tingkah laku sesaat.

Aspek *psikologis* meliputi perasaan cemas atau kecemasan, kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was, merasa tidak aman dan ditandai dengan kekhawatiran, perasaan tegang, rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda (Mukholil, 2018) . Aspek ini membuat remaja mengalami ketakutan berlebihan, serta respon perilaku, emosi, gangguan kecerdasan, perasaan depresi dan *fisiologis*. Perasaan ketergantungan *smartphone* akan membuat individu menjadi cemas, khawatir, takut, dan tidak nyaman bila jauh dari *smartphone*-nya (Hafni, N D, 2018). Ketika ketergantungan ini terus meningkat dan menimbulkan efek *negatif* bagi kesehatan, terdapat hal yang sangat besar menyangkut *psikologis* manusia atau penggunanya tidak akan menyadari akan hal tersebut serta bahaya yang ditimbulkan oleh penyakit ketergantungan *smartphone* yang disebut dengan *nomophobia*. Pada hasil wawancara yang dilakukan oleh Rahayuningrum & Sari (2019) menyatakan bahwa remaja mengaku *smartphone*-nya tidak bisa

dinggalkan dalam setiap aktivitas sehari-hari karena selalu ingin mengakses internet, dan semua yang berhubungan dengan media sosial, serta semua fitur yang ada di *smartphone* tersebut, ketergantungan ini menimbulkan dampak *negatif* bagi kesehatan diri yang juga menyangkut *psikologis* remaja, rusaknya komunikasi secara langsung, timbulnya agresi membuat orang lain yang berada di sekitar penderita *nomophobia* tidak nyaman. *Nomophobia* sudah menjadi sebuah *phobia* dimana remaja benar-benar merasa bergantung pada *smartphone*-nya. Penelitian yang dilakukan oleh Fadhiba dkk, (2021) membuktikan bahwa dampak dari *nomophobia* yaitu kurangnya fokus terhadap pelajaran, cemas, dan menurunnya prestasi akademik.

Aspek *fisiologis* adalah aspek atau gejala fisik yang menyertai kecemasan, meliputi gangguan tidur yaitu susah tidur, terbangun pada malam hari, mimpi buruk, mimpi yang menakutkan, tidur terasa tidak pulas, bila terbangun badan terasa lemas, dan sering mimpi. Gejala somatik atau otot-otot yaitu nyeri pada otot, kaku, kedutan di mata, gigi gemeretak, dan suara tidak stabil. Aspek ini membuat remaja yang memiliki kecenderungan *nomophobia* mengalami gejala pada dirinya yang berkaitan dengan *fisiologi*, seperti mengalami penurunan imunitas tubuh, gangguan sistem kekebalan tubuh, gangguan sistem kardiovaskuler, pola pernapasan, dan fungsi pencernaan (Setyananda & Prabamurti, 2021).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat dilihat bahwa kecemasan berhubungan dengan *nomophobia* pada remaja, oleh karena itu peneliti tertarik untuk membuktikan secara empiris mengenai hubungan antara kecemasan dengan *nomophobia*.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu terdapat hubungan positif antara kecemasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Sebaliknya semakin rendah kecemasan maka semakin rendah pula kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka variabel-variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Terikat : Kecenderungan *Nomophobia*
2. Variabel Bebas : Kecemasan

B. Definisi Operasional

Variabel Terikat : Kecenderungan *Nomophobia*

Kecenderungan *Nomophobia* merupakan perasaan takut, khawatir dan perasaan tidaknyamanan yang disebabkan karena berada di luar jangkauan *smartphone*. Skala *nomophobia* disusun menggunakan aspek-aspek tidak bisa berkomunikasi, kehilangan koneksi, perasaan tidak bisa mengakses informasi, menyerah/hilangnya kenyamanan. Skor yang akan diperoleh dari skala *nomophobia* akan menunjukkan tinggi dan rendahnya *nomophobia* yang dimiliki oleh subjek. Skor yang tinggi akan menunjukkan bahwa remaja memiliki kecenderungan *nomophobia* yang tinggi, sebaliknya skor yang rendah menunjukkan bahwa remaja memiliki kecenderungan *nomophobia* yang rendah.

Variabel Bebas : Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, dan hampir selalu disertai dengan gangguan sistem saraf otonom. Skala kecemasan disusun

menggunakan aspek *psikologis* dan aspek *fisiologis*. Skor tinggi menunjukkan kecemasan yang tinggi pada remaja dan sebaliknya apabila skor rendah menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah pada remaja.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja. Subjek dalam penelitian ini merupakan sumber utama dalam mendapatkan data penelitian yang memiliki data variabel-variabel yang akan diteliti (Azwar, 2017). Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling*. Menurut Sugiyono (2016) *non probability sampling* adalah teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel dengan tidak memberi kesempatan atau peluang yang sama bagi setiap anggota populasi atau setiap unsur untuk dipilih menjadi sebuah sampel.

Terdapat karakteristik subjek dalam penelitian ini, yaitu :

1. Berumur 12 tahun – 23 tahun

Menurut Santrock (2003) usia remaja berada pada rentang usia 12- 23 tahun. Berdasarkan batasan-batasan yang diberikan para ahli bahwa mulainya masa remaja relatif sama. Remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan.

2. Memiliki *smartphone*

Smartphone merupakan alat komunikasi yang paling popular di era sekarang ini, remaja menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi dan

hiburan untuk menghindari stress. Keberadaan *smartphone* juga sangat membantu remaja beraktifitas dalam kehidupan sehari-hari.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode skala. Skala yaitu suatu alat ukur untuk mengetahui atau mengungkapkan konstrak psikologi dengan pernyataan dalam skala berupa stimulus yang tertuju pada indikator perilaku, serta bertujuan untuk merangsang subjek agar dapat mengungkapkan keadaan diri yang tidak disadari (Azwar, 2017). Bentuk skala yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu skala Likert. Skala jenis ini digunakan peneliti guna mengurangi bias dengan pilihan-pilihan yang disajikan sesuai dengan kondisi yang dialami subjek sehingga memudahkan subjek dalam merespon. Menurut Sugiyono (2016) skala Likert dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Berikut ini merupakan instrumen pengumpulan data yang akan digunakan:

1. Skala *Nomophobia*

Skala *nomophobia*, menggunakan skala yang di modifikasi dari skala *No Mobile phone Phobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh dan Correia (2015). Skala ini berjumlah 32 aitem yang terdiri atas 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*. Pada skala ini telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Lestari (2017).

Skala ini disusun berdasarkan ciri-ciri yang dikemukakan oleh Yildirim dan Correia (2015) :

a. Perasaan tidak bisa berkomunikasi

Ciri ini berkaitan dengan adanya perasaan kehilangan ketika secara tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain atau tidak dapat menggunakan layanan pada *smartphone* di saat membutuhkan komunikasi. Pada ciri ini terdiri dari 8 pernyataan, contoh pernyataan: “Saya merasa khawatir karena komunikasi rutin saya dengan keluarga dan teman- teman akan terganggu.”

b. Perasaan kehilangan konektivitas

Ciri ini berkaitan dengan perasaan kehilangan konektivitas ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada *smartphone* dan tidak dapat terhubung pada identitas sosial, khususnya di media sosial. Pada ciri ini terdiri dari 8 pernyataan, contoh pernyataan: “Saya merasa tidak nyaman karena saya tidak mendapatkan berita terkini tentang media sosial dan jaringan-jaringan online lainnya.”

c. Perasaan tidak bisa mengakses informasi

Ciri ini menggambarkan perasaan ketidaknyamanan individu ketika tidak dapat mencari informasi melalui *smartphone*. Hal ini dikarenakan *smartphone* menyediakan akses dalam mengakses informasi. Semua informasi disebar melalui media sosial, ketika *smartphone* tidak dapat digunakan maka jangkauan informasi yang diterima individu tersebut juga terganggu. Hal tersebut dapat membuat sebagian individu menjadi panik atau cemas. Pada ciri ini terdiri dari 8 pernyataan, contoh pernyataan: “Saya merasa tidak nyaman jika tidak dapat mengakses informasi melalui *smartphone* saya.”

e. Perasaan tidak dapat menggunakan layanan *smartphone*

Ciri ini terakhir berhubungan dengan perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone* dan selalu memiliki keinginan untuk memanfaatkan selalu kenyamanan dalam *smartphone* tersebut. Pada ciri ini terdiri dari 8 pernyataan, contoh pernyataan: “Jika Saya tidak mengecek *smartphone* saya dalam beberapa saat, saya akan memiliki perasaan untuk segera mengeceknya”

Pada skala ini mempunyai rentang skor 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban (SS) Sangat Sesuai, (S) Sesuai, (TS) Tidak Sesuai dan (STS) Sangat Tidak Sesuai. Pernyataan *favorable* memiliki skor 4 untuk pernyataan (SS) Sangat Sesuai, skor 3 untuk pernyataan (S) Sesuai, skor 2 untuk pernyataan (TS) Tidak Sesuai, dan skor 1 untuk pernyataan (STS) Sangat Tidak Sesuai. Sedangkan, pernyataan *unfavorable* memiliki skor 1 untuk pernyataan (SS) Sangat Sesuai, skor 2 untuk pernyataan (S) Sesuai, skor 3 untuk pernyataan (TS) Tidak Sesuai, dan skor 4 untuk pernyataan (STS) Sangat Tidak Sesuai.

Adapun blueprint skala *nomophobia* sebelum uji coba pada table 1:

Tabel 1. Blueprint Skala *Nomophobia* sebelum uji coba

Aspek	Aitem favorable	Aitem Unfavorable	Total
Tidak dapat berkomunikasi	1,9,17,25	2,10,18,26	8
Kehilangan konektivitas	3,11,19,27	4,12,20,28	8
Perasaan tidak dapat mengakses informasi	5,13,21,29	6,14,22,30	8
Perasaan tidak dapat menggunakan layanan <i>smartphone</i>	7,15,23,31	8,16,24,32	8
Jumlah	16	16	32

Alat ukur kemudian di uji cobakan untuk menyeleksi aitem-aitem skala dan menguji besarnya reliabilitas. Uji coba dilakukan pada tanggal 08 Juni 2022 sampai

dengan 14 Juni 2022 kepada remaja. Setelah dilakukan uji daya beda aitem pada skala *nomophobia* dengan menggunakan bantuan program analisis data menunjukan dari 32 aitem terdapat 10 aitem yang tidak valid, yaitu aitem no 4, 6, 12, 17, 18, 20, 24, 30, 31, dan 32 karena memiliki indeks daya beda kurang dari 0,25. Indeks daya beda aitem dianggap memuaskan jika jumlahnya 0.30 atau lebih, jika jumlah aitem yang valid masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan batas kriteria menjadi 0.25 atau 0.20 (Azwar, 2018). Koefisien uji daya beda aitem bergerak dari angka 0,277 sampai dengan 0,703. Reliabilitas skala dalam penelitian ini diuji coba menggunakan prosedur *cronbach alpha* dengan koefisien reliabilitas *alpha (a)* sebesar 0,842 dan setelah aitem gugur koefisien reliabilitas *alpha (a)* menjadi 0,891.

