

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi nirkabel (alat telekomunikasi tanpa kabel) saat ini sudah sangat pesat, terutama dalam bentuk perangkat *mobile*. Salah satu inovasi paling signifikan adalah dengan munculnya *smartphone* sebuah alat komunikasi yang canggih yang mempermudah pengguna untuk terhubung ke dunia digital kapan saja. Selama bertahun-tahun, ponsel telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan kita sehari-hari.

Smartphone memiliki banyak kegunaan selain sekedar menyampaikan pesan; *smartphone* juga dapat berfungsi sebagai platform untuk berbagi berita, video, dan bentuk hiburan serta interaksi sosial lainnya. Seiring dengan kemajuan teknologi yang pesat, kelompok demografi yang paling banyak menggunakan *smartphone* adalah remaja. Data dari studi tahun 2014 oleh *Markplus Insight* Indonesia yang menunjukkan bahwa 39% dari kelompok usia 16–21 tahun secara teratur menggunakan *smartphone* mendukung pandangan ini.¹

Tren ini terus meningkat dari tahun ke tahun Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa pada tahun 2022, sebanyak 67,88% penduduk Indonesia telah memiliki telepon seluler.² Studi Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2024 Pada tahun 2024, menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), akan ada 221.563.479 pengguna internet di Indonesia, sementara jumlah penduduk Indonesia diproyeksikan mencapai 278.696.200 jiwa pada tahun 2024. Dengan rasio sebesar 79,5%, Indonesia telah mencapai penetrasi internet yang tinggi, menurut Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024 yang dirilis APJII. Terjadi peningkatan sebesar 1,4% jika dibandingkan dengan periode sebelumnya.

¹ Yulianti, et al. (2014). Yang muda yang menuruti kata hati, *Majalah Marketeer*, (65).

² Badan Pusat Statistik. (2003). *Statistik telekomunikasi Indonesia*. BPS

Dengan demikian, terlihat jelas bahwa terjadi peningkatan yang signifikan setiap tahunnya.³

Popularitas *smartphone* saat ini dapat berasal dari kebermanfaatannya dalam menunjang aktivitas. Dengan *smartphone*, mereka dapat melakukan lebih banyak hal daripada sebelumnya: melakukan panggilan, mengirim pesan, memeriksa dan mengirim email, mengatur janji temu, berbelanja daring, terhubung dengan jejaring sosial, mencari informasi, bermain *game*, menikmati hiburan, dan masih banyak lagi.⁴ Meskipun perkembangan *smartphone* memberikan beragam manfaat, penggunaan yang berlebihan juga dapat menimbulkan efek negatif bagi pengguna.

Salah satu perkembangan yang menonjol dalam era digital adalah meningkatnya fenomena yang dikenal sebagai kecanduan ponsel. Istilah *nomophobia* (singkatan dari *no mobile phone phobia*) merujuk pada bentuk fobia situasional yang ditandai oleh ketakutan berlebihan ketika individu tidak memiliki akses terhadap ponsel. Kondisi ini mencerminkan berbagai gejala perilaku yang berkaitan dengan penggunaan ponsel secara kompulsif. Fenomena ini pertama kali diselidiki dalam sebuah studi pada tahun 2008 oleh *British Postal Service*, yang memperkenalkan istilah *nomophobia* untuk menggambarkan kecemasan akibat kehilangan koneksi dengan perangkat seluler.⁵

Penelitian tersebut melibatkan 2.100 individu yang kemudian menunjukkan bahwa sekitar 53% pengguna *smartphone* menderita *nomophobia*. Studi ini juga mengungkapkan bahwa pria lebih rentan terhadap *nomophobia* daripada perempuan, dengan 58% peserta laki-laki dan 48%

³ Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Survei penetrasi dan perilaku internet 2024*. APJII

⁴ Safaria, T., Eka, N., & Putri, D. (2022). *Nomophobia: Riset, teori, dan pengukuran* (hlm.3). UAD Press.

