

**PERAN HARGA DIRI TERHADAP KECEMASAN JAUH DARI PONSEL MELALUI  
KETAKUTAN KEHILANGAN MOMEN**

**TESIS**

Diajukan Kepada Program Magister Psikologi Profesi  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Derajat Magister S2 Psikologi



Oleh:

Zara Azalia, S.Psi

19915025

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

**2022**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tesis dengan Judul:

**PERAN HARGA DIRI TERHADAP KECEMASAN JAUH DARI PONSEL MELALUI  
KETAKUTAN KEHILANGAN MOMEN**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

**Zara Azalia, S.Psi**

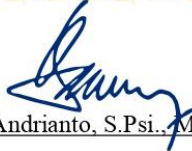
**19915025**

Telah dipertahankan di depan Sidang Dewan Penguji

Pada tanggal 14-02-2022

Susunan Dewan Penguji

**Pembimbing Utama**



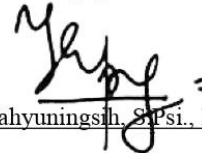
Sonny Andrianto, S.Psi., M.Si., Ph.D

**Penguji I**



Dr. Ahmad Rusdi, S.Psi., S.Sos.I., MA., Si

**Penguji II**



Dr. Hepi Wahyuningsih, S.Psi., M.Si

Tesis ini diterima sebagai salah satu syarat untuk  
memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi)  
tanggal 14 Februari 2022

**Ketua Program Magister Psikologi Profesi**



Dr.rer.nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog





Direktorat Perpustakaan Universitas Islam Indonesia  
Gedung Moh. Hatta  
Jl. Kaliurang Km 14,5 Yogyakarta 55584  
T. (0274) 898444 ext.2301  
F. (0274) 898444 psw.2091  
E. perpustakaan@uii.ac.id  
W. library.uui.ac.id

**SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI**

Nomor: 1742703094/Perpus./10/Dir.Perpus/X/2021

*Bismillaahirrahmaanirrahiim*

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Dengan ini, menerangkan Bahwa:

Nama : Zara Azalia, S.Psi  
Nomor Mahasiswa : 19915025  
Pembimbing : Sonny Andrianto, S.Psi., M.Si., Ph.D  
Fakultas / Prodi : Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya/ Magister Psikologi Profesi  
Judul Karya Ilmiah : HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN JAUH DARI  
PONSEL MELALUI KETAKUTAN KEHILANGAN MOMEN

Karya ilmiah yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan **Turnitin** dengan hasil kemiripan (*similarity*) sebesar **17 (Tujuh Belas) %**.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 1/17/2022

Direktur



Joko S. Prianto, SIP., M.Hum



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
PROGRAM PASCASARJANA  
PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
YOGYAKARTA  
**PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Zara Azalia, S.Psi  
NIM : 19915025

Judul Tesis : HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN JAUH DARI PONSEL  
MELALUI KETAKUTAN KEHILANGAN MOMEN

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

- Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian tesis saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan tesis oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Karena itu, tesis yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
1. Apabila dalam ujian tesis saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
  2. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa tesis ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.
  - 3.

Yogyakarta, Senin, 14 Februari 2022

Yang menyatakan,



Zara Azalia, S.Psi

Tim Penguji

- 1, Sonny Andrianto, S.Psi., M.Si., Ph.D
- 2, Dr. Ahmad Rusdi, S.Psi., MA.Si
- 3, Dr. Hesti Wahyuningsih, S.Psi., M.Si

Tanda Tangan

.....  
  
.....  
  
.....

## HALAMAN MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”. (QS. Al-Insyirah: 5-6).

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي

“Ya Rabbku, lapangkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku.” (QS. Thaha ayat 25-28).

إِذْ أَوَى الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا

(Ingatlah) ketika pemuda-pemuda itu berlindung ke dalam gua lalu mereka berdoa, “Ya Tuhan kami. Berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah petunjuk yang lurus bagi kami dalam urusan kami.” Q.S. Al-Kahfi:10

*Man Jadda wa Jada*

“Barang siapa bersungguh-sungguh, maka dia akan berhasil”

“Rezeki, Maut, dan Jodoh,

Semua telah ditetapkan Allah. SWT

Maka pantaskanlah dirimu untuk mendapatkan rezeki terbaik itu”

-My Self-

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur dilimpahkan kepada Allah SWT atas karunia, kesempatan, waktu, umur yang panjang dan kemampuan serta perjuangan yang begitu besar dalam menyelesaikan tesis ini apapun tantangan dan hambatan yang dihadapi...

Shalawat dan salam dihaturkan kepada baginda Nabi Muhammad Saw., beserta para sahabat dan keluarga, semoga kita semua mendapat syafa'at bersama pengikut Rasulullah di akhir zaman kelak..

Terima kasih untuk mama, papa, saudara, keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan, doa, kasih sayang dan pelajaran berharga dalam hidup ini. Semoga Allah selalu melindungi dan memberikan rahmat..

Karya tulis ini saya persembahkan kepada

**Ayahanda Tercinta H. Iman Suryadi, M.Pd, M.Pd.I & Ibunda Tercinta Hj. Zulpa Yesi, S.Ag**

Terima kasih atas segala kasih sayang, cinta, perjuangan, pengorbanan, pengertian, perhatian, sujud, untaian do'a, dan dukungan dalam bentuk apapun yang tiada hentinya diberikan selama ini, dan sampai kapanpun tidak akan dapat terbalas oleh penulis.

**Saudara tercinta Ayuk Ines, Kakak Sadat, Kakak Munip dan Ayuk Widy**

**Keponakan tersayang Shanum dan Zoya**

Terima kasih atas segala dukungan dan kasih sayangnya.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT karena atas karunia, pertolongan, rahmat dan hidayah-Nya sehingga karya ilmiah yang berjudul “Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Jauh Dari Ponsel melalui Ketakutan Kehilangan Momen” ini dapat terselesaikan. Penulis menyadari bahwa tercapainya keberhasilan dalam menyelesaikan karya tulis ini merupakan Rahmat dari Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang semata. Shalawat dan Salam juga selalu dihaturkan pada Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wasallam beserta para sahabat dan keluarganya.

Karya ilmiah ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister S2 Psikologi, Program Studi Magister Psikologi Profesi pada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. Dalam penyusunan dan proses penyelesaian tesis, penulis menyadari banyak menghadapi tantangan dan kesulitan. Namun, penulis dapat melaluinya atas dukungan, kepedulian dan kemurahan hati yang telah diberikan oleh berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas karya ilmiah ini, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., M.Ag., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Terima kasih atas pengajaran dan pembelajaran yang diberikan kepada penulis selama proses perkuliahan termasuk dalam penyusunan tesis ini.
2. Bapak Dr. rer.nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Islam Indonesia. Terima kasih atas motivasi dan pengingat yang selalu diberikan kepada penulis mulai dari menjalani pendidikan, serta dalam menyelesaikan karya tulis ini.
3. Bapak Sonny Andrianto, S.Psi., M.Si., Ph.D, selaku pembimbing dan pendamping dalam menyelesaikan penelitian tugas akhir ini. Terima kasih karena telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan dan motivasi hingga akhir penulisan tesis.
4. Bapak Dr. Ahmad Rusdi, S.Psi., S.Sos.I., MA., Si selaku penguji tesis yang telah memberikan saran, gagasan dan masukan yang membangun dalam proses penulisan tesis ini.
5. Ibu Dr. rer. nat. Dian Sari Utami, S.Psi., MA selaku penguji tesis yang telah memberikan saran, koreksi dan masukan yang membangun dalam proses penulisan tesis.
6. Ibu Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Bidang Klinis Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Terima kasih atas pendampingan dan motivasi yang diberikan kepada penulis selama menjalani pendidikan.
7. Ibu Rumiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing dan *supervisor* selama perkuliahan keprofesian.

8. Seluruh Dosen Prodi Psikologi dan Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, terima kasih diucapkan atas pengajaran ilmu, pengetahuan dan pengalaman yang dibagikan kepada penulis.
9. Seluruh *staff* Bagian Akademik, Perpustakaan serta karyawan Prodi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, terima kasih diucapkan atas pertolongan, respon yang ramah dan baik serta kemudahan yang diberikan kepada penulis.
10. Kedua orang tua penulis, Bapak Drs. Iman Suryadi, M.Pd, M.Pd.I dan Ibu Zulpa Yesi, S.Ag yang selalu mendukung, membangkitkan dan membantu penulis dalam keadaan apapun, memberi semangat serta mendidik penulis untuk menjadi pribadi yang kuat. Terima kasih atas segalanya, semoga Allah selalu memberikan perlindungan dan keberkahan di dunia maupun di akhirat. Aamiin...
11. Kakak pertama, Ayuk Ines Tasya Jadidah dan suami yang memberikan dukungan, mengajarkan banyak hal kehidupan, memberikan contoh yang baik serta semangat. Kakak kedua, Rifqi Munip dan istri yang senantiasa menghibur dan membuat penulis tergerak untuk mengerjakan tesis. Keponakan tersayang, Rashieka Shanum dan Zoya Ayesha Cassa yang selalu menghibur bunda yaya selama perkuliahan dan selalu menyemangati dalam menyelesaikan tesis.
12. Keluarga besar Zamiri dan keluarga besar Bimukminin yang peduli, ikut merawat serta mengajarkan kepada penulis arti keluarga yang sebenarnya.
13. Kepada Calon Imamku kelak yang senantiasa menyebut namaku di dalam do'a mu, terima kasih sudah menjadi orang spesial. Semoga Allah mempermudah ikhtiar dan mengijabah do'a kita, serta mempertemukan kita di waktu terbaik-Nya.
14. Kepada Ais alias Fariz Elian Prasthama, terima kasih penulis ucapkan untuk hati baiknya, semua do'a, selalu mendukung dan membantu penulis tak kenal waktu atas perjuangan termasuk dalam penyelesaian tesis ini. Semoga Allah memberikan balasan yang lebih dan memberikan keberkahan dalam hidup. Terima kasih telah menjadi teman kehidupanku.
15. Kepada kakakku Lavenda Azalia, Seorang panutanku untuk selalu termotivasi menjadi psikolog, Sahabat dan Saudara, Pembimbing Ketigaku, dan seorang wanita baik hati yang pernah penulis temui selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menjalani perkuliahan sampai menyelesaikan tesis dan Laporan PKPP. Semoga kita bisa menjadi rekan sejawat Psikolog yang menebar kebaikan untuk sesama.
16. Kepada sahabatku Cecy alias Zunea Fariska Kharo Uasni, Sahabat seperjuangan Mapro Klinis, calon psikolog hebat rekan sejawatku, seorang wanita keren, cantik, sholeha dan baik hati yang pernah penulis temui, yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menjalani perkuliahan sampai menyelesaikan tesis dan Laporan PKPP. Semoga gelar yang kita dapatkan bisa menjadi amal ibadah kita dalam membantu sesama.
17. Kepada sahabatku Fidela yang senantiasa ada, memberikan semangat, motivasi dan banyak masukan agar dapat mengarungi kehidupan. Sahabatku Tiara yang selalu memberikan contoh yang baik, semangat dan motivasi dalam menjalani perkuliahan sampai menyelesaikan tesis. Sahabatku Ralin yang memberikan semangat walau jauh di mata namun dekat dihati.

18. Kepada adik kecilku Sabilla Maghfiroh yang senantiasa menemani dalam suka duka, memberikan semangat, menghibur dalam kehidupan perantauan perkuliahan. Terima kasih atas doa dan pengalaman yang berharga kita lewati bersama.
19. Teman-teman bimbingan tesis Pak Sonny, yang memberikan semangat dan membuat penulis merasa menjadi bagian keluarga.
20. Teman-teman *supervisor* Bu Umi yang banyak memberikan pembelajaran dan pengalaman berharga dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas bantuannya pula atas proses menjalani perkuliahan termasuk tesis ini Fitria, Ica, kak Kiki, dan kak Suci.
21. Teman-teman Magister Psikologi Profesi bidang Klinis 2019, terima kasih atas pengalaman yang berharga, pembelajaran dan dukungan yang diperoleh selama perkuliahan. Untuk teman-teman lainnya yang selalu baik kepada penulis yang tak bisa penulis sebutkan satu per satu namanya.
22. Teman-teman satu angkatan Mapro Pendidikan dan Mapro PIO Angkatan XVI Universitas Islam Indonesia.
23. Kakak-kakak tingkat seperantauan yang selalu memberikan nasihat dan saran. Kak Venda, Kak Melisa, Najmah dan Kia yang selalu berpegangan tangan, memotivasi, dan memberikan semangat selama perkuliahan. Terimakasih atas pengalaman berharga yang kita lewati bersama.
24. Seluruh partisipan penelitian yaitu masyarakat pengguna internet dan media sosial yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
25. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis cantumkan namanya disini. Terima kasih atas segala bantuan selama menjalani proses pendidikan.

Semoga Allah SWT memberikan berkah dan rahmat-Nya atas kebaikan dan dukungan yang telah diberikan kepada seluruh pihak tersebut serta pada kita semua. Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna, meskipun begitu penulis berharap, semoga karya tulis ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan pembaca pada umumnya dalam bidang keilmuan. Kritik dan saran yang membangun dari seluruh pihak sekiranya dapat membantu dalam penyempurnaan penulisan tesis ini.

