

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* MAHASISWA

Daarika Anamta Yuniar
Universitas Teknologi Yogyakarta
daarikaay@gmail.com

Abstrak

Perkembangan *smartphone* semakin lengkap dengan kehadiran media sosial yang menawarkan fasilitas multifungsi. *Instagram* menjadi platform kedua yang banyak digunakan sebesar 84, 8%, yang menjadikan individu memiliki intensitas tinggi untuk mengoperasikan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang berlebih membuat individu mengalami ketergantungan hingga muncul rasa cemas ketika jauh dari *smartphone*, yang disebut dengan *nomophobia*. Dimana mahasiswa dengan usia 18-24 tahun menjadi kelompok paling rentan mengalami *nomophobia*. Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi berapa besar tingkat intensitas penggunaan media sosial *instagram* pada mahasiswa UTY, mengidentifikasi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa UTY, serta menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *instagram* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa UTY. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional pada 100 mahasiswa angkatan 2020 Fsaintek, UTY dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian diperoleh besar tingkat intensitas penggunaan *instagram* pada mahasiswa berada dalam kategori sedang sebesar 63%. Kecenderungan *nomophobia* yang dialami seperti merasa terganggu apabila tidak bisa memanfaatkan *smartphone*; merasa gelisah ketika baterai *smartphone* habis; berusaha mencari sinyal/jaringan; ingin selalu mengecek *smartphone* ketika disimpan; gelisah tidak bisa berkomunikasi; cemas ketika jauh dari *smartphone*; kesal tidak bisa mengakses informasi; menjaga *smartphone* selalu aktif; melihat layar *smartphone* untuk melihat notifikasi; dan mengecek *smartphone* ketika bangun tidur. Uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, sehingga terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan *instagram* terhadap kecenderungan *nomophobia* (Ha diterima). Penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi individu dengan mengetahui pentingnya pembatasan diri dalam penggunaan media sosial serta dapat mencegah kecenderungan *nomophobia*.

Kata Kunci: : *Smartphone, Media Sosial, Instagram, Nomophobia, Mahasiswa*

1. Pendahuluan

Ilmu pengetahuan dan teknologi telah mengalami perkembangan yang sangat pesat, salah satunya adalah perkembangan *smartphone*. *Smartphone* merupakan ponsel

pintar dengan fitur-fitur unggulan seperti resolusi hingga daya komputasi termasuk sistem operasi seluler didalamnya (Daeng et al., 2017). Karakteristik *smartphone* yang *portable* atau kemudahan dibawa dan dioperasikan semakin lengkap dengan kehadiran media sosial yang menawarkan fasilitas multifungsi mulai dari komunikasi, pencarian informasi, hingga kebutuhan eksistensi diri. Media sosial sendiri merupakan media online yang menawarkan berbagai fitur, agar pengguna dapat dengan mudah mengirim pesan pada berbagai kalangan (Afrelia & Khairat, 2022). Remaja merupakan segmentasi terbesar sebagai pengguna media sosial. Survei APJII pada tahun 2022 menunjukkan 210.026.769 jiwa dari total populasi 272.682.600 jiwa penduduk Indonesia terkoneksi internet. Dimana kelompok pelajar atau mahasiswa tercatat sebagai pengguna tertinggi internet sebesar 99, 26% dengan konten internet yang sering diakses adalah media sosial sebesar 89, 15% (APJII, 2022). Adapun hasil survei *We Are Social Indonesia digital report 2022* yang menyatakan bahwa 191,4 juta jiwa merupakan pengguna media sosial aktif., dengan media sosial yang banyak digunakan yaitu *whatsapp* sebesar 88, 7% dan *instagram* sebesar 84, 8% (We Are Social, 2022).

Pengguna *instagram* memanfaatkan fitur yang ada untuk saling berbagi mengenai aktivitas kehidupannya. Kehadiran media sosial ini menjadikan pengguna internet memiliki intensitas yang tinggi untuk selalu mengoperasikan *smartphone*. Hal ini didukung oleh pendapat Muralidhar (dalam Fadhilah et al., 2021) bahwa *smartphone* telah menjadi barang yang melekat pada diri individu, hal ini karena *smartphone* akan digunakan individu mulai dari bangun tidur hingga akan tidur kembali. Penggunaan *smartphone* dengan intensitas berlebih akan membuat individu mengalami ketergantungan *smartphone* hingga cemas apabila jauh dari *smartphone*, fenomena ini disebut dengan istilah *nomophobia*. Kebutuhan dan ketergantungan terhadap *smartphone* yang berlangsung dalam jangka panjang, sebagaimana yang disampaikan oleh Mulyar akan mengakibatkan *nomophobia* yaitu kecenderungan individu untuk selalu memeriksa *smartphone* setiap waktu, bahkan muncul rasa cemas ketika lepas dari *smartphone* (Fajri & Karyani, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Securevoy mengatakan bahwa *nomophobia* tertinggi berada dalam kategori rentang usia 18-24 tahun sebesar 77% (Rahayuningrum & Sary, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Ngafifi (dalam Fajri & Karyani, 2021) bahwa sebanyak 66% subjek menyatakan tidak