⁵ Safaria, T., Eka, N., & Putri, D. (2022). *Nomophobia: Riset, teori, dan pengukuran* (hlm.4). UAD Press.

peserta perempuan menunjukkan perasaan cemas ketika tidak dapat menggunakan atau mengakses *mobile phone* mereka.⁶

Pada penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti lain *nomophobia* dianggap sebagai gangguan pada abad ke-21 yang dihasilkan dari teknologi baru. Dalam definisi ini *nomophobia* dicirikan dengan ketidaknyamanan atau kecemasan saat jauh dari *smartphone* (MP) atau komputernya. Jadi definisi ini tampaknya tidak hanya pada telepon seluler, tetapi juga komputer. “Di studi lain dengan peneliti yang sama ia mendefinisikan *nomophobia* sebagai gangguan modern yang baru-baru ini digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak tersedianya *mobile phone*, PC, atau perangkat komunikasi virtual lain yang biasa digunakan individu.⁷

Meskipun definisi mereka mencakup tidak tersedianya komputer mereka berpendapat bahwa komputer digantikan oleh *smartphone*.⁸ Terdapat empat aspek dari kecenderungan *nomophobia*, diantaranya yaitu perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, ketidakmampuan mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan.⁹ *Nomophobia* tidak hanya terjadi pada kalangan remaja, tetapi juga meluas hingga ke orang dewasa, termasuk ibu rumah tangga.¹⁰ Seiring meningkatnya peran perempuan dalam berbagai aspek sosial, kebutuhan mereka akan komunikasi dan akses informasi melalui *smartphone* juga meningkat. Sedangkan dalam perspektif Islam, perilaku ini dapat dikaitkan dengan konsep *ghaflah* (kelalaian), yaitu kondisi ketika hati seseorang lalai dari mengingat Allah karena terlalu tenggelam dalam urusan duniawi.¹¹

⁶ Safaria, T., Eka, N., & Putri, D. (2022). *Nomophobia: Riset, teori, dan pengukuran* (hlm.5). UAD Press.

⁷ Safaria, T., Eka, N., & Putri, D. (2022). *Nomophobia: Riset, teori, dan pengukuran*. UAD Press.

⁸ Safaria et al. (2022)

⁹ Rahmani Aprilia. (2022). *Perbedaan kecenderungan perilaku nomophobia ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada remaja SMA di kota Kediri* (Skripsi, IAIN Kediri), hlm 20

¹⁰

¹¹ Sari, D.P., et al. (2021). *Nomophobia ditinjau dari perspektif Islam*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 12 (2), hlm.170.

Allah SWT berfirman: "Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan, dan hati, semuanya itu akan dimintai pertanggungjawaban." (QS. Al-Isra:36).¹² Rasulullah SAW. Juga mengingatkan agar umat Islam menghindari hal yang sia-sia dan tidak bermanfaat: "Di antara kebaikan Islam seseorang adalah meninggalkan apa yang tidak bermanfaat baginya." (HR. Tirmidzi).¹³

Kecenderungan untuk terus-menerus mengecek ponsel, takut tertinggal informasi (FOMO), serta ketergantungan terhadap validasi sosial dari media digital, secara spiritual dapat menjauhkan seseorang dari kehusyukan ibadah, interaksi sosial nyata, dan bahkan mengurangi rasa syukur serta ketenangan hati. Dalam Islam, hal ini termasuk dalam bentuk isyraf atau berlebih-lebihan, yang dilarang: ...dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." (QS. Al-A'raf: 31).¹⁴

Islam tidak melarang penggunaan teknologi, namun mengatur agar penggunaannya tetap berada dalam batas kemaslahatan. Ketika penggunaan *smartphone* menyebabkan gangguan emosional, sosial, bahkan spiritual seperti dalam kasus *nomophobia*, maka hal tersebut perlu ditata kembali.¹⁵ Di sisi lain, stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan fisik, emosional, atau mental. Stres muncul ketika seseorang merasa tuntutan yang dihadapi melebihi kapasitas atau sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya. Stres dapat bersumber dari pekerjaan, lingkungan sosial, tanggung jawab keluarga, atau bahkan dari penggunaan teknologi yang berlebihan.¹⁶

Dalam konteks ibu rumah tangga, stres sering muncul akibat beban pekerjaan rumah tangga, pengasuhan anak, serta tanggung jawab sosial seperti

¹² Depatemen Agama Republik Indonesia. (2025). *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Syaamil Quran, QS. Al - Isra : 36.

