

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *NOMOPHOBIA*
DIMEDIASI OLEH *SELF-ESTEEM* PADA MAHASISWA**

TESIS

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Magister Psikologi**



**Disusun Oleh:
MERRY DALIMUNTHER
NIM: 202210440211021**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2024

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *NOMOPHOBIA*
DIMEDIASI OLEH *SELF-ESTEEM* PADA MAHASISWA**

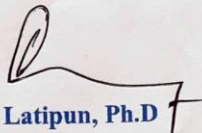
Diajukan oleh:

MERRY DALIMUNTHE
202210440211021

Telah disetujui

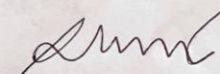
Pada hari/tanggal, **Kamis/ 11 Januari 2024**

Pembimbing Utama



Prof. Latipun, Ph.D

Pembimbing Pendamping

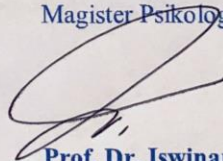


**Dr. Rr Siti Suminarti
Fasikhah, M.Si**



Prof. Ahsanul In'am, Ph.D

Ketua Program Studi
Magister Psikologi



Prof. Dr. Iswinarti

T E S I S

Dipersiapkan dan disusun oleh:

MERRY DALIMUNTHER

202210440211021

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, **Kamis/ 11 Januari 2024**
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua	: Prof. Latipun, Ph.D
Sekretaris	: Dr. Rr Siti Suminarti Fasikhah, M.Si
Penguji I	: Prof. Dr. Iswinarti
Penguji II	: Dr. Djudiyah

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MERRY DALIMUNTHE
NIM : 202210440211021
Program Studi : Magister Psikologi

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. TESIS dengan judul: **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP NOMOPHOBIA DIMEDIASI OLEH SELF-ESTEEM PADA MAHASISWA** adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTI NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 11 Januari 2024

menyatakan,

Merry Dalimunthe

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul **"Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Nomophobia* Dimediasi oleh *Self-esteem* pada Mahasiswa"**. Penelitian ini disusun sebagai tugas akhir untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program studi Magister Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Penyusunan penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, dan motivasi dari berbagai pihak yang dengan tulus dan ikhlas memberikan kontribusi. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Nazaruddin Malik selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang
2. Prof. Akhsanul In'am, Ph. D., selaku Direktur Direktorat Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang
3. Prof. Dr. Iswinarti, M. Si., selaku Kaprodi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Serta Bapak/Ibu Dosen Magister Psikologi yang telah mendidik penulis selama perkuliahan.
4. Prof. Latipun, Ph.D., selaku dosen pembimbing utama yang selalu sabar membimbing, banyak meluangkan waktu memberikan masukan dan saran serta memotivasi penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Ibu Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M. Si., selaku pembimbing pendamping yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
6. Kepada seluruh subjek penelitian yang telah berpartisipasi dan meluangkan waktunya dalam penelitian ini.
7. Kepada orang tua penulis, Ayah Mahmuddin Dalimunthe dan Ibu Nurhalimah Nasution, serta keluarga besar kakak dan abang penulis atas kepercayaan, doa, kasih sayang dan semangat yang diberikan.
8. Teman-teman seperjuangan kelas B Magister Psikologi Angkatan 2022 atas dukungan dan bantuan yang diberikan selama perkuliahan.

Penulis menyadari dalam penyusunan tesis ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan.

Akhir kata, semoga tesis ini bermanfaat bagi ilmu pengetahuan serta dapat memberikan informasi bagi pembaca.

Malang, 11 Januari 2024

Peneliti,

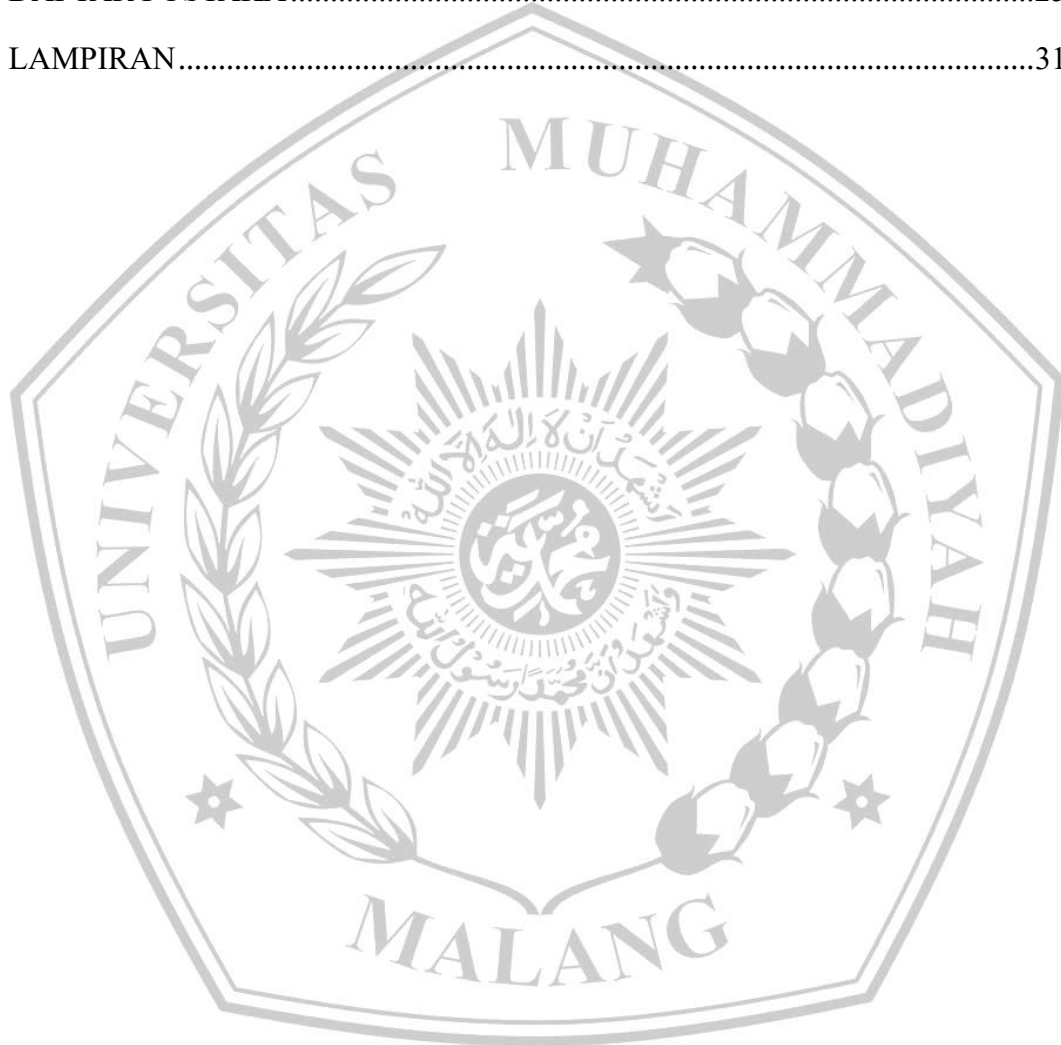
Merry Dalimunthe



DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	1
<i>ABSTRACT</i>	2
PENDAHULUAN	3
PERSPEKTIF TEORI.....	8
<i>Ecological Systems Theory</i>	8
<i>Nomophobia</i>	9
Dukungan sosial dengan <i>Nomophobia</i>	11
<i>Self-esteem</i> dengan <i>Nomophobia</i>	12
Dukungan sosial dan <i>self-esteem</i>	14
Dukungan Sosial, <i>Self-esteem</i> , dan <i>Nomophobia</i>	14
KERANGKA BERFIKIR	15
HIPOTESIS.....	16
METODE PENELITIAN.....	16
Desain Penelitian	16
Subjek Penelitian.....	16
Instrumen Penelitian.....	16
Prosedur Penelitian.....	18
Analisis Penelitian.....	18
HASIL PENELITIAN.....	18

Uji Asumsi Klasik	18
Deskripsi Variabel Penelitian	19
Uji Hipotesis.....	20
DISKUSI.....	21
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	24
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN.....	31



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Demografi Subjek.....	16
Tabel 2. Deskripsi Variabel Penelitian	19



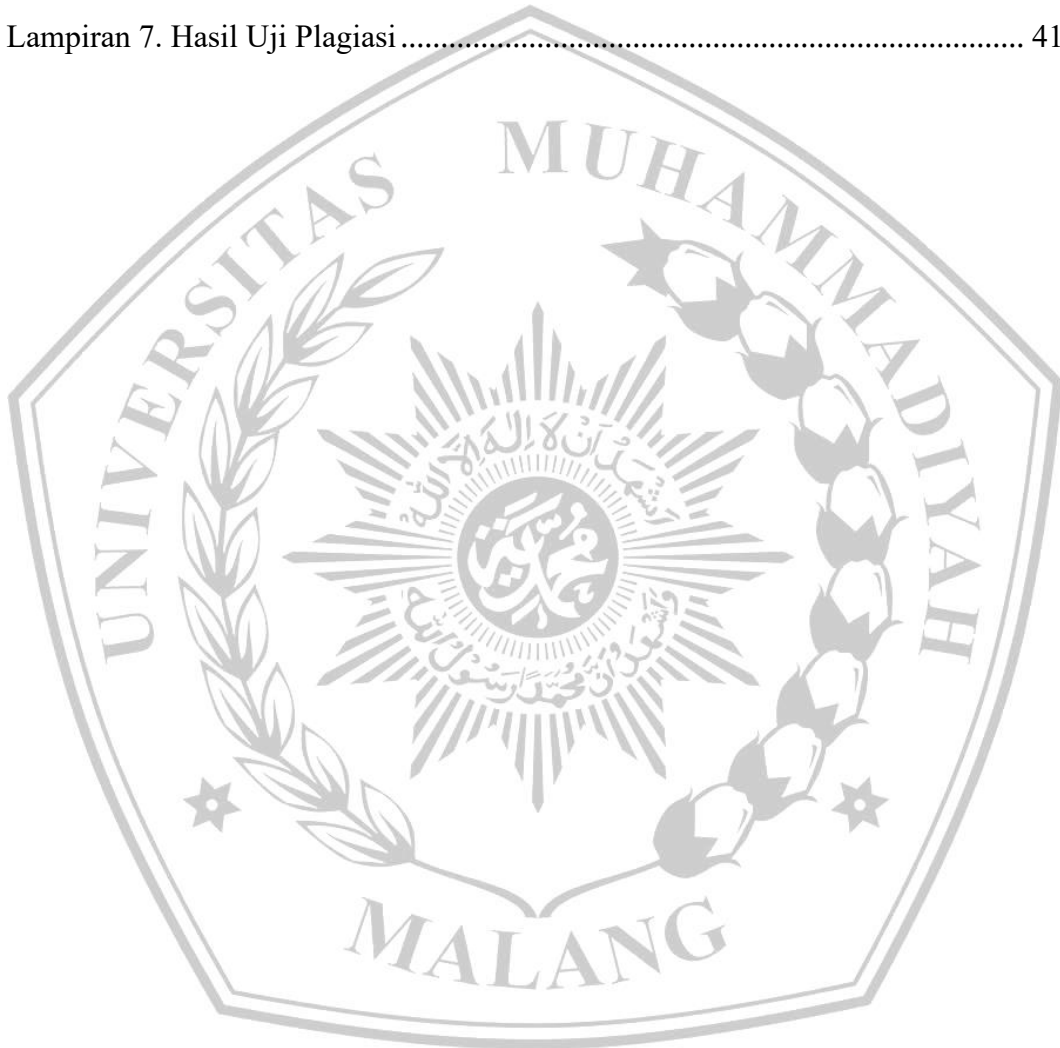
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	15
Gambar 2. Hasil Hipotesis 1 dan Hipotesis 2	21