mampu hidup tanpa *smartphone*, yang didominasi kelompok usia 18-24 tahun. Berbagai penelitian di atas menunjukkan kelompok usia yang didominasi oleh kalangan remaja atau mahasiswa.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada dalam masa transisi. Sebagaimana yang disampaikan oleh Hartinah et al., bahwa mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yaitu masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologis (Triandini & Kurniasari, 2021). Para mahasiswa kerap kali mencoba dan mengeksplor kegiatan-kegiatan baru dalam rangka pencarian jati diri mereka di masyarakat. Munculnya media sosial sebagai ruang interaktif baru, memudahkan individu untuk meningkatkan rasa keingintahuannya pada dunia yang lebih luas (Rosyidah & Nurdin, 2018). Maka dari itu mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap intensnya penggunaan media sosial dan ketergantungan terhadap *smartphone*. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyar (dalam Nugraha et al., 2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *nomophobia* akan merasa cemas, tidak nyaman, takut ketika tidak memiliki akses terhadap *smartphone*, serta selalu memeriksa *smartphone* ketika menerima notifikasi meskipun sedang melakukan aktivitas lain seperti kuliah, mengerjakan skripsi, rapat, atau saat bersama teman. *Nomophobia* ini terjadi karena mahasiswa tidak memiliki kontrol diri yang baik. Hal ini didukung oleh Fathoni & Asiyah (2021) bahwa mahasiswa dapat mengalami *nomophobia*, apabila individu tersebut tidak dapat mengendalikan diri saat menggunakan *smartphone* atau mempunyai kontrol diri rendah sehingga mudah ketergantungan *smartphone*. Individu yang mempunyai kontrol diri baik, dapat membatasi diri dalam penggunaan *smartphone* serta menghindari dampak negatifnya.

Berdasarkan hasil survey awal secara acak yang dilakukan peneliti pada mahasiswa Universitas Teknologi Yogyakarta, ditemukan kecenderungan tinggi untuk bergantung pada *smartphone* khususnya dalam mengakses *instagram* diberbagai aktivitas, diantaranya; ketika mengisi kekosongan waktu, berjalan, berkomunikasi, makan bahkan ketika pembelajaran. Adapun data survey awal melalui penyebaran *google form*, diperoleh sebesar 100% mahasiswa adalah pengguna *instagram*, 88% membuka *instagram* setiap hari, 52% mengakses lebih dari 3 jam/sehari, 100% mengakses *instagram* melalui *smartphone*, 87% *smartphone* terlalu terhubung dengan

internet, 79% membawa *smartphone* disetiap aktivitas, 52% merasa cemas jauh dari *smartphone*, dan 61% merasa cemas ketika *smartphone* kehabisan baterai. Responden survey awal merupakan mahasiswa Universitas Teknologi Yogyakarta yang mencakup tiga fakultas yaitu Fakultas Bisnis dan Humaniora, Fakultas Sains dan Teknologi, dan Fakultas Program Diploma. Dimana diperoleh persentase tertinggi ialah 48% Fakultas Sains dan Teknologi.

Data di atas mengindikasikan intensitas penggunaan media sosial *instagram* dan *smartphone* yang tinggi dan didominasi oleh mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Teknologi Yogyakarta. Tanpa diimbangi dengan kontrol diri, ketergantungan dan intensitas berlebih terhadap penggunaan *smartphone* dan media sosial *instagram* berpotensi mengarahkan individu pada perilaku adiktif hingga merasa takut ketika jauh dari *smartphone* yang merupakan indikasi *nomophobia*. Meski demikian, pengguna *smartphone* khususnya media sosial *instagram* dengan intensitas tinggi tidak dapat digeneralisir sebagai 'pengidap' *nomophobia*. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui keterkaitan antara intensitas media sosial *instagram* dengan *nomophobia* pada mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi berapa besar tingkat intensitas penggunaan media sosial *instagram* pada mahasiswa UTY, mengidentifikasi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa UTY, serta menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *instagram* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa UTY.

Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

Merujuk pada buku berjudul *Social Media for Government*, Gohar F. Khan (dalam Kominfo, 2018) mendefinisikan media sosial secara sederhana, yaitu sebuah *platform* berbasis internet yang mudah untuk digunakan sehingga para pengguna dapat membuat dan berbagi konten kepada khalayak secara luas. Berbeda dengan Howard dan Parks (dalam Winarsih & Irwansyah, 2020) yang mendefinisikan media sosial secara kompleks terdiri dari tiga bagian, yaitu infrastruktur informasi dan alat untuk memproduksi dan mendistribusikan konten; konten yang mengambil bentuk digital dari pesan pribadi, berita, ide, dan produk budaya; dan orang, organisasi, dan industri yang memproduksi dan menggunakan konten digital. *Instagram* merupakan salah satu media

sosial yang populer digunakan oleh berbagai kalangan. Nama *instagram* merupakan gabungan dari kata “insta” dan “gram”. Kata “insta” diambil dari kata “instan” yang mengarah pada kamera polaroid dikenal dengan sebutan foto instan sedangkan kata “gram” diambil dari kata “telegram” yang memiliki cara kerja untuk mengirimkan informasi kepada orang lain dengan cepat (Nugeraha et al., 2020). Oleh karena itu kata *instagram* dipilih karena *instagram* juga dapat menampilkan foto secara instan serta dapat mengunggah foto tersebut, sehingga informasi yang ingin disampaikan diterima dengan cepat.