¹³ At-Tirmidzi. (n.d.). *Sunan At-Tirmidzi* (Hadis No.2317).

¹⁴ Depatemen Agama Republik Indonesia. (2025). *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Syaamil Quran, QS. Al- A'raf :31.

¹⁵ Safaria, T., Eka, N., & Putri, D. (2022). *Nomophobia: Riset, teori, dan pengukuran* (hlm.5). UAD Press.

¹⁶ Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons, hlm 50

keterlibatan dalam kegiatan PKK. Kondisi ini dapat memicu tekanan psikologis yang berkepanjangan jika tidak ditangani dengan tepat. Akibatnya, stres tersebut mendorong perilaku kompensasi atau pelarian, salah satunya melalui penggunaan *smartphone* secara berlebihan.¹⁷

Dalam pandangan Islam, stres merupakan bagian dari ujian hidup yang harus dihadapi dengan sabar dan ikhlas. Al-Qur'an dan hadits memberikan banyak petunjuk untuk mengelola stres, salah satunya adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah dan dzikir. Allah SWT berfirman: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang." (QS. Ar-Ra'd: 28).¹⁸ Islam juga mengajarkan untuk selalu bertawakal dan menjaga keseimbangan hidup agar terhindar dari tekanan yang berlebihan. Dalam konteks ini, spiritualitas dapat menjadi sumber daya koping yang efektif untuk mengatasi stres.

Studi awal pada tanggal 27 Mei 2025 yang dilakukan terhadap tiga orang ibu anggota PKK menunjukkan bahwa mereka mengalami kesulitan berpisah dari *smartphone*, terutama saat sedang merasa stres. Mereka mengaku sering menggunakan aplikasi seperti Facebook, Instagram, dan TikTok sebagai pelarian dari kelelahan dan kejenuhan akibat rutinitas rumah tangga. Fenomena ini menunjukkan adanya pola hubungan antara stres dan penggunaan *smartphone* sebagai alat pelampiasan emosional. Para ibu dalam wawancara tersebut menyebutkan bahwa mereka merasa lebih tenang saat menggunakan *smartphone*, namun efek tersebut bersifat sementara. Hal ini menunjukkan adanya mekanisme koping yang tidak sehat yang dapat berkembang menjadi kebiasaan adiktif. Jika tidak diintervensi sejak dini, kondisi ini dapat mengarah pada *nomophobia*, yang bukan hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada hubungan sosial dan keluarga.¹⁹

¹⁷ Safaria, T., Eka, N., & Putri, D. (2022). *Nomophobia: Riset, teori, dan pengukuran* (hlm.5). UAD Press.

¹⁸ Depatemen Agama Republik Indonesia. (2025). *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Syaamil Quran, QS. Ar- ra'd : 28

¹⁹ Wawancara ibu BK,WS,dan NS. Pada 27, Mei 2025.

Peneliti menggunakan istilah kecenderungan *nomophobia* dalam penelitian ini untuk menggambarkan adanya indikasi atau dorongan psikologis berupa kecemasan pada responden, sebelum hal tersebut berkembang menjadi perilaku adiktif yang permanen. Pemilihan subjek Ibu PKK didasarkan pada karakteristik peran ganda yang mereka miliki, yaitu tanggung jawab dalam ranah domestik keluarga (mengurus rumah tangga, bekerja, pengasuhan anak, dan peran istri) sekaligus peran aktif dalam organisasi sosial kemasyarakatan. Kompleksitas peran ini menjadikan Ibu PKK sebagai kelompok yang unik dan rentan terhadap tekanan, namun belum banyak mendapatkan perhatian dalam penelitian mengenai ketergantungan teknologi dibandingkan kelompok remaja atau mahasiswa.