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian	31
Lampiran 2. Blueprint Skala Penelitian	34
Lampiran 3. Uji Asumsi Klasik.....	35
Lampiran 4. Uji Reliabilitas	36
Lampiran 5. Uji Korelasi antar Variabel	38
Lampiran 6. Uji Mediasi by Hayes	39
Lampiran 7. Hasil Uji Plagiasi	41



PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *NOMOPHOBIA* DIMEDIASI OLEH *SELF-ESTEEM* PADA MAHASISWA

Merry Dalimunthe (NIM: 202210440211021)

merrydalimunthe@webmail.umm.ac.id

Prof. Latipun, Ph.D (NIDN: 0711026401)

latipun@umm.ac.id

Dr. Rr Siti Suminarti Fasikhah, M.Si (NIDN: 0631086401)

suminarti@umm.ac.id

ABSTRAK

Nomophobia mengacu pada kecemasan atau ketergantungan yang dialami seseorang terhadap penggunaan *smartphone*. Faktor psikologis seperti rendahnya *self-esteem*, dapat memengaruhi kecenderungan seseorang terhadap *nomophobia*. Dukungan sosial yang diterima individu diprediksi dapat mempengaruhi tingkat *nomophobia* melalui peran *self-esteem*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap *nomophobia*, dengan *self-esteem* sebagai mediasi yang mungkin mempengaruhi hubungan tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimen dengan subjek sebanyak 192 mahasiswa dengan rentan usia 17-24 tahun. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*, *Self-esteem Rosenberg*, dan *Nomophobia Questionnaire (NMPQ-10)*. Analisis data menggunakan metode *mediation multiple regression Process by Hayes*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan negative signifikan dengan *nomophobia*, dan hubungan antara dukungan sosial dengan *nomophobia* tidak melalui peran mediasi dari *self-esteem*.

Kata Kunci: dukungan sosial, *self-esteem*, *nomophobia*,

THE INFLUENCE OF SOCIAL SUPPORT ON NOMOPHOBIA MEDIATED BY SELF-ESTEEM IN COLLEGE STUDENTS

Merry Dalimunthe (NIM: 202210440211021)

merrydalimunthe@webmail.umm.ac.id

Prof. Latipun. Ph.D (NIDN: 0711026401)

latipun@umm.ac.id

Dr. Rr Siti Suminarti Fasikhah, M.Si (NIDN: 0631086401)

suminarti@umm.ac.id

ABSTRACT

Nomophobia refers to the anxiety or dependence experienced by an individual regarding smartphone usage. Psychological factors, such as low self-esteem, can influence an individual's susceptibility to nomophobia. The social support received by an individual is predicted to affect the level of nomophobia through the mediating role of self-esteem. This study aims to examine the effect of social support on nomophobia, with self-esteem as a mediator that might influence this relationship. The study utilized a non-experimental quantitative approach with 192 participants aged between 17 to 24 years. Research instruments included the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), Rosenberg's Self-esteem Scale, and the Nomophobia Questionnaire (NMPQ-10). Data analysis employed the mediation multiple regression method using the Process tool by Hayes. The results indicated a significant negative relationship between social support and nomophobia. However, the relationship between social support and nomophobia did not occur through the mediating role of self-esteem.

Keywords: social support, self-esteem, nomophobia

PENDAHULUAN

Kecanggihan *smartphone* saat ini memang banyak memberikan keuntungan, namun tidak menutup kemungkinan bahwa *smartphone* dapat menyebabkan berbagai masalah sosial, yaitu sebuah fenomena kecemasan ketika tidak menjaungkau *smartphone* yang dikenal dengan *nomophobia*. *Nomophobia* pertama kali diidentifikasi pada tahun 2008 dan meningkat tajam di Inggris (SecureEnvoy, 2012). Penelitian tersebut menemukan bahwa 41% responden yang diwawancari memiliki dua ponsel sebagai upaya untuk tetap terhubung dengan orang disekitarnya (SecureEnvoy, 2012).

Nomophobia merupakan singkatan dari *no-mobile-phone-phobia* dan diperkenalkan pada tahun 2010 oleh Kantor Pos Inggris untuk menggambarkan kecemasan yang dialami pengguna ponsel. Penelitian tersebut menemukan bahwa dari 53% menjadi 66% pengguna ponsel di Inggris memiliki kecenderungan merasa cemas ketika tidak menggunakan ponsel mereka, cemas ketika mengalami kehabisan baterai, atau tidak mendapat jangkauan sinyal (Elmore, 2014).

Penggunaan fitur yang disediakan seperti media sosial melalui *smartphone* dapat menyebabkan kebutuhan untuk terus online, sementara kurangnya lingkungan digital memungkinkan menyebabkan kecemasan terhadap teknologi tersebut (Przybylski et al., 2013). Peningkatan penggunaan *smartphone* dikalangan muda terutama mahasiswa disebabkan oleh kenyamanan yang diberikan teknologi tersebut (Gezgin & Çakır, 2016). Dimana *smartphone* sangat membantu mahasiswa dalam mencari informasi dan mendukung berbagai kegiatan perkuliahan. Namun, tidak semua aspek dari penggunaan *smartphone* dapat mendukung proses perkuliahan, seperti ketergantungan media sosial, kurangnya interaksi sosial dan ketidakseimbangan penggunaan *smartphone*, dapat meningkatnya penggunaan *smartphone* dan berbagai efek samping juga muncul, yaitu kecemasan ketika tidak dapat menjangkau *smartphonenya* atau *nomophobia* (Gezgin & Çakır, 2016).

Nomophobia merupakan perilaku yang menggambarkan rasa takut, ketidaknyamanan, atau kecemasan seseorang ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Selain itu, *nomophobia* dianggap sebagai kecemasan dapat dialami oleh siapa saja. (King et al., 2017). *Nomophobia* juga mencakup ketakutan tidak bisa melakukan atau menerima panggilan telepon, mengirim atau menerima pesan

teks, kehilangan koneksi internet dan akses ke platform media sosial, atau tidak dapat mengakses informasi secara online (Yildirim, 2015). Hasmawati et al (2020) menyebutkan terdapat beberapa karakteristik utama *nomophobia*, yaitu 1) pengecekan konstan, 2) merasa insecure, mudah panik takut dan cemas, sosial, 3) kecanduan media sosial, 4) ketergantungan, 5) multitasking, dan 6) masalah kesehatan.

Fenomena *nomophobia* di Indonesia dapat dilihat pada sistematik review yang dilakukan oleh Tuco et al (2023) yang menemukan bahwa *nomophobia* berat tertinggi berasal dari Indonesia, dimana hal tersebut sejalan dengan dengan penelitian-penelitian yang dilakukan di Indonesia. Seperti pada penelitian Fitriyani et al (2020) ditemukan bahwa gambaran tingkat *nomophobia* mahasiswa termasuk dalam kategori sedang hingga tinggi. Ramaita et al (2019) ditemukan sekitar 6,7% dari mahasiswa yang memiliki tingkat ketergantungan *smartphone* ringan sementara lebih dari separuh (60%) memiliki ketergantungan *smartphone* berat dan mengalami kecemasan berat atau *nomophobia*. Selanjutnya ditemukan juga sebanyak 58,2% siswa memiliki kecenderungan *nomophobia* di kategori tinggi (Aurelia & Yuninda Tria Ningsih, 2021).

Pada penelitian Sureka et al (2020) ditemukan bahwa *nomophobia* berdampak pada stres, depresi, dan kualitas tidur yang sangat rendah yang pada gilirannya menyebabkan masalah kesehatan mental. Dimana penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Rather & Rhater (2019) menyatakan bahwa peningkatan dalam durasi dan frekuensi penggunaan ponsel pintar dapat meningkatkan dampak masalah kesehatan, seperti kelelahan mata, nyeri pada leher, punggung, dan bahkan sakit kepala. *Nomophobia* juga dapat menimbulkan masalah fisik seperti nyeri pada siku, tangan, dan leher akibat penggunaan yang berkelanjutan (Bhattacharya et al., 2019).

Nomophobia dihubungkan dengan kepribadian, rasa kesepian, kebahagiaan, dan *self-esteem* terutama pada kelompok populasi yang lebih muda (Lee et al., 2018; Ozdemir et al., 2018). Beberapa faktor psikologis seperti rendahnya *self-esteem*, kesepian, depresi, dan kepribadian ekstrovert dapat memengaruhi kecenderungan seseorang terhadap *nomophobia*, tetapi juga mungkin menjadi beberapa hasil dari *nomophobia* tersebut, yaitu seperti rendahnya *self-esteem* dapat menjadi penyebab dan

hasil dari *nomophobia* secara bersamaan, dimana rendahnya *self-esteem* dapat menjadi penyebab *nomophobia* dikarenakan seseorang mungkin merasa tidak cukup baik atau layak dan menyebabkan ketergantungan pada teknologi tersebut untuk validasi sosial. Di sisi lain, *nomophobia* dapat memperburuk *self-esteem* karena ketidakmampuan untuk melepaskan diri dari teknologi tersebut dapat meningkatkan rasa ketergantungan dan kecemasan, serta meningkatkan perasaan rendah diri (Bhattacharya et al., 2019).

Nomophobia pada remaja berhubungan dengan pemenuhan tugas perkembangannya, dimana remaja mampu menjalin hubungan interpersonal dan diterima dalam kelompok teman sebaya (Khakim et al., 2023). Namun individu dengan kecenderungan *nomophobia* dicirikan sebagai individu yang kurang mampu dalam menjalin hubungan, kehilangan kesempatan untuk berhubungan dengan orang lain, memungkinkan mereka kurang mendapatkan dukungan sosial sehingga memengaruhi *self-esteem* dan mengakibatkan *nomophobia*.

Penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *nomophobia* pada mahasiswa agar dapat mengembangkan strategi intervensi yang efektif. Salah satu faktor yang mungkin memainkan peran signifikan adalah dukungan sosial dan *self-esteem*. Dukungan sosial dapat mempengaruhi beberapa faktor psikologis, salah satunya *self-esteem* (Nuryanti & Nuraini, 2023), dimana ketika *self-esteem* rendah dapat mengakibatkan seseorang lebih rentan terhadap ketakutan akan kehilangan akses ke perangkat selulernya (Argumosa-Villar et al., 2017).