Media sosial *instagram* digunakan oleh para penggunanya sebagai alat komunikasi serta mencari dan memperoleh informasi guna memuaskan berbagai macam kebutuhan individu. Hal ini terdapat dalam *teori Use and Gratification*, dimana penggunaan media sosial pada dasarnya ditentukan oleh kebutuhan dasar individu (Indrawati & Nuswantoro, 2021). Namun pada *teori Uses and Effect* kebutuhan hanya menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya penggunaan media sosial (Lathifah et al., 2019). Teori ini lebih menekankan pada penggunaan media sosial yang akan menghasilkan banyak efek terhadap individu. Berdasarkan dua teori tersebut diketahui bahwa individu menggunakan media sosial dikarenakan media sosial membuat individu merasakan kepuasan hingga dapat memenuhi kebutuhan individu ketika menggunakan media sosial. Selain itu individu yang menggunakan media sosial sepenuhnya sadar terhadap ketertarikan, motif dan penggunaan media sosial yang akan menghasilkan banyak efek terhadap individu. Media sosial memiliki karakteristik berbeda dibanding dengan media lainnya. Adapun karakteristik media sosial berdasarkan pada *teori Gamble, Teri dan Michael* (dalam Nugeraha et al., 2020) yaitu pesan yang disampaikan tidak hanya diterima oleh satu pengguna namun bisa untuk beberapa pengguna sekaligus, pesan yang disampaikan bersifat bebas, pesan tidak terkena *gatekeeper* atau penyeleksi informasi, pesan disampaikan lebih cepat diterima, dan penerima pesan dapat menentukan waktu interaksi.

Media sosial *instagram* juga memiliki karakteristik yang berbeda dengan media sosial lainnya. Atmoko (dalam Aprilia, A., 2019) menyebutkan bahwa fitur *instagram* sebagai berikut: *Home Page* merupakan halaman utama yang menampilkan foto-foto terbaru dari sesama pengguna yang telah diikuti. Pengguna dapat melihat unggahan

terbaru d pengguna lainnya hanya dengan scroll layar pada tampilan *home page*; *Comments* merupakan fitur layanan dimana pengguna dapat memberikan komentar pada unggahan di *instagram* pada kolom komentar yang tersedia; *Caption* merupakan kata-kata atau penjelasan yang disisipkan pada sebuah foto atau video yang hendak diupload pada media sosial *instagram*; *Explore* merupakan tampilan dari berbagai foto atau video populer dan paling banyak disukai oleh para pengguna; *Profile* merupakan fitur yang mencantumkan informasi pengguna, sehingga pengguna lain dapat mengetahui secara detail informasi pengguna akun tersebut. Fitur ini juga menampilkan jumlah foto terupload, jumlah *follower* dan *following* pengguna; dan *News Feed* merupakan fitur yang menampilkan notifikasi terhadap aktivitas pengguna *instagram*.

Adapun beberapa aspek intensitas penggunaan media sosial *instagram*, menurut Del Bario (dalam Indrawati & Nuswantoro, 2021) yaitu: Perhatian merupakan ketertarikan individu terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya dan akan jauh lebih kuat dan intensif dibandingkan dengan aktivitas lain yang tidak menimbulkan minat tertentu. Perhatian juga sangat erat kaitannya dengan gairah dan keinginan, sehingga individu cenderung melakukannya dengan penuh perhatian; Penghayatan yaitu pemahaman dan penyerapan terhadap informasi adanya usaha individu untuk memahami, menikmati, menghayati dan menyimpan sajian informasi maupun pengalaman yang didapat sebagai pengetahuan individu.; Durasi merupakan manifestasi dari seberapa lama, selang waktu, rentang waktu sesuatu yang berlangsung dalam mengakses media sosial dengan tujuan tertentu biasanya diukur per menit ataupun per jam; Frekuensi yaitu seberapa banyak secara kuantitas adanya pengulangan perilaku baik disengaja maupun tidak disengaja dalam melakukan kegiatan tertentu yang dapat diukur dengan hitungan atau dengan waktu. Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial *instagram* terdiri dari empat aspek yaitu perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi.

Kecenderungan Nomophobia

Asal mula kata *nomophobia* berasal dari Inggris, dimana King et al menyampaikan bahwa *nomophobia* merupakan singkatan dari *No Mobile Phone Phobia* yang berarti fobia tanpa ponsel (Nugraha et al., 2022). Kecenderungan *nomophobia* pada dasarnya adalah perasaan cemas dan rasa tidak nyaman ketika individu diluar

jangkauan *smartphone*. Adapun definisi kecenderungan *nomophobia* oleh Fathoni & Asiyah (2021) yaitu suatu rasa tidak nyaman, gelisah, takut atau sedih karena tidak dapat berhubungan dengan *smartphone*. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa kecenderungan *nomophobia* merupakan fobia tanpa *smartphone*, dimana akan muncul rasa ketidaknyamanan, kegelisahan serta ketakutan individu ketika jauh dari *smartphone* nya. Dalam jurnal Yildirim & Correia (2015) mengatakan bahwa "*Nomophobia is considered a modern age phobia introduced to our lives as a byproduct of the interaction between people and mobile information and communication technologies, especially smartphones*". Kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa Yildirim & Correia menganggap *nomophobia* sebagai fobia modern pada zaman canggih seperti saat ini sebagai hasil interaksi antara individu dengan teknologi khususnya *smartphone*.

Individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* berdasarkan penelitian Fathoni & Asiyah (2021) akan mengalami beberapa karakteristik, seperti menggunakan *smartphone* secara berlebihan, menghabiskan waktu untuk mengakses *smartphone*, merasa cemas ketika *smartphone* memiliki gangguan jaringan sehingga tidak dapat digunakan, cenderung selalu membawa *charger* atau *powerbank* ketika berpergian, melihat *smartphone* untuk memastikan notifikasi baru, lebih memilih melakukan interaksi melalui online dibanding secara tatap muka, merasa cemas dan kehilangan apabila *smartphone* berada jauh dari jangkauan, serta rela mengeluarkan biaya besar demi menikmati fasilitas *smartphone*.

Adapun aspek kecenderungan *Nomophobia* sebagaimana disampaikan oleh Yildirim & Correia (2015) yaitu: Tidak dapat berkomunikasi, menunjukkan adanya rasa kehilangan berkomunikasi maupun ketika tidak dapat menggunakan layanan *smartphone* saat ingin dan/atau membutuhkan komunikasi dengan orang lain. Dimana individu akan merasa cemas dan gelisah apabila tidak dapat berkomunikasi serta tidak dapat menggunakan fasilitas *smartphone* untuk berkomunikasi secara intens dengan orang lain; Kehilangan keterhubungan/konektivitas, menunjukkan adanya perasaan kehilangan konektivitas ketika tidak dapat terhubung dengan layanan *smartphone* seperti media sosial. Dimana individu merasa cemas apabila *smartphone* kehilangan konektivitas atau tidak dapat terhubung dengan internet sehingga individu tersebut terputus dari aktivitas online; Tidak dapat mengakses informasi, menunjukkan

adanya perasaan ketidaknyamanan ketika individu tidak dapat mencari informasi melalui *smartphone*. Dimana individu akan menjadi panik atau cemas ketika mengalami kesulitan dalam mengakses informasi yang ingin dicari melalui *smartphone*; dan Kehilangan kenyamanan, menunjukkan adanya perasaan kehilangan kenyamanan ketika individu tidak dapat menggunakan serta memanfaatkan berbagai fasilitas dan kenyamanan yang dimiliki oleh *smartphone*. Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa terdapat empat aspek dari kecenderungan *nomophobia*, yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan atau konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, serta kehilangan kenyamanan.

Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan Hartaji yang menyampaikan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang proses menimba ilmu atau sedang belajar dan tercatat sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi seperti sekolah akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hulukati & Djibran, 2018). Dimana mahasiswa berada dalam masa transisi dari remaja akhir menuju pada dewasa awal. Hal ini berdasarkan pada penelitian Arnett (Rahayu & Arianti, 2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa berada pada tahap *emerging adulthood*, dimana individu tidak lagi termasuk remaja namun juga belum sepenuhnya dewasa atau sedang memasuki dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun. Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa adalah individu selaku peserta didik yang sedang melanjutkan pendidikan ke tingkat lebih tinggi pada perguruan tinggi dengan rentang usia 18-25 tahun.

Dalam perkembangannya, mahasiswa mengalami tahapan tertentu yang dikenal dengan tugas perkembangan. Adapun tugas perkembangan masa remaja dan masa dewasa awal sebagaimana disampaikan oleh Danim (Hulukati & Djibran, 2018) yaitu tugas perkembangan masa remaja seperti mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial, menerima keadaan fisik serta menggunakannya secara efektif, mencapai kemandirian emosional, mencapai jaminan kemandirian ekonomi, mengembangkan keterampilan intelektual, telah mencapai perilaku bertanggung jawab secara sosial, dapat memilih dan mempersiapkan karier, dan telah memiliki pandangan terhadap pernikahan. Adapun tugas perkembangan masa dewasa

awal seperti memulai bekerja, telah mengambil tanggung jawab sebagai warga Negara, telah menemukan suatu kelompok yang serasi, dapat memilih serta menentukan pasangan, memulai hidup serta dapat belajar hidup dengan pasangan, mempunyai anak, dan dapat mengelola rumah tangga.

Tugas perkembangan berdasarkan pendapat Havighurst (dalam Yusuf & Nurihsan, 2016) apabila berhasil diselesaikan akan membawa kesuksesan dalam menghadapi tugas perkembangan selanjutnya. Namun apabila gagal akan menimbulkan ketidak-bahagiaaan pada individu, menimbulkan penolakan di masyarakat dan kesulitan dalam menghadapi tugas perkembangan selanjutnya. Oleh karena itu setiap tugas perkembangan harus dipenuhi oleh individu, supaya tidak menghambat tahap perkembangan selanjutnya.