Variabel stres dipilih dalam penelitian ini karena merupakan salah satu faktor internal utama yang mempengaruhi munculnya *nomophobia*. Stres bertindak sebagai faktor pendorong di mana individu yang merasa tertekan secara psikologis cenderung mencari mekanisme koping melalui perangkat seluler untuk mendapatkan rasa nyaman atau pelarian dari rutinitas. Apabila proses pelarian ini dilakukan secara terus-menerus, maka akan timbul ketergantungan yang bermanifestasi sebagai fenomena *nomophobia*. Oleh karena itu, penting untuk menguji apakah stres yang dialami Ibu PKK memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan mereka dalam menggunakan smartphone secara berlebihan.²⁰

Banyak penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara stres dan *nomophobia*. Samaha dan Hawi menemukan bahwa individu dengan tingkat stres tinggi cenderung memiliki kecenderungan *nomophobia* yang lebih besar.²¹ *Healthcare* juga menyebutkan bahwa *nomophobia* berkorelasi dengan

²⁰ Lea Šantl, Lovorka Brajković, dan Vanja Kopilaš, "Relationship between Nomophobia, Various Emotional Difficulties, and Distress Factors among Students," *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 12, no. 7 (2022): 716-730. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070053>.

²¹ Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, hlm. 321–325.

stres, kecemasan, dan gangguan tidur.²² Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh Endah Pratiwi Kusuma, dengan judul stres pengasuhan dan nomophobia pada orangtua. Juga menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *nomophobia* dengan tingkat stres hal itu ditandai dengan selalu melibatkan ponsel dalam segala kegiatan dan merasakan cemas jika jauh jauh dari ponsel nya.²³

Dalam konteks ibu rumah tangga, penggunaan *smartphone* sebagai bentuk coping terhadap stres dapat menjadi pelarian psikologis. Jika berlangsung terus-menerus, ini dapat berkembang menjadi *nomophobia* yang berdampak negatif terhadap keseimbangan hidup dan kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara keduanya secara lebih mendalam. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan subjek siswa atau mahasiswa, penelitian ini berfokus pada ibu rumah tangga yang tergabung dalam organisasi PKK. Hal ini menjadi penting karena ibu rumah tangga memiliki karakteristik stres dan pola penggunaan *smartphone* yang berbeda, terutama dalam konteks peran domestik dan sosial mereka.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam memahami hubungan antara stres dan *nomophobia* pada kelompok yang belum banyak dikaji. Dengan demikian, berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa perkembangan teknologi yang pesat, khususnya penggunaan *smartphone*, telah membawa dampak positif sekaligus tantangan psikologis berupa munculnya fenomena *nomophobia*. Fenomena ini tidak hanya dialami oleh remaja atau mahasiswa, tetapi juga telah menjangkau kalangan ibu rumah tangga. Kondisi stres yang dialami ibu rumah tangga akibat beban peran domestik dan sosial dapat menjadi faktor pendorong munculnya kecenderungan *nomophobia*.

²² Gezgin, D. M., et al. (2018). The Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish University Students: The Mediating Role of Social Media Addiction. *Healthcare*, 6(4), 88.

²³ Endah., P.K. (2016). *STRES PENGASUHAN DAN NOMOPHOBIA PADA ORANGTUA*. (Skripsi) Universitas Islam Indonesia

Oleh karena itu, penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara tingkat stres dengan kecenderungan *nomophobia* pada ibu rumah tangga. Penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran mengenai realitas psikologis yang mereka alami, tetapi juga dapat menjadi dasar untuk merumuskan strategi edukatif dan preventif yang sesuai, terutama dalam kerangka nilai-nilai Islam. Oleh karena itu peneliti mengangkat penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Stres dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Ibu PKK di Desa Sanggrahan”**

B. RUMUSAN MASALAH

Penelitian ini dirancang dengan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi tingkat stres pada ibu PKK di Desa Sanggrahan?
2. Seberapa tinggi tingkat kecenderungan *nomophobia* pada ibu PKK di desa Sanggrahan?
3. Apakah terdapat hubungan antara stres dengan kecenderungan *nomophobia* ibu PKK di Desa Sanggrahan?

C. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui tingkat stres pada ibu PKK di Desa Sanggrahan.
2. Untuk mengetahui Tingkat Kecenderungan *nomophobia* pada ibu PKK di Desa Sanggrahan.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stres dan kecenderungan *nomophobia* pada ibu PKK di Desa Sanggrahan.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi islam, khususnya dalam memahami hubungan antara tingkat stres dan nomophobia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi ibu-Ibu PKK di Desa Sanggrahan:

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman para ibu mengenai pengaruh tingkat stres terhadap kecenderungan *nomophobia*. Diharapkan para ibu dapat lebih bijak menggunakan ponsel serta mampu mengelola stres secara sehat dan adaptif.

b. Bagi Pengurus PKK dan Pemerintah Desa

Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program edukasi atau pelatihan mengenai manajemen stres dan penggunaan teknologi yang sehat. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu-ibu di lingkungan desa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk studi lanjutan yang berkaitan dengan hubungan antara stres, kesehatan mental, dan penggunaan teknologi di masyarakat, serta membuka peluang eksplorasi variabel lain yang berhubungan dengan nomophobia.

E. PENELITIAN TERDAHULU

- 1. Jurnal:** Penelitian yang dilakukan oleh Gabriela S Lelapary, dkk. (2020) dengan judul Hubungan Perilaku *Nomophobia* dengan Stres pada Siswa SMA NEGERI 21 MAKASSAR. Penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* didapatkan 60 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, pengolahan data menggunakan SPSS versi 22.0 dan disajikan dalam bentuk tabel atau narasi. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*, dengan taraf kesalahan $\rho = 0.05$.

Hasil penelitian didapatkan yaitu ada hubungan antara perilaku *nomophobia* pengguna (*smartphone*) dengan stres, nilai $\rho = 0,005$, ada hubungan antara perilaku *nomophobia* pengguna (sosial media) dengan stres, nilai $\rho = 0,014$, dan ada hubungan antara perilaku *nomophobia* pengguna (*game*) dengan stress nilai $\rho = 0,016$. Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara perilaku *nomophobia* (*smartphone*) dengan stres, ada hubungan antara perilaku *nomophobia* (sosial media) dengan stres dan ada hubungan antara perilaku *nomophobia* (*game*) dengan stres.²⁴

Perbedaan pada penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan adalah pada responden pada penelitian ini menggunakan responden siswa sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan penelitian ibu-ibu PKK dan juga analisis yang akan digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Adapun perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada metode analisis dan teknik pengambilan sampel.

Penelitian sebelumnya menggunakan analisis uji instrumen, uji asumsi dasar, dan uji hipotesis, serta menggunakan teknik *random sampling* dalam menentukan sampel. Sementara itu, penelitian ini akan menggunakan teknik analisis yang serupa namun dengan metode pengambilan sampel jenuh (*saturated sampling*). Persamaan dari kedua penelitian tersebut terletak pada fokus kajiannya, yaitu sama-sama meneliti hubungan antara *nomophobia* dan tingkat stres.

- 2. SKRIPSI:** Penelitian ini dilakukan oleh Endah Pratiwi Kusuma. Tahun (2016). Dengan Judul Stres Pengasuhan dan *Nomophobia* pada Orangtua. Pada penelitian ini membahas tentang hubungan hubungan antara *nomophobia* dan stres pengasuhan pada orangtua. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian korelasional penelitian ini melibatkan 200 responden yang paling sedikit memiliki satu

²⁴ Lelapary, G.S., et al. (2020). Hubungan perilaku *nomophobia* dengan stres pada siswa SMA Negeri 21 Makassar. *Diagnosis: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), hlm.189 – 193.