Dukungan sosial adalah dukungan yang dirasakan sebagai kesenangan, penghargaan terhadap perhatian, atau bantuan yang diterima oleh seseorang dari individu lainnya, dimana individu lainnya dapat merujuk kepada perorangan atau kelompok (Sarafino, 2002). Dukungan sosial mencakup kegembiraan dan rasa terima kasih seseorang terhadap perhatian dan bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok tertentu, dimana dukungan sosial memiliki potensi untuk memengaruhi keyakinan individu dengan memberikan mereka kekuatan, menciptakan suasana positif, dan merubah tindakan mereka berdasarkan informasi yang mereka terima (Raharjayanti, 2019).

Penggunaan teknologi untuk bersosialisasi dapat menawarkan peluang penting untuk memenuhi kebutuhan individu untuk mendapatkan dukungan sosial (Saltzman et al., 2017), sejalan dengan penelitian Sippel et al (2015) bahwa jaringan sosial penting untuk meningkatkan ketahanan terhadap stres dan trauma seseorang. Dukungan sosial memiliki peranan yang sangat signifikan bagi seseorang, ketika kurangnya bantuan sosial terjadi, hal ini dapat menjadi pemicu utama berbagai masalah psikologis dalam kehidupan mereka (Novita & Novitasari, 2017).

Individu dengan dukungan sosial yang baik, memungkinkan untuk merasa lebih dihargai dan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. *Self-esteem* yang tinggi, pada gilirannya dapat membantu individu mengatasi *nomophobia* dengan memperkuat kemandirian dan kepercayaan diri. Sedangkan individu dengan kurangnya dukungan sosial, dapat menyebabkan individu sulit menerima diri sendiri atau memiliki *self-esteem* yang rendah dan meningkatkan rasa ketidakamanan, yang pada gilirannya tidak mampu mengatasi kecemasan ketika tidak menjangkau perangkat selulernya.

Self-esteem digambarkan sebagai penilaian subjektif terhadap nilai diri sebagai individu (Donnellan et al., 2011). *Self-esteem* tidak selalu mencerminkan kemampuan dan keterampilan individu. Terlebih lagi, meskipun *self-esteem* telah dijelaskan sebagai pandangan positif terhadap diri sendiri, tingginya *self-esteem* tidak selalu menunjukkan bahwa seseorang merasa lebih superior dibandingkan dengan orang lain (Rosenberg, 1965). *Self-esteem* dapat mempengaruhi peningkatan dalam hubungan sosial seseorang, dimana keterkaitan antara hubungan sosial dan *self-esteem* adalah saling memengaruhi dalam semua tahap perkembangan sepanjang hidup, dan mencerminkan adanya siklus umpan balik positif antara kontribusi-kontribusi tersebut (Harris & Orth, 2020).

Self-esteem yang rendah dapat menyebabkan beberapa masalah, seperti halnya individu dengan *self-esteem* yang rendah seringkali memilih interaksi yang terbatas dengan orang lain, yang akhirnya menghambat pembentukan hubungan yang intim atau memberikan dukungan yang penting untuk kesejahteraan pribadi mereka (Fatima et al., 2017). Selanjutnya individu dengan *self-esteem* rendah seringkali mencari persetujuan sosial dari luar untuk meningkatkan rasa harga diri mereka. Mereka cenderung merasa bahwa mereka dinilai rendah oleh orang lain,

dan sering kali menafsirkan tanggapan orang lain sebagai tanda ketidaksetujuan, yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan sosial (Cuming & Rapee, 2010).

Individu dengan *self-esteem* yang rendah juga cenderung menyalahkan orang lain dan menganggap diri mereka sebagai korban dalam situasi sosial yang kurang berhasil, daripada mengambil tanggung jawab atas keputusan pribadi mereka. Tendensi ini dapat mengarah pada penghindaran terhadap interaksi sosial, situasi yang tidak dikenal, dan kurangnya dukungan sosial yang dapat meningkatkan risiko kecemasan sosial (Tracy & Robins, 2003). Penggunaan *smartphone* berlebihan dipengaruhi oleh peniruan orang lain, kecemasan sosial, dan *self-esteem* yang rendah (De-Sola Gutiérrez et al., 2016). Remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung merasa lebih aman di balik layar, sehingga mereka lebih sering terlibat dalam realitas virtual melalui perangkat elektronik (Argumosa-Villar et al, 2017). Hasil dari penelitian terbaru yang melibatkan 228 mahasiswa sarjana di India juga menunjukkan bahwa *nomophobia* secara signifikan berkaitan negatif dengan *self-esteem* (Chethana et al., 2020).

Penelitian mengenai *self-esteem* sering dilakukan terkait masalah penggunaan *smartphone*. Seperti pada penelitian Argumosa-Villar et al (2017), ditemukan bahwa penyalahgunaan *smartphone* dikaitkan dengan rendahnya *self-esteem* dan individu dengan *self-esteem* rendah mengungkapkan penggunaan *smartphone* mereka secara berlebihan dilakukan melalui cara tidak langsung seperti panggilan telepon, pesan singkat (SMS), dan komunikasi melalui email. Banyak orang menggunakan *smartphone* secara umum karena mereka cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan mencari rasa aman, sehingga *smartphone* dianggap sebagai solusi yang paling cepat untuk mengatasi masalah mereka (Fadhilah et al., 2021). Selain itu, penelitian mengenai *self-esteem* juga telah banyak dilakukan sebagai variabel mediasi di berbagai literatur. pada penelitian Koronczai et al (2013) *self-esteem* memediasi hubungan depresi dan kecemasan terhadap kepuasan terhadap penampilan tubuh dan penggunaan internet yang bermasalah dan penelitian Veybitha et al (2022) *self-esteem* memediasi hubungan antara penggunaan aplikasi instagram dan neuroticism terhadap pembelian impulsif.

Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dengan *nomophobia*, apakah bersifat langsung atau melalui *self-esteem* sebagai mediator. Dukungan sosial yang memadai dapat memberikan bantuan dan dukungan kepada individu untuk mencegah terjadinya *nomophobia*. Dukungan sosial dapat memberikan rasa pengakuan, kepercayaan, dan perasaan diterima yang pada akhirnya mendukung pembentukan *self-esteem* yang positif dan ketika individu merasa didukung dan dicintai oleh orang-orang di sekitarnya, *self-esteem* mereka cenderung meningkat. Sehingga permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada keterikatan langsung antara dukungan sosial dengan *nomophobia*, atau apakah keterikatan tersebut terjadi secara tidak langsung melalui tingkat *self-esteem* seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *self-esteem* dalam pengaruh dukungan sosial terhadap *nomophobia*. Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan pemahaman kepada subjek bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *self-esteem* dapat berpengaruh terhadap *nomophobia* seseorang.

PERSPEKTIF TEORI

Ecological Systems Theory

Penelitian ini menggunakan teori ekologi Bronfenbrenner, yaitu memandang bahwa perkembangan manusia dipengaruhi oleh konteks lingkungan (Zubaidillah, 2018). Dimana adanya hubungan timbal balik antara individu dengan lingkungan akan membentuk tingkah laku individu tersebut. Teori ekologi Bronfenbrenner juga menjelaskan mengenai berbagai interaksi yang dilakukan individu dalam lima subsistem, yaitu mikrosistem, mesosistem, ekosistem, makrosistem, kronosistem.

Dalam teori ekologi Bronfenbrenner, peran mediasi *self-esteem* dalam hubungan antara dukungan sosial dan *nomophobia* memainkan peran penting. Dimana dukungan sosial dari berbagai lapisan lingkungan, seperti keluarga, teman, dan masyarakat, dapat membentuk persepsi individu terhadap diri mereka sendiri (Zubaidillah, 2018). Jika individu merasakan dukungan sosial yang positif, hal ini

dapat meningkatkan *self-esteem* mereka (Simanjuntak & Indrawati, 2021), yang kemudian dapat bertindak sebagai mediasi melawan risiko *nomophobia*. *Self-esteem* yang tinggi dapat membantu individu mengatasi ketidakpastian sosial, mengurangi ketergantungan pada teknologi sebagai sumber validasi diri, dan secara efektif mengurangi gejala *nomophobia* (Baumeister et al., 2003). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat merugikan *self-esteem*, memperburuk kecenderungan untuk bergantung pada perangkat sebagai bentuk penggantian sosial, dan dengan demikian, meningkatkan kemungkinan terjadinya *nomophobia* (Argumosa-Villar et al., 2017). Dengan pendekatan ekologi Bronfenbrenner, memberikan pemahaman mengenai hubungan yang kompleks antara dukungan sosial, *self-esteem*, dan dampaknya terhadap fenomena *nomophobia*.

Nomophobia mengacu pada kecemasan atau ketakutan yang timbul ketika seseorang tidak dapat mengakses atau menggunakan *smartphone*-nya (Yildirim & Correia, 2015). Jika seseorang mendapatkan dukungan sosial positif, hal ini dapat meningkatkan *self-esteem* dan sekaligus mengurangi tingkat kecemasan terkait penggunaan *smartphone* (*nomophobia*), sementara *self-esteem* yang rendah mungkin meningkatkan kecenderungan untuk merasa cemas atau terisolasi ketika tidak terhubung dengan perangkat seluler (Farhan & Rosyidah, 2021).

Nomophobia

Nomophobia merupakan bentuk kecenderungan atau keterkaitan karena seringnya menggunakan *smartphone* yang mengakibatkan timbulnya permasalahan sosial pada individu, yang dapat dilihat dengan adanya penarikan diri, dan permasalahan pada fungsi diri baik di lingkungan pribadinya maupun lingkungan sosialnya (Yildirim, 2015). Yildirim (2015) juga menyebutkan terdapat beberapa aspek dari *nomophobia*, yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan.

Selain itu, Hasmawati et al (2020) dalam penelitiannya menyebutkan terdapat beberapa karakteristik seseorang yang mengalami *nomophobia*, yaitu:

- 1) Pengecekan konstan, yaitu mereka akan mengalami fenomena yang dinamakan *Phantom Vibration Syndrom*, berupa persepsi bahwa *smartphone*

seseorang bergetar atau berdering padahal sebenarnya tidak, dan cenderung merasa sulit berkonsentrasi tanpa mengecek *smartphone*.

