

**GAMBARAN NOMOPHOBIA PADA PENGGUNA
SMARTPHONE DEWASA AWAL DI JABODETABEK**



Oleh :

Ryan Fauzan Satari

1801619161

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

**GAMBARAN NOMOPHOBIA PADA PENGGUNA
SMARTPHONE DEWASA AWAL DI JABODETABEK**



Oleh :

Ryan Fauzan Satari

1801619161

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

LEMBAR DAN PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Gambaran Nomophobia pada Pengguna Smartphone Dewasa Awal di Jabodetabek”

Nama Mahasiswa : Ryan Fauzan Satari

NIM : 1801619161

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 22 Januari 2025

Pembimbing I



Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog

NIP. 199211032020122016

Pembimbing II



Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi, Psikolog

NIP. 198811182022032005

PANITIA SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Dekan/Penanggung Jawab)		18/02/2025
Mira Ariyani, PhD (Dekan/Wakil Penanggung Jawab)**		18/02/2025
Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog (Ketua Penguji)***		10 Februari 2025
Lupi Yudhaningrum, M.Psi, Psikolog (Anggota)****		7 Februari 2025
Hermeilia Megawati, S.Psi., M.A (Anggota)		7 Februari 2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ryan Fauzan Satari

NIM : 1801619161

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Gambaran *Nomophobia* pada Pengguna *Smartphone* Dewasa Awal di Jabodetabek “ adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari 2024 sampai dengan bulan Januari 2025
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, ...4 Maret.....2025

Yang Membuat Pernyataan



Ryan Fauzan Satari

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain.”

(Q.S. Al-Insyirah ayat 7)

“What does not kill me makes me stronger”

(Friedrich Nietzsche)

“Raihlah ilmu. Dan untuk meraih ilmu, belajarlah untuk tenang dan sabar.”

(Umar bin Khattab)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada almarhumah nenek dan paman saya serta kepada keluarga besar almarhum Dullah Satari maupun teman-teman sepeyang selalu mendoakan serta mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ryan Fauzan Satari
NIM : 180161961
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi / Psikologi
Alamat email : janryano@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Gambaran Nomophobia Pada Pengguna Smartphone Dewasa Awal di Jabodetabek

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 Maret 2025

Penulis

Ryan
(Ryan Fauzan Satari)
nama dan tanda tangan

RYAN FAUZAN SATARI
GAMBARAN NOMOPHOBIA PADA PENGGUNA SMARTPHONE
DEWASA AWAL DI JABODETABEK

Skripsi

Jakarta : Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas
Negeri Jakarta

2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *nomophobia* pada pengguna *smartphone* dewasa awal di Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi). Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode pengisian kuesioner. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Non-probability sampling*. Jumlah sampel yang diperoleh pada penelitian ini berjumlah 319 orang yang termasuk ke dalam kategori dewasa awal. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) oleh Yildirim dan Correia (2015). Hasil analisis data diperoleh nilai 0,001 ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat gambaran yang signifikan antara pengguna *smartphone* dewasa awal dengan *nomophobia*.

Kata Kunci : Smartphone, Dewasa Awal, Nomophobia, Skripsi

RYAN FAUZAN SATARI

**AN OVERVIEW OF NOMOPHOBIA IN EARLY ADULT SMARTPHONE
USERS IN JABODETABEK**

Thesis

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education, Jakarta
State University*

2025

ABSTRACT

This study aims to determine the description of nomophobia in early adult smartphone users in Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi). This type of research is quantitative with a questionnaire filling method. The sampling technique in this study was non-probability sampling. The number of samples obtained in this study amounted to 319 people who fell into the early adult category. This study used the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) measuring instrument by Yildirim and Correia (2015). The results of data analysis obtained a value of 0.001 ($p < 0.05$). The results showed that there was a significant picture between early adult smartphone users and nomophobia.