Palembang, 5 Januari 2022



Zara Azalia, S.Psi

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>xiii</b>
<i>ABSTRACT</i>	1
INTISARI	1
PENDAHULUAN	2
METODE PENELITIAN	6
Subjek Penelitian	6
Sebaran Data Demografik	6
Prosedur Penelitian	7
Instrumen Penelitian	8
Metode Analisis Data	9
HASIL PENELITIAN	9
Korelasi Variabel Penelitian dengan Data Demografis	9
Hasil Uji Statistik Deskriptif	10
Hasil Analisis Model Mediasi	11
Hasil Uji Beda Demografik Rentang Usia dengan Variabel Penelitian	14
PEMBAHASAN	17
Kesimpulan dan Saran	20
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>21</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
Lembar Informasi dan Persetujuan	25

<i>Blue Print</i> dan Skala Ketakutan akan Kehilangan Momen	27
<i>Blue Print</i> dan Skala Harga Diri	30
<i>Blue Print</i> dan Skala Kecemasan Jauh Dari Ponsel	32
Analisis Sebaran Demografi Subjek	36
Hasil Analisis Statistik Deskriptif	38
Hasil Analisis <i>Confirmatory Factor Analysis</i> (CFA)	39
Hasil Reliabilitas Skala	48
Hasil Analisis Korelasi Variabel Penelitian dengan demografis	49
Hasil Analisis Model Mediasi	50
Lembar Uji Angket	52

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Demografis Subjek Penelitian	7
Tabel 2. Korelasi Variabel Penelitian dengan Data Demografis	9
Tabel 3. Kategorisasi Skala Harga Diri	10
Tabel 4. Kategorisasi Skala Ketakutan akan Kehilangan Momen	11
Tabel 5. Kategorisasi Skala Kecemasan Jauh Dari Ponsel	11
Tabel 6. Koefisien <i>Indirect Effect</i>	12
Tabel 7. Koefisien <i>Direct Effect</i>	12
Tabel 8. Koefisien <i>Total Effects</i>	13

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Hubungan antar Variabel	5
Gambar 2. <i>Path Plot</i>	13
Gambar 3. Lembar <i>Ethical Approval</i>	34
Gambar 4. Poster Penelitian	51

# PERAN HARGA DIRI TERHADAP KECEMASAN JAUH DARI PONSEL MELALUI KETAKUTAN KEHILANGAN MOMEN

Zara Azalia<sup>1</sup>, Universitas Islam Indonesia, [19915025@students.uii.ac.id](mailto:19915025@students.uii.ac.id)

Sonny Andrianto<sup>2</sup>, Universitas Islam Indonesia, [sonnyandrianto@uii.ac.id](mailto:sonnyandrianto@uii.ac.id)

Magister Psikologi Profesi, Universitas Islam Indonesia, Jalan Kaliurang Km 14,5 Sleman

## Intisari

Teknologi dan informasi pada ponsel telah menjadi bagian utama dari gaya hidup masyarakat. Intensitas yang berlebihan dalam menggunakan internet maupun ponsel dapat menimbulkan dampak bagi penggunanya, salah satunya kecemasan jauh dari ponsel. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran harga diri terhadap kecemasan jauh dari ponsel yang dimediasi ketakutan kehilangan momen. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, model hubungan tiga variabel yang akan dianalisis dengan analisis mediasi. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah masyarakat pengguna internet yang terhubung dalam media sosial berjumlah 328 orang. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu harga diri berperan terhadap kecemasan jauh dari ponsel melalui ketakutan kehilangan momen. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *Rosenberg Self-Esteem (RSE)*, *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)*, serta *Fear of Missing Out Scale (FoMOs)*. Data dianalisis dengan menggunakan bantuan aplikasi statistik JASP 0.14.1.0. Hasil penelitian ini diperoleh parsial mediasi bahwa harga diri berperan terhadap kondisi kecemasan jauh dari ponsel baik secara langsung ataupun melalui ketakutan kehilangan momen. Harga diri yang tinggi membuat orang mengevaluasi diri secara positif, sehingga tingkat ketakutan kehilangan momen rendah dan mengakibatkan orang tidak mengalami kecemasan jauh dari ponsel.

**Kata kunci:** harga diri, ketakutan kehilangan momen, kecemasan jauh dari ponsel

## Abstract

*Technology and information on mobile phones have become a major part of human lifestyles. An excessive intensity to use internet or cellphones can have an effect on the users, one of which is Nomophobia. This study aims to observe the role of self-esteem on Nomophobia mediated by fear of missing out. It used a quantitative approach, a model of the correlation of three variables to be analyzed by mediation analysis. A total of 328 people as the internet users who were connected to social media were involved as the subjects in this study. The hypothesis in this study is that self-esteem has a role on nomophobia through the fear of missing out. Meanwhile, the data were collected by means of the Rosenberg Self-Esteem (RSE), Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), and the Fear of Missing Out Scale (FoMOs) and analyzed by means of statistical application JASP 0.14.1.0. The results of this study showed partial mediation that self-esteem was able to bring a role on the condition of Nomophobia directly or through the role of fear of missing out. High self-esteem makes people evaluate themselves positively, so the level of fear of missing out is low and causes people to not experience nomophobia.*

**Keywords:** *Self-Esteem, Fear of Missing Out, Nomophobia*

## PENDAHULUAN

Pemanfaatan telekomunikasi sebagai teknik penyampaian informasi melahirkan fenomena budaya menarik yang disebut “budaya ponsel” atau “*mobile phone culture*” (Ezemenaka, 2013). Teknologi dan informasi pada ponsel telah menjadi bagian utama dari gaya hidup masyarakat. Ponsel menyediakan berbagai aplikasi penggunaan internet yang dapat dinikmati sebagai sarana untuk berkomunikasi, media informasi, hiburan, dan bersosialisasi. Penggunaan internet oleh masyarakat cenderung semakin meningkat, hal ini sesuai dengan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2019) menemukan bahwa pengguna internet tahun 2018 sebesar 64,8% atau sebanyak 171,17 juta masyarakat menggunakan internet dari total populasi penduduk sebesar 264,16 juta orang. Berdasarkan data tersebut menunjukkan sebanyak 18,9% masyarakat menggunakan internet untuk bermedia sosial (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII], 2019).

Intensitas yang berlebihan dalam menggunakan internet maupun ponsel dapat menimbulkan dampak bagi penggunaannya, yaitu kecemasan jauh dari ponsel merupakan suatu gangguan kecemasan berlebih yang akan muncul pada individu ketika jauh dari ponsel (Yildirim, 2014). Kecemasan jauh dari ponsel dikategorikan sebagai fobia spesifik terhadap sesuatu, yang mana fobia ini dicontohkan pada benda yaitu ponsel (Hardianti, 2016). Fobia spesifik yang terdapat dalam DSM-5 disebabkan “ketakutan atau kecemasan yang spesifik pada situasi atau objek tertentu atau disebut dengan stimulus fobia”. Seseorang yang sudah mengalami kecemasan jauh dari ponsel akan mengalami kecemasan dan tekanan saat tidak mampu mengoperasikan ponsel yang dimiliki (King, Valença, & Nardi, 2010). Individu yang mengalami kecemasan jauh dari ponsel dapat memeriksa ponsel hingga 34 dalam sehari dan sampai membawa ponsel ke toilet (Sudarji, 2018). Kecemasan jauh dari ponsel meningkat secara signifikan, berdasarkan survey yang dilakukan oleh SecurEnvoy (2012), yaitu dari 53% dari tahun 2008 menjadi 66%, ini dilakukan melibatkan 1000 orang sebagai partisipan. Lebih lanjut survey menemukan bahwa kecemasan jauh dari ponsel terbanyak berada dalam kategori dengan rentang usia 18-24 tahun (77%) dan disusul oleh responden berusia 25-34 tahun (68%). Berdasarkan rentang usianya, remaja diketahui paling banyak mengalami kecemasan jauh dari ponsel (Securenvoy, 2012). Salah satu karakteristik masa remaja sebagai masa mencari identitas, pada usia sekitar 10-20 tahun remaja mengalami tahap dimana pencarian identitas dan mengalami kebingungan akan identitasnya, bagaimana mereka beberapa tahun yang akan datang dan kemana mereka menuju dalam kehidupannya. Remaja pada usia 20-30 tahun menghadapi tugas perkembangan membentuk relasi yang akrab dengan orang lain atau teman sebaya. Erikson (Santrock, 2014) menggambarkan keakraban atau interaksi dengan orang lain sebagai penemuan diri sendiri, tetapi dapat juga

menyebabkan kehilangan diri sendiri karena remaja cenderung ingin menjadi diri seperti yang orang lain harapkan.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara pada beberapa orang pengguna aktif internet dan ponsel, terungkap bahwa ketika sedang memiliki waktu luang memilih mengoperasikan ponsel saat melakukan aktivitas. Individu mengungkapkan alasan selalu membawa ponsel karena merasa tidak nyaman jika tertinggal di rumah, serta takut apabila ada yang menghubungi. Selain itu, diketahui bahwa aktifnya penggunaan internet dan sering mengoperasikan ponsel agar bisa berkomunikasi dengan teman-temannya. Hal ini sesuai dengan pendapat (Pinchot, Poullet, & Rota, 2010) bahwa ponsel mempengaruhi perubahan perilaku dalam berkomunikasi sehari-hari. Dalam pengaruh tersebut diprediksi memunculkan dampak negatif pada pengguna ponsel yang menimbulkan ketidakmampuan seseorang mengontrol diri dalam penggunaan ponsel. Individu yang mengalami kecenderungan kecemasan jauh dari ponsel memiliki empat aspek, yaitu perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan (Yildirim, 2014). Menurut Bianchi dan Philip (Yildirim, 2014) faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan kecemasan jauh dari ponsel, yaitu gender (jenis kelamin), harga diri, usia, extraversi, dan neurotisme. Individu bersama teknologi telah melahirkan berbagai macam kondisi, termasuk kecemasan jauh dari ponsel dan ketakutan kehilangan momen yang berpusat pada kebutuhan untuk terus terhubung (Gazzaley & Rosen, 2016).

Ketakutan kehilangan momen dapat diartikan sebagai perasaan ketakutan akan kehilangan suatu momen berharga yang melibatkan teman atau kelompok teman sebaya ketika individu absen dari interaksi atau koneksi dengan mereka (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013). Ketakutan kehilangan momen dipandang sebagai sifat disposisional dalam karakteristik dan ketakutan melewatkan sesuatu (Wegmann, Oberst, Stodt, & Brand, 2017). Komponen ketakutan kehilangan momen terbagi dua yaitu *Trait-FoMO* merupakan sifat bawaan yang muncul dari kesadaran dalam menggunakan internet menimbulkan perasaan tertentu pada seseorang saat tertinggal informasi dan komunikasi dengan orang lain. *State-FoMO* yaitu suatu tindakan atau perasaan yang cenderung muncul pada orang dan bersifat sementara (Risdyanti, Faradiba, & Syihab, 2019; Wegmann et al., 2017).

Terdapat gejala yang hampir sama antara kecemasan jauh dari ponsel dan ketakutan kehilangan momen, kecemasan jauh dari ponsel mengacu pada tidak mampu menjangkau informasi dan tidak mampu berkomunikasi, serta ketakutan kehilangan momen didefinisikan sebagai takut ketinggalan dengan teman-teman yang terutama terhubung di media sosial. Oleh karena itu, diketahui bahwa kecemasan jauh dari ponsel dapat berkaitan dengan ketakutan kehilangan momen. Penelitian

sebelumnya mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara ketakutan kehilangan momen dan kecemasan jauh dari ponsel (Hoşgör, Coşkun, Çalışkan, & Gündüz Hoşgör, 2020). Penelitian lainnya juga mengungkapkan dalam hubungan ketakutan kehilangan momen dan kecemasan jauh dari ponsel pengguna yang memiliki tingkat ketakutan kehilangan momen lebih tinggi akan lebih banyak melakukan kecemasan jauh dari ponsel didepan layar ponsel (Gezgin, Hamutoglu, Sezen-Gultekin, & Gemikonakli, 2018). Informasi yang masuk melalui media sosial menyebabkan terjadinya proses penilaian diri individu, dalam hal ini harga diri.

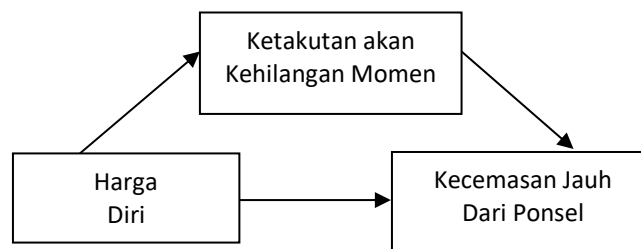
Prediktor psikologis penggunaan media sosial dan ponsel yang bermasalah meliputi: usia yang muda, pandangan diri yang negatif, *self-esteem* dan *self-efficacy* yang rendah (Bragazzi & Del Puente, 2014). Harga diri adalah sikap yang dimiliki tentang diri individu itu sendiri, baik positif maupun negatif (Rosenberg (Rahmania, & Yuniar, 2012)). Telepon genggam dapat memberikan akses untuk berhubungan dengan orang lain, *self-esteem* dapat mempengaruhi perilaku penggunaan telepon genggam dengan adanya relasi (Hong, Chiu, & Huang, 2012). Rosenberg (Rahmania, & Yuniar, 2012) menyatakan bahwa harga diri memiliki dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Kedua aspek tersebut memiliki lima dimensi yaitu dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga, dan fisik. Harga diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ketakutan kehilangan momen. Perasaan kecemasan akibat dari buruknya kualitas hubungan yang dimiliki individu dengan harga diri rendah hingga membuat berusaha untuk mengatasinya dengan lebih banyak menghabiskan waktu secara online. Oleh karena itu, diketahui bahwa ketakutan kehilangan momen dapat berkaitan dengan harga diri. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa harga diri merupakan salah satu variabel yang dapat memprediksi pengalaman ketakutan kehilangan momen (Buglass, Binder, Betts, & Underwood, 2017).