- 2) Merasa insecure, mudah panik takut dan cemas, seseorang dengan *nomophobia* cenderung memeriksa keadaan *smartphone*-nya karena merasa cemas, tertekan, dan panik. Mereka mungkin menderita kecemasan sosial, yaitu rasa tidak aman ketika ponsel tidak terlihat sehingga mereka tidak dapat bergaul dengan orang-orang di sekitar dikarenakan kurangnya rasa percaya diri dalam melakukan percakapan secara langsung atau tatap muka.
- 3) Kecanduan media sosial, yaitu seseorang dengan *nomophobia* mengejar julukan bahwa mereka sebenarnya adalah eksistensi sosial, ekspresi diri, dan popularitas untuk terlibat di era digital. Kecanduannya terus meningkat karena pengguna biasanya menggunakannya untuk ekspresi diri. Seperti halnya penggunaan media sosial, dimana hal tersebut untuk kebutuhan menjadi orang pertama yang memberikan informasi terkini tentang suatu peristiwa atau pencapaian tertentu.
- 4) Ketergantungan, yaitu bergantung pada pencarian informasi melalui *smartphone* sehingga mereka mudah menyelesaikan tugas-tugas sederhana. Ketika tidak ada akses informasi mereka merasa ada yang kurang. Sehingga membuat mereka semakin ketagihan dengan *smartphone*. Selain itu, mengingat banyaknya fungsi-fungsi canggih yang disediakan di *smartphone* memberikan peningkatan kehidupan sehari-hari sehingga seseorang tidak dapat hidup tanpanya.
- 5) Multitasking, yaitu mampu melakukan lebih dari satu pekerjaan pada saat yang bersamaan, dan mereka cenderung berorientasi pada multimedia, dimana mereka dapat melakukan banyak tugas dengan mengirim pesan teks sambil menjelajahi aplikasi lain seperti Instagram atau Twitter.
- 6) Masalah kesehatan, seseorang dengan kecanduan *smartphone* cenderung lupa waktu terutama ketika mereka menemukan sesuatu yang mereka sukai untuk dilakukan di *smartphone*-nya, seperti membaca, bermain game, atau bahkan menonton video. Hal tersebut dapat menyebabkan kurang tidur karena mereka terobsesi untuk menyelesaikan apa yang telah mereka mulai dan

ketika seseorang kurang tidur dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan, kehilangan fokus dan minat, serta dapat meningkatkan stres.

Dukungan sosial dengan *Nomophobia*

Dukungan sosial merupakan cara individu menginterpretasikan ketersediaan dukungan dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, dan orang yang penting dalam kehidupannya. Dukungan ini dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan, termasuk gejala dan peristiwa stres (Zimet et al., 1988). Dukungan sosial sangat dipengaruhi oleh perkembangan manusia. Seperti halnya seseorang yang memiliki hubungan yang positif dengan orang lain cenderung memiliki kesejahteraan mental dan fisik yang baik, tingkat kebahagiaan yang tinggi, serta resiko penyakit dan kematian yang lebih rendah (D. S. Lee & Ybarra, 2017)

Menurut Zimet et al (1988), dukungan sosial memiliki tiga aspek, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan orang lain. Dukungan dari keluarga merupakan unit sosial utama yang menyediakan dukungan sosial individu, yang dapat bersifat emosional, finansial atau informasional yang berperan penting memberikan rasa keamanan, kasih sayang, dan pemahaman kepada individu. Selanjutnya dukungan sosial dari teman dapat memberikan dukungan emosional yang memberikan perasaan diterima dan dicintai, serta dukungan sosial dari orang lain yang mencakup hubungan diluar keluarga dan teman, dimana lingkungan sekitar dapat membantu individu merasa terhubung dalam masyarakat.

Sumber dukungan sosial dapat bervariasi sesuai dengan kebutuhan dan situasi individu, dan diketahui bahwa dampak perilaku individu dapat berbeda tergantung pada sumber dukungan yang mereka rasakan (Thoits, 2011). Dukungan dari keluarga dapat memberikan dukungan emosional dan membantu individu untuk mengembangkan keseimbangan antara kehidupan online dan offline (Olson et al., 2010). Dukungan teman memberikan dukungan sosial positif dan membantu mengurangi kecemasan terkait ketidaktersediaan ponsel (Cohen & Wills, 1985). Sedangkan dukungan dari orang lain seperti rekan kerja atau anggota komunitas dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung dalam penggunaan teknologi yang sehat dan seimbang (Bilgin & Taş, 2018).

Dengan adanya dukungan sosial yang baik, dimana dukungan sosial yang diterima dapat memberikan perasaan ketenangan, perhatian, kasih sayang, meningkatkan dan rasa percaya diri dapat mengurangi tingkat kecemasan dan ketidaknyamanan yang mungkin muncul ketika seseorang tidak dapat menggunakan ponsel mereka (Bilgin & Taş, 2018).

Penggunaan *smartphone* yang tinggi pada akhirnya membuat aktivitas dan pola perilaku seseorang berubah, mereka cenderung asik dengan kehidupan dunia yang ada di *smartphone* atau dunia maya dari pada lingkungan sekitar, sehingga komunikasi pun cenderung lebih banyak dilakukan melalui media sosial dari pada secara langsung, dan berakhir dengan adanya perasaan kecemasan dan rasa takut ketika tidak menjangkau dengan *smartphone* atau *nomophobia* (Wulandari & Haryuni, 2020).

Self-esteem dengan Nomophobia

Self-esteem merupakan evaluasi yang dilakukan individu dalam cara positif maupun negatif terhadap objek khusus yaitu diri sendiri (Rosenberg, 1965). *Self-esteem* memiliki dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Penerimaan diri mencakup kemampuan untuk mengakui dan merangkul segala aspek dalam diri, termasuk kelebihan dan kekurangan. Ini melibatkan kesadaran bahwa setiap individu memiliki nilai dan keunikan yang membuatnya istimewa.

Dampak positif dari penerimaan diri terlihat pada peningkatan harga diri, karena individu yang mampu menerima dirinya cenderung merasa lebih nyaman dengan identitas mereka. Di samping itu, penghormatan diri merupakan cara individu menunjukkan apresiasi dan penghargaan terhadap diri sendiri. Hal ini melibatkan sikap positif terhadap diri sendiri, pengakuan terhadap hak-hak dan nilai-nilai pribadi, serta keterampilan untuk menjaga batasan-batasan yang sehat. Penghormatan diri membentuk dasar untuk membina hubungan yang sehat, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain (Rosenberg, 1965).

Individu dengan *self-esteem* tinggi ditandai dengan bahagia dan sehat secara psikologis, membuat orang melihat dirinya sendiri dan apa yang terjadi dalam kehidupannya secara positif. Mereka merasa puas dengan dirinya sendiri, mampu untuk menyesuaikan diri secara efektif dan hidup dalam lingkungan sosial dimana

mereka percaya dengan orang lain. Sedangkan individu dengan *self-esteem* rendah ditandai dengan sudut pandang negatif terhadap diri, sehingga apapun yang ada dan terjadi di sekitar mereka juga cenderung untuk dilihat secara negatif, mempunyai kecenderungan khawatir, takut, tidak sehat, depresi, pesimis mengenai masa depan dan cenderung melakukan kesalahan (Rosenberg, 1965).

Dalam hal ini *self-esteem* yang rendah memiliki potensi untuk memengaruhi cara individu mempersepsikan kemampuan mereka dalam mengatasi tantangan dan memenuhi harapan sosial (Baumeister et al., 2003). Dimana individu dengan *self-esteem* rendah memungkinkan memiliki perasaan tidak pantas untuk mencapai kesuksesan atau memenuhi harapan sosial. Mereka cenderung menganggap diri mereka tidak layak mendapatkan kesuksesan atau penghargaan, bahkan jika mereka memiliki kemampuan yang sebenarnya. Selain itu, individu dengan *self-esteem* yang rendah dapat meningkatkan ketakutan terhadap kegagalan. Mereka cenderung tidak mau mengambil risiko atau menghadapi tantangan karena takut bahwa kegagalan akan mengkonfirmasi keyakinan negatif mereka tentang diri sendiri.

Individu yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung mengalami perasaan tidak berharga, kurang berdaya, dan kurang percaya diri. Dalam situasi *nomophobia*, individu yang memiliki pandangan diri yang rendah atau negatif cenderung sangat ingin memperoleh kepastian, oleh karena itu, *smartphone* memberikan kesempatan bagi setiap orang untuk dihubungi kapan saja. Sehingga dapat dikatakan *Self-esteem* yang rendah dapat membuat individu lebih rentan terhadap kecemasan dan merasa tidak mampu menghadapi ketergantungan pada *smartphone* atau *nomophobia* (Argumosa-Villar et al., 2017). Selanjutnya Yildirim & Correia (2015) juga mengaitkan mengenai *self-esteem* dengan *nomophobia*, dimana ditemukan bahwa *self-esteem* yang tinggi dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap penggunaan yang berlebihan pada perangkat seluler. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung lebih percaya diri, memiliki kepercayaan diri yang stabil dan merasa puas dengan diri mereka sendiri, sehingga mereka kurang rentan terhadap ketakutan kehilangan komunikasi yang terkait dengan *nomophobia* (Yildirim, 2015).

Dukungan sosial dan *self-esteem*

Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh setiap orang, terutama orang-orang dengan permasalahan psikologis seperti kecemasan sosial, sehingga dukungan sosial sebagai indikator penting bahwa seseorang merasa dicintai, disenangi, dan dihargai (Cobb dalam Bilgin & Taş, 2018). *Self-esteem* seseorang dapat dipengaruhi oleh bagaimana hubungan sosialnya, sehingga dukungan sosial yang aman dapat menciptakan perasaan ketenangan, perhatian, cinta, kemampuan dan meningkatkan kepercayaan diri (Fatima et al., 2017).

Dukungan sosial yang positif dapat memberikan peluang bagi individu untuk mengembangkan keterampilan sosial dan membangun hubungan yang mendukung, yang pada akhirnya dapat meningkatkan *self-esteem*. Dimana seseorang yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung merasa lebih disukai dan menarik, menjalin hubungan yang lebih baik, serta memberikan kesan yang lebih positif pada orang lain jika dibandingkan dengan mereka yang memiliki *self-esteem* yang rendah (Baumeister et al., 2003).

Sebagaimana ditemukan dalam beberapa penelitian, bahwa adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan *self-esteem* seseorang, yaitu dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu individu membangun identitas positif, melibatkan penerimaan emosional dan dukungan positif dari orang-orang terdekat dapat meningkatkan perasaan diterima dan dicintai, sehingga meningkatkan persepsi positif terhadap diri sendiri dan mendukung pembentukan dan pemeliharaan *self-esteem* yang sehat (Lengkana et al., 2020; Simanjuntak & Indrawati, 2021).

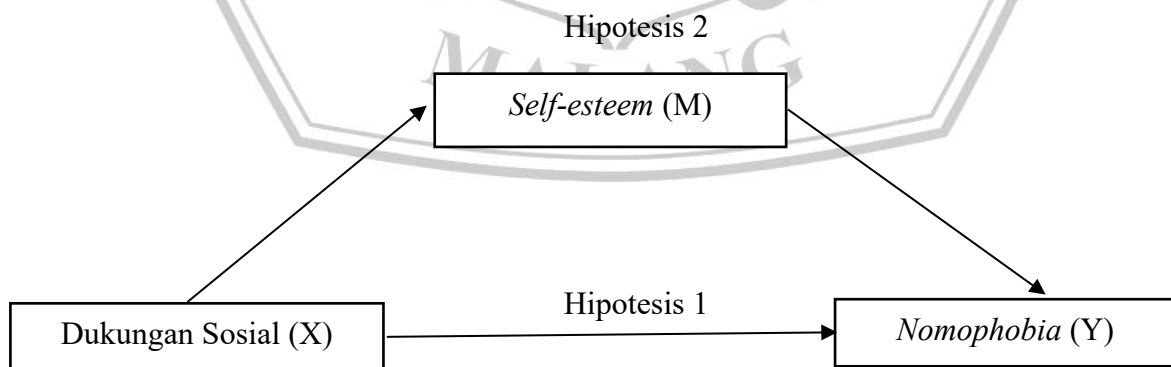
Dukungan Sosial, *Self-esteem*, dan *Nomophobia*

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, bahwa dukungan sosial yang baik dapat meningkatkan *self-esteem*, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat *nomophobia*. Dukungan sosial bermanfaat untuk mendorong hubungan yang positif di antara orang-orang di sekitarnya, dan dukungan sosial juga memberikan manfaat dalam membentuk relasi antara individu dengan peran-peran yang dimainkan oleh individu lainnya (Dhamayantie, 2018).