Keywords: Smartphone, Early Adult, Nomophobia, Thesis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
KATA PENGANTAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Batasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Nomophobia</i>	10
2.2 Masa Dewasa Awal	12
2.3 Kerangka Konseptual	16
2.4 Hasil Penelitian yang relevan	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
3.1 Tipe Penelitian	19
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	19
3.3 Definisi Konseptual	19
3.4 Definisi Operasional	20
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	20
3.6 Teknik Pengumpulan Data	21
3.7 Uji Coba Instrumen Penelitian	24
3.8 Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN.....	28

4.1	Gambaran Hasil Penelitian	28
4.2	Prosedur Penelitian	32
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	33
	Kategorisasi Skor Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)	34
	Tabulasi Silang Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)	35
4.4	Pembahasan	38
4.5	Keterbatasan Penelitian	40
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		41
5.1	Kesimpulan	41
5.2	Implikasi	41
5.3	Saran	41
LAMPIRAN.....		48



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Blueprint Instrumen <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q)	23
Tabel 3. 2	Skala Jawaban Instrumen <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q)	24
Tabel 3. 3	Uji Diskriminasi Aitem Instrumen <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q)	25
Tabel 3. 4	Kategorisasi Koefisien Reliabilitas Cohen et al (2007)	27
Tabel 3. 5	Uji Reliabilitas Instrumen <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q)	27
Tabel 4. 1	Data Distribusi Jenis Kelamin.....	28
Tabel 4. 2	Data Distribusi Usia	29
Tabel 4. 3	Data Distribusi Domisili	30
Tabel 4. 4	Data Distribusi Kegiatan Saat ini.....	31
Tabel 4. 5	Data Distribusi Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	31
Tabel 4. 6	Hasil Uji Hasil Uji Deskriptif <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q)	34
Tabel 4. 7	Kategorisasi Skor <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q) Yildirim dan Correia (2015).....	34
Tabel 4. 8	Hasil Kategorisasi Skor <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q)	35
Tabel 4. 9	Hasil Tabulasi Silang <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q) terhadap Jenis Kelamin	35
Tabel 4. 10	Hasil Tabulasi Silang <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q) terhadap Usia.....	36
Tabel 4. 11	Hasil Tabulasi Silang <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q) terhadap Domisili	36
Tabel 4. 12	Hasil Tabulasi Silang <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q) terhadap Kegiatan saat ini	37
Tabel 4. 13	Hasil Tabulasi Silang <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q) terhadap Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1	Data Distribusi Jenis Kelamin.....	28
Gambar 4. 2	Data Distribusi Usia	29
Gambar 4. 3	Data Distribusi Domisili.....	30
Gambar 4. 4	Data Distribusi Kegiatan Saat ini	31
Gambar 4. 5	Data Distribusi Durasi Penggunaan Smartphone	32
Gambar 4. 6	Hasil Kategorisasi Skor Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)	35



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT dan shalawat teriring salam penulis sampaikan kepada Rasulullah SAW, atas berkat Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Gambaran *Nomophobia* pada Pengguna *Smartphone* Dewasa Awal di Jabodetabek” sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari andil dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D, selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Ariyani Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang berperan besar dalam memberikan ilmu, arahan, bimbingan, dan dukungan dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.
7. Ibu Mira Ariyani Ph.D., selaku Dosen Pembimbing II yang berperan besar dalam memberikan ilmu, arahan, bimbingan, dan dukungan dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.
8. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, S.Psi., M.Psi, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang membimbing dan membantu selama menjalani proses perkuliahan.
9. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama peneliti menjalani perkuliahan.
10. Seluruh Staf Administrasi Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu proses administrasi dan surat menyurat selama penulis menjalani perkuliahan.
11. Kedua orang tua, tante dan om serta keluarga besar almarhum Dullah Satari yang tidak berhenti memberikan dukungan dan doa kepada penulis selama mengerjakan skripsi.
12. Syahrul, Agha dan teman-teman KOMPI UNJ sebagai teman dekat penulis yang saling memberikan dukungan, bantuan dan semangat selama menjalani perkuliahan dari awal sampai akhir.
13. Raihan sebagai teman satu bimbingan yang telah membantu dan saling mendukung memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Seluruh responden penelitian ini yang telah bersedia meluangkan waktu mengisi kuesioner penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan kedepannya. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberi manfaat, keberkahan, dan pengetahuan bagi pembacanya.

Jakarta, 22 Januari 2025

Ryan Fauzan Satari