Adapun *blueprint* Skala *nomophobia* setelah uji coba pada tabel 2:

Tabel 2. Blueprint Skala Nomophobia setelah uji coba

Aspek	Aitem favorable	Aitem Unfavorable	Total
Tidak dapat berkomunikasi	1,9,(17),25	2,10,(18),26	6
Kehilangan konektivitas	3,11,19,27	(4),(12),(20),28	5
Perasaan tidak dapat mengakses informasi	5,13,21,29	(6),14,22,(30)	6
Perasaan tidak dapat menggunakan layanan <i>smartphone</i>	7,15,23,(31)	8,16,(24),(32)	5
Jumlah	14	8	22

Keterangan nomor aitem dengan () adalah nomor aitem setelah uji coba

2. Skala Kecemasan

Pada skala kecemasan, menggunakan skala yang di modifikasi dari skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) yang disusun oleh Max Hamilton (1959). Skala ini berjumlah 42 aitem *favorable*. Pada skala ini telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Clark & Donovan (1994).

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Max Hamilton (1959) :

a) Aspek *psikologis*, yaitu :

Perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan kecerdasan, perasaan depresi. Pada aspek ini terdiri dari 3 pernyataan pada setiap indikator, contoh pernyataan: “Saya sering merasa cemas” dan “Perasaan saya mudah berubah-ubah sepanjang hari”.

b) Aspek *fisiologis*, yaitu :

Gangguan Tidur, gejala *somatik* (otot), gejala *somatik* (sensorik), gejala *kardiovaskuler*, gejala *respiratori*, gejala *gastrointestinal* (pencernaan), gejala *otonom* (sistem pengeluaran), tingkah laku sesaat. Pada aspek ini terdiri dari 3 pernyataan pada setiap indikator, contoh pernyataan: “Saya sering mimpi buruk” dan “Saya sering merasa nyeri di otot-otot”.

Pada skala ini mempunyai rentang skor 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban (SS) Sangat Sesuai, (S) Sesuai, (TS) Tidak Sesuai dan (STS) Sangat Tidak Sesuai. Pernyataan *favorable* memiliki skor 4 untuk pernyataan (SS) Sangat Sesuai, skor 3 untuk pernyataan (S) Sesuai, skor 2 untuk pernyataan (TS) Tidak Sesuai, dan skor 1 untuk pernyataan (STS) Sangat Tidak Sesuai.

Adapun *blueprint* skala kecemasan sebelum uji coba pada tabel 3:

Tabel 3. Blueprint Skala kecemasan sebelum uji coba

Aspek	Favorable	Jumlah
<i>Psikologis</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15	15
<i>Fisiologis</i>	16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,27 ,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42	
Jumlah	42	42

Alat ukur kemudian di uji cobakan untuk menyeleksi aitem-aitem skala dan menguji besarnya reliabilitas. Uji coba dilakukan pada tanggal 08 Juni 2022 sampai dengan 14 Juni 2022 kepada remaja. Setelah dilakukan uji daya beda aitem pada skala kecemasan dengan menggunakan bantuan program analisis data menunjukan dari 42 aitem terdapat 6 aitem yang tidak valid, yaitu aitem no 2, 16, 17, 33, 35, dan 37 karena memiliki indeks daya beda kurang dari 0,25 Indeks daya beda aitem dianggap memuaskan jika jumlahnya 0.30 atau lebih, jika jumlah aitem yang valid masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan batas kriteria menjadi 0.25 atau 0.20 (Azwar, 2018). Koefisien uji daya beda aitem bergerak dari angka 0,277 sampai dengan 0,626. Reliabilitas skala dalam penelitian ini diuji coba menggunakan prosedur *cronbach alpha* dengan koefisien reliabilitas *alpha (a)* sebesar 0,923 dan setelah aitem gugur koefisien reliabilitas *alpha (a)* menjadi 0,928.

Adapun *blueprint* skala kecemasan setelah uji coba pada tabel 4:

Tabel 4. Blueprint Skala kecemasan setelah uji coba

Aspek	Favorable	Jumlah
<i>Psikologis</i>	1,(2),3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15	14
<i>Fisiologis</i>	(16),(17),18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,2 9,30,31,32,(33),34,(35),36,(37),38,39,40,41,4 2	22
Jumlah	36	36

Keterangan nomor aitem dengan () adalah nomor aitem setelah uji coba

E. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang akan digunakan peneliti untuk menguji hipotesis penelitian yaitu analisis data *statistic non parametric* dengan teknik *spearman rho*. Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu hubungan antara kecemasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Keseluruhan data pada penelitian ini dianalisis menggunakan *statistical package for social science* (SPSS) 23.0 for windows.

F. Prosedur pelaksanaan penelitian

Pada penelitian ini memiliki prosedur pelaksanaan antara lain melakukan persiapan alat ukur *nomophobia* dan kecemasan, lalu peneliti melakukan konsultasi dan pengujian validitas isi (*professional judgement*) bersama dosen pembimbing skripsi Dian Sartika Sari, S.Psi, M.Psi, Psikolog. Pada tanggal 04 Juni peneliti menghubungi Anindya Pritanadhira, S.Psi, M.Psi, Psikolog dan Dr. M. Wahyu Kuncoro, S.Psi., M.Si. untuk melakukan *professional judgement* alat ukur, selanjutnya peneliti melakukan uji coba pada skala tersebut dengan menyebar skala

berbentuk *google form* <https://forms.gle/3Cb6Q9cdRoEXP8AK9> <https://bit.ly/ToskalaBella> melalui media sosial seperti Whatsapp, facebook, instragram serta meminta bantuan teman-teman peneliti untuk menyebarkan skala. Uji coba skala dilaksanakan pada tanggal 08 Juni 2022 sampai dengan 14 Juni 2022. Setelah memperoleh data uji coba skala, peneliti melakukan analisis data uji coba skala. Setelah dilakukan analisis diperoleh hasil bahwa aitem pada skala *nomophobia* terdapat 10 aitem yang gugur. Pada skala kecemasan terdapat 6 aitem yang gugur. Setalah melakukan uji coba skala, pada tanggal 16 Juni 2022 peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan kembali skala berbentuk *google form* <https://bit.ly/skalapunyabella> melalui media sosial seperti Whatsapp, facebook, instragram serta meminta bantuan teman-teman peneliti untuk menyebarkan skala. Pada tanggal 20 Juni 2022 peneliti mendapatkan 200 responden yang mengisi *google form*, selanjutnya peneliti melakukan proses pengolahan data dan analisis lanjutan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Data penelitian yang telah diperoleh dari Skala *nomophobia* dan Skala kecemasan akan digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dengan menggunakan skor hipotetik dan empirik. Mengacu pada Azwar (2018) dari hasil perhitungan data hipotetik skor *nomophobia* terdiri dari 22 aitem yang masing-masing aitem diberi skor berkisar 1,2,3, sampai 4. Skor minimum yang mungkin diperoleh subjek pada skala tersebut adalah $X = 22$ (22×1) dan skor maksimum adalah $X= 88$ (22×4). Rerata hipotetik adalah $(22 + 88) : 2 = 55$ dengan standar deviasi sebesar $(88 - 22) : 6 = 11$. Data empirik *nomophobia* diperoleh skor terendah 41 dan skor tertinggi 62 dengan rerata empirik sebesar 51,64 dan standar deviasi sebesar 3,742.

Hasil perhitungan data hipotetik skor kecemasan yang terdiri dari 36 aitem yang masing-masing aitem diberi skor sekitar 1,2,3, sampai 4. Skor minimum yang mungkin diperoleh subjek pada skala tersebut adalah $X= 36$ (36×1) dan skor maksimum adalah $X = 144$ (36×4). Rerata hipotetik sebesar $(36 + 144) : 2 = 90$ dengan standar deviasi sebesar $(144 - 36) : 6 = 18$. Data empirik skala kecemasan diperoleh skor terendah 36 dan skor tertinggi 132 dengan rerata empirik sebesar 83,00 dan standar deviasi sebesar 16,286.

Deskripsi data skala *nomophobia* dan skala kecemasan dapat dilihat pada tabel 5:

Tabel 5. Deskripsi Data Penelitian

Variable	N	Data Hipotetik		Data Empirik			
		Mean	Skor	SD	Mean	Skor	SD
		Min	Maks		Min	Maks	
<i>Nomophobia</i>	200	55	22	88	11	51,64	41
Kecemasan	200	90	36	144	18	83,00	36
Keterangan: N = Jumlah Subjek Mean = Rerata Min = Skor minimal atau terendah Maks = Skor maksimal atau tertinggi SD = Standar deviasi							

2. Kategorisasi Data Penelitian

Menurut Azwar (2018) kategori skor jawaban subjek dalam penelitian dapat menggunakan tiga kriteria yaitu rendah, sedang, tinggi.

a. *Nomophobia*

Pada variabel *nomophobia* ini dikategorikan menjadi 3 yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari hasil pengolahan data terhadap variabel *nomophobia* diketahui bahwa mayoritas subjek kecenderungan *nomophobia* dengan kategori rendah sebanyak 2 orang (1%). Selebihnya sebanyak 198 orang (99%) memiliki kecenderungan *nomophobia* sedang dan tinggi sebanyak 0 orang (0%). Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* yang terjadi pada remaja pada level sedang.

Adapun hasil kategorisasi variabel *nomophobia* tersebut dapat dilihat pada table 6:

Tabel 6. Deskripsi Kategorisasi Skor *nomophobia*

Kategori	Pedoman	skor	N	Percentase
Rendah	$X < (-)$	$X < 44$	2	1%
Sedang	$(-) \leq < (+)$	$44 \leq X < 66$	198	99%
Tinggi	$X \geq (-)$	$X \geq 44$	0	0%
Jumlah			200	100%

Keterangan :

$X = X$ - Skor Subjek

= Rerata (Mean) hipotetik

= Standar Deviasi (SD) hipotesis

b. Kecemasan

Pada variabel kecemasan ini dikategorikan menjadi 3 yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari hasil pengolahan data terhadap variabel kecemasan diketahui bahwa mayoritas subjek memiliki kecemasan dengan kategori tinggi sebanyak 153 orang (76,50%), sebanyak 0 orang (0%) memiliki kecemasan dengan kategori sedang dan rendah sebanyak 47 orang (23,50%). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan yang terjadi pada remaja pada level tinggi.

Adapun hasil kategorisasi variabel kecemasan tersebut dapat dilihat pada tabel 7:

Tabel 7. Deskripsi Kategorisasi Skor kecemasan

Kategori	Pedoman	skor	N	Percentase
Rendah	$X < (-)$	$X < 72$	47	23,50%
Sedang	$(-) \leq < (+)$	$72 \leq X < 108$	0	0%

Tinggi	$X \geq (\bar{X} - S)$	$X \geq 72$	153	76,50%
	Jumlah		200	100%

Keterangan :

\bar{X} = X- Skor Subjek

= Rerata (Mean) hipotetik

= Standar Deviasi (SD) hipotesis

3. Uji Asumsi

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas dan uji linieritas terlebih dahulu yang hasilnya adalah sebagai berikut:

a. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data. Pedoman yang digunakan yaitu apabila nilai signifikan kolmogrov-smirnov Z (K-SZ) $> 0,050$ maka sebaran data mengikuti distribusi normal, apabila nilai signifikan dari uji kolmogrov-smirnov Z (K-SZ) $\leq 0,050$ maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal (Hadi, 2016). Hasil uji normalitas untuk variabel *nomophobia* didapatkan nilai Kolmogrov-Smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,091 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel *nomophobia* terdistribusi secara tidak normal. Variabel kecemasan didapat nilai Kolmogrov-Smirnov Z (K- SZ) sebesar 0,050 dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 sehingga dapat disimpulkan bahwa data untuk kecemasan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil yang di dapat, uji normalitas *nomophobia* tidak memenuhi syarat uji normalitas signifikan Kolmogrov-Smirnov Z (K-SZ) $> 0,050$ dan akhirnya peneliti memutuskan untuk menggunakan uji statistic *non parametric* dengan menggunakan teknik *spearman rho*.