Individu yang memiliki harga diri yang tinggi, akan lebih mudah mengevaluasi dirinya secara positif. Individu meyakini dirinya mampu menjalin hubungan sosial dan pertemanan dengan baik tanpa harus merasa cemas dikucilkan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah penghargaan individu terhadap dirinya sendiri akan membuatnya semakin merasa gagal untuk dapat membina hubungan dengan orang lain, yang pada akhirnya dapat membuat individu tersebut semakin terasing dan dikucilkan dari lingkungan sosial (Buglass et al., 2017). Menurut Yildirim (2014), Individu yang merasa dirinya kurang berarti karena tidak disukai atau tidak diterima oleh lingkungannya akan cenderung menyendiri. Salah satu cara yang mungkin dilakukan yaitu menggunakan ponsel, kenyamanan yang diberikan oleh ponsel membuat hidup terasa lebih mudah hanya dengan menatap ponsel (Yildirim, 2014). Jika individu memiliki kecemasan dan ketakutan akan dunia luar, maka individu tersebut akan selalu ingin menggunakan dan tidak bisa terlepas dari ponsel dalam interaksi

sosial. Hal ini menandakan bahwa harga diri dapat berpengaruh terhadap kecemasan jauh dari ponsel. Penelitian ini berangkat dari kesenjangan hasil penelitian terdahulu, yaitu penelitian yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan harga diri dan kecemasan jauh dari ponsel (Ozdemir, Cakir, & Hussain, 2018) dan penelitian lebih lanjut mengungkapkan sebaliknya, bahwa tidak terdapat hubungan harga diri dan kecemasan jauh dari ponsel (Çelik İnce, 2020; Kadirhan, 2020), dalam hal ini peneliti memilih ketakutan kehilangan momen sebagai variabel mediasi antara harga diri dan kecemasan jauh dari ponsel, karena harga diri berhubungan dengan ketakutan kehilangan momen (Siddik et al., 2020) dan ketakutan kehilangan momen berhubungan dengan kecemasan jauh dari ponsel (Gezgin et al., 2018). Sehingga didapatkan ketakutan kehilangan momen sebagai *partial mediation* pada peran harga diri terhadap kecemasan jauh dari ponsel.

Individu dengan harga diri yang rendah lebih sering melakukan panggilan dan lebih banyak mengirim pesan teks sedangkan individu yang memiliki harga diri yang tinggi lebih memilih melakukan komunikasi dengan tatap muka secara langsung (Hong et al., 2012). Kebiasaan mengecek dan menggunakan ponsel terlalu sering tersebut mengakibatkan seseorang mengidap kecemasan jauh dari ponsel atau rasa takut berlebih bila tidak berada disekitar atau tidak memegang ponsel (Pradana, 2016). Hal tersebut juga dapat membuat seseorang ingin terus terhubung ke media sosial dan tidak ingin terlewatkan momen yang ada di dunia maya tersebut. Semakin individu memiliki keterhubungan yang kuat dengan ponsel dan media sosial, maka individu tersebut akan berpengaruh pada kondisi harga dirinya, apakah cenderung tinggi atau rendah. Oleh karena itu, dapat dilihat keterkaitan variabel satu sama lain dimana harga diri berhubungan dengan kecemasan jauh dari ponsel melalui ketakutan kehilangan momen.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti menemukan rumusan penelitian yakni apakah harga diri berperan terhadap kecemasan jauh dari ponsel melalui ketakutan kehilangan momen, sehingga hipotesis dalam penelitian ini yaitu harga diri berperan terhadap kecemasan jauh dari ponsel melalui ketakutan kehilangan momen. Berdasarkan uraian diatas maka dapat dilihat bagan hubungan dari masing-masing variabel, seperti dibawah ini:



**Gambar 1. Diagram Hubungan antar Variabel.**

Hipotesis dalam penelitian ini, adalah:

H<sup>1</sup>: Harga diri berperan terhadap ketakutan akan kehilangan momen (IV→M).

H<sup>2</sup>: Ketakutan kehilangan momen berperan terhadap kecemasan jauh dari ponsel (M→DV).

H<sup>3</sup>: Harga diri berperan terhadap kecemasan jauh dari ponsel melalui ketakutan kehilangan momen.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan model hubungan tiga variabel yang akan dianalisis menggunakan metode analisis mediasi.

### **Subjek Penelitian**

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah masyarakat pengguna internet yang terhubung secara *online* dalam media sosial berusia 18-40 tahun, sebagai pengguna yang memiliki akun media sosial yang aktif (setidaknya satu hari ada menggunakan atau membuka media sosial). Selanjutnya, menunjukkan presentasi frekuensi, jenis media sosial dan tujuan dalam menggunakan internet. Sebanyak 454 orang yang mengisi instrumen penelitian ini secara *online*. Namun, setelah dilakukan penyortiran, sebanyak 126 orang dieliminasi karena tidak mengisi skala penelitian hingga akhir ataupun tidak lolos dalam *attention check* yang tersedia. Selanjutnya, sejumlah 328 orang yang memenuhi persyaratan dan dilibatkan dalam penelitian ini.

### **Sebaran Data Demografik**

Subjek dalam penelitian ini diketahui mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan sebaran data sebanyak 262 orang (79.9%) sementara untuk laki-laki tersebar sebanyak 66 orang (20.1%). Adapun usia dari subjek penelitian didominasi dengan rentang 21-25 tahun (58.2%). Penelitian ini menunjukkan pula pekerjaan dari subjek yang mayoritas berstatus sebagai mahasiswa sebanyak 181 orang (55.1%). Subjek dalam penelitian menunjukkan presentasi tujuan penggunaan internet yang didominasi ditunjukkan untuk kepentingan hiburan sebesar 45.1%, dengan jenis media sosial yang paling banyak tergambar yaitu instagram (54.6%). Adapun subjek penelitian ini juga menunjukkan frekuensi penggunaan internet dan media sosial mayoritas berada pada kategori sedang yang merupakan penggunaan selama 2-6 jam (58%). Lebih lanjut, tabel demografik subjek penelitian di bawah ini menyajikan sebaran data jenis kelamin, usia, pekerjaan, presentasi tujuan penggunaan internet, jenis media sosial dan frekuensi penggunaan internet termasuk media sosial, yang tergambar pada subjek penelitian secara rinci, sebagai berikut:

**Tabel 1.** Demografis Subjek Penelitian

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	66	20.1%
	Perempuan	262	79.9%
Usia	15-20 tahun	84	25.6%
	21-25 tahun	191	58.2%
	26-30 tahun	35	10.7%
	31-35 tahun	12	3.7%
	36-40 tahun	6	1.8%
Pekerjaan	Pelajar	32	9.7%
	Mahasiswa	181	55.1%
	PNS	16	4.9%
	TNI/POLRI	5	1.5%
	Wirausaha	2	0.6%
	Wiraswasta	9	2.8%
	Ibu Rumah Tangga Lainnya	27 56	8.2% 17.0%
Tujuan Penggunaan Internet	Akademik/ Belajar	65	19.8%
	Bekerja	60	18.3%
	Hiburan	148	45.1%
	Lainnya	55	16.8%
Jenis Media Sosial	Instagram	179	54.6%
	Facebook	37	11.3%
	Twitter	34	10.4%
	Lainnya	78	23.7%
Frekuensi Penggunaan Internet dan Media Sosial	Rendah (<2 jam)	49	15%
	Sedang (2-6 jam)	190	58%
	Tinggi (>6 jam)	89	27.1%

### Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan dengan penyusunan dasar penelitian berdasarkan literatur dan riset yang terkait. Sebelum dilakukan pengambilan data, peneliti juga melakukan uji kelayakan etik, yang merupakan keterangan tertulis yang diberikan Komite Etik Penelitian untuk riset yang melibatkan makhluk hidup. *Ethical clearance* ini diperlukan untuk memastikan bahwa penelitian yang dilakukan telah memenuhi prinsip dan persyaratan yang telah ditetapkan oleh Komite Etik dengan nomor *ethical clearance* 015/Dek/70/Sekdek/2021. Pada penelitian ini, subjek penelitian bersifat anonim dan sukarela. Subjek penelitian akan diberikan lembar persetujuan (*informed consent*) sebelum mengisi skala penelitian. Sebelum data dikumpulkan, peneliti membuat lembar *informed consent* yang berisi informasi dan persetujuan subjek terkait penelitian. Subjek direkrut melalui teknik *sampling* yaitu *non probability sampling*, dengan teknik *purposive sampling*, yakni penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Siyoto & Sodik, 2015). Prosedur pengumpulan data

difasilitasi dengan penyebaran instrumen penelitian secara *online* menggunakan *survey monkey* yang dibagikan melalui via pesan dan media sosial. Subjek yang bersedia terlibat akan mengisi lembar persetujuan dan survei tersebut dengan tautan <http://bit.ly/internetandsocialmedia>. Data yang terkumpul selanjutnya akan dianalisis dengan bantuan *software* statistik JASP versi 0.14.1.

## **Instrumen Penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala yang telah diadaptasi oleh peneliti sebelumnya meliputi *Nomophobia Questionnaire* (Mayangsari & Ariana, 2015), *Rosenberg Self-esteem* (Amaliyah & Prihastuti, 2014), dan *Fear of Missing Out Scale* (Risdyanti et al., 2019).

*Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* diadaptasi oleh Mayangsari dan Ariana (2015), digunakan untuk mengukur ataupun mengungkap kondisi *nomophobia* atau kecemasan jauh dari ponsel. Skala ini terdiri atas 7 kategori atau alternatif jawaban, yakni 1 “Sangat Tidak Setuju” dan 7 “Sangat Setuju”. Contoh aitem dari skala ini, yaitu “Kehabisan baterai di ponsel saya akan membuat saya takut”. Selanjutnya, model skala ini dianalisis melalui *confirmatory factor analysis (CFA)* menghasilkan nilai RMSEA= 0.051, GFI= 0.920,  $p= 0.391$ , CFI= 0.926, dan TLI= 0.914, syarat terpenuhi sehingga dapat dikatakan memiliki indeks yang fit. NMP-Q mendapat skor reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0.875 dengan nilai korelasi antar-item yaitu bergerak antara 0.854 hingga 0.894.

*Rosenberg Self-esteem (RSE)* diadaptasi oleh Amaliyah dan Prihastuti (2014). Skala ini digunakan untuk mengungkap kondisi harga diri subjek. Skala ini terdiri dari 10 item pernyataan menggunakan skala likert, dengan penilaian untuk pertanyaan sangat setuju (3), setuju (2), tidak setuju (1), dan sangat tidak setuju (0). Contoh aitem dari skala ini, yaitu “Secara keseluruhan, saya puas terhadap diri saya sendiri”. Kemudian, skala ini dianalisis melalui CFA yang memiliki nilai indeks fit RMSEA= 0.125, GFI= 0.874,  $p= < .001$ , CFI= 0.889, dan TLI= 0.862, dari penghitungan tersebut diketahui bahwa dua syarat terpenuhi maka dapat diketahui model fit. RSE mendapat skor reliabilitas *alpha cronbach* senilai 0.788, sementara nilai korelasi antar-aitem bergerak dari 0.752 hingga 0.820.

*Fear of Missing Out Scale (FoMOs)* diadaptasi oleh Risdyanti et al. (2019). Skala tersebut berfungsi untuk mengukur ataupun mengungkap kondisi ketakutan akan kehilangan momen dengan nilai reliabilitas 0.87. Terdapat lima pilihan jawaban skala likert dari “sangat tidak sesuai dengan diri saya” hingga “sangat sesuai dengan diri saya” dalam skala ini. Adapun contoh pernyataan dari skala tersebut, yaitu “saya terus-menerus *online* karena tidak ingin melewatkan hal apapun”. Jika skala ini dianalisis melalui CFA maka menunjukkan 2 syarat yang terpenuhi dengan nilai indeks fit RMSEA=

0.071, GFI= 0.928,  $p < .007$ , CFI= 0.889 dan TLI= 0.862. FoMOs mendapat skor reliabilitas alpha cronbach senilai 0.811 dengan nilai korelasi antar-item yang memiliki rentang 0.778 terhadap 0.839.

### Metode Analisis Data

Metode analisis dalam penelitian ini adalah analisis mediasi, digunakan untuk menguji persamaan regresi yang melibatkan beberapa variabel exogen dan endogen sehingga memungkinkan pengujian terhadap variabel penengah/mediator (Haryono, 2016). Analisis tersebut menggunakan bantuan *software* statistik JASP versi 0.14.1.0, dimana sebelumnya dilakukan pengujian analisis faktor eksploratori dan pengujian konfirmatori.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 2. Korelasi Variabel Penelitian dengan Data Demografis**

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	M	SD
1.Jenis Kelamin										1.79 9	0.402
2.Usia	— 0.00 5									22.5 95	4.300
3.Jenis Media Sosial	0.06 7	-0.089	- 0.222 *	- 0.218* **	—					2.03 4	1.267
4.Frekuensi	0.14 4	-0.054	- 0.125 *	- 0.070* **	0.08 8	—				2.12 2	0.638
5.Kecemasan jauh dari Ponsel	0.15 4	- 0.174* **	- 0.110 **	-0.085	0.11 8*	0.582* **	—			87.5 76	20.344
6.Harga Diri	0.01 7	0.132* **	0.101	-0.028	0.08 3	- 0.203** *	- 0.233** *	—		30.6 59	2.035
7.Ketakutan Kehilangan Momen	- 0.04 3	-0.124	- 0.136 *	-0.075	0.05 4	0.252* **	0.572* **	- 0.160* **	—	31.2 68	7.561

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Tabel 2 diatas menunjukkan gambaran korelasi variabel pokok penelitian ini dengan karakteristik demografis dalam penelitian ini, yang digambarkan yakni kecemasan jauh dari ponsel berkorelasi dengan usia ( $p = -0.174$ ), jenis media sosial ( $p = 0.118$ ) dan frekuensi penggunaan internet dan media sosial ( $p = 0.582$ ). Harga diri berkorelasi dengan usia ( $p = 0.132$ ), frekuensi penggunaan internet dan media sosial ( $p = -0.203$ ) serta dengan kecemasan jauh dari ponsel ( $p = -0.233$ ). Ketakutan akan kehilangan momen berkorelasi dengan frekuensi penggunaan internet dan media sosial

( $p=0.252$ ), kecemasan jauh dari ponsel ( $p=0.572$ ) dan terhadap harga diri ( $p=-0.160$ ). Hal tersebut memperkuat hipotesis dalam penelitian ini yang berfokus pada analisis mediasi dimana variabel mediator atau penengah (ketakutan akan kehilangan momen) memiliki hubungan signifikansi dengan variabel harga diri dan kecemasan jauh dari ponsel. Sehingga dapat diketahui bahwa korelasi antar variabel dalam penelitian ini menunjukkan masing-masing variabel penelitian memiliki keterkaitan dengan karakteristik demografik maupun dengan variabel lainnya. Sementara, diketahui pula bahwa variabel mediator ketakutan kehilangan momen berkorelasi dengan harga diri dan kecemasan jauh dari ponsel.