Kebaruan penelitian

Kebaruan dalam penelitian ini ditunjukkan dengan menemukan persamaan dan perbedaan pada penelitian terdahulu yang terangkum sebagai berikut: 1) Fitri Verawat Fajri & Usmi Karyani. 2021. *Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri* (Fajri & Karyani, 2021). Penelitian sama-sama membahas *nomophobia* dipengaruhi intensitas penggunaan media sosial. Namun penelitian ini membahas media sosial secara umum, tidak fokus pada media sosial *instagram*. 2) Achmad Fathoni & Siti Nur Asiyah. 2021. *Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja* (Fathoni & Asiyah, 2021). Penelitian sama-sama membahas *nomophobia*. Namun penelitian ini mengangkat variabel kontrol diri & kesepian pada remaja, tidak membahas intensitas penggunaan media sosial *instagram*. 3) Anindi Trikandini & Lia Kurniasari. 2021. *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa UMKT* (Trikandini & Kurniasari, 2021). Penelitian sama-sama membahas intensitas penggunaan media sosial. Namun penelitian ini membahas media sosial dan kecemasan secara umum, tidak mendalam seperti *nomophobia*. 4) Siti Juwariyah, Ni Made Ayu Wulan Sari, & Putri Amalia. 2023. *Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial dan Kecemasan (Nomophobia) pada Remaja di RW 02 Dusun Keling* (Juwariyah et al., 2023). Penelitian sama-sama membahas *nomophobia*. Namun penelitian ini fokus

mengenai hubungan penggunaan gadget, interaksi sosial dan *nomophobia*, tidak membahas intensitas penggunaan media sosial *instagram*.

Dinda Ni'matul Khasanah & Yuliani Winarti. 2021. *Literature Review: Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Smartphone pada Remaja* (Khasanah & Winati, 2021). Penelitian sama-sama membahas dampak penggunaan *smartphone*. Namun penelitian ini menggunakan literature review mengenai kontrol diri dan *nomophobia*, tidak menggunakan metode kuantitatif dan tidak membahas intensitas penggunaan media sosial *instagram*.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang menekankan pada proses analisis berdasarkan data-data numerik yang diolah menggunakan metode statistik (Sukmaraga, 2018). Jenis penelitian lebih tepatnya ialah kuantitatif korelasional, sesuai dengan tujuan untuk mengetahui arah hubungan dari variabel-variabel penelitian. Adapun dua variabel penelitian ini yaitu intensitas penggunaan media sosial *instagram* (variabel X) dan kecenderungan *nomophobia* (variabel Y). Maka hipotesis yang akan diajukan peneliti adalah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *instagram* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa (H_a) dan tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *instagram* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa (H_o).

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini mengambil sampel penelitian sebesar 100 mahasiswa angkatan 2020, Fsaintek, UTY. Dari 100 responden, peneliti mengklasifikasi responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan program studi seperti di bawah ini:

Tabel 1. *Demografi Responden*

Klasifikasi	Item	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	57	57 %
	Perempuan	43	43 %
Usia	18	2	2 %
	19	8	8 %

	20	27	27 %
	21	44	44 %
	22	19	19 %
Program Studi	Arsitektur	12	12 %
	Informatika	16	16 %
	Informatika Medis	1	1 %
	PWK	15	15 %
	Sains Data	2	2 %
	Sistem Informatika	11	11 %
	Teknik Elektro	7	7 %
	Teknik Industri	10	10 %
	Teknik Komputer	8	8 %
	Teknik Sipil	18	18 %

Uji deskriptif

Uji deskriptif digunakan untuk mengetahui besar intensitas penggunaan media sosial *instagram* dan kecenderungan *nomophobia* mahasiswa yang tercantum pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif

Deskriptif Statistik						
	N	Range	Minimum (Xmin)	Maximum (Xmax)	Mean (M)	Std. Deviation (SD)
X	100	72	24	96	60	12
Y	100	78	26	104	65	13

Tabel 3. Hasil Tingkatan Kategorisasi Variabel X

Kategori	Skor nilai	Frekuensi	Persentase
Tinggi	72 - 96	19	19 %
Sedang	48 - 71	63	63 %
Rendah	24 - 47	18	18 %

Tabel 4. Hasil Tingkatan Kategorisasi Variabel Y

Kategori	Skor nilai	Frekuensi	Persentase
----------	------------	-----------	------------

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

Tinggi	78 - 104	22	22 %
Sedang	52 - 77	68	68 %
Rendah	26 - 51	10	10 %

Berdasarkan hasil perhitungan, intensitas penggunaan media sosial *instagram* diperoleh sebanyak 19% berada dalam kategori tinggi, sebanyak 63% berada dalam kategori sedang, dan sebanyak 18% berada dalam kategori rendah. Perhitungan ini dilihat dari 4 aspek yaitu perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Selanjutnya kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa diperoleh sebanyak 22% berada dalam kategori tinggi, 68% berada dalam kategori sedang, dan sebanyak 10% berada dalam kategori rendah.