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 8:

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

NO	Variabel	K-SZ	Sig(p)	Keterangan
1	<i>Nomophobia</i>	0,091	0,000	Tidak normal
2	Kecemasan	0,050	0,200*	Normal

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antara kedua variabel linier atau tidak. Pedoman yang digunakan adalah jika $p < 0,050$ berarti ada hubungan linier antara variabel bebas dan variabel tergantung. Berdasarkan hasil uji linieritas hubungan antara *nomophobia* dengan kecemasan $F = 3,995$ dengan nilai signifikansi $p = 0,048$. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara *nomophobia* dan kecemasan.

4. Uji Hipotesis

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis untuk menguji hipotesis yang diajukan. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan program SPSS 23.0 dengan teknik korelasi *spearman rho*. Berdasarkan hasil analisis *spearman rho* diperoleh koefisien korelasi antara *nomophobia* dengan kecemasan r_{xy} sebesar 0,141 dengan taraf yang signifikan $0,023 (p < 0,050)$ dan diperoleh koefisien determinasi (R^2) antara *nomophobia* dengan kecemasan sebesar 0,019 yang berarti bahwa kecemasan memberikan

sumbangannya efektif sebesar 1,9% terhadap *nomophobia* sedangkan 98,1% dipengaruhi faktor-faktor lain.

Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *nomophobia* dan kecemasan, yang berarti semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*, begitu sebaliknya, semakin rendah kecemasan maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia*. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesi

Variable	rxy	Sig (p)	Keterangan
<i>Nomophobia</i>			
Kecemasan	0,141	0,023 ($p < 0,050$)	<i>positif</i>

B. Pembahasan

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dengan *nomophobia* dengan nilai korelasi (rxy) 0,141 dan $p = 0,023$. Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa kecemasan memiliki peran terhadap kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada remaja dan sebaliknya semakin rendah kecemasan maka semakin rendah pula kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Diterimanya

hipotesis menunjukan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum & Sary (2019) mendukung adanya hubungan yang positif antara kecemasan dengan *nomophobia*, dalam penelitiannya dikatakan juga bahwa gejala *nomophobia* dapat timbul pada remaja yang mengalami kecemasan. Remaja yang memiliki kecemasan yang tinggi cenderung cemas apabila berpisah dari *smartphone*-nya, selalu ingin mengakses internet, mengakses *smartphone* dan semua yang berhubungan dengan media social. Sehingga membuat remaja cenderung lebih intensif menggunakan *smartphone* dengan kurang memperdulikan dunia nyata disekitarnya karena remaja menghabiskan banyak waktunya untuk sekedar mengecek *smartphone*-nya saja, meskipun tanpa ada aplikasi yang di operasikan (Hafni, 2019). Hal tersebut tidak baik untuk masa perkembangan individu khususnya remaja seperti kurangnya komunikasi secara langsung, lebih individualistis atau merasa tidak membutuhkan orang lain secara nyata (Bashori dkk 2021).

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, menakutkan, mengkhawatirkan akan adanya bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu, dan pengalaman-pengalaman yang bersifat subjektif. Aspek aspek yang meliputi kecemasan menurut Aspek kecemasan menurut Hamilton (1959) yaitu aspek *psikologis*: perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan kecerdasan, perasaan depresi dan aspek *fisiologis*: gangguan tidur, gejala

somatik (otot), gejala *somatik* (sensorik), gejala *kardiovaskuler*, gejala *respiratori*, gejala *gastrointesnital* (pencernaan), gejala *otonom* (sistem pengeluaran), tingkah laku sesaat.

Hasil kategorisasi skor subjek pada skala *nomophobia* pada remaja diketahui bahwa subjek penelitian yang berada pada kategori tinggi sebesar 0%, kategori sedang sebesar 99%, dan kategori rendah sebesar 1%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* pada remaja cenderung sedang. Hasil kategorisasi skor subjek penelitian memiliki kecemasan pada kategori tinggi sebesar 76,50%, kategori sedang sebesar 0% dan kategori rendah sebesar 23,50%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada remaja cenderung tinggi. Sumbangan efektif yang diberikan kecemasan terhadap *nomophobia* sebesar 1,9% sedangkan 98,1% dipengaruhi faktor-faktor lain. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *Nomophobia* menurut Bianchi dan Phillips (2005), yaitu: gender, usia, *self-esteem*, *extraversion* dan *neuroticism personality*.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kecemasan yang tinggi memiliki kecenderungan *nomophobia* yang sedang. Artinya, semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kecemasan maka semakin rendah pula kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Sedangkan dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan kecenderungan *nomophobia* yang sedang, dengan sumbangsih efektif kecemasan dalam mempengaruhi *nomophobia* pada remaja sebesar 1,9% sedangkan 98,1% dipengaruhi faktor lain.

B. Saran

1. Bagi subjek

Bagi subjek disarankan untuk mengontrol penggunaan *smartphone* secara bijak dengan cara melakukan banyak hal positif seperti belajar dan mengurangi perasaan kecemasan agar berkurang juga intensitas dalam penggunaan *smartphone* contohnya ketika merasakan cemas bisa melampiaskan dengan berolahraga, atau berbaur dengan lingkungan sekitar untuk berkomunikasi dengan orang lain secara langsung.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya sangat disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain seperti gender, usia, *self-esteem*, dan *extraversion* yang bisa mempengaruhi tingkat terjadinya *nomophobia* pada individu. Serta lebih mengembangkan lagi metode dan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian sehingga akan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi, serta lebih cermat dalam mengambil subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2018). *Penyusunan skala psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (*nomophobia*) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15-20.
- Atkinson. 2001. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Interaksa
- Bianchi, A. & Philips, J. G. (2005) Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyber Psychology and Behavior*, 8. Pp. 39-51
- Elizabeth B. Hurlock. 1978. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). *Nomophobia* di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21-29.
- Fenn, K., & Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioural therapy. *InnovAiT*, 6(9), 579-585.
- Hafni, N. D. (2019). Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. *Al-Hikmah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 6(2), 41-50.
- Hamilton, M. A. X. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British journal of medical psychology*.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in human behavior*, 28(6), 2152-2159.
- Kalaskar, P. B. (2015). A study of awareness of development of nomophobia condition in smartphone user management students in pune city. (-Journal *Ongoing Research in Management and IT*, 320-326. E-iSSN: 2320-0065.
- Kang, S., & Jung, J. (2014). Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the US and Korea. *Computers in Human Behavior*, 35, 376-387.

- King. (2012). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif Buku*. Jakarta: Salemba Humanika.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczyński, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in human behavior*, 29(1), 140-144.
- King, A.L.S. etc. all. 2014. —Nomophobia: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Journal of Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10: 28-35.
- Mukholil, M. (2018). *Kecemasan dalam Proses Belajar*. Eksponen, 8(1), 1-8.
- Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*, edisi kelima, Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Prabandari, R. M., Muyassaroh, N. A., & Mahmudi, I. (2017, May). Islamic Counseling Untuk Nomophobia Di Kalangan Remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* (Vol. 1, No. 1, pp. 189-194).
- Pradana, P. W. (2016). Perancangan aplikasi liva untuk mengurangi nomophobia dengan pendekatan gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 5(1).
- 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.
- Prabowo, P. S., & Sihombing, J. P. T. (2010). Gambaran gangguan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” angkatan 2007. *Jkm*, 9(2), 161-168. /
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi tingkat kecemasan remaja terhadap no-mobile phone (nomophobia) di sma negeri kota padang. *Ensiklopedia of Journal*, 1(2).
- Ramadiani, R., Hidayanto, A. N., Azainil, A., Hatta, H. R., Khairina, D. M., & Maharani, S. (2019). Model dan Bentuk Penelitian E-Learning Menggunakan Structural Equation Model.
- Roseliyani, T. D. (2019). “HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DAN KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA (*Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung*).
- Santrock, J. W. (2003). Adolescence: *perkembangan remaja*.

- Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.Semarang: IKIP Semarang Press
- Setyananda, T. R., Indraswari, R., & Prabamurti, P. N. (2021). Tingkat Kecemasan (State-Trait Anxiety) Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(4), 251-263.
- Stephanie, S., & Pristinella, D. (2014). Hubungan antara jenis kepribadian agreeableness, openness, dan conscientiousness dengan kecenderungan ketergantungan mahasiswa pada telepon seluler. *Jurnal Penelitian*, 18(1).
- Sharma, Neelima., Pooja Sharma, Neha Sharma & R. R. Wavare. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707
- Securenvyony, S. (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. *Recuperado de https://goo.gl/oPRWu2*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet
- Warisyah, Y. (2015). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Pentingnya ‘Pendampingan Dialogis’ Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. In *Proseding Seminar Nasional Pendidikan*.
- Warisyah, Yusmi. (2015). Pentingnya Pendampingan Dialogis Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan. FKIP Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62-71.
- Yıldız Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia.
- Yildirim, C. & Correia, A. (2015). *Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire*. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.059

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

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1***PROFESSIONAL JUDGEMENT***

**SURAT KETERANGAN PROFESSIONAL
JUDGEMENT**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, memberikan keterangan kepada mahasiswa bahwa:

Nama : Bella Putri Ayu Handoko

NIM : 18081669

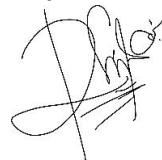
Fakultas : Psikologi

Universitas : Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Telah melakukan *professional judgement* untuk pertanyaan penelitian serta skala penelitian yang berjudul "**“Hubungan antara kecemasan dengan kecenderungan nomophobia pada remaja”.**"

Demikian surat ini dapat digunakan dengan semestinya, Terima kasih.

Yogyakarta, 06
Juli 2022



(Dian Sartika Sari, S.Psi,
M.Psi, Psikolog)

LAMPIRAN 2**Skala Uji Coba**

SKALA UJI COBA

Assalamualaikum wr.wb.

Shalom Swastiastu

Namo Buddhaya

Salam Kebajikan

Perkenalkan saya Bella Putri Ayu H mahasiswi S1 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir (skripsi), yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

Apabila Anda memiliki kriteria berikut:

- Laki-laki/perempuan
- Berusia 12 - 23 tahun
- Pengguna *smartphone*

Saya mengharapkan kesediaan Anda untuk mengisi skala penelitian ini secara sukarela dengan jujur dan apa adanya sesuai dengan keadaan Anda saat ini. Anda tidak perlu merasa khawatir karena seluruh data dan informasi yang Anda berikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja.

Berikut linknya :

<https://forms.gle/3Cb6Q9cdRoEXP8AK9>

<https://bit.ly/TOSkalaBella>

Terima kasih atas kesediaan Anda serta telah meluangkan waktu untuk mengisi skala ini. Semoga segala urusan Anda dimudahkan dan Tuhan membalaas kebaikan Anda.

Wassalamualaikum wr.wb.