### Hasil Uji Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini diperoleh nilai hipotetik masing-masing variabel yaitu harga diri (min= 25, max= 36, mean= 33 dan SD=7.3), ketakutan akan kehilangan momen (min= 33, max= 36, mean= 36 dan SD=8), sementara kecemasan jauh dari ponsel (min= 57, max= 100, mean= 60 dan SD=13.3). Nilai empirik diperoleh masing-masing variabel harga diri (min= 25, max= 36, mean= 30.66 dan SD=2.035), ketakutan akan kehilangan momen (min= 33, max= 60, mean= 47.50 dan SD=4.847), serta kecemasan jauh dari ponsel (min= 57, max= 100, mean= 78.50 dan SD=8.088). Setelah itu, akan dilakukan kategorisasi pada setiap variabel pokok dalam penelitian ini yaitu harga diri, ketakutan akan kehilangan momen dan kecemasan jauh dari ponsel, yang akan diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 3.** Kategorisasi Skala Kecemasan Jauh Dari Ponsel

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq M + 1.5 SD$	$\geq 100$	Sangat Tinggi	4	1.2%
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	58-99	Sedang	323	98.5%
$X \leq M - 1.5 SD$	$\leq 57$	Sangat Rendah	1	0.3%

Sementara jika dilihat dari tabel 3 di atas, maka dapat diketahui bahwa sebaran data pada masyarakat pengguna internet yang terhubung dalam media sosial memiliki nilai skala kecemasan jauh dari ponsel, mayoritas berada pada di kategori sedang sebanyak 323 orang (98.5%) dan paling sedikit berada di kategori sangat rendah sebanyak 1 orang (0.3%). Hal tersebut menunjukkan skala kecemasan jauh dari ponsel pada subjek penelitian ini mayoritas berada pada kategori sedang dan paling sedikit berada pada kategori sangat rendah.

**Tabel 4.** Kategorisasi Skala Ketakutan Kehilangan Momen

<b>Interval Kecenderungan</b>	<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>Persentase</b>
$X \geq M + 1.5 SD$	$\geq 60$	Sangat Tinggi	6	1.8%
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	34-59	Sedang	321	97,9%
$X \leq M - 1.5 SD$	$\leq 33$	Sangat Rendah	1	0.3%

Adapun jika dilihat dari tabel 4 di atas, maka dapat diketahui bahwa sebaran data pada masyarakat pengguna internet yang terhubung dalam media sosial memiliki nilai skala ketakutan akan kehilangan momen, mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 321 orang (97.9%) dan paling sedikit berada pada kategori sangat rendah sebanyak 1 orang (0.3%). Hal tersebut menunjukkan skala ketakutan akan kehilangan momen pada subjek penelitian ini mayoritas (paling besar) berada pada kategori sedang dan paling sedikit berada pada kategori sangat rendah.

**Tabel 5.**Kategorisasi Skala Harga Diri

<b>Interval Kecenderungan</b>	<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>Persentase</b>
$X \geq M + 1.5 SD$	$\geq 36$	Sangat Tinggi	6	1.8%
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	26-35	Sedang	299	97.3%
$X \leq M - 1.5 SD$	$\leq 25$	Sangat Rendah	3	0.9%

Jika dilihat dari tabel 5 di atas, maka dapat diketahui bahwa sebaran data pada masyarakat pengguna internet yang terhubung dalam media sosial memiliki nilai skala harga diri, mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 299 orang (97.3%) dan yang paling sedikit berada pada kategori sangat rendah sebanyak 3 orang (0.9%). Hal tersebut menunjukkan skala penggunaan media sosial bermasalah pada subjek penelitian ini mayoritas (paling besar) berada pada kategori sedang dan paling sedikit berada pada kategori sangat rendah.

### **Hasil Analisis Model Mediasi**

Analisis mediasi pada penelitian ini menggunakan aplikasi statistik *software* JASP versi 0.14.1.0. Hasil analisis mediasi dalam penelitian ini menunjukkan efek atau pengaruh yang tidak langsung antara variabel harga diri diperantarai oleh ketakutan kehilangan momen terhadap kecemasan jauh dari ponsel, yang diuraikan lebih rinci dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 6.**Koefisien *Indirect effects*

							95% Confidence Interval					
							Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper
Harga_Diri	→	Ketakutan_Kehilangan_Momen	→	Kecemasan_Jauh_Dari_Ponsel	0.133	0.024	5.470	< .001	0.085	0.181		

*Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.*

Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kecemasan jauh dari ponsel yang dimediasi oleh ketakutan akan kehilangan momen dengan nilai *estimate* sebesar 0.133 dan nilai p sebesar  $< .001$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa harga diri pada seorang individu dapat mempengaruhi kondisi ketakutan kehilangan momen, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kecemasan jauh dari ponsel. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima dimana harga diri berperan terhadap kecemasan jauh dari ponsel melalui ketakutan kehilangan momen. Selain itu hipotesis kedua dalam penelitian ini juga dapat diterima dimana ketakutan kehilangan momen berperan terhadap kecemasan jauh dari ponsel.

Selain itu, hasil analisis dalam penelitian ini juga menunjukkan efek atau pengaruh yang langsung antara variabel harga diri dengan kecemasan jauh dari ponsel yang ditunjukkan pada tabel 7, sebagai berikut:

**Tabel7.**Koefisien *Direct effects*

							95% Confidence Interval					
							Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper
Harga_Diri	→	Kecemasan_Jauh_Dari_Ponsel	0.022	0.009	2.364	< .001	0.004	0.040				

*Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.*

Tabel di atas memperlihatkan pula bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri terhadap kecemasan jauh dari ponsel dengan skor *estimate* 0.022 dan nilai p sebesar  $< .001$ , yang berarti kondisi harga diri pada seseorang dapat pula berpengaruh pada kecemasan jauh dari ponsel. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini dapat diterima dimana harga diri berperan terhadap ketakutan kehilangan momen. Sehingga bentuk mediasi tersebut termasuk model mediasi parsial sebab adanya hubungan langsung yang signifikan pula antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Oleh karena itu, hasil analisis ini menandakan bahwa peran ketakutan kehilangan momen berfungsi secara parsial atau menyumbang tidak secara penuh pada peran harga diri terhadap

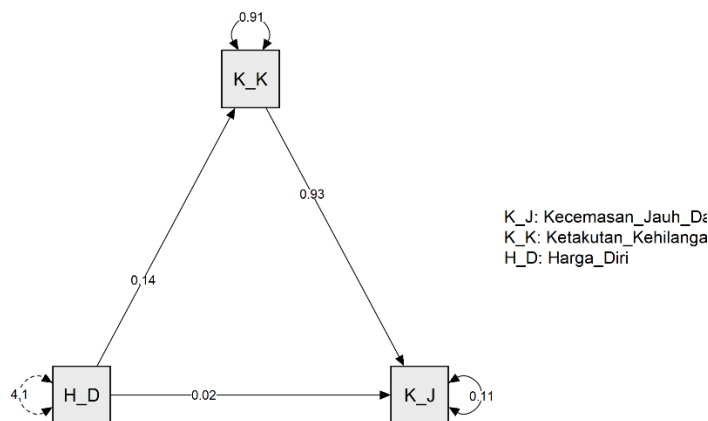
kecemasan jauh dari ponsel. Kemudian, analisis dalam penelitian ini juga menunjukkan *total effect* (pengaruh total dari efek langsung maupun tidak langsung) dari variabel-variabel penelitian yang terkait, ditunjukkan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 8.**  
*Koefisien Total effects*

						95% Confidence Interval		
		Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper	
Harga_Diri	→	Kecemasan_Jauh_Dari_Ponsel	0.155	0.026	6.017	< .001	0.104 0.205	

*Note.* Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

Tabel tersebut menggambarkan bahwa *total effect* atau pengaruh total dari efek langsung maupun tidak langsung dari variabel-variabel penelitian ini berupa harga diri, ketakutan kehilangan momen dan kecemasan jauh dari ponsel memiliki nilai yang signifikan dengan skor p sebesar  $< .001$  dan nilai *estimate* sebesar 0.155. Adapun analisis model mediasi dalam penelitian ini menyajikan gambar jalur (*path plot*) yang dapat dilihat pada gambar 2 berikut:



**Gambar 2. Path Plot**

Berdasarkan gambar *path plot* di atas, maka dapat diketahui bahwa analisis mediasi dalam penelitian ini menunjukkan hubungan antar variabel yaitu harga diri dengan ketakutan akan kehilangan momen memiliki nilai *estimates* sebesar 0.14, kemudian ketakutan akan kehilangan momen dengan kecemasan jauh dari ponsel memiliki nilai *estimates* sebesar 0.93, sementara harga diri dengan kecemasan jauh dari ponsel memiliki nilai *estimates* sebesar 0.02.

Meskipun begitu, hasil dari korelasi antar variabel memperlihatkan bahwa ketakutan akan kehilangan momen berkorelasi dengan harga diri nilai *p* sebesar -0.160 serta terhadap kecemasan jauh dari ponsel dengan nilai *p* sebesar 0.572. Kemudian, harga diri berkorelasi dengan kecemasan

jauh dari ponsel dengan nilai  $p$  sebesar  $-0.233$ . Jika merujuk hasil korelasi tersebut, maka dapat diketahui bahwa terdapat peran yang signifikan antar variabel, sekalipun nilai *estimates* kecil namun terdapat efek dan nilai korelasi signifikan yang ada dalam hubungan tersebut, sehingga dapat menguatkan hasil dalam mediasi.

Harga diri berperan terhadap kecemasan jauh dari ponsel yang semakin kuat bila diperantarai oleh ketakutan akan kehilangan momen. Variabel mediator ketakutan kehilangan momen diketahui pula memiliki peran yang cenderung kuat dalam mempengaruhi kondisi kecemasan jauh dari ponsel, sehingga perlu untuk lebih dikendalikan dalam menyikapinya. Walaupun begitu, terdapat peran harga diri secara tidak langsung terlebih secara langsung dalam mediasi ini. Hal ini menggambarkan bahwa individu dapat meminimalisir kondisi kecemasan jauh dari ponsel dengan meningkatkan harga dirinya serta adanya upaya lain yang sangat besar dan perlu diperhatikan, yaitu dengan mengendalikan/meminimalisir kondisi ketakutan akan kehilangan momen pada individu pengguna ponsel maupun media sosial dalam menyikapi kondisi kecemasan jauh dari ponsel tersebut.