anak yang berada di Cilacap. Penelitian ini menggunakan tiga skala, skala pertama mengacu pada alat ukur PSI-SF Abidin (Dardas & Ahmad, 2013) dengan 36 aitem dengan $\alpha=0.924$, skala kedua mengacu pada alat ukur NMP-Q (Yildirim & Correia, 2013) dengan 20 aitem dengan $\alpha=0.885$, dan skala ketiga ditujukan untuk mengontrol variabel stres pengasuhan dan nomophobia dengan 12 aitem dengan $\alpha=0.816$.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan ada hubungan positif antara nomophobia dan stres pengasuhan pada orangtua yang berdomisil di Cilacap yang menunjukkan tingginya nomophobia maka tinggi pula stres pengasuhan, dan sebaliknya semakin tinggi stres pengasuhan maka semakin tinggi nomophobia yang dirasakan orangtua.²⁵ Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka hipotesis penelitian diterima. Persamaan dan perbedaan dari penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan adalah persamaan pada penelitian ini variabelnya sama - sama memiliki 2 variabel yaitu variabel x dan y selain itu jenis pendekatan dan penelitiannya sama yaitu kuantitatif, korelasional. Sedangkan perbedaannya pada penelitian yang akan dilakukan pada pemilihan subjek menggunakan purposive sampling sedangkan penelitian yang akan dilakukan belum diketahui.

- 3. Jurnal:** Penelitian ini dilakukan oleh Shenni rahma sari, dkk. Tahun 2024 dengan judul kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal di kabupaten karawang: apakah ada peran *self-esteem*?. Pada penelitian ini membahas tentang mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal di kabupaten karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Adapun desain penelitian ini menggunakan desain asosiatif dalam bentuk kausal.

²⁵ Endah., P.K. (2016). *STRES PENGASUHAN DAN NOMOPHOBIA PADA ORANGTUA*. (Skripsi) Universitas Islam Indonesia.

Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal di Kabupaten Karawang dengan jumlah 150 responden. Selain itu, teknik yang digunakan dalam menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Untuk mengukur variabel nomophobia peneliti menggunakan skala *Nomophobia Quisioner Scale (NMP-Q)* yang berjumlah 20 item dan skala yang digunakan untuk mengukur *self-esteem* adalah skala baku *Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)* yang terdiri dari 10 item. Hasil uji hipotesis regresi linear sederhana didapatkan nilai $0,000 < 0,05$. Artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga data tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh *self esteem* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Adapun pengaruh *self-esteem* terhadap *nomophobia* sebesar 52,2%.²⁶

Perbedaan dari penelitian ini dengan yang akan dilakukan adalah pada penelitian ini membahas tentang pengaruh antara kecenderungan *nomophobia* pada *self esteem* sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah hubungan antara kecenderungan tingkat stres dengan kecenderungan *nomophobia*. Sedangkan persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama sama meneliti tentang kecenderungan *nomophobia*.

- 4. Jurnal:** Penelitian ini dilakukan oleh Fernaldo Prima Putra¹ & Raja Oloan Tumanggor². Pada tahun 2024 dengan judul Hubungan *Loneliness* dengan *Nomophobia* pada Dewasa Awal Pengguna Aplikasi *Instagram*.

Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *loneliness* dengan *nomophobia* pada dewasa awal pengguna aplikasi *Instagram*.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *non-eksperimental*. Metode penelitian kuantitatif yang digunakan adalah metode korelasi. Penelitian ini dilakukan pada 357 partisipan dengan

²⁶ Sari,S.R., Riza, W.L., & Aisha, D. (2024). Kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang: Apakah ada peran *self-esteem*?. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*,10(2), hlm.317-327.

rentang usia 20-40 tahun yang aktif menggunakan aplikasi *Instagram*. Alat ukur *loneliness* yang digunakan adalah *University of California (UCLA) Loneliness Scale* dan alat ukur *nomophobia* yang digunakan adalah *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)*.