Adapun gambaran kecenderungan *nomophobia* mahasiswa seperti merasa terganggu apabila tidak bisa memanfaatkan *smartphone* untuk mendapatkan apa yang diinginkan; merasa cemas apabila baterai *smartphone* habis; berusaha mencari sinyal/jaringan apabila kehilangan pada *smartphone*; merasa ingin mengecek *smartphone* disimpan; merasa gelisah jika tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain; cemas apabila jauh dari *smartphone*; kesal jika tidak bisa mengakses informasi pada *smartphone* ketika menginginkannya; menjaga *smartphone* selalu aktif; melihat layar *smartphone* untuk memastikan apakah terdapat pesan atau panggilan; dan mengecek *smartphone* ketika bangun tidur. Gambaran kecenderungan *nomophobia* yang disebutkan merupakan indikator dari kecenderungan *nomophobia* yang mengacu pada 4 aspek yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan atau konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, serta kehilangan kenyamanan.

Uji normalitas

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	10.89348056
Most Extreme Differences	Absolute	0.086
	Positive	0.086
	Negative	-0.080
Test Statistic		0.086
Asymp. Sig. (2-tailed)		.065 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas menggunakan bantuan SPSS - *Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh Asymp. Sig. atau tingkat signikansi (p) sebesar 0.065 ($0.065 > 0.05$). Maka dari itu intensitas penggunaan media sosial *instagram* dan kecenderungan *nomophobia* dinyatakan berdistribusi normal.

Uji linearitas

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Nomophobia * Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	Between Groups	Combined	12087.8	42	287.805	2.721	0.000
		Linearity	6368.626	1	6368.62	60.21	0.000
		Deviation from Linearity	5719.174	41	139.492	1.319	0.165
	Within Groups		6028.950	57	105.771		
	Total		18116.75	99			

Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan SPSS - *Test for Linearity*, diperoleh tingkat signikansi sebesar 0.165 ($0.165 > 0.05$) sehingga intensitas penggunaan media sosial *instagram* terhadap kecenderungan *nomophobia* dapat dinyatakan mempunyai hubungan yang linear.

Uji hipotesis

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

		Correlations	
		Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	Kecenderungan Nomophobia
Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	Pearson Correlation	1	.593**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	100	100
Kecenderungan Nomophobia	Pearson Correlation	.593**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	100	100

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

Uji hipotesis digunakan untuk mengukur hubungan intensitas penggunaan media sosial *instagram* dengan kecenderungan *nomophobia*. Dalam uji hipotesis peneliti menggunakan teknik *Korelasi Pearson Product Moment* pada SPSS. Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$), hal ini menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial *instagram* memiliki hubungan positif terhadap variabel kecenderungan *nomophobia*. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial *instagram* maka akan semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa angkatan 2020 Fsaintek, UTY. Dengan demikian, Ha atau hipotesis penelitian ini dapat dikatakan diterima.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa angkatan 2020 Fsaintek, UTY. Responden yang berpartisipasi pada penelitian ini adalah mahasiswa dari 10 program studi Fsaintek angkatan 2020 yang berusia minimal 18 tahun, mempunyai *smartphone* dan aktif menggunakan media sosial *instagram*. Berdasarkan data klasifikasi responden, diketahui bahwa responden terdiri dari responden laki-laki sebanyak 57 mahasiswa dan perempuan sebanyak 43 mahasiswa, dimana mayoritas usia responden terbanyak adalah 21 tahun. Adapun berdasarkan program studi yang paling banyak adalah teknik sipil.

Dari hasil analisis dengan uji deskriptif terkait intensitas penggunaan media sosial *instagram* diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa angkatan 2020 Fsaintek, UTY memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial *instagram* pada kategori

sedang, yaitu sebesar 63%. Adapun intensitas dalam kategori rendah diperoleh sebesar 18% dan intensitas dalam kategori tinggi sebesar 19%. Kategori rendah, sedang dan tinggi ini dilihat dari keempat aspek intensitas penggunaan media sosial *instagram*. Hal ini sesuai dengan teori Del Bario (dalam Indrawati & Nuswantoro, 2021) mengenai aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial *instagram*, yaitu aspek perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Mahasiswa dengan intensitas tinggi merupakan mahasiswa yang berasal dari program studi informatika, sistem informasi, arsitektur, teknik industri, teknik elektro, PWK dan informatika medis.

Adapun hasil analisis deskriptif terkait kecenderungan *nomophobia* diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa angkatan 2020 Fsaintek, UTY memiliki kecenderungan *nomophobia* pada katagori sedang yaitu sebesar 68%. Pada kategori tersebut setidaknya terdapat beberapa indikator yang menunjukkan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa angkatan 2020 Fsaintek, UTY antara lain: merasa terganggu apabila tidak bisa memanfaatkan *smartphone* untuk mendapatkan apa yang diinginkan; cemas baterai *smartphone* habis; berusaha mencari sinyal/jaringan hilang pada *smartphone*; merasa ingin selalu mengecek *smartphone* ketika disimpan; gelisah jika tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain; cemas jauh dari *smartphone*; kesal jika tidak bisa mengakses informasi pada *smartphone* ketika menginginkannya; menjaga *smartphone* selalu aktif; melihat layar *smartphone* untuk memastikan apakah terdapat pesan atau panggilan; dan mengecek *smartphone* ketika bangun tidur. Indikator yang disebutkan ini merupakan indikator yang mengacu pada empat aspek dari *nomophobia*. Hal ini sesuai dengan teori Yildirim & Correia (2015) mengenai empat aspek dari kecenderungan *nomophobia*, yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan atau konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, serta kehilangan kenyamanan.