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran dinamika peran harga diri terhadap kecemasan jauh dari ponsel yang dimediasi oleh ketakutan kehilangan momen. Adapun hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diketahui bahwa ketakutan kehilangan momen dapat memediasi peran harga diri terhadap kecemasan jauh dari ponsel secara signifikan. Secara sederhana, model mediasi yang dilihat dari efek tidak langsung ditunjukkan dengan adanya hubungan antara variabel prediktor (X), variabel mediator (M) serta variabel respon (Y), sementara nilai *estimate* pada efek tidak langsung berfungsi sebagai penentu dalam pengujian mediasi ini (Carrión, Nitzl, & Roldán, 2018). Kemudian, adanya hasil dari efek yang langsung (*direct effect*) antara harga diri dengan kecemasan jauh dari ponsel, menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri terhadap kecemasan jauh dari ponsel. Hasil diperoleh bahwa efek yang langsung (*direct effect*) memiliki hasil yang lebih kecil dibanding efek tidak langsung (*indirect effect*), sehingga mediasi parsial adalah model yang paling tepat digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan hal tersebut, ketakutan kehilangan momen dapat berperan sebagai mediator secara parsial pada hubungan kedua variabel studi, yang berarti ketakutan akan kehilangan momen dapat menyumbang secara tidak penuh pada hubungan harga diri dengan kecemasan jauh dari ponsel. Jika pengaruh langsung antara variabel bebas terhadap variabel tergantung tetap signifikan setelah mengendalikan mediator, hal tersebut menandakan bahwa variabel mediator hanya memediasi sebagian efek atau tidak sebagian hilang pada hubungan variabel bebas terhadap variabel tergantung (Pardo & Román, 2013). Hasil analisis

tersebut menandakan bahwa hipotesis dalam penelitian yang menyatakan terdapat peran harga diri terhadap kecemasan jauh dari ponsel melalui ketakutan akan kehilangan momen, dapat diterima. Terdapat gejala yang hampir sama antara kecemasan jauh dari ponsel dan ketakutan kehilangan momen yang berasal dari satu bagan yang sama. Jika seseorang mengalami ketakutan kehilangan momen, besar kemungkinan orang tersebut akan mengalami kecemasan jauh dari ponsel. Oleh karena itu, diketahui bahwa kecemasan jauh dari ponsel dapat berkaitan dengan ketakutan kehilangan momen. Individu bersama teknologi telah melahirkan berbagai macam kondisi, yaitu individu mengalami kecemasan jauh dari ponsel dan ketakutan kehilangan momen dimana berpusat pada kebutuhan individu untuk terus terhubung (Gazzaley & Rosen, 2016). Selanjutnya, hasil analisis juga menunjukkan bahwa hubungan mediasi yang terjadi adalah model mediasi parsial. Hal tersebut sesuai dengan hasil uji korelasi dalam penelitian ini, dimana peran mediator ketakutan kehilangan momen berkorelasi signifikan dengan variabel kecemasan jauh dari ponsel dan harga diri yang semakin memperkuat jawaban terhadap hipotesis penelitian model mediasi. Fungsi mediator sebagai variabel ketiga menyajikan mekanisme penyatuan pada hubungan variabel independen yang berfokus mempengaruhi variabel dependen yang menjadi perhatian dalam penelitian (Baron & Kenny, 1986). Seperti yang kita ketahui, peran ketakutan akan kehilangan momen dalam studi ini berperan secara tidak penuh (sebagian) pada model mediasi tersebut. Hal ini dapat diakibatkan pula peranan ketakutan akan kehilangan momen sendiri yang terlibat sumbangan efektif kurang optimal pada kedua variabel terkait seperti di penelitian sebelumnya. Harga diri dengan ketakutan akan kehilangan momen (Siddik et al., 2020), sementara ketakutan akan kehilangan momen dengan kecemasan jauh dari ponsel (Gezgin et al., 2018).

Sementara studi saat ini, jenis media sosial yang digunakan responden diukur secara korelasi general tanpa menghubungkannya secara spesifik. Selain itu, adanya kemungkinan lain selain ketakutan akan kehilangan momen yang dapat mempengaruhi kecemasan jauh dari ponsel seperti frekuensi penggunaan internet dan media sosial dimana penelitian ini menemukan bahwa kecemasan jauh dari ponsel berkorelasi dengan frekuensi penggunaan internet dan media sosial. Kemudian, hasil kategorisasi harga diri dalam penelitian ini mayoritas berada pada kategori sedang yang menunjukkan bahwa subjek penelitian ini dapat mengendalikan pemanfaatan penggunaan teknologi internet dan media sosial. Meskipun begitu, harga diri memiliki korelasi pula dengan frekuensi penggunaan internet dan media sosial. Selaras dengan Salim et al. (2017) bahwa kondisi harga diri yang kurang dapat berimplikasi pada kecemasan pemenuhan kebutuhan dasar lainnya (Salim, Rahardjo, Tanaya, & Qurani, 2017). Hal tersebut menandakan akan peran ketakutan akan kehilangan momen yang tidak seluruhnya mempengaruhi variabel dalam studi ini.

Ketakutan kehilangan momen dapat diartikan sebagai suatu perasaan ketakutan akan kehilangan suatu momen berharga yang melibatkan teman atau kelompok teman sebaya ketika individu absen dari interaksi atau koneksi dengan mereka (Przybylski et al., 2013). Ketakutan kehilangan momen dipandang sebagai sifat disposisional dalam karakteristik dan ketakutan melewatkan sesuatu (Wegmann et al., 2017). Keinginan untuk terus terhubung dalam dunia *online* ini dapat memberikan pengaruh bagi masyarakat pengguna internet selalu terhubung. Perasaan kecemasan akibat dari buruknya kualitas hubungan yang dimiliki individu dengan harga diri rendah hingga membuat berusaha untuk mengatasinya dengan lebih banyak menghabiskan waktu secara online. Oleh karena itu, diketahui bahwa ketakutan kehilangan momen dapat berkaitan dengan harga diri. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa harga diri merupakan salah satu variabel yang dapat memprediksi pengalaman ketakutan kehilangan momen (Buglass et al., 2017; Siddik, Mafaza, & Sembiring, 2020). Penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan sendiri, selain menandakan adanya kesulitan dalam meregulasi kehidupannya, serta adanya kecenderungan untuk selalu ingin terpantau dengan media sosial yang dapat membuat perasaan cemas dan tertekan jika kehilangan momen. Kondisi tersebut pada gilirannya dapat pula menandakan timbulnya pikiran, perasaan ataupun perilaku yang bermasalah akibat menggunakan media sosial.

Selanjutnya, studi ini menunjukkan pula gambaran karakteristik demografik yang mempengaruhi variabel yang terkait seperti usia, jenis kelamin, pekerjaan, tujuan penggunaan internet, jenis media sosial yang digunakan serta frekuensi dalam menggunakan internet termasuk media sosial. Karakteristik demografik yang paling besar diantara pengguna internet dan media sosial di Indonesia pada penelitian ini yaitu perempuan, usia 21-25 tahun, status profesi mahasiswa. Hal ini sesuai dengan survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017) bahwa penetrasi penggunaan internet berdasarkan usia paling banyak 19-34 tahun, serta mahasiswa menempati posisi pertama penetrasi pengguna internet berdasarkan pekerjaan (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia & Polling Indonesia, 2016). Kemudian, perempuan cenderung lebih kuat menggunakan media sosial dengan meluapkan perasaan, berekspresi, ataupun membagikan hal yang mereka lakukan di media sosial untuk kepentingan bahkan kesenangan masing-masing (Barker, 2009; Whiting & Williams, 2013).

Sementara itu, penelitian ini juga menunjukkan presentasi tujuan penggunaan internet pada subjek yang terlibat yaitu untuk keperluan hiburan. Adapun jenis media sosial yang paling besar digunakan yaitu instagram dengan frekuensi penggunaan internet termasuk media sosial berada pada kategori sedang dengan waktu penggunaan selama 2-6 jam. Hal tersebut selaras dengan hasil survei bahwa pemanfaatan internet di bidang hiburan yang paling banyak diakses adalah video online, game

online, dan musik online (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII], 2019). Instagram sendiri merupakan konten media sosial yang cukup banyak dikunjungi tahun 2018 (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII], 2019). Berdasarkan data tujuan penggunaan internet tersebut mengungkapkan bahwa penggunaan internet pada ponsel telah menjadi bagian utama dari gaya hidup masyarakat yang dapat dinikmati sebagai sarana untuk berkomunikasi, media informasi, hiburan, dan bersosialisasi. Penggunaan internet yang semakin meningkat pada masyarakat dapat menimbulkan dampak bagi penggunanya.

Harga diri berperan terhadap kecemasan jauh dari ponsel jika ketakutan akan kehilangan momen juga berperan dalam hubungan tersebut. Individu dengan harga diri yang rendah lebih sering melakukan panggilan dan lebih banyak mengirim pesan teks sedangkan individu yang memiliki harga diri yang tinggi lebih memilih melakukan komunikasi dengan tatap muka secara langsung (Hong et al., 2012). Kebiasaan mengecek dan menggunakan smartphone terlalu sering tersebut mengakibatkan seseorang mengidap kecemasan jauh dari ponsel atau rasa takut berlebih bila tidak berada disekitar atau tidak memegang ponsel (Pradana, 2016). Hal tersebut juga dapat membuat seseorang ingin terus terhubung ke media sosial dan tidak ingin terlewatkan momen yang ada di dunia maya tersebut. Semakin individu memiliki keterhubungan yang kuat dengan ponsel dan media sosial, maka individu tersebut akan berpengaruh pada kondisi harga dirinya, apakah cenderung tinggi atau rendah. Lebih lanjut, keterbatasan penelitian ini dengan adanya mortalitas yang cukup tinggi dalam pengumpulan data subjek, hal ini dikarenakan instrumen penelitian yang tersedia berisi aitem yang cukup banyak. Hal tersebut menandakan banyaknya subjek yang tereliminasi dikarenakan tidak lolos dalam *attention check* yang tersedia di alat ukur serta subjek yang tidak mengisi skala penelitian sampai akhir. Selain itu, kurang meratanya karakteristik demografi khususnya gender yang terlibat dalam penelitian ini sehingga sebaran yang diperoleh perlu dieksplorasi kembali. Kelemahan dalam penelitian ini terdapat data kelompok subjek yang tidak seimbang antara kelompok jenis kelamin dimana lebih banyak perempuan dibanding laki-laki. Kelemahan dalam penelitian juga masih didapatkan frekuensi penggunaan internet dan media sosial dalam kategori rendah kurang dari 2 jam satu hari sebanyak 49 orang sehingga diperlukan pertimbangan dalam memilih subjek penelitian yang memiliki kategori frekuensi sedang dan tinggi dalam penggunaan internet dan media sosial.

## **Kesimpulan dan Saran**

Penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri memiliki pengaruh pada kondisi kecemasan jauh dari ponsel baik secara langsung ataupun melalui adanya peran dari ketakutan akan kehilangan momen pada pengguna internet di Indonesia. Peneliti menyarankan penelitian selanjutnya

menyajikan instrument yang terjangkau bagi subjek dari segi jumlahnya, mengeksplorasi lebih luas dari segi distribusi gender sehingga terdapat keseimbangan data antara gender perempuan dan laki-laki, melibatkan rentang usia dewasa lanjut serta variabel-variabel psikologis yang terkait lainnya, serta disarankan untuk mencari fit indeks. Peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya dalam penelitian *cyber behavior* untuk mempertimbangkan frekuensi penggunaan internet dan media sosial yaitu setidaknya memilih subjek yang frekuensi penggunaan internet dan media sosial dalam kategori sedang dalam frekuensi lebih dari 2 jam satu hari.

Penelitian ini diharapkan dapat membawa kebermanfaatan dalam bidang teoritik khususnya di dunia psikologi klinis dengan menambah referensi atau bidang riset terkait menyikapi penggunaan internet dan media sosial yang berhubungan dengan kondisi diri invididu terutama berkaitan dengan variabel-variabel psikologi. Selain itu, dapat memfasilitasi peluang pengembangan keilmuan khususnya pada variabel yang tergolong unik dan baru. Adapun penelitian ini diharapkan pula dapat membawa kebermanfaatan di bidang praktikal yaitu agar dapat menjadi media pembelajaran dan menambah pengetahuan secara preventif, kuratif ataupun rehabilitatif. Media tersebut disasarkan agar masyarakat baik sekolah dan orangtua khususnya dapat mencegah, menyikapi maupun meminimalisir dampak dari penggunaan ponsel dan media sosial yang dialami oleh masyarakat serta dapat meningkatkan harga diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, N., & Prihastuti. (2014). Perbedaan Self Esteem Remaja Panti Asuhan di Surabaya Ditinjau dari Persepsinya terhadap Pola Asuh. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 03(03), 140–145.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII]. (2019). Penetrasi & profil perilaku pengguna internet indonesia.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, & Polling Indonesia. (2016). Infografis Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia. In *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*.
- Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(2), 209–213. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0228>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research. Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Carrión, G. C., Nitzl, C., & Roldán, J. L. (2018). Mediation analyses in partial least squares structural equation modeling: Guidelines and empirical examples. In *Partial Least Squares Path Modeling: Basic Concepts, Methodological Issues and Applications* (pp. 173–195). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-64069-3\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-319-64069-3_8)
- Çelik İnce, S. (2020). Relationship between nomophobia of nursing students and their obesity and self-esteem. *Perspectives in Psychiatric Care*, (July), 1–8. <https://doi.org/10.1111/ppc.12610>
- Ezemenaka, E. (2013). The usage and impact of Internet enabled phones on academic concentration among students of tertiary institutions: A study at the. *International Journal of Education and Development Using Information and Communication Technology*, 9(3), 162–173.
- Gazzaley, A., & Rosen, L. D. (2016). *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World*. London, UK: MIT Press.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(4), 549–561. <https://doi.org/10.18844/cjes.v13i4.3464>
- Hardianti, F. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita Nomophobia Dalam Menjalin Hubungan Persahabatan (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau). *Jom Fisip*, 3(2), 1–14.
- Haryono, S. (2016). Metode SEM untuk penelitian manajemen dengan AMOS LISREL PLS. In *Psychology Applied to Work: An Introduction to Industrial and Organizational Psychology*,

*Tenth Edition Paul* (Vol. 53). Bekasi: PT. Intermedia Personalia Utama.