Melalui hasil uji korelasi *Spearman* terhadap *loneliness* dan *nomophobia* terhadap dewasa awal pengguna aplikasi *Instagram*, diperoleh hasil $r = 0,08$ dan $p > 0,05$. Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian tersebut tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap *loneliness* dengan *nomophobia* pada dewasa awal pengguna aplikasi *Instagram*.²⁷

Kesimpulan: tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *loneliness* dengan *nomophobia*. Perbedaan dan persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada persamaan penelitian ini yaitu sama sama menggunakan *spearman rho* sedangkan perbedaan pada penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel x nya pada penelitian ini variabel x nya yaitu *loneliness* sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah stres.

- 5. Jurnal:** Penelitian yang dilakukan oleh Ragil Try Purnomo¹&, Anisa Catur Wijayanti². Pada tahun 2023 dengan judul Hubungan Lama Belajar Dan Kecanduan *Smartphone* Dengan Tingkat Stress Siswa SMAN 2 Surakarta Pada Masa Transisi Pandemi Menuju Endemi.

Tujuan menganalisis hubungan antara lama belajar dan adiksi *smartphone* dengan tingkat stres siswa SMA. Metode: Dengan menggunakan populasi sebanyak 389 siswa dan sampel sebanyak 120 siswa dengan menggunakan metode *proportional random sampling*, rancangan penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil: Analisis *Chi-Square*

²⁷ Putra, F.P., & Tumanggor, R.O. (2024). Hubungan *loneliness* dengan *nomophobia* pada dewasa awal pengguna aplikasi *Instagram*. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(3), hlm. 438 - 446.

menunjukkan bahwa lama belajar ($p = 0,106$) dan kecanduan *smartphone* ($p = 0,439$) tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres siswa SMAN 2 Surakarta pada masa peralihan dari kondisi pandemi ke kondisi endemik.

Kesimpulan dalam penelitian ini, tidak ada hubungan yang terlihat antara tingkat stres dan lama belajar. Selain itu, tidak ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan tingkat stres pada siswa kelas XI SMAN 2 Surakarta saat pandemi menjadi endemik.²⁸ Perbedaan dan persamaan pada penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan adalah perbedaan penelitian ini menggunakan 3 variabel yang terdiri dari 2 variabel x dan 1 variabel y sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan hanya menggunakan 2 variabel yaitu variabel x dan y selain itu responden pada penelitian ini yaitu siswa SMA sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah ibu PKK. Sedangkan persamaannya yaitu pada menghitung tingkat kecanduan HP dengan stres.

F. DEFINISI OPERASIONAL

1. Stres

Menurut Hardjana stres adalah suatu keadaan atau kondisi yang dialami individu ketika mereka merasa tidak mampu menghadapi atau mengatasi tuntutan yang ada di lingkungan sekitarnya, sehingga dapat menimbulkan reaksi fisik, emosional, dan perilaku yang tidak seimbang. Dalam penelitian ini, stres dioperasionalkan mencakup empat aspek utama: emosional, intelektual, fisiologis, dan interpersonal, yang ditandai dengan gejala seperti kecemasan, gangguan konsentrasi, keluhan fisik, dan penarikan diri secara sosial.²⁹

²⁸ Purnomo, R.T., & Wijayanti, A.C. (2023). Hubungan lama belajar dan kecanduan Smartphone dengan tingkat stres siswa SMAN 2 Surakarta pada masa transisi pandemi menuju endemi. *INNOVATE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), hlm 4048-4056.

²⁹ Rice, L. P. (1999). *Stress and Health*. Brooks/ Cole Publishing Company.

2. *Nomophobia*

Nomophobia menurut yildirim & correia (*No Mobile Phone Phobia*) didefinisikan sebagai kondisi kecemasan atau ketakutan berlebihan yang timbul ketika seseorang tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone*-nya. Dalam penelitian ini, *nomophobia* dioperasionalkan sebagai bentuk ketergantungan terhadap *smartphone* yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman saat tidak dapat berkomunikasi, kehilangan koneksi, tidak bisa mengakses informasi, serta hilangnya kenyamanan dalam aktivitas harian.³⁰

³⁰ Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, hlm. 130–137.