Tingkat *self-esteem* seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah dukungan sosial, dimana terdapat dukungan teman, dukungan keluarga, dan dukungan orang lain yang berhubungan positif terhadap *self-esteem* seseorang (Mehrabian et al., 2022). *Self-esteem* juga sering kali dikaitkan dengan penggunaan media seseorang, dimana *self-esteem* yang rendah terbukti dapat meningkatkan penggunaan media sosial yang tinggi (Zywica & Danowski, 2008). Menurunnya *self-esteem* individu dapat mengakibatkan individu menjadi ragu terhadap dirinya sendiri dan percaya bahwa mereka terisolasi dari lingkungan dan mendorong mereka untuk mencari penggantian melalui interaksi melalui media sosial (Richter, 2018).

Perkembangan teknologi *smartphone* sangat mempermudah kebutuhan individu, terutama dalam hal berkomunikasi. Namun kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* dapat memberikan dampak negatif terhadap individu tersebut. ketika individu lebih tertarik untuk berkomunikasi secara online dibandingkan secara langsung atau tatap muka (Retalia, 2020). Remaja diharapkan mampu berinteraksi sosial, mendapat dukungan sosial dan dapat memenuhi kebutuhan diri dan lingkungannya. Sehingga dibutuhkan dukungan sosial tersebut dan adanya pandangan diri atau *self-esteem* yang baik untuk dapat mengontrol diri remaja dalam menghadapi dampak buruk perkembangan teknologi *smartphone* untuk akhirnya menghindari adanya kecenderungan *nomophobia*.

KERANGKA BERPIKIR



Gambar 1. Kerangka Berpikir

HIPOTESIS

H₁ : Ada pengaruh negatif dukungan sosial terhadap *nomophobia*

H₂ : *Self-esteem* memediasi pengaruh negatif dukungan sosial terhadap *nomophobia*

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Kuantitatif yaitu menggambarkan keterkaitan antar variabel, merumuskan tujuan, menyusun pertanyaan penelitian, serta membentuk hipotesis yang bersifat khusus, terfokus, dapat diukur, dan dapat diamati (Creswell, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *nomophobia* yang dimediasi oleh *self-esteem*.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 192 mahasiswa yang menggunakan *smartphone* dengan rentang usia 17-24. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan menentukan ciri-ciri khusus yang dapat menjadi subjek dan terlibat dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa dengan rentang usia 17-24 dan memiliki *smartphone*. Berikut tabel data demografis subjek penelitian:

Tabel 1. Data Demografi Subjek

Karakteristik	N	%
Usia		
17 – 24	192	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	12%
Perempuan	169	88%
Total	192	100%

Instrumen Penelitian

Instrumen pada variabel dukungan sosial menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* dari Zimet et al. (1988) yang telah

diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dalam penelitian yang dilakukan oleh (Hamimah, 2022) dan memiliki tiga aspek yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan orang lain. Dengan jumlah item terdiri dari 12 item favorable dengan empat pilihan jawaban berkisar dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Total skor terendah dalam skala ini adalah 12 dan skor tertinggi adalah 48. Tingginya skor yang diperoleh dari skala ini menunjukkan dukungan sosial seseorang yang tinggi. Koefisien reliabilitas untuk skala ini ditemukan dengan nilai *Cronbach's Alpha* $\alpha = 0.86$.

Instumen pada variabel *self-esteem* menggunakan skala *Self-esteem* Rosenberg (1965), yang meliputi dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Skala ini terusun dari 10 item favorable dan unfavorable dengan skala Likert dengan empat pilihan jawaban berkisar dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS) Total skor terendah dalam skala ini adalah 10 dan skor tertinggi adalah 40. Tingginya skor yang diperoleh dari skala ini menunjukkan tingkat *self-esteem* seseorang yang tinggi. Koefisien reliabilitas untuk skala ini ditemukan dengan nilai *Cronbach's Alpha* $\alpha = 0.85$.

Instrument penelitian pada variable *Nomophobia* menggunakan skala The NMPQ-10 (Indo-Version) dari Warsah et al (2023) berdasarkan empat aspek: 1) tidak dapat berkomunikasi, 2) kehilangan keterhubungan, 3) tidak dapat mengakses informasi, dan 4) menyerah pada kenyamanan. Dengan jumlah item sebanyak 10 item yang terdiri dari pernyataan favorable berbentuk skala Likert dengan tujuh pilihan jawaban berkisar dari Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (S), Agak Tidak Sesuai (ATS), Netral (N), Agak Sesuai (AS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS), Total skor terendah dalam skala ini adalah 10 dan skor tertinggi adalah 70. Tingginya skor yang diperoleh dari skala ini menunjukkan tinggi rendahnya perilaku *nomophobia* seseorang. Koefisien reliabilitas untuk skala ini ditemukan dengan nilai *Cronbach's Alpha* $\alpha = 0.86$.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan pengamatan fenomena yang terjadi, kemudian mengaitkan dengan penelitian terkait yang telah dilakukan pada fenomena tersebut. Tahap selanjutnya adalah mempersiapkan alat ukur. Selanjutnya pengambilan data menggunakan *google form* dengan pemilihan subjek penelitian yaitu mahasiswa yang memiliki *smartphone*. Sebelum subjek mengisi skala penelitian, subjek diminta untuk mengisi data demografi seperti nama, usia, dan jenis kelamin. Selain itu, peneliti juga menyertakan form persetujuan dan kerahasiaan identitas pribadi subjek. Setelah mendapatkan data, peneliti mulai melakukan skoring dan analisa data, dimana setelah data didapatkan dilakukan penilaian yang kemudian data tersebut akan dianalisa menggunakan SPSS statistic 26.

Analisis Penelitian

Proses pengujian dilakukan menggunakan *process Hayes* model 4 (Hayes 2013). Teknik ini menggunakan besarnya kontribusi masing-masing yang ditunjukkan besarnya koefisien jalur antara independen (dukungan sosial), dependen (*nomophobia*) dan mediasi (*self-esteem*).

HASIL PENELITIAN

Uji Asumsi Klasik

Hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.200 dalam hubungan antara dukungan sosial dengan *self-esteem*. Sementara itu, nilai signifikansi pada *Kolmogorof Smirnov* untuk hubungan dukungan sosial dan *self-esteem* dengan *nomophobia* adalah sebesar 0.069. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal ($p > 0.05$).

Hasil uji multikolinearitas pada table *Coefficients* menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas yaitu hubungan antara variabel prediktor atau independen terhadap variabel prediktor lain dengan nilai VIF $1.00 < 10$ dan nilai *tolerance* $1.00 > 0.10$ untuk hubungan dukungan sosial dan *self-esteem*. Sementara itu, nilai VIF $1.13 < 10$ dan nilai *tolerance* $0.87 > 0.10$ untuk hubungan dukungan sosial dan *self-esteem* dengan *nomophobia*.

Deskripsi Variabel Penelitian

Hasil uji korelasi antara variabel menunjukkan bahwa pengaruh antara dukungan sosial dan *nomophobia* signifikan dan menunjukkan hubungan negatif yang lemah dengan nilai korelasi -0.270. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial, semakin rendah tingkat *nomophobia*, dan sebaliknya. Selanjutnya pada variabel dukungan sosial dan *self-esteem* diketahui menunjukkan hubungan yang lemah dengan nilai korelasi 0.348. Selanjutnya untuk hubungan *self-esteem* dengan *nomophobia* menunjukkan hubungan yang sangat lemah dengan nilai korelasi 0.083. Ini mengindikasikan bahwa ada sedikit hubungan antara tingkat *self-esteem* yang tinggi dan rendahnya tingkat *nomophobia*, namun hubungan ini tidak begitu kuat dan mungkin kurang relevan.

Tabel 2. Deskripsi Variabel Penelitian

Variabel	Interval	Mean	SD	1	2	3
Dukungan sosial	21 - 48	29.08	5.91	1		
<i>Self-esteem</i>	15 - 40	28.12	4.92	0.34**	1	
<i>Nomophobia</i>	33 - 68	50.76	10.39	-0.27**	0.08**	1

Catatan: N=192; ** p < 0.01

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang dilakukan, ditemukan nilai rata-rata dan standar deviasi (SD) untuk setiap variabel penelitian. Pada variabel dukungan sosial, menunjukkan bahwa rata-rata subjek memiliki tingkat dukungan sosial yang relatif rendah (M = 29.08; SD = 5.91). Selanjutnya pada variabel *nomophobia*, ditemukan bahwa rata-rata subjek cenderung memiliki tingkat *nomophobia* yang tinggi dan memiliki variasi yang cukup besar di antara skor subjek (M = 50.36 ; SD = 10.39). Untuk variabel *self-esteem*, hasil menunjukkan bahwa rata-rata subjek juga memiliki *self-esteem* yang cukup tinggi (M = 28.12; SD = 4.92).

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan kategori tingkat *nomophobia* mahasiswa berada di tingkat tinggi pada 58.3% subjek yaitu 112 mahasiswa, 37.5% subjek atau 72 mahasiswa di angka sedang, dan 4.2% lainnya atau sebanyak 8

mahasiswa di tingkatan rendah. Maka, dapat disimpulkan bahwa tingkat *nomophobia* relatif tinggi pada mahasiswa yang diteliti.

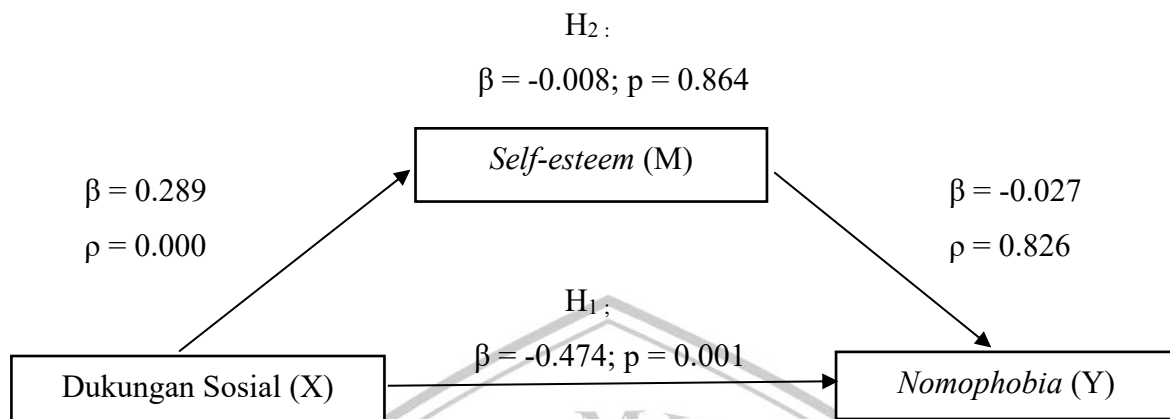
Uji Hipotesis

Uji hipotesis mediasi dilakukan dengan menggunakan analisis process by Hayes dengan teknik mediates regression analysis. Hipotesis 1 Ada pengaruh negatif dukungan sosial terhadap *nomophobia*, ditemukan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *nomophobia* ($\beta = -0.474$; $p = 0.001$). Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin besar atau tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat *nomophobia* pada individu, sehingga hipotesis 1 dapat diterima.

Untuk terjadinya mediasi, perlu adanya pengaruh signifikan antara dukungan sosial dan *self-esteem*, serta antara *self-esteem* dan *nomophobia*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *self-esteem* ($\beta = 0.289$; $p = 0.000$). Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa syarat pertama telah terpenuhi.

Hasil analisis berikutnya menunjukkan bahwa *self-esteem* tidak memiliki dampak signifikan terhadap *nomophobia* ($\beta = -0.027$; $p = 0.826$). Analisis hasil menunjukkan bahwa meskipun tingginya *self-esteem*, tingkat *nomophobia* bisa tinggi atau rendah, yang berarti bahwa *self-esteem* tidak memiliki pengaruh pada *nomophobia*, sehingga syarat kedua ditolak.

Hipotesis 2 *Self-esteem* memediasi pengaruh dukungan sosial terhadap *nomophobia*, dan ditemukan adanya efek langsung yang signifikan antara dukungan sosial dan *nomophobia* tanpa melalui mediasi *self-esteem* ($\beta = 0.008$), yang artinya berdasarkan hasil analisis hipotesis 2 ditolak. Temuan menunjukkan bahwa *self-esteem* tidak berperan sebagai mediator dalam pengaruh dukungan sosial terhadap *nomophobia*. Secara keseluruhan, hasil uji mediasi dapat dijelaskan melalui gambar berikut:



Gambar 2. Hasil Hipotesis 1 dan Hipotesis 2

DISKUSI

Fenomena *nomophobia* menunjukkan bahwa hubungan antara manusia dan perangkat komunikasi dapat menjadi masalah, dimana adanya ketakutan tidak dapat berkomunikasi, terputus dari ponsel, dan kehilangan koneksi internet (Yildirim & Correia, 2015). Sejak fobia sosial ini ditemukan, banyak penelitian telah dilakukan untuk mengkaji dan melaporkan prevalensi masalah terkait dengan penggunaan teknologi ini.

Pada penelitian ini, hasil penelitian pada hipotesis pertama menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi negatif dengan *nomophobia*, yang artinya semakin besar atau rendah dukungan sosial mahasiswa, maka semakin tinggi adanya tingkat *nomophobia* pada mahasiswa. Sesuai dengan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, hubungan antara dukungan sosial dan *nomophobia* mahasiswa sejalan dengan literatur yang ada, seperti pada penelitian Serin & Ister Derya (2022) bahwa adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *nomophobia*, dimana dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa dukungan sosial yang didapatkan dari orang tua tergolong tinggi dan didapati *nomophobia* di angka rendah.

Nomophobia merujuk pada tingkat ketergantungan dan kecemasan yang dialami seseorang ketika tidak dapat menggunakan ponsel mereka (King et al., 2017). Dalam menjelaskan *nomophobia*, penting untuk menekankan bahwa penggunaan ponsel yang produktif bukanlah masalah. Namun, jika ketergantungan

pada ponsel mengakibatkan stres, kecemasan, atau mengganggu fungsi sehari-hari, maka hal tersebut bisa dianggap sebagai masalah.

Dukungan sosial yang didapatkan dari teman, keluarga dan orang lain dapat menurunkan stres psikologis seseorang, dimana dukungan ini memberikan motivasi bagi individu untuk meningkatkan kapasitas respons diri mereka, sehingga dapat mengurangi penilaian terhadap tingkat kesulitan dalam menghadapi situasi stres (Wu & Cheng, 2007). Yang pada gilirannya individu dengan sikap optimis dan kontrol diri yang kuat cenderung mengurangi tingkat *nomophobia* (Raharjayanti, 2019).

Hasil penelitian pada hipotesis kedua menunjukkan bahwa *self-esteem* tidak berpengaruh dan tidak signifikan terhadap *nomophobia*. Hasil ini berbeda dengan literatur yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa *self-esteem* yang rendah dapat membuat individu lebih rentan terhadap kecemasan dan merasa tidak mampu menghadapi ketergantungan pada *smartphone* atau *nomophobia* (Argumosa-Villar et al., 2017). Dalam hal ini, dapat dipahami bahwa perbedaan atau variasi hasil penelitian dapat terjadi karena sejumlah faktor, salah satunya mungkin dikarenakan perbedaan dalam ukuran sampel yang dapat mempengaruhi keakuratan generalisasi hasil penelitian dan adanya perbedaan budaya. Meskipun demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terbaru yaitu oleh Indira et al (2023), yang menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *nomophobia* pada mahasiswa.

Selanjutnya hasil analisis menunjukkan bahwa *self-esteem* tidak terbukti sebagai variabel mediator antara dukungan sosial dan *nomophobia*. Dalam hal ini, meskipun terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *self-esteem*, *self-esteem* tidak memainkan peran signifikan dalam menjelaskan hubungan antara dukungan sosial dan *nomophobia*. Sehingga dapat diketahui bahwa dukungan sosial memiliki dampak langsung pada *nomophobia* tanpa perlu melibatkan peran mediasi dari *self-esteem*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa individu tidak dapat mengandalkan tingkat *self-esteem* ketika mengalami *nomophobia*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa dukungan sosial dapat memberikan rasa keamanan dan keterhubungan yang dapat mengurangi

kecemasan terkait kehilangan akses ke *smartphone*. Sejalan dengan hasil tersebut, Navid et al (2005) menyebutkan bahwa faktor lingkungan sosial merupakan salah satu faktor penyebab timbulnya perasaan kecemasan seseorang.

Dukungan sosial pada masa remaja merupakan fase yang dialami oleh mahasiswa, yang dapat mencakup berbagai bentuk, termasuk dukungan informasi, instrumental, persahabatan, dan penghargaan (Arnett, 2013) Sehingga, ketika mahasiswa mendapatkan dukungan sosial tersebut dengan baik dan memiliki interaksi sosial positif, individu dapat merasa lebih terhubung dengan orang-orang di sekitarnya secara langsung serta terhindar dari perasaan minoritas dari teman kuliah (Dennis et al., 2005).

Kemajuan teknologi yang cepat dapat menghasilkan perubahan perilaku yang signifikan terutama pada remaja atau mahasiswa, yang pemenuhan tugas perkembangannya mampu menjalin hubungan interpersonal dan diterima dalam kelompok teman sebaya (Khakim et al., 2023). Memungkinkan adanya faktor-faktor teknologis seperti ketergantungan pada aplikasi sosial media dan FOMO (Fear of Missing Out) yang memainkan peran lebih besar dalam perkembangan *nomophobia* dari pada faktor internal seperti *self-esteem*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa *nomophobia* tidak hanya muncul karena faktor internal seperti *self-esteem* atau keadaan emosional seseorang, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti usia muda, dimana generasi muda tumbuh dalam era dimana teknologi, khususnya *smartphone* menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari (Bianchi & Phillips, 2005). Selain itu, kecemasan ketika tidak menjangkau ponsel tersebut mungkin lebih berkaitan dengan ketergantungan teknologi dan kebiasaan menggunakan ponsel secara berlebihan, dimana orang-orang dapat menjadi sangat terbiasa dengan kenyamanan dan kemudahan yang ditawarkan oleh ponsel mereka, bukan karena kurangnya penilaian terhadap diri sendiri (Çelik İnce, 2021).

Selanjutnya perkembangan teknologi dan media sosial juga memberikan platform yang kompleks untuk membangun identitas dan mendapatkan validasi sosial, yang dapat memengaruhi *self-esteem* mahasiswa secara berbeda. Faktor-faktor seperti persepsi penggunaan media sosial dan dukungan sosial secara online

dapat menjelaskan hubungan antara *self-esteem* dan *nomophobia* (Elhai et al., 2019). Dimana mahasiswa saat ini mungkin mengalami dinamika yang lebih kompleks dalam membangun identitas dan hubungan sosial mereka melalui teknologi, sehingga *self-esteem* tidak selalu menjadi prediktor tunggal yang signifikan terhadap *nomophobia*. Selain itu, penggunaan teknologi terutama media sosial, memberikan cara yang unik untuk membangun identitas dan interaksi sosial, mahasiswa sering kali memandang keberhasilan virtual sebagai indikator *self-esteem*, yang mungkin menghasilkan dinamika yang berbeda dalam hubungan terdahulu antara *self-esteem* dan *nomophobia* (Ozdemir et al., 2018).

Meskipun dalam penelitian ini *self-esteem* tidak terbukti berperan sebagai variabel mediasi antara dukungan sosial dengan *nomophobia*, namun dalam penelitian lain, *self-esteem* sering kali berperan dalam memediasi hubungan antara beberapa variabel. Seperti pada penelitian sebelumnya ditemukan bahwa *self-esteem* memediasi hubungan depresi dan kecemasan terhadap kepuasan terhadap penampilan tubuh dan penggunaan internet yang bermasalah (Koronczai et al., 2013). Selanjutnya *self-esteem* juga memediasi hubungan antara penggunaan aplikasi instagram dan neuroticism terhadap pembelian impulsif (Veybitha et al., 2022).

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara dukungan sosial yang diterima oleh individu dan tingkat *nomophobia* yang mereka alami. Artinya, semakin rendah dukungan sosial yang dirasakan, semakin tinggi tingkat *nomophobia*. Meskipun variabel *self-esteem* telah dipertimbangkan, penelitian ini menemukan bahwa *self-esteem* tidak memediasi hubungan antara dukungan sosial dan *nomophobia*. Ini menunjukkan bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap *nomophobia* dapat terjadi tanpa melibatkan peran tidak langsung *self-esteem*.

Implikasi dari penelitian ini adalah menekankan pentingnya dukungan sosial baik dari orang tua, teman sebaya atau orang lain sebagai faktor pelindung yang dapat membantu mengurangi tingkat *nomophobia*. Menyediakan lingkungan

sosial yang mendukung dapat berpotensi mengurangi ketergantungan individu pada teknologi dan kecemasan terkait. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menguji penggunaan variabel lain guna memperluas cakupan penelitian ini. Penggunaan faktor-faktor lain seperti regulasi emosi atau coping strategies mungkin dapat dipertimbangkan, dimana mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang baik mungkin dapat membantu mengurangi dampak negatif *nomophobia*.

DAFTAR PUSTAKA

- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the mobile phone involvement questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56(1), 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>
- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and emerging adulthood: a cultural approach* (6th Edition). NJ: Pearson.
- Aurelia, C., & Yuninda Tria Ningsih. (2021). Nomophobia dan kepribadian siswa sma. *Jurnal penelitian psikologi*, 12(2), 52–59. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i2.635>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: no mobile phone phobia. *Journal of family medicine and primary care*, 8(4), 1297. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_71_19
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Bilgin, O., & Taş, İ. (2018). Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 751–758. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060418>
- Çelik İnce, S. (2021). Relationship between nomophobia of nursing students and their obesity and self-esteem. *Perspectives in psychiatric care*, 57(2), 753–760. <https://doi.org/10.1111/ppc.12610>
- Chethana, K., Nelliyanil, M., & Anil, M. (2020). Nelliyanil, M., & Anil, M. (2020). Prevalence of nomophobia and its association with loneliness,

self happiness and self esteem among undergraduate medical students of a medical college in coastal karnataka. *Indian journal of public health research & development*, 11(3), 523–529.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Ma: Pearson.

Cuming, S., & Rapee, R. M. (2010). Social anxiety and self-protective communication style in close relationships. *Behaviour Research and Therapy*, 48(2), 87–96. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.09.010>

Dennis, J. M., Phinney, J. S., & Chuateco, L. I. (2005). The role of motivation, parental support, and peer support in the academic success of ethnic minority first-generation college students. *Journal of College Student Development*, 46(3), 223–236. <https://doi.org/10.1353/csd.2005.0023>

De-Sola Gutiérrez, J., Rodríguez de Fonseca, F., & Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: a review. *Frontiers in psychiatry*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00175>

Dhamayantie, E. (2018). Peranan dukungan sosial pada interaksi positif pekerjaan-keluarga dan kepuasan hidup. *Ekuitas. Jurnal Ekonomi Dan Keuangan*, 18(2), 181–200. <https://doi.org/10.24034/j25485024.y2014.v18.i2.142>

Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2011). Self-esteem: enduring issues and controversies (t. Chamorro-premuzic, s. Von stumm, & a. Furnham, eds.). *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences*. <https://doi.org/10.1002/9781444343120>

Elhai, J. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2019). Problematic smartphone use and mental health problems: current state of research and future directions. *Dusunen adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(1–3). <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00001>

Elmore. (2014, September 18). Nomophobia: a rising trend in students. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/artificial-maturity/201409/nomophobia-rising-trend-in-students>

Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di kalangan remaja. *Jurnal diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>

Farhan, y. T., & Rosyidah, r. (2021). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa perempuan di surabaya (Vol. 12, Issue 2).

- Fatima, M., Niazi, S., & Ghayas, S. (2017). Relationship between self-esteem and social anxiety: role of social connectedness as a mediator. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(2), 12–17.
- Fitriyani, N., Albertin, N., & Kusuma, R. M. (2020). Perbandingan tingkat nomophobia mahasiswa ditinjau berdasarkan jenis kelamin. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(1), 6–11. <https://doi.org/10.21067/jki.v5i1.3569>
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Hamimah. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap nomophobia dimediasi oleh kesepian. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Hasmawati, F., Samiha, Y. T., Razzaq, A., & Anshari, M. (2020). Understanding nomophobia among digital native: characteristics and challenges. *Journal of Critical Reviews*, 7(13), 122–131. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.13.22>
- Indira, L., Febiola, P. V., & Nasution, S. M. (2023). Self-esteem and tendency of nomophobia in college students. *Analitika*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.31289/analitika.v15i1.8409>
- Khakim, A. T. D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, R. A. (2023). Kecenderungan nomophobia pada remaja: bagaimana peranan konformitas? *Inner: Journal of Psychological Research*, 3(1), 38–48.
- King, S. L. A., Guedes, E., Neto, J. P., Guimaraes, F., & Nardi, A. E. (2017). Nomophobia: clinical and demographic profile of social network excessive users. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 08(04). <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000339>
- Koronczai, B., Kökönyi, G., Urbán, R., Kun, B., Pápay, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2013). The mediating effect of self-esteem, depression and anxiety between satisfaction with body appearance and problematic internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 39(4), 259–265. <https://doi.org/10.3109/00952990.2013.803111>
- Lee, D. S., & Ybarra, O. (2017). Cultivating effective social support through abstraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(4), 453–464. <https://doi.org/10.1177/0146167216688205>
- Lee, S., Kim, M., Mendoza, J. S., & McDonough, I. M. (2018). Addicted to cellphones: exploring the psychometric properties between the

- nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. *Heliyon*, 4(11), e00895. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00895>
- Lengkana, A. S., Suherman, A., Saptani, E., & Nugraha, R. G. (2020). Dukungan sosial orang tua dan self-esteem (penelitian terhadap tim kabupaten sumedang di ajang o2sn jawa barat). *Jossae: Journal of Sport Science and Education*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n1.p1-11>
- Mehrabi, A., Falakdami, A., Mollaei, A., Takasi, P., Vajargah, P. G., Jafari, H., Mazloun, S. M. H., Rahimzadeh, N., Ghazanfari, M. J., Zeydi, A. E., Mobayen, M., & Karkhah, S. (2022). A systematic review of self-esteem and related factors among burns patients. *Annals of Medicine & Surgery*, 84. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104811>
- Navid, J. S., Jeanette, M., Ratri, M., Wisnu, C. K., Greene, B., & Rathus, S. A. (2005). *Psikologi abnormal* (edisi kelima). Erlangga.
- Nuryanti, M., & Nuraini. (2023). Pengaruh social support terhadap self esteem peserta didik kelas xi di sma negeri 3 cibinong. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 595–600.
- Olson, D., Defrain, J., & Skogrand, L. (2010). *Marriages and families intimacy, diversity, and strengths 7th Edition*. McGrawHill.
- Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of nomophobia among university students: a comparative study of pakistani and turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4). <https://doi.org/10.29333/ejmste/84839>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Raharjayanti, Y. (2019). Dukungan sosial keluarga dan self efficacy siswa smp dalam menghadapi ujian nasional. *Jurnal promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion Ad Health Education*, 7(2), 133. <https://doi.org/10.20473/jpk.V7.I2.2019.133-143>
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399>
- Rather, M., & Rhater, S. A. (2019). Impact of smartphones on young generation. *Library philosophy and practice (e-Journal)*.
- Retalia. (2020). Dampak intensitas penggunaan smarphone terhadap interaksi sosial. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(2).

- Richter, K. (2018). Fear of missing out, social media abuse, and parenting styles [Electronic Theses and Dissertations]. In Developmental Psychology Commons. <https://digitalcommons.acu.edu/etd>
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.
- Saltzman, L. Y., Solomyak, L., & Pat-Horenczyk, R. (2017). Addressing the needs of children and youth in the context of war and terrorism: the technological frontier. *Current psychiatry reports*, 19(6), 30. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0786-6>
- Sarafino, E. P. (2002). Health psychology biopsychological interaction (Two Edition). New John Wiley Sons Inc.
- SecureEnvoy. (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. <https://secureenvoy.com/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone-2/>
- Serin, K., & Ister Derya. (2022). Investigation of the relationship between the level of nomophobia and perceived social support and personality traits in nursing students. *Journal of Infant, Child and Adolescent Health*, 2(2), 85–95. <https://jicah.com/index.php/pub/article/view/24>
- Simanjuntak, E. L., & Indrawati, S. E. (2021). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan harga diri pada siswi kelas xii sma kristen terang semarang. *Jurnal Empati*, 10(02), 99–107.
- Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecology and Society*, 20(4), art10. <https://doi.org/10.5751/ES-07832-200410>
- Sureka, V., Abeetha, S., Suma, S., Subramanian, S., Brinda, S., Bhagyashree, N., Ramya, K., & Ganesh, M. (2020). Prevalence of nomophobia and its association with stress, anxiety and depression among students. *Biomedicine*, 40(4), 522–525. <https://doi.org/10.51248/v40i4.333>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2003). “Death of a (narcissistic) salesman:” an integrative model of fragile self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 57–62.
- Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of nomophobia in university students: a systematic review and meta-analysis. *Healthcare informatics research*, 29(1), 40–53. <https://doi.org/10.4258/HIR.2023.29.1.40>

- Veybitha, Y., Andriyani, I., Sakarina, S., & Melvani, F. N. (2022). Pengaruh instagram dan neuroticism terhadap pembelian impulsif generasi junior millennial melalui mediasi self esteem. *Creative Research Management Journal*, 5(2), 28. <https://doi.org/10.32663/crmj.v5i2.3128>
- Warsah, I., Maba, A. P., Prastuti, E., Morganna, R., Warsah, B. A. A., & Carles, E. (2023). Adaptation and validation of nomophobia instrument in the indonesian version. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 12(2), 127–144. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v12i2.30852>
- Wu, C.-S., & Cheng, F.-F. (2007). Internet café addiction of taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & behavior*, 10(2), 220–225. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9965>
- Wulandari, R. P., & Haryuni, S. (2020). Hubungan antara ketergantungan smartphone dengan nomophobia dan interaksi sosial. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 2(1), 64. <https://doi.org/10.30737/jumakes.v2i1.1274>
- Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Zubaidillah, M. H. (2018). Teori-teori ekologi, psikologi, dan sosiologi untuk menciptakan lingkungan pendidikan islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 83–102.
- Zywica, J., & Danowski, J. (2008). The faces of facebookers: investigating social enhancement and social compensation hypotheses; predicting facebook™ and offline popularity from sociability and self-esteem, and mapping the meanings of popularity with semantic networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(1), 1–34. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.01429.x>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian

Halo Mahasiswa/i yang luar biasa dan penuh semangat!

Perkenalkan saya Merry Dalimunthe, mahasiswi Program Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini, saya tengah melaksanakan penelitian sebagai bagian dari tugas akhir perkuliahan. Dengan rendah hati, saya ingin mengajak Anda untuk terlibat dalam penelitian ini.

Jika Anda memenuhi kriteria dibawah ini, silakan lanjutkan untuk mengisi pertanyaan yang disediakan:

1. Seorang mahasiswa/i aktif dan memiliki *smartphone*
2. Berusia 17-24 tahun

Saya telah membaca dan memahami informasi yang tercantum dalam penelitian ini, bahwa identitas dan jawaban yang saya berikan dijamin kerahasiannya, serta dijamin bahwa informasi tersebut hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian yang bersangkutan. Oleh karena itu, saya dengan senang hati bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

☒ Ya, Saya Bersedia

Identitas Responden:

Nama: _____ Usia: _____ Jenis Kelamin: P/L

Skala 1: *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*

Berikut ini kepada Anda akan disajikan sejumlah pernyataan, Anda diminta untuk memilih jawaban yang disediakan yang sesuai atau mendekati kepribadian Anda. Adapun pilihan jawaban yang tersedia: Sangat sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ada orang spesial yang ada di sekitar saya ketika saya membutuhkan				
2	Ada orang spesial yang dengannya saya dapat berbagi suka dan duka				
3	Keluarga saya sangat berusaha membantu saya				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
4	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya				
5	Saya memiliki seseorang yang spesial yang merupakan sumber kenyamanan bagi saya.				
6	Teman-teman saya sangat berusaha membantu saya.				
7	Saya dapat mengandalkan teman saya ketika ada masalah.				
8	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan keluarga saya.				
9	Saya memiliki teman yang dapat berbagi suka dan duka dengan saya.				
10	Ada orang spesial dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya.				
11	Keluarga saya bersedia membantu saya untuk membuat keputusan.				
12	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya.				

Skala 2: *Self-esteem Scale Rosenbergh*

Berikut ini kepada Anda akan disajikan sejumlah pernyataan, Anda diminta untuk memilih jawaban yang disediakan yang sesuai atau mendekati kepribadian Anda. Adapun pilihan jawaban yang tersedia: Sangat sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, sedikit-tidaknya sama dengan orang lain				
2	Saya rasa banyak hal-hal yang baik dalam diri saya				
3	Saya orang yang gagal				
4	Saya mampu mengerjakan sesuatu seperti apa yang dapat dilakukan orang lain				
5	Saya rasa tidak banyak yang dapat saya banggakan pada diri saya				
6	Saya menerima keadaan diri saya seperti apa adanya				

7	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya				
8	Saya berharap saya dapat lebih dihargai				
9	Saya sering merasa tidak berguna				
10	Kadang-kadang saya merasa bahwa diri saya tidak baik				

Skala 3: *The NPMQ-10*

Berikut ini kepada Anda akan disajikan sejumlah pernyataan, Anda diminta untuk memilih jawaban yang disediakan yang sesuai atau mendekati kepribadian Anda. Adapun pilihan jawaban yang tersedia: Sangat Tidak sesuai, Tidak Sesuai, Agak Tidak Sesuai, Netral, Agak Sesuai, Sesuai, Sangat Sesuai.

No	Pernyataan	STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1	Jika saya kehabisan pulsa atau mencapai batas data bulanan, saya akan cemas							
2	Jika tidak ada sinyal data atau tidak bisa terhubung ke Wi-Fi, maka saya akan terus-menerus memeriksa apakah ada sinyal atau bisa menemukan jaringan WiFi							
3	Jika saya tidak dapat menggunakan ponsel pintar saya, saya takut akan tersesat di suatu tempat							
4	Jika saya tidak membawa ponsel pintar saya, saya akan merasa khawatir karena keluarga dan/atau temanteman saya tidak dapat menghubungi saya							
5	Jika saya tidak membawa ponsel pintar saya, saya akan merasa gelisah karena saya tidak akan dapat menerima pesan teks dan panggilan							
6	Jika saya tidak membawa ponsel pintar saya, saya merasa cemas karena saya tidak dapat berkomunikasi dengan segera							

No	Pernyataan	STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
	dengan keluarga dan/atau teman-teman saya							
7	Jika saya tidak membawa ponsel pintar saya, saya akan merasa cemas karena saya tidak dapat menghubungi keluarga dan/atau teman-teman saya							
8	Jika saya tidak membawa ponsel pintar saya, saya akan merasa gelisah karena saya tidak dapat mengetahui jika seseorang berusaha untuk menghubungi saya							
9	Jika saya tidak membawa ponsel pintar saya, saya akan merasa tidak nyaman karena saya tidak akan dapat mengikuti perkembangan terkini melalui media sosial dan jaringan daring							
10	Jika saya tidak membawa ponsel pintar saya, saya akan merasa canggung karena saya tidak dapat memeriksa pemberitahuan-pemberitahuan terkini melalui koneksi dan jaringan daring saya							

Lampiran 2. Blueprint Skala Penelitian

Blueprint Skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*

MSPSS

Dimensi	Favorable
Dukungan keluarga	3, 4, 8, 11
Dukungan teman	6, 7, 9, 12
Orang lain	1, 2, 5, 10

Blueprint Skala *Self-esteem*

Dimensi	Favorable	Unfavorable
Penerimaan diri	2, 6, 7, 8	9, 10
Penghormatan diri	1, 4	3, 5

Blueprint Skala The NMPQ-10

Dimensi	Favorable
Tidak dapat berkomunikasi	6, 7, 8, 10
Kehilangan keterhubungan	1, 2, 3
Tidak dapat mengakses informasi	9
Menyerah pada kenyamanan	4, 5

Lampiran 3. Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

X – M

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		192
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.61355231
Most Extreme Differences	Absolute	.039
	Positive	.035
	Negative	-.039
Test Statistic		.039
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

XM - Y

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		192
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.00290633
Most Extreme Differences	Absolute	.062
	Positive	.035
	Negative	-.062
Test Statistic		.062
Asymp. Sig. (2-tailed)		.069 ^c

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.

Uji Multikolinieritas

X-M

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	17.666	2.069		8.539	.000		
	Dukungan Sosial	.290	.057	.348	5.123	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Self-Esteem

XM-Y

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	33.719	5.290		6.374	.000		
	Dukungan Sosial	.483	.131	.275	3.678	.000	.879	1.138
	Self-Esteem	-.027	.158	-.013	-.174	.862	.879	1.138

a. Dependent Variable: Nomophobia

Lampiran 4. Uji Reliabilitas

Skala Dukungan Sosial (X)

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.864	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	33.01	29.429	.576	.851
X02	33.04	29.061	.627	.847
X03	32.73	31.476	.407	.861
X04	32.99	30.340	.474	.857

X05	33.09	28.605	.600	.849
X06	32.99	30.340	.565	.852
X07	33.23	29.615	.589	.850
X08	33.49	29.539	.458	.860
X09	32.95	30.527	.552	.853
X10	33.11	28.475	.644	.846
X11	33.03	30.481	.473	.857
X12	33.19	29.235	.581	.850

Skala *Self-esteem* (M)

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.851	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	24.99	20.010	.634	.831
X02	25.03	19.858	.632	.831
X03	25.18	19.351	.631	.830
X04	25.20	20.547	.519	.840
X05	25.63	18.747	.659	.827
X06	25.01	19.843	.586	.834
X07	25.48	18.607	.708	.822
X08	24.84	24.143	-.052	.880
X09	25.70	18.168	.661	.827
X10	26.07	20.200	.537	.838

Skala *Nomophobia* (Y)

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.864	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	45.90	95.905	.308	.873
X02	45.03	95.277	.352	.869
X03	45.37	89.815	.503	.858
X04	44.76	90.728	.551	.854
X05	45.29	83.116	.775	.834
X06	45.01	86.099	.736	.839
X07	44.86	87.252	.729	.840
X08	45.19	85.978	.714	.840
X09	46.05	87.097	.551	.854
X10	45.83	86.394	.615	.848

Lampiran 5. Uji Korelasi antar Variabel

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	192	21	48	29.08	5.915
Self-esteem	192	15	40	28.12	4.922
Nomophobia	192	25	70	50.36	10.390
Valid N (listwise)	192				

Correlations

		Dukungan Sosial	Self-Estem	Nomophobi a
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	.348**	.270**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	192	192	192
Self-Estem	Pearson Correlation	.348**	1	.083
	Sig. (2-tailed)	.000		.254
	N	192	192	192
Nomophobia	Pearson Correlation	-.270**	.083	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.254	
	N	192	192	192

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Kategori Dukungan Sosial (X)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	187	97.4	97.4	97.4
	Tinggi	5	2.6	2.6	100.0
	Total	192	100.0	100.0	

Kategori Self-esteem (M)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	3.6	3.6	3.6
	Sedang	112	58.3	58.3	62.0
	Tinggi	73	38.0	38.0	100.0
	Total	192	100.0	100.0	

Kategori Nomophobia (Y)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	4.2	4.2	4.2
	Sedang	72	37.5	37.5	41.7
	Tinggi	112	58.3	58.3	100.0
	Total	192	100.0	100.0	

Lampiran 6. Uji Mediasi by Hayes

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Release 2.13 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2013). www.guilford.com/p/hayes3

Model = 4
Y = Y_N
X = X_DS
M = M_SE

Sample size
192

Outcome: M_SE

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,3484	,1214	21,3969	26,2464	1,0000	190,0000	,0000

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	17,6656	2,0687	8,5394	,0000	13,5850	21,7462
X_DS	,2899	,0566	5,1231	,0000	,1783	,4015

Jalur a

```

*****
Outcome: Y_N

Model Summary
      R      R-sq      MSE      F      df1      df2      p
      ,2706      ,0732    101,1170      7,4635      2,0000    189,0000      ,0008

Model
      coeff      se      t      p      LLCI      ULCI
constant    33,7192    5,2902    6,3739    ,0000    23,2837    44,1547
M_SE        -,0274    ,1577    -,1739    ,8621    -,3385    ,2837
X_DS        -,4828    ,1312    3,6784    ,0003    -,2239    ,7416
Jalur b
Jalur c'

***** TOTAL EFFECT MODEL *****
Outcome: Y_N

Model Summary
      R      R-sq      MSE      F      df1      df2      p
      ,2703      ,0730    100,6009    14,9732      1,0000    190,0000      ,0001

Model
      coeff      se      t      p      LLCI      ULCI
constant    33,2347    4,4857    7,4091    ,0000    24,3866    42,0828
X_DS        -,4748    ,1227    3,8695    ,0001    -,2328    ,7168
Jalur c

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS *****

Total effect of X on Y
      Effect      SE      t      p      LLCI      ULCI
      -,4748    ,1227    3,8695    ,0001    -,2328    ,7168

Direct effect of X on Y
      Effect      SE      t      p      LLCI      ULCI
      -,4828    ,1312    3,6784    ,0003    -,2239    ,7416

Indirect effect of X on Y
      Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
M_SE      -,0080    ,0507    -,1181    ,0823 <0 Tidak signifikan

Partially standardized indirect effect of X on Y
      Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
M_SE      -,0008    ,0049    -,0114    ,0081

Completely standardized indirect effect of X on Y
      Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
M_SE      -,0045    ,0286    -,0643    ,0461

Ratio of indirect to total effect of X on Y
      Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
M_SE      -,0167    ,1214    -,3416    ,1834

Ratio of indirect to direct effect of X on Y
      Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
M_SE      -,0165    ,1164    -,2546    ,2245

R-squared mediation effect size (R-sq_med)
      Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
M_SE      ,0067    ,0144    -,0215    ,0374

Preacher and Kelley (2011) Kappa-squared
      Effect      Boot SE      BootLLCI      BootULCI
M_SE      ,0045    ,0179    ,0000    ,0123

Normal theory tests for indirect effect
      Effect      se      z      p
      -,0080    ,0466    -,1706    ,8646

***** ANALYSIS NOTES AND WARNINGS *****

Number of bootstrap samples for bias corrected bootstrap confidence intervals:
1000

WARNING: Bootstrap CI endpoints below not trustworthy. Decrease confidence or increase
bootstraps
,0000

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,00

----- END MATRIX -----

```

Lampiran 7. Hasil Uji Plagiasi

Tesis (Mery Dalimunthe) 1

ORIGINALITY REPORT

4%	4%	2%	0%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.paramadina.ac.id	2%
Internet Source		
2	docplayer.info	2%
Internet Source		

Exclude quotes ☐ Off
Exclude bibliography ☐ On