- Hong, F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152–2159. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.020>
- Hoşgör, H., Coşkun, F., Çalışkan, F., & Gündüz Hoşgör, D. (2020). Relationship between nomophobia, fear of missing out, and perceived work overload in nurses in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, (September), 1–8. <https://doi.org/10.1111/ppc.12653>
- Kadirhan, Z. (2020). *Investigating The Relationship Between Nomophobia And Self-esteem*. (May 2018).
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>
- Mayangsari, A., & Ariana, A. (2015). Hubungan antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 04(3), 157–163.
- 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), 1519–1532. <https://doi.org/10.29333/ejmste/84839>
- Pardo, A., & Román, M. (2013). Reflections on the baron and kenny model of statistical mediation. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(2), 614–623. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.2.139241>
- Pinchot, J. L., Pullet, K. L., & Rota, D. R. (2010). *How Mobile Technology is Changing Our Culture*. 1–10.
- Pradana, P. W. (2016). Perancangan Aplikasi Liva Untuk Mengurangi Nomophobia Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 5(1). <https://doi.org/10.12962/j23373539.v5i1.14420>
- 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>
- Rahmania, & Yuniar, I. (2012). Hubungan antara Harga diri dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(02), 110–117.
- Risdyanti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan Fear of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 276. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3527>
- Salim, F., Rahardjo, W., Tanaya, T. V., & Qurani, R. P. N. (2017). Are Self-Presentation Influenced by Friendship-Contingent Self-Esteem and Fear Of Missing Out? *Hubs-Asia*, 21(2), 70. <https://doi.org/10.7454/mssh.v21i2.689>
- Santrock. (2014). Life-span development. *Psychology for Social Work Theory and Practice*, pp. 38–59. [https://doi.org/10.1007/978-1-137-42713-7\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-137-42713-7_3)

- Securenvoy. (2012). *66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone*. (February), 1–10.
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *10*(2), 127. <https://doi.org/10.26740/jppt.v10n2.p127-138>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *DASAR METODOLOGI PENELITIAN* (1st ed.). Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sudarji, S. (2018). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, *10*(1), 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, *5*(April), 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, *16*(4), 362–369. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Retrieved from <http://lib.dr.iastate.edu/etd>

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN 1

### Lembar Informasi dan Persetujuan

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Salam sejahterah

Dengan hormat,

Kami yang mengadakan dan terlibat penuh dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Magister Psikologi Profesi bidang klinis Universitas Islam Indonesia:

Nama : Zara Azalia, S.Psi

NIM : 19915025

Nama : Zunea Farizka Azya Harro Uasni, S.Psi

NIM : 19915026

Saat ini kami sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir. Kami bermaksud meminta persetujuan Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Sebelum Anda memutuskan, penting bagi Anda untuk memahami mengapa penelitian ini dilakukan dan bagaimana Anda dapat terlibat di dalamnya. Mohon meluangkan waktu sejenak untuk membaca informasi berikut ini dengan seksama.

#### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku Anda dalam penggunaan internet dan media sosial.

#### **Apakah Anda Harus Ikut Terlibat dalam Penelitian Ini?**

Partisipasi Anda dalam penelitian ini sepenuhnya bersifat sukarela. Jika Anda memutuskan untuk tidak berpartisipasi, tidak akan ada konsekuensi negatif. Perlu diketahui bahwa jika Anda memutuskan untuk berpartisipasi, Anda akan diminta untuk mencentang pada kotak persetujuan yang tersedia.

#### **Apa yang Harus Anda Lakukan?**

Jika Anda memutuskan untuk berpartisipasi, Anda diminta untuk mengisi kuisisioner. Pengisian akan memakan waktu sekitar 15-20 menit. Lembar persetujuan ini juga menanyakan bagaimana keputusan Anda untuk merahasiakan nama Anda (anonim) atau mengizinkan peneliti untuk mengutip nama serta asal Anda secara langsung. Pilihan dibebaskan pada Anda.

#### **Apa Keuntungan dari Ikut Terlibat dalam Penelitian Ini?**

Jika Anda memutuskan untuk ikut terlibat dalam penelitian ini, bagi 10 orang yang beruntung akan mendapatkan voucher *gopay/ovo/link* sebesar Rp 50.000 rupiah, diundi secara acak. Anda dapat

menyertakan nomor *handphone* atau alamat *e-mail* Anda, berkaitan dengan kesediaan mengikuti undian tersebut.

### **Kerahasiaan**

Kerahasiaan informasi yang diberikan akan sangat dijaga sebab data yang terkumpul untuk kepentingan penelitian. Data penelitian akan dianalisis secara berkelompok bukan berdasar pada individual.

### **Siapa yang Bertanggung Jawab Atas Penelitian ini?**

Keseluruhan proyek penelitian ini telah disetujui oleh komite etika Universitas Islam Indonesia. Peneliti utama dalam proyek penelitian ini adalah Zara Azalia (hp: 089686814799/email:19915025@students.uui.ac.id) serta Zunea Farizka Azyza Harro Uasni (hp:08115553225/email:19915026@students.uui.ac.id). Selain itu, proyek penelitian ini dibawah pengawasan dosen pembimbing peneliti, Sonny Andrianto (email: sonnyandrianto@uui.ac.id).

Dengan mengirimkan formulir ini, Anda menyatakan bahwa Anda telah membaca deskripsi penelitian, sebagai masyarakat pengguna internet maupun media sosial, dan menyetujui persyaratan seperti yang telah dijelaskan di atas.

Terima kasih telah bersedia meluangkan waktu Anda untuk membaca lembar informasi ini. Apakah Anda bersedia terlibat dalam penelitian ini? (Jika bersedia, silahkan dijawab dengan mencentang pada kotak jawaban “YA” dan lanjutkan pada sesi berikutnya).

YA

TIDAK

**LAMPIRAN 2 : ALAT UKUR**  
**SKALA KETAKUTAN KEHILANGAN MOMEN**

**Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda**

**1. Saya merasa cemas ketika saya tidak tahu apa yang teman-teman saya sedang lakukan** \*Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya

**2. Saya takut orang lain memiliki lebih banyak pengalaman berharga dibanding saya**  
\*Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya

**3. Saya terus-menerus memeriksa ponsel saya, agar tidak melewatkan hal apapun**  
\* Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya

**4. Ketika saya mengalami peristiwa yang menyenangkan, sangat penting bagi saya untuk membagikannya melalui media sosial saya (seperti, meng-update status)**  
\*Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya

**5. Ketika saya tidak menghadiri kegiatan berkumpul yang telah direncanakan, hal itu mengganggu saya**  
\*Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya

diri saya

**6. Saya terus-menerus *online* karena tidak ingin melewatkan hal apapun**

*\*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya

**7. Ketika saya bepergian, saya terus memantau apa saja yang teman-teman saya lakukan** *\*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya

**8. Sangat penting bagi saya untuk berkomentar mengenai isu-isu terbaru di media sosial** *\*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya

**9. Saya takut ketinggalan informasi yang ada di media sosial saya**

*\*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya

**10. Saya takut teman-teman saya memiliki lebih banyak pengalaman berharga dibanding saya**

*\*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Sangat tidak Sesuai dengan diri saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sesuai dengan diri saya

11. Penting bagi saya untuk mengerti istilah-istilah internet yang digunakan teman saya \*Mark only one oval.

1                      2                      3                      4                      5

Sangat tidak Sesuai dengan diri saya                                    Sangat sesuai dengan diri saya

12. Saya khawatir ketika teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya \*Mark only one oval.

1                      2                      3                      4                      5

Sangat tidak Sesuai dengan diri saya                                    Sangat sesuai dengan diri saya

**Blueprint Skala Ketakutan kehilangan momen**

No.	Aspek	Definisi	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Trait Ketakutan kehilangan momen	sifat bawaan yang muncul dari kesadaran dalam menggunakan internet yang menghasilkan perasaan-perasaan tertentu saat tertinggal informasi atau komunikasi dengan orang lain	1,2,5,10,12	-	5
2.	State Ketakutan kehilangan momen	suatu tindakan atau perasaan yang umumnya cenderung muncul pada orang dan bersifat sementara	3,4,6,7,8,9,11	-	7
<b>Total</b>			12		12

**Penyekoran**

Lima pilihan jawaban skala likert pada skala ini dimulai nilai 1= sangat tidak sesuai dengan diri saya (totally disagree) seterusnya hingga nilai 5= sangat sesuai dengan diri saya (totally agree).

## SKALA HARGA DIRI

### Petunjuk

Dibawah ini adalah daftar pernyataan yang berhubungan dengan perasaan umum Anda tentang diri Anda. Mohon tunjukkan seberapa setuju atau tidak setujukah Anda terhadap masing-masing pernyataan.

1. Secara keseluruhan, saya puas terhadap diri saya sendiri.

Sangat Setuju                      Setuju                      Tidak Setuju                      Sangat Tidak Setuju

2. Terkadang saya pikir saya sama sekali tidak baik.

Sangat Setuju                      Setuju                      Tidak Setuju                      Sangat Tidak Setuju

3. Saya rasa saya memiliki sejumlah kelebihan.

Sangat Setuju                      Setuju                      Tidak Setuju                      Sangat Tidak Setuju

4. Saya mampu melakukan hal-hal seperti kebanyakan orang.

Sangat Setuju                      Setuju                      Tidak Setuju                      Sangat Tidak Setuju

5. Saya rasa saya tidak punya banyak hal untuk dibanggakan.

Sangat Setuju                      Setuju                      Tidak Setuju                      Sangat Tidak Setuju

6. Saya pastinya merasa tidak berguna kadang-kadang.

Sangat Setuju                      Setuju                      Tidak Setuju                      Sangat Tidak Setuju

7. Saya rasa saya orang yang bernilai, paling tidak setara dengan orang lain.

Sangat Setuju                      Setuju                      Tidak Setuju                      Sangat Tidak Setuju

8. Saya harap saya bisa lebih menghormati diri sendiri.

Sangat Setuju                      Setuju                      Tidak Setuju                      Sangat Tidak Setuju

9. Setelah mempertimbangkan semuanya, saya cenderung merasa bahwa saya gagal.

Sangat Setuju                      Setuju                      Tidak Setuju                      Sangat Tidak Setuju

10. Saya mengambil sikap yang positif terhadap diri sendiri.

Sangat Setuju                      Setuju                      Tidak Setuju                      Sangat Tidak Setuju

### Penilaian:

Soal 2, 5, 6, 8, 9 adalah penilaian terbalik. Beri "Sangat Tidak Setuju" 1 poin, "Tidak Setuju" 2 poin, "Setuju" 3 poin, and "Sangat Setuju" 4 poin. Jumlahkan keseluruhan 10 soal. Simpan nilai pada skala berkelanjutan. Nilai yang semakin tinggi menunjukkan penghargaan diri yang semakin tinggi.

### **Blue Print Skala Harga diri**

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1	Penerimaan diri	a. Menerima diri apa adanya. b. Puas dengan dirinya. c. Disegani orang. d. Diri yang bermanfaat. e. Mengganggap dirinya memiliki banyak kelebihan	2, 6, 7, 8	9, 10	6
2	Penghormatan diri	a. Dapat melakukan apa yang orang lain dapat lakukan. b. Merupakan orang yang berhasil.	1, 4	3, 5	4

Skala harga diri menggunakan skala Likert dengan alternatif 4 jawaban yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor dilakukan dengan melihat sifat aitem.

Pada aitem *favorable* :

- a. Jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai) : Diberi nilai 1
- b. Jawaban TS (Tidak Sesuai) : Diberi nilai 2
- c. Jawaban S (Sesuai) : Diberi nilai 3
- d. Jawaban SS (Sangat Sesuai) : Diberi nilai 4

### **Single Item Self Esteem Scale (Robins et al., 2001)**

**1) Saya memiliki harga diri yang tinggi**

Sangat tidak benar bagi Saya: 1 : 2 : 3 : 4 : 5 : Sangat benar bagi Saya

### **Skala Nomophobia (NMP-Q)**

1. Saya akan merasa tidak nyaman tanpa akses informasi yang konstan dari ponsel pintar saya.
2. Saya akan sebal jika saya tidak bisa mencari informasi di ponsel pintar saya ketika saya mau.
3. Tidak mampu mendapatkan berita (contoh, berita-berita terbaru, cuaca, dll) di ponsel pintar saya membuat.
4. Saya akan sebal jika saya tidak bisa menggunakan ponsel pintar saya ketika saya mau.
5. Kehabisan baterai di ponsel pintar saya akan menakuti saya.
6. Jika saya kehabisan pulsa atau mencapai batas data bulanan, saya akan panik.
7. Jika saya tidak mendapat sinyal internet atau sambungan internet nirkabel (Wi-Fi), kemudian saya akan sering memeriksa apakah saya dapat sinyal atau mendapatkan jaringan internet.
8. Jika saya tidak bisa menggunakan ponsel pintar saya akan merasa takut terlantar di suatu tempat.
9. Jika saya tidak bisa mengecek ponsel sementara waktu, maka akan timbul keinginan untuk mengecek.
10. Saya akan merasa cemas karena saya tidak bisa langsung berkomunikasi dengan keluarga dan teman saya.
11. Saya akan khawatir karena keluarga dan teman saya tidak bisa menghubungi saya.
12. Saya akan merasa gugup karena saya akan tidak mampu menerima pesan teks dan panggilan.
13. Saya akan cemas karena saya tidak bisa saling memberi kabar dengan keluarga dan teman saya.
14. Saya akan gugup karena saya tidak bisa tahu jika seseorang sudah berusaha menghubungi saya.
15. Saya akan merasa cemas karena hubungan konstan ke keluarga dan teman saya akan rusak.
16. Saya akan gugup karena saya akan terputus dari identitas daring.
17. Saya akan merasa tidak nyaman karena saya tidak bisa mengikuti media social dan jaringan daring.
18. Saya akan merasa canggung karena saya tidak bisa memeriksa pemberitahuan terbaru dari koneksi dan jaringan internet saya.
19. Saya akan merasa cemas karena saya tidak bisa memeriksa pesan surel saya.
20. Saya akan merasa aneh karena saya tidak akan tahu apa yang dilakukan.

### Blue Print Skala Kecemasan jauh dari ponsel

<b>Aspek</b>	<b>Aitem</b> <i>Favorable</i>	<b>Total</b>
<i>Not being able to communicate</i>	10, 11, 12, 13, 14, 15	6
<i>Losing Connectedness</i>	16, 17, 18, 19, 20	5
<i>Not being able to access information</i>	1,2, 3, 4	4
<i>Giving up convenience</i>	5, 6, 7, 8, 9	5
<b>Jumlah</b>	20	20

Skala: Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Cukup Tidak Setuju, Netral, Cukup Setuju, Setuju, Sangat Setuju.



KOMITE ETIK PENELITIAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI &  
ILMU SOSIAL BUDAYA

Gedung Dr. Soekiman Wirjosandjojo  
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia  
Jl. Kaliurang km 14,5 Yogyakarta 55584  
T. (0274) 898444 ext. 2106, 2114  
F. (0274) 898444 ext. 2106  
E. etikapenelitian.fpsb@uii.ac.id  
W. fpscs.uui.ac.id

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
**“ETHICAL APPROVAL”**

No. 015/Dek/70/Sekdek/I/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:  
*The research protocol proposed by*

Peneliti : Zara Azalia, S. Psi.  
*Researcher*

Nama Institusi : Universitas Islam Indonesia  
*Name of The Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**“Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Jauh dari Ponsel melalui Ketakutan Kehilangan Momen”**

*“Relationship of Self-Esteem with Nomophobia Through Fear of Missing Out (FoMO)”*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) 2011 WHO Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standards.*

Pernyataan layak etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 6 Januari 2021 sampai dengan tanggal 6 Januari 2022.

*This declaration of ethics applies during the period January 6<sup>th</sup>, 2021 until January 6<sup>th</sup>, 2022.*



Dekan/Dean,

Dr. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., M.Ag., Psikolog

January 6<sup>th</sup>, 2021  
Kepala/Chairman,

Sonny Andrianto, S.Psi., M.Si., Ph.D

**Gambar 3. Lembar *Ethical Approval***

# **LAMPIRAN ANALISIS**

## A. Sebaran Demografi Subjek

### Frekuensi Usia Frequencies for Usia

Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
15	11	3.354	3.354	3.354
16	13	3.963	3.963	7.317
17	7	2.134	2.134	9.451
18	13	3.963	3.963	13.415
19	14	4.268	4.268	17.683
20	26	7.927	7.927	25.610
21	44	13.415	13.415	39.024
22	40	12.195	12.195	51.220
23	73	22.256	22.256	73.476
24	21	6.402	6.402	79.878
25	13	3.963	3.963	83.841
26	12	3.659	3.659	87.500
27	7	2.134	2.134	89.634
28	9	2.744	2.744	92.378
29	3	0.915	0.915	93.293
30	4	1.220	1.220	94.512
31	2	0.610	0.610	95.122
32	2	0.610	0.610	95.732
33	5	1.524	1.524	97.256
34	1	0.305	0.305	97.561
35	2	0.610	0.610	98.171
36	1	0.305	0.305	98.476
37	1	0.305	0.305	98.780
39	1	0.305	0.305	99.085
40	3	0.915	0.915	100.000
Missing	0	0.000		
Total	328	100.000		

---

**Frekuensi Jenis Kelamin**  
**Frequencies for Jenis\_Kelamin**

Jenis_Kelamin	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	66	20.122	20.122	20.122
2	262	79.878	79.878	100.000
Missing	0	0.000		
Total	328	100.000		

---

**Frekuensi Pekerjaan**  
**Frequencies for Pekerjaan**

Pekerjaan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	32	9.756	9.756	9.756
2	181	55.183	55.183	64.939
3	16	4.878	4.878	69.817
4	5	1.524	1.524	71.341
5	2	0.610	0.610	71.951
6	9	2.744	2.744	74.695
7	27	8.232	8.232	82.927
8	56	17.073	17.073	100.000
Missing	0	0.000		
Total	328	100.000		

---

**Frekuensi Tujuan Penggunaan Internet**  
**Frequencies for Tujuan\_Penggunaan\_Internet**

Tujuan_Penggunaan_Internet	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	65	19.817	19.817	19.817
2	60	18.293	18.293	38.110
3	148	45.122	45.122	83.232

4	55	16.768	16.768	100.000
Missing	0	0.000		
Total	328	100.000		

**Frekuensi Jenis Media Sosial**  
**Frequencies for Jenis\_Media\_Sosial\_yang\_Digunakan**

Jenis_Media_Sosial_yang_Digunakan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	179	54.573	54.573	54.573
2	37	11.280	11.280	65.854
3	34	10.366	10.366	76.220
4	78	23.780	23.780	100.000
Missing	0	0.000		
Total	328	100.000		

**Frekuensi dari Frekuensi Penggunaan Internet termasuk Media Sosial**  
**Frequencies for Frekuensi**

Frekuensi	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	49	14.939	14.939	14.939
2	190	57.927	57.927	72.866
3	89	27.134	27.134	100.000
Missing	0	0.000		
Total	328	100.000		

**B. Analisis Statistik Deskriptif**

	Usia	Jenis_Kela min	Pekerja an	Tujuan_Penggunaan_Int ernet	Jenis_Media_Sosial_yang_Dig unakan	Frekue nsi
Valid	328	328	328	328	328	328

Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	22.595	1.799	3.546	2.588	2.034	2.122
Median	22.000	2.000	2.000	3.000	1.000	2.000
Std. Deviation	4.300	0.402	2.557	0.988	1.267	0.638
Shapiro-Wilk	0.898	0.491	0.704	0.851	0.719	0.783
P-value of Shapiro-Wilk	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
Minimum	15.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000
Maximum	40.000	2.000	8.000	4.000	4.000	3.000

### C. Hasil Analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA)

#### 1. Kecemasan Jauh Dari Ponsel

##### Model fit

##### Chi-square test

Model	X <sup>2</sup>	df	p
Baseline model	1892.376	171	
Factor model	272.582	146	< .001

##### Additional fit measures

##### Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.926
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.914
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.914

Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.856
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.731
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.831
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.928
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.926

---

### Information criteria

	Value
Log-likelihood	-7027.990
Number of free parameters	44.000
Akaike (AIC)	14143.980
Bayesian (BIC)	14310.872
Sample-size adjusted Bayesian (SSABIC)	14171.306

---

### Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.051
RMSEA 90% CI lower bound	0.042
RMSEA 90% CI upper bound	0.061
RMSEA p-value	0.391
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.055
Hoelter's critical N ( $\alpha = .05$ )	211.816
Hoelter's critical N ( $\alpha = .01$ )	228.023
Goodness of fit index (GFI)	0.920
McDonald fit index (MFI)	0.825
Expected cross validation index (ECVI)	1.099

---

### R-Squared

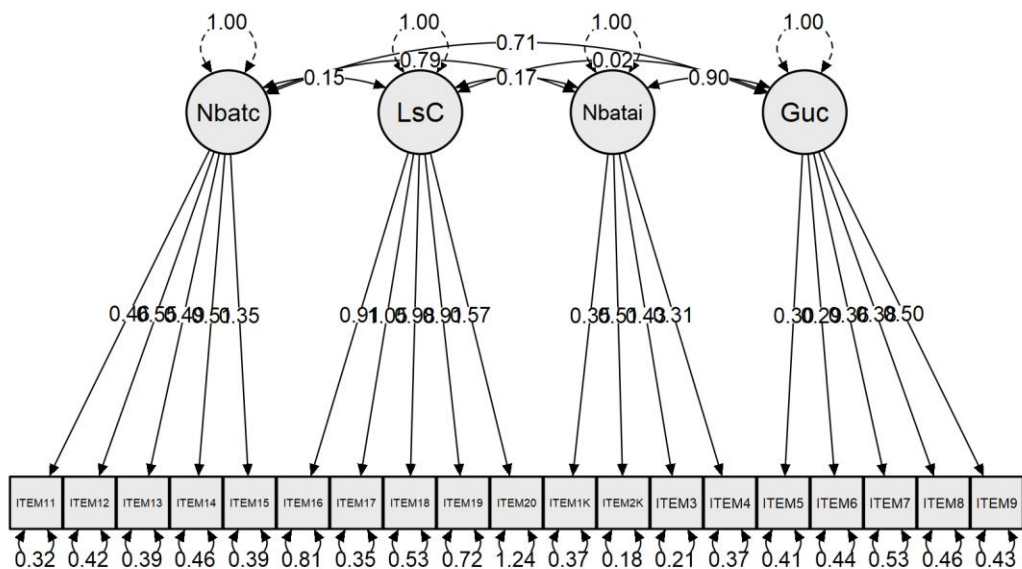
	R <sup>2</sup>
ITEM11KJP	0.395

ITEM12KJP	0.415
ITEM13KJP	0.383
ITEM14KJP	0.355
ITEM15KJP	0.237
ITEM16KJP	0.508
ITEM17KJP	0.759
ITEM18KJP	0.646
ITEM19KJP	0.533
ITEM20KJP	0.207
ITEM1KJP	0.247
ITEM2KJP	0.592
ITEM3KJP	0.476
ITEM4KJP	0.203
ITEM5KJP	0.181
ITEM6KJP	0.158
ITEM7KJP	0.196
ITEM8KJP	0.241
ITEM9KJP	0.370

**Factor loadings**

							95% Confidence Interval		
Factor	Indicator	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper	Std. Est. (all)
Not being able to communicate	ITEM11KJP	$\lambda_{11}$	0.461	0.041	11.292	< .001	0.381	0.540	0.629
	ITEM12KJP	$\lambda_{12}$	0.549	0.047	11.625	< .001	0.456	0.641	0.644
	ITEM13KJP	$\lambda_{13}$	0.495	0.045	11.080	< .001	0.407	0.582	0.619
	ITEM14KJP	$\lambda_{14}$	0.505	0.048	10.588	< .001	0.412	0.599	0.596
	ITEM15KJP	$\lambda_{15}$	0.349	0.042	8.365	< .001	0.267	0.431	0.486
Losing Connectedness	ITEM16KJP	$\lambda_{21}$	0.913	0.065	14.138	< .001	0.786	1.039	0.713

	ITEM17KJP	$\lambda_{22}$	1.046	0.056	18.754	< .001	0.937	1.156	0.871
	ITEM18KJP	$\lambda_{23}$	0.980	0.059	16.685	< .001	0.865	1.095	0.804
	ITEM19KJP	$\lambda_{24}$	0.907	0.062	14.606	< .001	0.785	1.029	0.730
	ITEM20KJP	$\lambda_{25}$	0.570	0.070	8.195	< .001	0.433	0.706	0.455
Not being able to access information	ITEM1KJP	$\lambda_{31}$	0.347	0.040	8.775	< .001	0.270	0.425	0.497
	ITEM2KJP	$\lambda_{32}$	0.510	0.034	14.900	< .001	0.443	0.578	0.769
	ITEM3KJP	$\lambda_{33}$	0.433	0.033	13.023	< .001	0.368	0.498	0.690
	ITEM4KJP	$\lambda_{34}$	0.309	0.039	7.859	< .001	0.232	0.386	0.451
Giving convenience up	ITEM5KJP	$\lambda_{41}$	0.300	0.042	7.072	< .001	0.217	0.383	0.426
	ITEM6KJP	$\lambda_{42}$	0.287	0.044	6.573	< .001	0.201	0.373	0.398
	ITEM7KJP	$\lambda_{43}$	0.359	0.049	7.382	< .001	0.264	0.455	0.443
	ITEM8KJP	$\lambda_{44}$	0.381	0.046	8.260	< .001	0.291	0.472	0.491
	ITEM9KJP	$\lambda_{45}$	0.502	0.048	10.443	< .001	0.408	0.597	0.608



## 2. Harga Diri

### Model fit

#### Chi-square test

Model	X <sup>2</sup>	df	p
Baseline model	901.894	45	
Factor model	207.958	34	< .001

### Additional fit measures

#### Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.797
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.731
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.731
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.769
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.581
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.695
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.800
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.797

#### Information criteria

	Value
Log-likelihood	-2991.704
Number of free parameters	21.000
Akaike (AIC)	6025.408
Bayesian (BIC)	6105.062
Sample-size adjusted Bayesian (SSABIC)	6038.450

#### Other fit measures

Metric	Value
--------	-------

Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.125
RMSEA 90% CI lower bound	0.109
RMSEA 90% CI upper bound	0.141
RMSEA p-value	1.054e -13
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.081
Hoelter's critical N ( $\alpha = .05$ )	77.658
Hoelter's critical N ( $\alpha = .01$ )	89.422
Goodness of fit index (GFI)	0.874
McDonald fit index (MFI)	0.767
Expected cross validation index (ECVI)	0.762

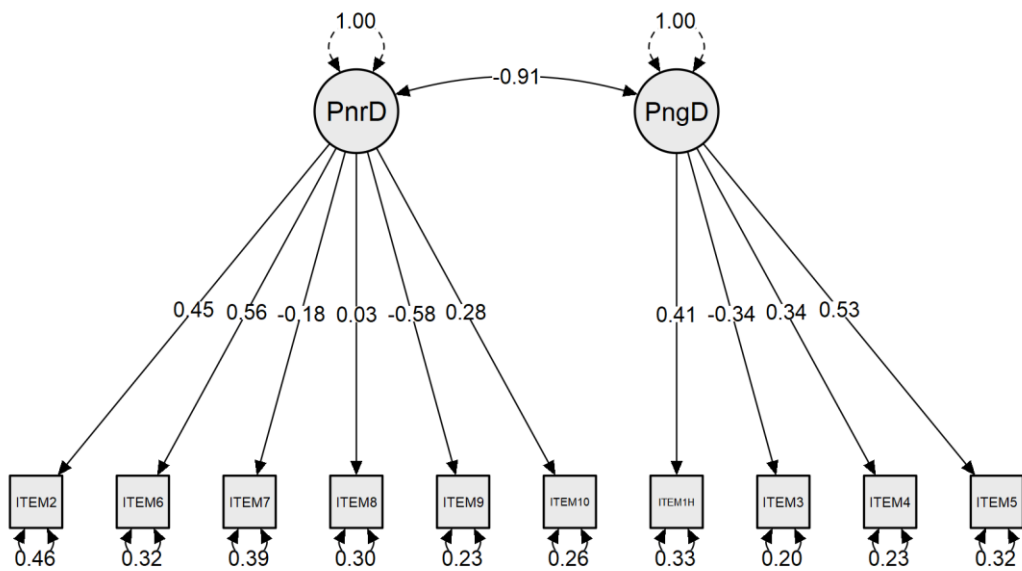
### R-Squared

R <sup>2</sup>	
ITEM2HD	0.307
ITEM6HD	0.494
ITEM7HD	0.077
ITEM8HD	0.002
ITEM9HD	0.599
ITEM10HD	0.231
ITEM1HD	0.334
ITEM3HD	0.368
ITEM4HD	0.335
ITEM5HD	0.474

### Factor loadings

							95% Confidence Interval		
Factor	Indicator	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper	Std. Est. (all)
Penerimaan Diri	ITEM2HD	$\lambda_{11}$	0.450	0.045	9.933	< .001	0.361	0.539	0.554
	ITEM6HD	$\lambda_{12}$	0.562	0.042	13.313	< .001	0.479	0.644	0.703
	ITEM7HD	$\lambda_{13}$	-0.180	0.038	-4.670	< .001	-0.255	-0.104	-0.278

	ITEM8HD	$\lambda_{14}$	0.025	0.033	0.759	0.448	-0.040	0.090	0.046
	ITEM9HD	$\lambda_{15}$	-0.584	0.039	15.041	< .001	-0.660	-0.508	-0.774
	ITEM10HD	$\lambda_{16}$	0.278	0.033	8.425	< .001	0.213	0.342	0.480
Penghormatan Diri	ITEM1HD	$\lambda_{21}$	0.408	0.040	10.295	< .001	0.330	0.485	0.578
	ITEM3HD	$\lambda_{22}$	-0.341	0.031	10.919	< .001	-0.402	-0.280	-0.607
	ITEM4HD	$\lambda_{23}$	0.343	0.033	10.314	< .001	0.277	0.408	0.579
	ITEM5HD	$\lambda_{24}$	0.533	0.042	12.716	< .001	0.451	0.615	0.688



### 3. Ketakutan Kehilangan Momen

#### Model fit

##### Chi-square test

Model	X <sup>2</sup>	df	p
Baseline model	864.555	66	
Factor model	141.428	53	< .001

#### Additional fit measures

##### Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.889
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.862
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.862
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.836
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.672
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.796
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.891
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.889

##### Information criteria

	Value
Log-likelihood	-3832.595
Number of free parameters	25.000
Akaike (AIC)	7715.191
Bayesian (BIC)	7810.016
Sample-size adjusted Bayesian (SSABIC)	7730.717

##### Other fit measures

Metric	Value
--------	-------

Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.071
RMSEA 90% CI lower bound	0.057
RMSEA 90% CI upper bound	0.086
RMSEA p-value	0.007
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.057
Hoelter's critical N ( $\alpha = .05$ )	165.648
Hoelter's critical N ( $\alpha = .01$ )	186.172
Goodness of fit index (GFI)	0.928
McDonald fit index (MFI)	0.874
Expected cross validation index (ECVI)	0.584

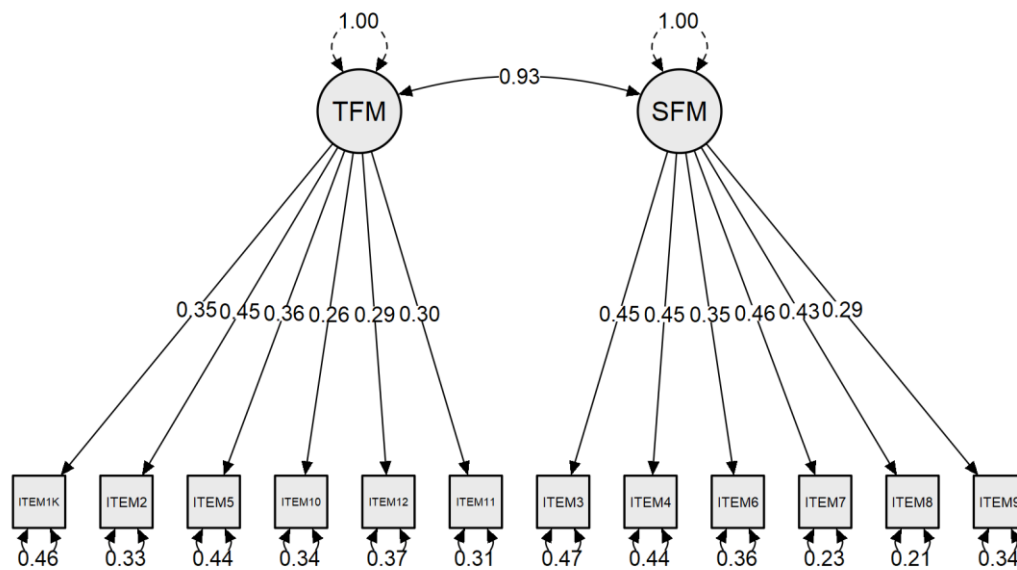
### R-Squared

	R <sup>2</sup>
ITEM1KKM	0.204
ITEM2KKM	0.378
ITEM5KKM	0.225
ITEM10KKM	0.168
ITEM12KKM	0.182
ITEM11KKM	0.223
ITEM3KKM	0.302
ITEM4KKM	0.315
ITEM6KKM	0.254
ITEM7KKM	0.486
ITEM8KKM	0.467
ITEM9KKM	0.199

### Factor loadings

							95% Confidence Interval		
Factor	Indicator	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper	Std. Est. (all)
Trait FoMO	ITEM1KKM	$\lambda_{11}$	0.345	0.045	7.684	< .001	0.257	0.433	0.452

	ITEM2KKM	$\lambda_{12}$	0.450	0.041	10.875	< .001	0.369	0.531	0.615
	ITEM5KKM	$\lambda_{13}$	0.358	0.044	8.101	< .001	0.271	0.445	0.474
	ITEM10KKM	$\lambda_{14}$	0.262	0.038	6.915	< .001	0.188	0.337	0.410
	ITEM12KKM	$\lambda_{15}$	0.286	0.040	7.206	< .001	0.208	0.364	0.426
	ITEM11KKM	$\lambda_{16}$	0.300	0.037	8.071	< .001	0.227	0.373	0.472
State FoMO	ITEM3KKM	$\lambda_{21}$	0.453	0.046	9.821	< .001	0.362	0.543	0.550
	ITEM4KKM	$\lambda_{22}$	0.449	0.045	10.074	< .001	0.361	0.536	0.561
	ITEM6KKM	$\lambda_{23}$	0.352	0.040	8.877	< .001	0.274	0.430	0.504
	ITEM7KKM	$\lambda_{24}$	0.463	0.035	13.163	< .001	0.394	0.532	0.697
	ITEM8KKM	$\lambda_{25}$	0.428	0.033	12.828	< .001	0.362	0.493	0.683
	ITEM9KKM	$\lambda_{26}$	0.292	0.038	7.734	< .001	0.218	0.365	0.446



#### D. Reliabilitas Skala

##### 1. Single-Test Reliability Analysis Kecemasan Jauh Dari Ponsel

##### Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	McDonald's $\omega$	Cronbach's $\alpha$
Point estimate	0.876	0.875
95% CI lower bound	0.857	0.854
95% CI upper bound	0.895	0.894

2. *Single-Test Reliability Analysis* **Harga Diri**

**Frequentist Scale Reliability Statistics**

Estimate	McDonald's $\omega$	Cronbach's $\alpha$
Point estimate	0.789	0.788
95% CI lower bound	0.755	0.752
95% CI upper bound	0.823	0.820

3. *Single-Test Reliability Analysis* **Ketakutan Kehilangan Momen**

**Frequentist Scale Reliability Statistics**

Estimate	McDonald's $\omega$	Cronbach's $\alpha$
Point estimate	0.813	0.811
95% CI lower bound	0.783	0.778
95% CI upper bound	0.843	0.839

**E. Hasil Korelasi Variabel Penelitian dengan Demografik**

Variable		Jenis Kelamin	Usia	Pekerjaan	Tujuan Penggunaan Internet	Jenis media sosial	Frekuensi	Total Nomo	Total HD	Total FoMo
1. Jenis Kelamin	n	—								
	Pearson's r	—								
	p-value	—								
2. Usia	n	328	—							
	Pearson's r	-0.005	—							
	p-value	0.126	—							
3. Jenis Media Sosial	n	328	328	328	328	—				
	Pearson's r	0.067	-0.089	-0.222*	-0.218***	—				
	p-value	0.523	0.108	0.095	<.001	—				
4. Frekuensi	n	328	328	328	328	328	—			
	Pearson's r	0.144	-0.054	-0.125*	-0.070*	0.088	—			
	p-value	0.009	0.055	0.023	0.025	0.075	—			
5. Total Nomo	n	328	328	328	328	328	328	—		
	Pearson's r	0.154	-0.174*	-0.110**	-0.085	0.118*	0.582***	—		
	p-value	0.005	0.020	0.007	0.086	0.075	<.001	—		
6. Total HD	n	328	328	328	328	328	328	328	—	
	Pearson's r	0.017	0.132**	0.101	-0.028	0.083	-0.203***	-0.233***	—	
	p-value	0.763	<.001	0.068	0.494	0.232	<.001	<.001	—	
7. Total FoMo	n	328	328	328	328	328	328	328	328	—
	Pearson's r	-0.043	-0.124	-0.136*	-0.075	0.054	0.252***	0.572***	-0.160***	—
	p-value	0.442	0.145	0.003	0.351	0.185	<.001	<.001	<.001	—

\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

## F. Hasil Analisis Model Mediasi

### Parameter estimates

#### Direct effects

						95% Confidence Interval		
		Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper	
Harga_Diri	→	Kecemasan_Jauh_Dari_Ponsel	0.022	0.009	2.364	< .001	0.004	0.040

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

#### Indirect effects

							95% Confidence Interval			
			Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper		
Harga_Diri	→	Ketakutan_Kehilangan_Momen	→	Kecemasan_Jauh_Dari_Ponsel	0.133	0.024	5.470	< .001	0.085	0.181

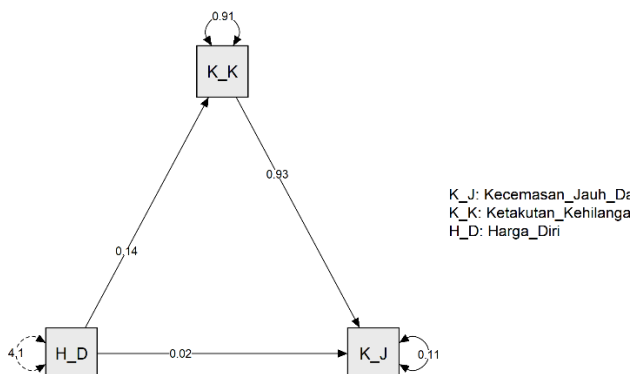
Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

#### Total effects

						95% Confidence Interval		
			Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper
Harga_Diri	→	Kecemasan_Jauh_Dari_Ponsel	0.155	0.026	6.017	< .001	0.104	0.205

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

#### Path plot



# PARTICIPANT NEEDED!

Halo! Perkenalkan kami mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas Islam Indonesia angkatan 2019. Saat ini kami sedang melakukan penelitian untuk keperluan tugas akhir (tesis).

**Kami membutuhkan partisipan dengan kriteria sebagai berikut:**

**Laki-laki / Perempuan  
Pengguna Internet**

**Berusia 15-60 Tahun**

**Pengguna dan  
memiliki akun media  
sosial yang aktif**

Apabila Anda termasuk dalam kriteria tersebut, kami mohon kesediaan Anda untuk dapat berpartisipasi dengan mengisi link kuesioner di bawah ini:

<http://bit.ly/internetandsocialmedia>

**Terdapat Reward Berupa Saldo  
OVO/GoPay/LinkAja/Pulsa  
dengan total Rp. 500.000,-  
(Untuk 10 Partisipan yang beruntung, @50.000)**

**Peneliti:**  
Zunea Farizka Azyza Harro Uasni, S.Psi  
Zara Azalia, S.Psi  
Sonny Andrianto, S.Psi. M.Si., Ph.D

**NARAHUBUNG:**  
0811-5553-225 (ZUNEA / CECY)



Gambar 4. Poster Penelitian

## Surat keterangan Uji Angket

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI

### SURAT KETERANGAN UJI ANGKET

Bismillahirrahmaanirrahiim

Koordinator Bidang Psikologi Klinis, Psikologi Industri dan Organisasi, Psikologi Pendidikan, Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan ini menerangkan bahwa:

Nama Mahasiswa : Zara Azalia, S.Psi  
No. Mhs. : 19915025  
Judul Tesis : Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Jauh Dari Ponsel Melalui Ketakutan Kehilangan Momen

Dosen Pembimbing : Sonny Andrianto, S.Psi., M.Si., Ph.D  
Telah melakukan uji alat ukur dan data  *try out*  penelitian tesis pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 19 Januari 2022

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 Januari 2022  
Koordinator Bidang



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI

### Dokumentasi yang perlu ditunjukkan pada saat uji angket

Skala isian subjek penelitian  
1. Pretest  
2. Posttest  
3. Follow up  
(Dievaluasi kebenaran data dan skoring)

Informed concent dan surat kesediaan subjek penelitian. Lembar bukti **ethical clearence**

Bukti rekaman intervensi (dapat berbentuk catatan lapangan/field notes, video, foto)

Abstract (Bahasa Inggris) yang dilegaisasi Cilacs

Naskah Publikasi

Halaman-Halaman Depan Tesis

Lembar pengecekan plagiasi dari Dir. Perpustakaan UII

Yogyakarta, 19 Januari 2022  
Koordinator Bidang