Kemudian berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan pada penelitian, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000 dimana nilai ini kurang dari 0.05 atau $p < 0.05$. Dengan kata lain hipotesis penelitian ini dapat diterima yaitu terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *instagram* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Adapun dari data uji hipotesis menggunakan *korelasi pearson product moment* diperoleh bahwa hasil *pearson correlation* sebesar 0.593 yang

artinya kedua variabel memiliki hubungan pada tingkat sedang. Hasil penelitian juga menggambarkan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial *instagram* terhadap kecenderungan *nomophobia*. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial *instagram* maka akan semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa angkatan 2020 Fsaintek, UTY begitupun sebaliknya. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Fajri & Karyani (2021) bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan positif dengan *nomophobia* dan memiliki peranan yang lebih besar selain peran dari kontrol diri. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum & Sary (2019) dengan wawancara remaja didapatkan bahwa banyak remaja yang tidak dapat berpisah dengan *smartphone*, selalu ingin mengakses internet, serta selalu terhubung dengan media sosial. Hal ini karena *smartphone* tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga menjadi benda penting yang selalu dibawa dalam setiap kegiatan sehari-hari.

Namun penggunaan *smartphone* dan media sosial disarankan untuk tidak lebih dari 3 jam, karena akan menjadi peluang ketergantungan *smartphone* serta media sosial lebih tinggi. Sebuah studi yang dilakukan oleh Gezgin, et al menunjukkan bahwa individu yang menggunakan *smartphone* lebih dari 3 jam sehari memiliki peluang ketergantungan *smartphone* lebih tinggi dibanding individu yang menggunakan ponsel kurang dari 3 jam sehari (Aprilia, 2020). Selain itu dalam penelitian Nguyen (dalam Triandini & Kurniasari, 2021) juga menyarankan untuk menggunakan media sosial tidak lebih dari 3 jam dalam sehari, agar terhindar dari resiko kecanduan media sosial. Adapun ketergantungan *smartphone* berdasarkan penelitian Fadhilah et al (2021) terjadi karena individu memposisikan media sosial sebagai salah satu fasilitas untuk berinteraksi dan menjadi kebutuhan yang sangat penting, selain itu individu cenderung memiliki kontrol diri rendah atas perilakunya sehingga lebih rentan mengalami *nomophobia*. Maka dari itu perlunya pengendalian diri individu dalam membatasi penggunaan media sosial agar terhindar dari ketergantungan hingga muncul rasa cemas ketika jauh dari *smartphone*, yang merupakan indikasi kecenderungan *nomophobia*. Hal ini karena banyak permasalahan yang terjadi akibat individu memiliki kecenderungan *nomophobia*, terutama pada dunia pendidikan. Sebagaimana disampaikan oleh Syaputra et al (2022) dimana individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia*

cenderung memiliki kinerja akademik tidak baik, seperti motivasi dan prestasi belajar yang menurun akibat sikap malas belajar dan suka menunda mengerjakan tugas. Pada saat pembelajaran dimulai, tidak sedikit ditemukan para pelajar yang lebih memilih bermain *smartphone* disaat guru atau dosen sedang menjelaskan pelajaran. Selain itu individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* akan lebih memprioritaskan *smartphone* nya, sehingga mengabaikan lingkungan sekitarnya seperti saat makan, belajar, jalan bersama teman bahkan saat sedang berkumpul dengan keluarga atau orang lain, dapat dipastikan *smartphone* akan selalu berada dalam genggamannya. Penelitian Faisal & Yulianita (2017) menyampaikan bahwa saat ini banyak ditemukan anak remaja yang lebih suka bermain games di *smartphone* daripada bermain bersama teman sebayanya. Dari uraian di atas diketahui bahwa kecenderungan *nomophobia* dapat menyebabkan berbagai permasalahan di berbagai bidang seperti pada bidang akademik dan sosial.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa besar tingkat intensitas penggunaan media sosial *instagram* pada mahasiswa angkatan 2020 Fsaintek, UTY diperoleh sebesar 63 % mahasiswa berada dalam kategori intensitas sedang. Adapun kecenderungan *nomophobia* mahasiswa angkatan 2020 Fsaintek, UTY yaitu merasa terganggu apabila tidak bisa memanfaatkan *smartphone* untuk mendapatkan apa yang diinginkan; cemas baterai *smartphone* habis; berusaha mencari sinyal/jaringan hilang pada *smartphone*; merasa ingin selalu mengecek *smartphone* ketika disimpan; gelisah jika tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain; cemas jauh dari *smartphone*; kesal jika tidak bisa mengakses informasi pada *smartphone* ketika menginginkannya; menjaga *smartphone* selalu aktif; melihat layar *smartphone* untuk memastikan apakah terdapat pesan atau panggilan; dan mengecek *smartphone* ketika bangun tidur. Selain itu terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial *instagram* terhadap kecenderungan *nomophobia* yang artinya Ha diterima. Dengan kata lain semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial *instagram* maka akan semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa angkatan 2020, Fsaintek, UTY begitupun sebaliknya. Oleh karena itu perlunya pengendalian diri untuk membatasi penggunaan

media sosial agar terhindar dari kecenderungan *nomophobia* yang dapat berdampak pada akademik dan hubungan sosial para mahasiswa. Selain itu perlunya layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi kecenderungan *nomophobia* tersebut.