Shalom

Om Swastiastu

Namo Buddhaya

Salam Kebajikan

Hormat saya,

Bella (peneliti)

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap pernyataan berikut ini, kemudian pilihlah satu dari lima alternatif berikut :

STS : bila pernyataan tersebut **Sangat tidak sesuai** kamu alami

TS : bila pernyataan tersebut **Tidak sesuai** kamu alami

S : bila pernyataan tersebut **Sesuai** kamu alami

SS : bila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** kamu alami

Berilah tanda (✓) pada salah satu kolom jawaban yang sesuai dengan apa yang kamu lakukan

SKALA 1

Tabel Skala *nomophobia*

NO	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa gelisah jika jaringan komunikasi dengan keluarga terputus disebabkan habis kuota.				
2.	Saya merasa biasa saja ketika kuota <i>smartphone</i> saya habis.				
3.	Saya merasa gelisah karena orang lain tidak mengenali saya di media sosial apapun.				

4.	Saya merasa biasa saja ketika orang lain tidak mengenali saya di media sosial apapun.				
5.	Saya merasa tidak nyaman jika tidak dapat mengakses informasi melalui <i>smartphone</i> saya.				
6.	Saya membatasi diri dalam mengakses informasi melalui <i>smartphone</i> saya.				
7.	Saya merasa takut jika daya baterai <i>smartphone</i> saya habis.				
8.	Saya mampu tetap tenang walaupun kehabisan baterai <i>smartphone</i> .				
9.	Saya merasa khawatir ketika teman-teman kesusahan menghubungi saya.				
10.	Saya merasa tenang walaupun tidak ada yang menghubungi saya.				
11.	Saya merasa terganggu karena saya tidak mendapatkan berita terkini tentang media sosial dan jaringan-jaringan online lainnya.				
12.	Saya merasa nyaman dan terbiasa mendapatkan berita terkini tentang media sosial dan jaringan-jaringan online lainnya.				
13.	Saya merasa kesal jika tidak bisa mengakses informasi pada <i>smartphone</i> ketika saya menginginkannya.				
14.	Saya merasa santai walaupun tidak dapat mengakses informasi melalui <i>smartphone</i> saya.				

15.	Jika Saya tidak mengecek <i>smartphone</i> saya dalam beberapa saat, saya akan memiliki perasaan untuk segera mengeceknya				
16.	Saya kurang terbiasa untuk selalu mengecek <i>smartphone</i> saya.				
17.	Saya merasa canggung untuk memulai komunikasi dengan orang lain				
18.	Saya pribadi terbiasa memulai komunikasi lebih dulu dengan orang lain.				
19.	Saya merasa janggal karena saya tidak bisa mengecek pemberitahuan terkait informasi dari relasi saya dan jaringan-jaringan online lainnya.				
20.	Saya membatasi diri dalam memeriksa pemberitahuan di media sosial apapun.				
21.	Ketidakmampuan untuk terhubung dengan berita-berita terkini melalui <i>smartphone</i> , membuat saya gugup/ cemas.				
22.	Saya mampu tetap tenang ketika tidak mendapatkan informasi berita berita terkini.				
23.	Saya terus-terusan mengecek <i>smartphone</i> saya untuk melihat ketersediaan koneksi wifi jika saya sedang tidak memiliki koneksi wifi.				
24.	Saya tidak membutuhkan askes wifi setiap waktu.				
25.	Saya merasa khawatir karena komunikasi rutin saya dengan keluarga dan teman-teman akan terganggu.				
26.	Walaupun kurang komunikasi dengan keluarga saya merasa tetap tenang .				

27.	Saya merasa gelisah karena tidak dapat mengecek pesan pada e-mail saya.				
28.	Saya kurang terbiasa untuk selalu mengecek pesan pada email saya.				
29.	Saya merasa kesal ketika tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i> dan fitur-fitur yang ada di <i>smartphone</i> saya.				
30.	Saya belajar untuk sabar dalam menggunakan <i>smartphone</i> dan fitur-fitur yang ada di <i>smartphone</i> saya.				
31.	Saya merasa khawatir tersesat di jalan jika <i>smartphone</i> saya tidak bisa digunakan.				
32.	Saya dapat berpergian tanpa tersesat jika <i>smartphone</i> saya mati.				

SKALA 2

Tabel Skala kecemasan

No	Pernyataam	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya sering merasa cemas				
2	Saya peka membaca pertanda buruk				
3	Saya mudah tersinggung				
4	Saya sering merasa gelisah				
5	Saya mudah khawatir				
6	Saya mudah menangis				
7	Saya takut pada gelap				

8	Saya takut pada keramaian				
9	Saya takut bertemu Orang asing				
10	Saya susah konsentrasi				
11	Daya ingat saya buruk				
12	Saya orang yang ceroboh				
13	Saya mudah merasa sedih				
14	Saya tidak minat dengan apapun				
15	Perasaan saya mudah berubah-ubah sepanjang hari				
16	Saya susah tidur				
17	Saya sering terbangun di malam hari				
18	Saya sering mimpi buruk				
19	Badan saya sering sakit				
20	Saya sering merasa nyeri di otot-otot				
21	Saya sering merasa keram				
22	Telinga saya sering berdengung				
23	Muka saya sering merah atau pucat				
24	Penglihatan saya sering kabur				
25	Dada saya sering terasa nyeri				
26	Saya pernah merasa ingin Pingsan				

27	Detak jantung saya pernah berhenti sebentar				
28	Saya sering menarik napas				
29	Nafas saya pendek				
30	Leher saya sering merasa tercekik				
31	Saya sulit menelan				
32	Saya sering mengalami gangguan pencernaan				
33	Saya kehilangan berat badan				
34	Saya tidak bergairah untuk melakukan hubungan seksual				
35	Saya sering buang air kecil				
36	Saya tidak dapat menahan buang air kecil				
37	Saya mudah berkeringat				
38	Saya sering pusing dan sakit kepala				
39	Bulu-bulu saya sering berdiri				
40	Jari saya sering gemetar				
41	Kening saya berkerut				
42	Muka saya tegang				

LAMPIRAN 3**Tabel Data Uji Coba Skala *Nomophobia* (Try Out)**

Tabulasi Data Skala Uji Coba *Nomophobia*

5	3	2	2	2	4	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3			
5	3	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	4	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	4	3	2	1	4	2	2	4	4	
5	4	4	1	1	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	1	4	3	3	1	2	2	2	4	4	2	2	1	2	1	1	
5	4	3	2	2	4	3	3	3	3	4	1	4	4	2	3	2	1	4	2	1	1	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3		
5	4	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4		
5	3	2	3	1	4	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	2	4	1	4	1	4	2	3	2	4	1	3	1	4	2	3	2	
5	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	
5	4	4	2	2	4	1	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	1	4	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	1	2	1	
6	3	4	1	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	
6	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	
6	4	4	2	2	4	2	4	2	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	3	2	1	2	1	3	4	4	3	3	4	1	4	3	
6	4	3	1	1	4	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3		
6	3	4	1	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	1	3	3	2	4	3	
6	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	
6	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	
6	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	4	1	3	4	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3		
6	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	
6	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	4	4	2	1	2	2	1	3	2	4	2	3	2	3	3	4	
6	3	3	1	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	
7	4	2	1	1	4	3	3	2	1	1	2	3	2	3	4	3	1	2	2	2	2	1	1	1	3	3	1	1	4	2	2	1	
7	4	4	1	1	3	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	1	1	1	1	2	2	2	1	3	3	4	4	
7	4	3	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	3	2	1	3
7	3	2	1	1	2	3	2	2	4	2	2	3	4	2	3	1	3	2	3	1	2	2	2	2	4	2	2	3	4	1	3		
7	4	4	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	1	3	
7	3	3	1	3	3	2	3	2	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	
7	2	2	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	

7	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2
7	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	4	4	3	4
7	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3
8	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3

Setiap aitem ganjil adalah aitem favorable dan setiap aitem genap adalah aitem unfavorable

LAMPIRAN 4**Tabel Data Uji Coba Skala kecemasan (Try Out)**

Tabulasi Data Skala Uji Coba kecemasan

2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	3	4	4	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	4	2	2	1	1	1
5													1	1	2	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	3	3	3	2	2	1	2	2		
6													1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2			
7													1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2			
8													2	2	3	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	4	1	3	2	3	3	2	3	2	2	2			
9													2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2			
0													3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	4	1	3	3	3	2	4	1	3	3	3		
1													3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1			
2													3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2		
3													3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3		
4													3	1	3	3	2	3	3	1	2	1	2	1	2	4	4	3	1	2	3	2	3	1	1	1	1	2	2	2	4	2	1	1	2	2	
5													3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1		
6													3	3	4	3	4	4	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	4	3	1	1	3	3	1	2	2	2	1	1	1	2	4	2	3	1	
7													3	3	3	3	3	2	2	1	1	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2			
8													3	3	3	1	3	3	4	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	3	2	3	1	1	4	1	3	1	1	1		
9													3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	
0													3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	
1													4	3	3	1	1	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2													4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3													4	2	2	1	2	3	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4													4	2	2	2	2	1	1	3	1	4	3	2	3	2	1	3	4	3	2	1	3	4	3	2	1	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
5													4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	
6													4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
7													4	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8													4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
9													4	3	4	4	3	3	3	2	1	1	2	3	4	3	2	3	3	4	4	2	3	1	4	2	1	2	2	1	2	2	4	3	3	2	

Semua aitem merupakan aitem favorabel

LAMPIRAN 5

Uji Validitas dan Reabilitas Skala *nomophobia* (Try Out)

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala nomophobia (Try Out)

Hasil analisis daya beda dan reabilitas Sebelum Pengurangan Aitem yang Gugur

sebelum aitem dihilangkan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	80	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	80	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.842	.844	32

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.460	1.613	2.888	1.275	1.791	.103	32
Item Variances	.596	.367	.911	.544	2.482	.018	32
Inter-Item Covariances	.085	-.283	.464	.747	-1.639	.015	32
Inter-Item Correlations	.145	-.377	.661	1.039	-1.754	.039	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	75.84	93.075	.585		.830
X2	75.95	94.605	.545		.832
X3	77.11	100.177	.258		.840
X4	76.80	99.023	.242		.841
X5	75.84	96.391	.447		.835
X6	76.25	99.658	.219		.842
X7	76.11	95.569	.427		.835
X8	76.30	95.403	.483		.834
X9	76.21	93.182	.628		.829
X10	76.63	96.744	.439		.835
X11	76.46	95.113	.539		.832
X12	76.63	104.136	-.067		.848
X13	75.85	93.597	.595		.830
X14	76.13	94.288	.632		.830
X15	75.89	96.354	.495		.834
X16	75.96	98.669	.336		.838
X17	76.20	106.770	-.203		.857
X18	76.16	106.138	-.192		.853
X19	76.23	94.607	.601		.831
X20	76.31	99.863	.251		.840
X21	76.56	98.578	.320		.839
X22	76.54	98.733	.345		.838
X23	76.56	98.477	.286		.840
X24	76.26	99.234	.247		.841
X25	76.04	93.328	.653		.829
X26	76.05	95.365	.464		.834
X27	76.60	94.724	.603		.831
X28	76.41	99.182	.253		.841
X29	75.99	97.278	.389		.837
X30	76.70	102.592	.056		.845
X31	75.85	98.256	.267		.841
X32	76.06	100.085	.140		.846

Setelah aitem dihilangkan**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	80	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	80	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.891	.890	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	51.81	75.724	.608	.702	.883
X2	51.93	77.361	.551	.500	.885
X3	53.09	81.980	.306	.437	.891
X5	51.81	77.825	.542	.539	.885
X7	52.09	77.321	.493	.596	.887
X8	52.28	78.126	.485	.631	.887
X9	52.19	75.800	.655	.611	.882
X10	52.60	78.901	.476	.490	.887
X11	52.44	77.768	.550	.508	.885
X13	51.82	76.830	.573	.572	.884
X14	52.10	77.129	.635	.607	.883
X15	51.86	79.082	.491	.545	.887
X16	51.94	81.452	.309	.526	.891
X19	52.20	77.149	.627	.651	.883
X21	52.54	80.783	.341	.638	.890
X22	52.51	81.595	.310	.479	.891
X23	52.54	81.062	.277	.365	.892
X25	52.01	75.658	.703	.698	.881
X26	52.03	77.620	.500	.629	.886
X27	52.57	76.728	.673	.639	.882
X28	52.39	81.228	.279	.345	.892
X29	51.96	79.809	.393	.443	.889

LAMPIRAN 6**Uji Validitas dan Reabilitas Skala kecemasan (Try Out)**

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala kecemasan (Try Out)

Hasil analisis daya beda dan reabilitas Sebelum Pengurangan Aitem yang Gugur

sebelum aitem dihilangkan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	80	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	80	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.923	.924	42

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.296	1.588	2.913	1.325	1.835	.122	42
Item Variances	.681	.370	1.091	.722	2.952	.020	42
Inter-Item Covariances	.151	-.149	.636	.785	-4.269	.011	42
Inter-Item Correlations	.224	-.249	.803	1.053	-3.221	.023	42

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	93.73	271.215	.570		.920
Y2	93.66	284.429	.124		.924
Y3	93.79	269.005	.619		.919
Y4	93.74	270.753	.621		.919
Y5	93.51	274.557	.500		.920
Y6	93.78	272.480	.414		.921
Y7	94.11	273.569	.448		.921
Y8	94.41	276.144	.397		.921
Y9	94.33	275.311	.388		.922
Y10	93.89	274.152	.496		.920
Y11	93.94	275.072	.416		.921
Y12	93.81	272.813	.510		.920
Y13	93.73	269.215	.610		.919
Y14	94.69	277.610	.402		.921
Y15	93.73	268.987	.618		.919
Y16	93.95	279.466	.242		.923
Y17	94.15	279.952	.250		.923
Y18	94.44	274.604	.547		.920
Y19	94.01	269.430	.589		.919
Y20	93.89	269.418	.618		.919
Y21	94.16	274.897	.480		.921
Y22	94.31	273.053	.551		.920
Y23	94.40	274.370	.487		.920
Y24	94.30	275.884	.425		.921
Y25	94.39	275.734	.485		.921
Y26	94.29	269.954	.552		.920
Y27	94.84	280.771	.256		.923
Y28	93.59	278.473	.299		.922
Y29	94.19	274.534	.489		.920
Y30	94.69	275.002	.575		.920
Y31	94.83	277.691	.483		.921
Y32	94.33	271.209	.630		.919
Y33	94.51	280.050	.262		.923
Y34	94.45	275.491	.393		.921
Y35	93.75	282.063	.184		.923
Y36	94.09	276.739	.396		.921
Y37	93.79	280.271	.215		.924
Y38	93.84	273.606	.453		.921
Y39	94.48	276.784	.447		.921
Y40	94.21	271.435	.581		.920
Y41	94.34	274.024	.522		.920
Y42	94.41	272.094	.570		.920

Setelah aitem dihilangkan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	80	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	80	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.928	.929	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	78.99	234.013	.561		.926
Y3	79.05	231.592	.624		.925
Y4	79.00	233.494	.615		.925
Y5	78.78	236.303	.526		.926
Y6	79.04	234.340	.433		.927
Y7	79.38	235.503	.465		.927
Y8	79.68	237.893	.415		.927
Y9	79.59	236.980	.410		.927
Y10	79.15	236.382	.502		.926
Y11	79.20	236.896	.433		.927
Y12	79.08	235.159	.514		.926
Y13	78.99	231.557	.624		.925
Y14	79.95	239.390	.418		.927
Y15	78.99	231.582	.623		.925
Y18	79.70	237.377	.527		.926
Y19	79.28	232.075	.591		.925
Y20	79.15	231.977	.624		.925
Y21	79.43	237.235	.479		.926
Y22	79.58	235.842	.536		.926
Y23	79.66	236.783	.485		.926
Y24	79.56	237.667	.444		.927
Y25	79.65	238.205	.475		.927
Y26	79.55	232.377	.560		.926
Y27	80.10	242.167	.277		.928
Y28	78.85	240.661	.294		.929
Y29	79.45	236.656	.498		.926
Y30	79.95	236.858	.599		.926
Y31	80.09	239.802	.484		.927
Y32	79.59	233.891	.626		.925
Y34	79.71	238.081	.381		.928
Y36	79.35	239.395	.376		.928
Y38	79.10	235.661	.466		.927
Y39	79.74	239.462	.424		.927
Y40	79.48	234.455	.562		.926
Y41	79.60	236.825	.503		.926
Y42	79.68	235.336	.540		.926

LAMPIRAN 7**Skala Setelah Uji Coba**

SKALA PENELITIAN

Assalamualaikum wr.wb.

Shaloom Swastiastu

Namo Buddhaya

Salam Kebajikan

Perkenalkan saya Bella Putri Ayu H mahasiswi S1 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir (skripsi), yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kecenderungan nomophobia pada remaja.

Apabila Anda memiliki kriteria berikut:

- Laki-laki/perempuan
- Berusia 12 - 23 tahun
- Pengguna *smartphone*
- Belum pernah mengisi skala ini

Saya mengharapkan kesediaan Anda untuk mengisi skala penelitian ini secara sukarela dengan jujur dan apa adanya sesuai dengan keadaan Anda saat ini. Anda tidak perlu merasa khawatir karena seluruh data dan informasi yang Anda berikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja.

Berikut linknya :

<https://bit.ly/skalapunyabella>

Akan ada 10 partisipan yang terpilih secara acak yang akan mendapatkan Shopeepay sebagai reward karena telah berpartisipasi. Bagi 10 partisipan yang beruntung akan diinformasikan melalui WhatsApp.

Terima kasih atas kesediaan Anda serta telah meluangkan waktu untuk mengisi skala ini. Semoga segala urusan Anda dimudahkan dan Tuhan membalas kebaikan Anda.

Wassalamualaikum wr.wb.

Shalom

Om Swastiastu

Namo Buddhaya

Salam Kebajikan

Hormat saya,

Bella (peneliti)

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap pernyataan berikut ini, kemudian pilihlah satu dari lima alternatif berikut :

STS : bila pernyataan tersebut **Sangat tidak sesuai** kamu alami

TS : bila pernyataan tersebut **Tidak sesuai** kamu alami

S : bila pernyataan tersebut **Sesuai** kamu alami

SS : bila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** kamu alami

Berilah tanda (✓) pada salah satu kolom jawaban yang sesuai dengan apa

yang kamu lakukan

SKALA 1

Table skala *nomophobia*

NO	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa gelisah jika jaringan komunikasi dengan keluarga terputus disebabkan habis kuota.				
2.	Saya merasa biasa saja ketika kuota <i>smartphone</i> saya habis.				
3.	Saya merasa gelisah karena orang lain tidak mengenali saya di media sosial apapun.				

4.	Saya merasa tidak nyaman jika tidak dapat mengakses informasi melalui <i>smartphone</i> saya.				
5.	Saya merasa takut jika daya baterai <i>smartphone</i> saya habis.				
6.	Saya mampu tetap tenang walau kehabisan baterai <i>smartphone</i> .				
7.	Saya merasa khawatir ketika teman-teman kesusahan menghubungi saya.				
8.	Saya merasa tenang walaupun tidak ada yang menghubungi saya.				
9.	Saya merasa terganggu karena saya tidak mendapatkan berita terkini tentang media sosial dan jaringan-jaringan online lainnya.				
10.	Saya merasa kesal jika tidak bisa mengakses informasi pada <i>smartphone</i> ketika saya menginginkannya.				
11.	Saya merasa santai walaupun tidak dapat mengakses informasi melalui <i>smartphone</i> saya.				
12.	Jika Saya tidak mengecek <i>smartphone</i> saya dalam beberapa saat, saya akan memiliki perasaan untuk segera mengeceknya				
13.	Saya kurang terbiasa untuk selalu mengecek <i>smartphone</i> saya.				
14.	Saya merasa janggal karena saya tidak bisa mengecek pemberitahuan terkait informasi dari relasi saya dan jaringan-jaringan online lainnya.				

15.	Ketidakmampuan untuk terhubung dengan berita-berita terkini melalui <i>smartphone</i> , membuat saya gugup/ cemas.				
16.	Saya mampu tetap tenang ketika tidak mendapatkan informasi berita berita terkini.				
17.	Saya terus-terusan mengecek <i>smartphone</i> saya untuk melihat ketersediaan koneksi wifi jika saya sedang tidak memiliki koneksi wifi.				
18.	Saya merasa khawatir karena komunikasi rutin saya dengan keluarga dan teman-teman akan terganggu.				
19.	Walaupun kurang komunikasi dengan keluarga saya merasa tetap tenang .				
20.	Saya merasa gelisah karena tidak dapat mengecek pesan pada e-mail saya.				
21.	Saya kurang terbiasa untuk selalu mengecek pesan pada email saya.				
22.	Saya merasa kesal ketika tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i> dan fitur-fitur yang ada di <i>smartphone</i> saya.				

SKALA 2

Tabel Skala kecemasan

No	Pernyataam	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya sering merasa cemas				
2	Saya mudah tersinggung				

3	Saya sering merasa gelisah					
4	Saya mudah khawatir					
5	Saya mudah menangis					
6	Saya takut pada gelap					
7	Saya takut pada keramaian					
8	Saya takut bertemu Orang asing					
9	Saya susah konsentrasi					
10	Daya ingat saya buruk					
11	Saya orang yang ceroboh					
12	Saya mudah merasa sedih					
13	Saya tidak minat dengan apapun					
14	Perasaan saya mudah berubah-ubah sepanjang hari					
15	Saya sering mimpi buruk					
16	Badan saya sering sakit					
17	Saya sering merasa nyeri di otot-otot					
18	Saya sering merasa keram					
19	Telinga saya sering berdengung					
20	Muka saya sering merah atau pucat					
21	Penglihatan saya sering kabur					
22	Dada saya sering terasa nyeri					
23	Saya pernah merasa ingin Pingsan					

24	Detak jantung saya pernah berhenti sebentar				
25	Saya sering menarik napas				
26	Nafas saya pendek				
27	Leher saya sering merasa tercekik				
28	Saya sulit menelan				
29	Saya sering mengalami gangguan pencernaan				
30	Saya tidak bergairah untuk melakukan hubungan seksual				
31	Saya tidak dapat menahan buang air kecil				
32	Saya sering pusing dan sakit kepala				
33	Bulu-bulu saya sering berdiri				
34	Jari saya sering gemetar				
35	Kening saya berkerut				
36	Muka saya tegang				

LAMPIRAN 8

Tabel Data penelitian Skala *nomophobia*

Tabulasi Data Penelitian Skala *nomophobia*

sub jek	aite m 1	aite m 2	aite m 3	aite m 4	aite m 5	aite m 6	aite m 7	aite m 8	aite m 9	aite m 10	aite m 11	aite m 12	aite m 13	aite m 14	aite m 15	aite m 16	aite m 17	aite m 18	aite m 19	aite m 20	aite m 21	aite m 22	
1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	3	3	
2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	
3	2	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	3	3	2	3	4	3	3	1	4	4	2	
4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	2	4	3	3	3	2	
5	1	3	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	
6	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	
7	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2
8	2	3	2	3	3	3	4	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	
9	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	
10	1	1	1	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	3	3	2	
11	2	3	1	1	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	
12	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	
13	3	3	2	1	4	4	3	2	4	1	1	2	1	2	3	3	3	1	2	3	4	1	
14	3	3	1	1	4	2	2	1	3	1	3	1	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	
15	4	3	1	2	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	3	3	3	1	2	3	3	1	
16	3	2	3	2	4	2	4	3	4	1	3	1	4	2	4	1	4	1	3	2	2	2	
17	3	2	1	1	2	4	2	1	1	4	4	4	4	4	1	1	4	2	4	3	4	2	
18	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	
19	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	4	4	3	1	1	1	4	4	4	3	4	
20	4	3	1	3	3	2	4	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	
21	3	4	2	2	4	4	2	1	1	1	2	1	1	3	2	2	3	2	2	3	3	1	
22	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	
23	2	2	1	3	2	2	2	2	1	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	
24	3	4	2	1	4	4	3	2	3	1	2	4	1	2	2	2	4	1	2	2	2	1	
25	1	1	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
26	1	3	3	1	2	4	1	4	4	1	3	2	4	1	4	1	4	2	2	1	3	1	
27	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	
28	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	
29	3	3	2	2	4	4	3	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	
30	4	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	
31	3	1	1	1	4	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	3	3	
32	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	
33	3	4	3	2	2	3	2	2	4	1	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	1	
34	3	3	2	2	3	3	3	1	1	2	2	2	2	4	1	1	1	3	3	2	2	2	
35	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	
36	3	4	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	
37	3	3	3	2	3	3	4	3	3	1	1	1	1	2	3	4	2	1	1	1	3	3	
38	3	1	2	1	4	2	4	3	4	4	4	2	3	1	4	3	3	2	3	2	4	2	
39	2	2	1	2	4	3	3	2	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2	3	3	4	2	
40	2	3	3	2	4	1	4	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	
41	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	1	1	2	2	2	3	4	2	
42	3	2	2	2	4	4	3	2	4	1	1	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	
43	4	2	1	3	3	2	4	1	1	2	3	2	2	2	1	1	1	3	3	3	3	3	

44	4	2	2	1	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2
45	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3
46	4	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	4	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	
47	3	4	2	1	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	1	
48	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1	
49	3	3	1	2	4	4	3	2	4	1	1	1	1	2	4	4	4	4	1	2	2	4	1
50	4	2	1	2	3	3	2	2	4	2	3	2	2	3	1	2	1	2	1	1	3	2	
51	3	4	2	1	4	4	3	3	3	1	2	1	1	2	3	3	2	1	1	2	3	1	
52	4	4	2	1	4	4	4	1	4	1	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	2	1	
53	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	1	3	4	2	2	1	2	4	4	1	
54	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	
55	4	4	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	
56	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	
57	3	3	2	1	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	
58	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	4	1	1	
59	3	3	1	3	4	3	3	1	2	1	1	3	3	2	2	2	4	1	2	2	2	2	
60	4	3	1	2	4	4	3	2	3	1	3	1	4	1	1	1	3	2	2	4	3	2	
61	3	3	1	1	4	4	3	3	2	1	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	1	
62	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	
63	4	3	2	2	4	4	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	3		
64	3	3	4	1	3	2	3	4	2	1	2	2	2	3	3	2	4	1	2	4	3	3	
65	4	3	2	2	3	2	4	3	4	1	2	1	1	2	2	2	3	1	2	1	3	2	
66	3	4	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	
67	3	4	2	2	4	4	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	4	1	2	2	2	1	
68	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	
69	4	2	1	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	
70	2	1	1	3	2	1	3	1	1	4	4	4	3	3	4	1	1	1	3	3	3	4	
71	3	2	2	2	3	3	3	2	4	1	2	2	2	2	4	1	4	1	2	2	2	2	
72	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	
73	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	1	2	3	1	2	3	3	4	3	3	3	
74	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	
75	2	2	2	1	3	3	4	3	3	1	2	2	1	1	3	4	3	2	3	2	2	1	
76	2	3	1	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
77	2	4	1	1	4	3	4	2	3	1	1	2	2	1	4	4	4	2	3	3	2	4	
78	3	3	2	1	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1		
79	3	3	2	2	4	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	
80	4	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	
81	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	
82	1	2	2	2	2	2	3	2	4	1	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	
83	3	3	3	1	3	3	2	1	3	2	2	1	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	
84	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	
85	3	2	3	1	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	1	3	2	2	2	
86	3	2	2	1	2	2	3	3	4	1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	
87	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3		
88	4	4	1	1	1	4	1	2	1	2	1	2	1	4	1	4	3	2	1	4	3	4	
89	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	
90	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	1	

91	3	3	1	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	3	1	1	1	2	3	4	4	4
92	3	3	1	3	4	4	3	1	1	1	2	1	2	1	3	3	3	2	1	2	2	1
93	3	2	3	2	4	2	4	2	2	2	4	3	4	2	2	1	1	2	2	1	2	1
94	4	3	2	2	3	3	3	3	4	1	1	2	2	1	4	4	4	1	1	2	1	2
95	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2
96	3	2	2	1	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	3	3	2	3	3	3	4	1
97	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	1	
98	1	1	2	2	2	2	3	1	1	2	2	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2
99	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
100	4	4	3	1	3	3	4	3	2	1	2	1	4	1	3	3	3	2	2	1	2	2
101	3	3	1	2	4	4	1	1	3	1	1	4	4	2	2	2	4	4	2	3	4	2
102	4	4	3	1	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2
103	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
104	4	3	1	2	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1
105	2	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1
106	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3
107	4	4	2	1	4	4	4	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2
108	4	4	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	4	4	2	3	2	2	3	1
109	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	1	3	3	2
110	4	2	1	1	4	1	4	4	4	1	3	4	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1
111	3	2	1	2	2	2	3	1	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2
112	1	3	1	1	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	1	2
113	3	3	1	1	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	1	2	2	3	3
114	3	4	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
115	4	1	2	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3
116	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2
117	2	2	2	1	4	3	2	3	4	1	1	2	2	1	4	3	4	3	3	2	4	2
118	4	4	4	1	4	4	4	4	3	1	2	1	1	2	3	3	4	1	1	1	2	1
119	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2
120	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2
121	3	4	2	1	4	3	3	3	3	1	2	1	1	2	3	3	3	2	2	1	2	1
122	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2
123	4	1	2	1	4	4	3	1	1	1	3	1	1	4	2	2	1	2	2	4	4	1
124	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2
125	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
126	4	4	3	2	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1
127	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2
128	2	1	1	3	4	1	2	1	1	1	3	2	3	1	1	1	4	4	4	4	3	
129	4	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	2	1	3	2	4	3	3	1	3	4
130	3	3	3	1	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1
131	3	4	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	3	3	1	1	1	4	1
132	4	4	2	1	4	3	3	1	4	1	2	1	1	1	4	4	3	2	1	2	2	1
133	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
134	4	4	2	3	3	3	4	3	2	1	1	2	2	3	2	2	3	4	1	2	2	2
135	2	3	1	4	2	2	2	2	1	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3
136	4	3	2	2	4	4	2	3	2	3	2	1	1	3	2	1	1	3	3	2	3	3
137	3	4	2	1	4	3	2	1	3	1	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3

138	4	3	3	2	4	4	3	4	4	1	1	3	3	2	2	4	3	1	1	4	2	1
139	2	3	3	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	2
140	3	3	1	1	3	2	3	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1
141	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	3	4	3
142	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3
143	3	3	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3
144	4	4	1	1	4	4	3	3	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
145	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
146	3	2	3	3	2	2	4	4	1	4	4	4	3	2	4	3	3	1	2	2	3	1
147	2	2	1	1	2	2	3	1	3	1	2	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1
148	2	3	1	2	3	4	2	2	3	1	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1
149	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2
150	3	3	1	1	4	2	4	4	3	1	2	1	1	2	2	2	4	2	3	3	3	1
151	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2
152	3	3	2	2	4	2	4	2	3	1	2	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2
153	1	2	1	2	1	1	2	1	3	2	3	4	2	4	1	1	1	2	2	2	3	4
154	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2
155	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
156	3	4	1	1	4	3	4	1	4	1	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2
157	4	4	2	1	4	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1
158	2	2	3	2	2	2	3	2	4	1	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	1
159	4	4	3	3	4	4	3	4	3	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	3	4	1
160	3	3	1	2	4	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	3	3	4	4	2
161	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2
162	4	4	3	1	2	2	4	1	2	1	3	1	3	2	2	2	2	1	1	3	3	1
163	3	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	3	2	2	3	1	1	1	2	1
164	4	4	1	1	3	4	3	1	2	1	3	1	1	1	2	2	1	3	2	2	3	2
165	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2
166	2	2	1	3	4	4	2	1	3	1	2	2	2	4	1	1	1	3	3	1	2	1
167	4	4	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1
168	3	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3
169	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
170	2	2	4	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2
171	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	3	3	1	1	2	1	1	2
172	4	3	1	2	3	1	4	2	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1
173	3	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2
174	1	4	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	4	3	2	1	3
175	3	3	1	2	3	3	3	1	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	4	3	1
176	3	3	1	2	2	2	4	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	4	1
177	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
178	4	4	1	1	4	4	1	1	4	1	2	1	2	2	3	4	3	4	4	4	4	2
179	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4
180	4	3	2	1	4	3	3	3	3	2	3	1	2	2	3	3	2	1	2	3	3	1
181	1	4	2	1	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2
182	3	3	2	2	1	1	2	1	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	4	2
183	2	3	1	2	4	3	1	1	1	2	2	4	2	3	1	1	2	4	4	4	3	2
184	4	4	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1

185	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	3	3	4	1
186	3	2	1	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2
187	4	4	3	2	3	2	4	2	4	1	4	1	2	2	3	1	3	1	2	1	4	1	
188	1	2	1	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	4	4	3	
189	3	4	3	1	2	1	4	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	
190	1	3	1	2	4	2	2	2	2	2	3	1	2	3	1	2	1	4	3	3	3	1	
191	3	4	1	4	3	3	3	1	4	1	2	1	1	2	3	4	3	2	1	3	2	2	
192	3	3	2	2	3	3	1	1	2	1	2	4	3	2	2	2	2	3	2	4	4	1	
193	4	2	2	2	3	2	4	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	
194	4	3	2	4	4	3	4	3	4	1	2	1	1	1	3	2	4	1	2	2	1	1	
195	3	2	1	3	2	1	2	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	
196	2	2	1	3	1	1	2	1	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	
197	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	
198	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	
199	3	2	2	1	3	3	4	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2
200	2	3	1	2	2	2	4	2	3	1	1	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	

LAMPIRAN 9**Tabel Data Penelitian Skala kecemasan**

Tabulasi Data Penelitian Skala kecemasan

5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	2	2	4	4	1	1	
5	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	2	2	4	2	2	1	1	3	1	2	3	2	3	2	2	2	1		
5	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	3			
5	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	2	3	2			
5	2	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	3	1	1	3	1	1	2	2	3	2	2	1	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3		
5	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2			
5	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
5	4	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2				
6	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	1	1	4	3	3	1	3	3	1	2	1			
6	4	4	4	4	4	3	4	3	3	1	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	1	1	4	4	1	4	3	3	2	4
6	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	2	2	3	1	4	3	1	1	3	4	3	1	2			
6	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2	3	4	2	2	3	1	2	3	2	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	
6	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	1	2	1	1	1	2	3	2	1	3	2	3	1	2	2	1	2	3	1	3	2	3	4	2	
6	2	3	3	4	4	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2		
6	3	4	3	3	4	2	1	2	2	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	4	1	1	2	1	1	1	3	2	4	3	2	2	1	1	
6	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	4	2	1	2	3	2	2	1	3	2	1	1
6	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2		
6	4	3	4	4	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	3	3		
7	1	1	1	1	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	3	1	3	1	1	
7	4	3	4	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2		
7	3	3	3	3	4	2	2	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2		
7	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1			
7	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	1	3	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	4	3	3	3		
7	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	2	3	3	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2		
7	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	

1	0	1	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	1	3			
1	0	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	4	2	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	4	4	
1	0	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1	0	4	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	3	3	1	1	3	2	2	3	1	2	2	2	
1	0	5	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	3	
1	0	6	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3		
1	0	7	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	4	2	1	2	3	2		
1	0	8	4	3	4	4	4	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	1	2	4	2	2	2	3			
1	0	9	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
1	1	0	1	3	1	1	3	4	1	1	1	4	1	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
1	1	1	1	3	2	2	3	1	1	2	2	3	3	4	2	1	3	2	2	2	1	1	1	3	2	3	1	1	1	3	2	2	1	2	3	2			
1	1	2	2	3	4	4	1	3	3	2	4	4	1	3	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
1	1	3	2	1	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	2	3	1	1	2	3	2	3	1	2	2	1
1	1	4	2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2		
1	1	5	4	4	4	4	4	3	2	2	1	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	4	2	3	1	1		
1	1	6	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3		
1	1	7	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	2	2	4	2	3	4	3	3	2

1	2	2	2	3	1	4	1	2	2	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1		
1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2			
1	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	1	2	3	2	2	4	1	4	4	1	1	2	4	3	
1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3		
1	1	3	2	2	1	1	1	2	3	4	3	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	
1	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	
1	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	
1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	
1	3	2	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	4	4	
1	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2			
1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	3	3	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	
1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	2	4	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	1	2	2	
1	3	2	3	4	4	4	3	2	2	2	3	2	4	2	1	2	1	3	3	2	2	1	1	3	2	1	1	4	4	3	3	2	3
1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	

1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	2	2	1	2	1	3	2	1	1	3	2	1	1	1	2	2	3	1	1	1		
1	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	3	4	2	3	3	3		
1	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	1	3	1	2	2	4	1	4	2	4	1	3	1	1	3	3	2			
1	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	1	3	1	2	2	4	1	4	2	4	1	3	1	1	3	3	2			
1	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2		
1	3	3	3	2	3	1	1	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	2	1	4	3	3	3	2	1	3	3	3	4	1	2	4	3	2
1	3	3	3	3	4	2	3	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	3	3	1	1	1	2	2	3	1	1	2	2		
1	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1		
1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2			
1	3	4	3	3	2	1	1	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	2	1	1	2	2	3	1	1	1	
1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3		
1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1	1	2	4	3	1	2	2	3	4	1	2	3	4	4	4	4	2	4	2	1	2	4	2	2	1	4	1	1	4	3	1	4	4			
1	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	4	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2		
1	4	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	3		
1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2			
1	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1		
1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2		

LAMPIRAN 10

Deskripsi Data

Deskripsi Data

Descriptive Statistics

Variable	N	Mean	Skor		SD	Mean	Skor		SD	Variance
			Min	Maks			Min	Maks		
<i>Nomophobia</i>	200	55	22	88	11	51,64	41	62	3,742	14.002
Kecemasan	200	90	36	144	18	83,00	36	132	16,286	265.221

LAMPIRAN 11
Uji Normalitas

Uji Normalitas

Descriptives

		Statistic	Std. Error
NOMOPHOBIA	Mean	51.64	.265
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	51.11
		Upper Bound	52.16
	5% Trimmed Mean	51.61	
	Median	51.50	
	Variance	14.002	
	Std. Deviation	3.742	
	Minimum	41	
	Maximum	62	
	Range	21	
	Interquartile Range	4	
	Skewness	.101	.172
	Kurtosis	.197	.342
KECEMASAN	Mean	83.00	1.152
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	80.72
		Upper Bound	85.27
	5% Trimmed Mean	82.93	
	Median	84.00	
	Variance	265.221	
	Std. Deviation	16.286	
	Minimum	36	
	Maximum	132	
	Range	96	
	Interquartile Range	21	
	Skewness	.081	.172
	Kurtosis	.509	.342

Tests of Normality

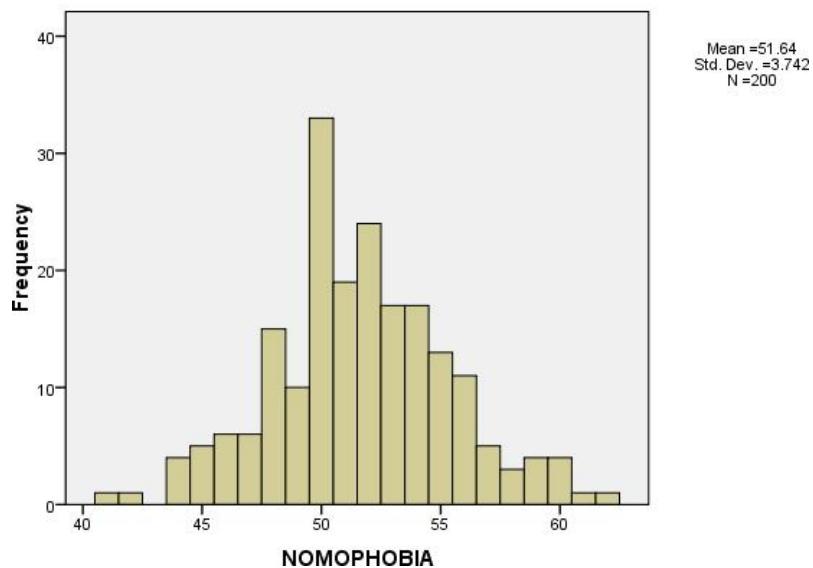
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
NOMOPHOBIA	.091	200	.000	.988	200	.095
KECEMASAN	.050	200	.200*	.993	200	.424

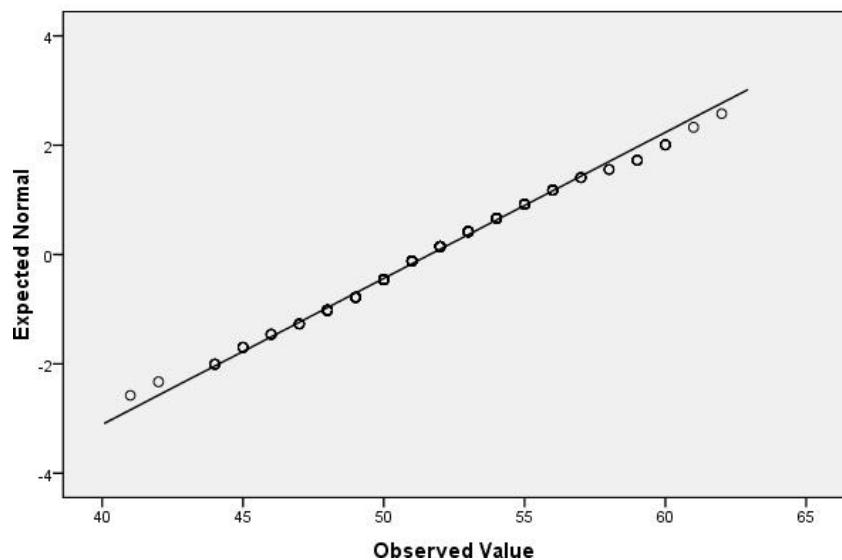
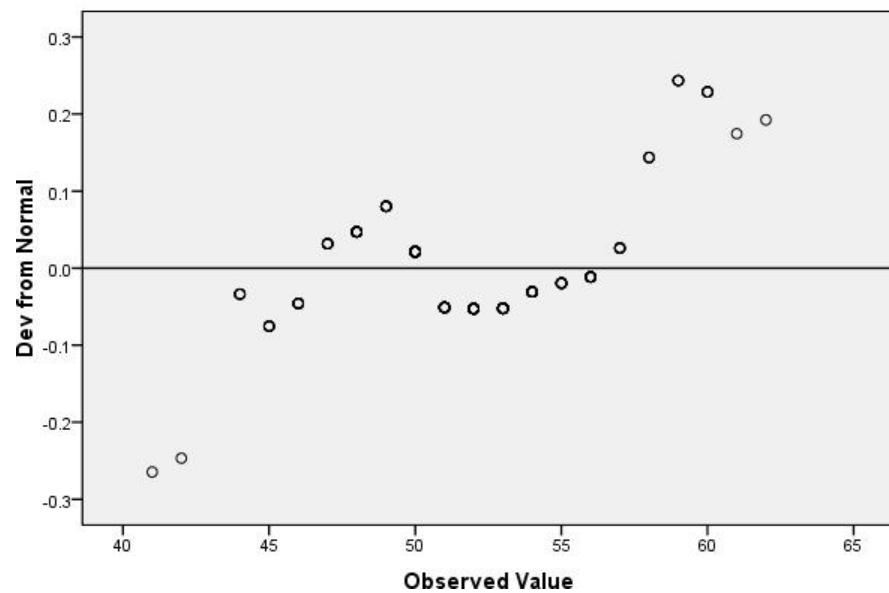
a. Lilliefors Significance Correction

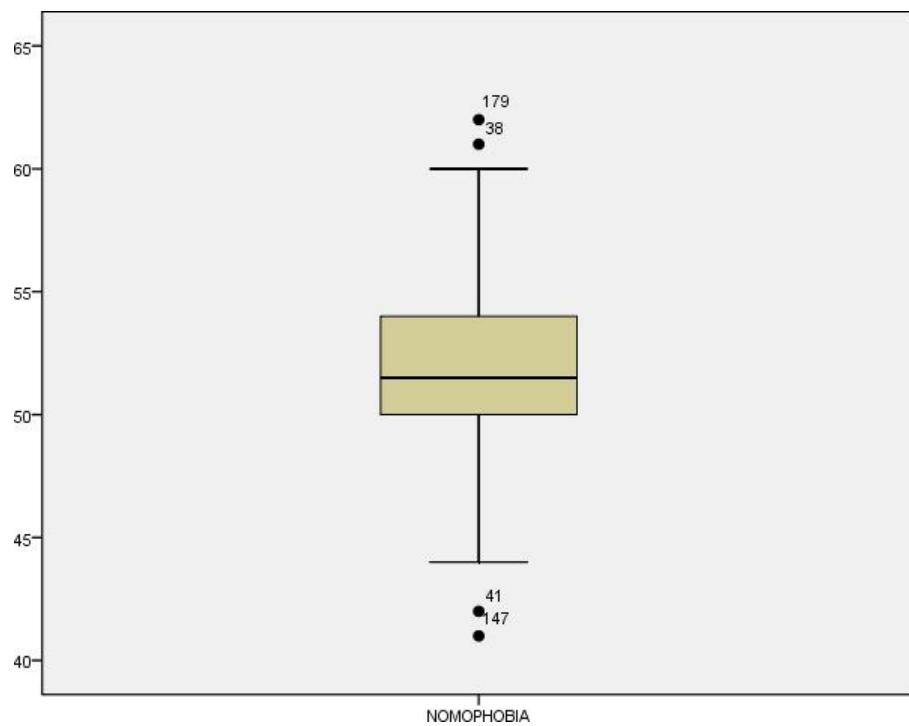
*. This is a lower bound of the true significance.

Nomophobia

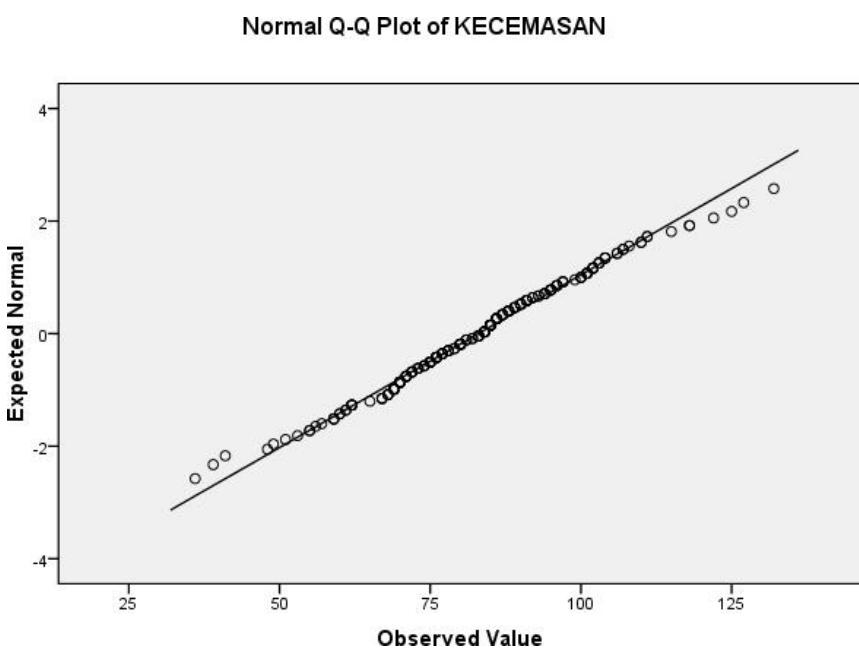
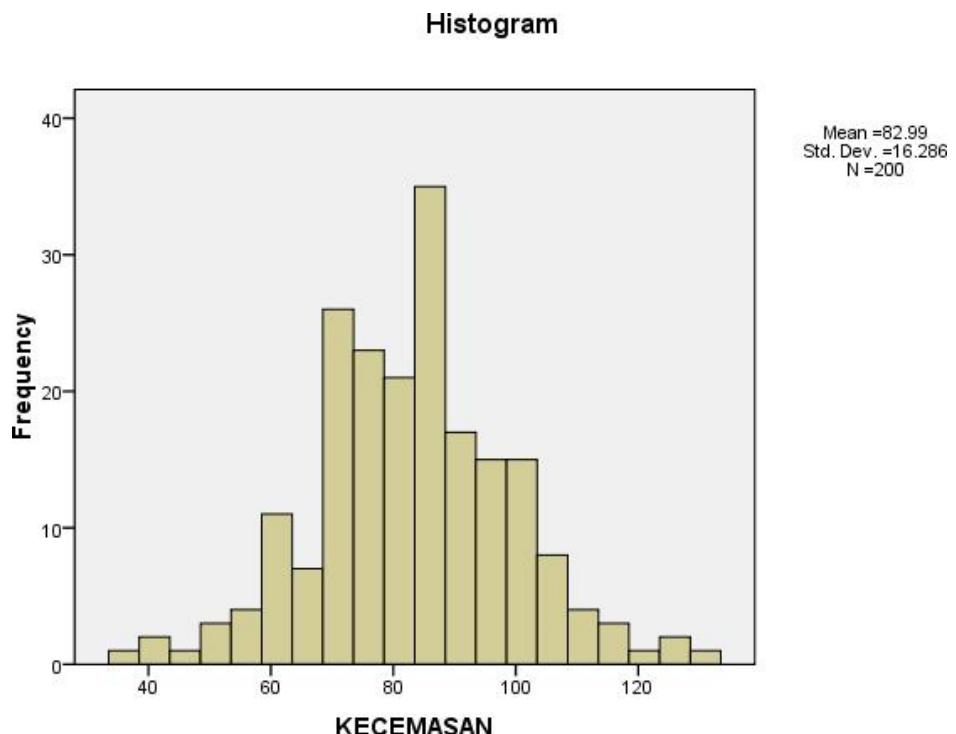
Histogram

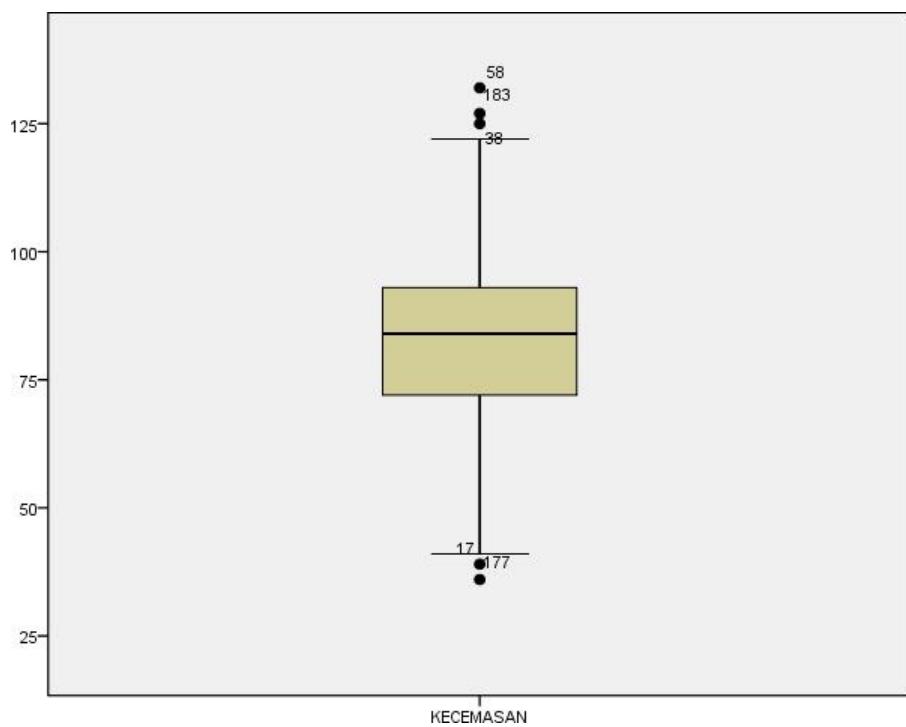
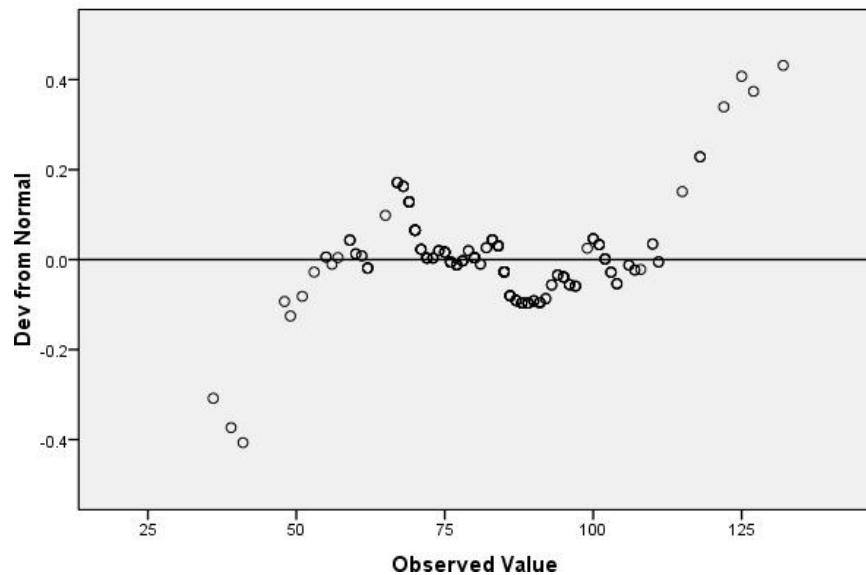


Normal Q-Q Plot of NOMOPHOBIA**Detrended Normal Q-Q Plot of NOMOPHOBIA**



Kecemasan



Detrended Normal Q-Q Plot of KECEMASAN

LAMPIRAN 12

Uji Linieritas

Uji Linieritas

Case Processing Summary						
	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
NOMOPHOBIA * KECEMASAN	200	100.0%	0	.0%	200	100.0%

Report			
NOMOPHOBIA			
KECEMASAN	Mean	N	Std. Deviation
36	55.00	1	.
39	58.00	1	.
41	45.00	1	.
48	55.00	1	.
49	48.00	1	.
51	48.00	1	.
53	52.00	1	.
55	49.50	2	.707
56	46.00	1	.
57	44.00	1	.
59	52.67	3	2.082
60	49.50	2	.707
61	54.50	2	6.364
62	51.75	4	4.787
65	56.00	1	.
67	51.00	3	1.000
68	56.67	3	4.933
69	49.00	6	4.382
70	49.43	7	2.878
71	49.00	5	3.317
72	51.00	5	2.000
73	51.67	3	1.528
74	50.67	3	4.041
75	51.83	6	4.070
76	52.67	6	2.805
77	55.50	4	5.447
78	52.50	4	5.066
79	52.00	2	.000
80	50.20	10	4.894
81	51.50	2	.707
82	52.00	2	.000
83	48.80	5	6.099
84	51.86	7	4.140

85	50.83	12	3.786
86	53.00	6	4.000
87	51.00	5	3.742
88	51.60	5	1.817
89	51.50	4	1.732
90	50.75	4	3.594
91	53.40	5	4.669
92	52.00	2	1.414
93	54.00	2	2.828
94	52.33	3	2.517
95	54.40	5	1.517
96	52.25	4	1.708
97	49.33	3	4.041
99	55.00	1	.
100	51.33	3	1.528
101	50.25	4	2.062
102	52.75	4	1.893
103	52.33	3	4.041
104	52.00	3	1.000
106	56.00	2	2.828
107	49.00	2	1.414
108	55.00	1	.
110	53.00	2	4.243
111	51.00	2	5.657
115	48.00	1	.
118	56.50	2	4.950
122	51.00	1	.
125	61.00	1	.
127	52.00	1	.
132	52.00	1	.
Total	51.64	200	3.742

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
NOMOPHOBIA * KECEMASAN	Between Groups	(Combined)	955.367	62	15.409	1.153	.246
		Linearity	53.389	1	53.389	3.995	.048
		Deviation from Linearity	901.978	61	14.787	1.106	.311
	Within Groups		1830.988	137	13.365		
	Total		2786.355	199			

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
NOMOPHOBIA * KECEMASAN	.138	.019	.586	.343

LAMPIRAN 13

Uji Hipotesis

Hipotesis

		Correlations		
		NOMOPHOBIA	KECEMASAN	
Spearman's rho	NOMOPHOBIA	Correlation Coefficient	1.000	.141*
		Sig. (1-tailed)	.	.023
		N	200	200
	KECEMASAN	Correlation Coefficient	.141*	1.000
		Sig. (1-tailed)	.023	.
		N	200	200

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).