Daftar Pustaka

- Afrelia, N. D., & Khairat, M. 2022. Hubungan antara Intensitas Penggunaan Tiktok dengan Kontrol Diri pada Remaja. *Jurnal Spirits*, 12(2), 62-71. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12808>
- Aprilia, A., D. 2019. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) pada Remaja di SMA Harapan 1 Medan. *Universitas Medan Area*. <http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/11082/1/158600036> - Arista Dwi Aprillia - Fulltext.pdf
- Aprilia, N. 2020. Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Ketergantungan terhadap Ponsel. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 249-254. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4908>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). 2022. *Profil Internet Indonesia 2022*. <https://apjii.or.id/gudang-data/hasil-survei>
- Azwar, S. (2021). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II Cetakan IV*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. ., & Kalesaran, E. R. 2017. Penggunaan Smartphone dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *E-Journal "Acta Diurna,"* 6(1), 1–15. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/15482>
- 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>
- Faisal, M. Y., & Yulianita, N. 2017. Makna Nomophobia di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Prosding Hubungan Masyarakat*, 3(1), 15–21. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/humas/article/view/5455>
- Fajri, F. V., & Karyani, U. 2021. *Nomophobia* pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 47-58. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.12191>
- Fathoni, A., & Asiyah, S. N. 2021. Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan *Nomophobia* pada Remaja. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 63-74. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. 2018. Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73–114. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>

- Indrawati, R., & Nuswantoro, E. 2021. Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram serta Pengaruhnya terhadap Subjective Well-Being Siswa. *Jurnal*, 8(2), 99-125. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8063>
- Juwariyah, S., Sari, N. M. A. W., & Amalia, P. 2023. Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial dan Kecemasan (Nomophobia) pada Remaja di RW 02 Dusun Keling. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 27–33. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i1.160>
- Khasanah, D. N., & Winarti, Y. 2021. Literature Review: Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Smartphone pada Remaja. *Borneo Student Research*, 3(1), 739-748. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2820>
- Kominfo. 2018. *Memaksimalkan Penggunaan Media Sosial dalam Lembaga Pemerintah*. [https://indonesiabaik.id/public/uploads/post/2997/Memaksimalkan Penggunaan Media Sosial dalam Lembaga Pemerintah.pdf](https://indonesiabaik.id/public/uploads/post/2997/Memaksimalkan_Penggunaan_Media_Sosial_dalam_Lembaga_Pemerintah.pdf)
- Lathifah, I. N., Herman, A., & Yusaputra, M. I. 2019. Pengaruh Mengakses Korean Wave terhadap Perilaku Imitasi Remaja di Kota Palu. *KANAL: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6 (2), 111-126. <https://doi.org/10.21070/kanal.v6i2.1933>
- Nugeraha, A., Karim, A., & Nurliah. 2020. Analisis Fungsi Instagram sebagai Media Penyebar Informasi Kriminal di Kota Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1), 1–15. <http://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id>
- Nugraha, A. C. W., Abdillah, R., & Oktavianingsih, R. 2022. Kesepian dan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(21), 584–590. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7302355>
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. 2019. Studi Tingkat Kecemasan Remaja terhadap No-Mobile Phone (*Nomophobia*). *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 49–55. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/4511>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. 2020. Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73–84. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rosyidah, F. N., & Nurdin, M. F. 2018. Perilaku Menyimpang : Media Sosial sebagai Ruang Baru dalam Tindak Pelecehan Seksual Remaja. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Sosiologi*, 2(2), 38-48. <https://doi.org/10.24198/jsg.v2i2.17200>
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syaputra, Y. D., Monalisa, M., Khairat, I., & Tamarin, R. 2022. Nomophobia Mahasiswa di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 29–34. <https://www.journal.unindra.ac.id/index.php/terapeutik/article/view/1058>

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Thoifah, I' anatut. (2015). *Statistika Pendidikan dan Metode Penelitian Kuantitatif*. Malang: Madani.
- Trikandini, A., & Kurniasari, L. 2021. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa UMKT. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 614–619. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2492>
- We Are Social. 2022. *Digital 2022: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>
- Winarsih, W., & Irwansyah, I. 2020. Proteksi Privasi Big Data dalam Media Sosial. *Jurnal Audience*, 3(1), 1-33. <https://doi.org/10.33633/ja.v3i1.3722>
- 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>
- Yusuf, S & Nurihsan, J. 2016. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya