

**HUBUNGAN KESEPIAN (*LONELINESS*)
DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA
DI SMAN 1 CIDAHU
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pada Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh :

ELSA TRI YULISTIA

CKR0220094



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
FAKULTAS KESEHATAN
KUNINGAN
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KESEPIAN (*LONELINESS*)
DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA
DI SMAN 1 CIDAHU
TAHUN 2026**

Diajukan oleh :

ELSA TRI YULISTIA
CKR0220094

Kuningan, Juli 2026

Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Cecep Heriana, S.KM, M.PH., Ph.D
NIDN: 0430078501

Pembimbing II



Ns. Nur Wulan, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0401039401

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN KESEPIAN (*LONELINESS*)
DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA
DI SMAN 1 CIDAHU
TAHUN 2026**

Skripsi ini telah diujikan oleh tim penguji
Program studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada juli 2026

Penguji I



Ns. Khusnul Aini M.Kep., Sp. KepJ
NIDN : 0405038002

Penguji II



Cecep Heriana, S.KM., MPH., Ph.D
NIDN. 0430078501

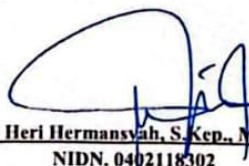
Penguji III



Ns. Nur Wulan, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0401039401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UBHI Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM
NIDN. 0402118302



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0407108102

LEMBAR PERNYATAAN

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elsa Tri Yulistia

NIM : CKR0220094

Kelas : Reguler

Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan Kesepian (*Loneliness*) Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja Di SMAN 1 Cidahu Tahun 2026" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



10000
MELIPAT
TEMA
B/7AOK036020412
Elsa Tri Yulistia

LEMBAR PERSEMBAHAN



Alhamdulillah rasa syukur yang tiada hentinya penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat limpahan rahmat karunia, kasih dan sayang-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Kesepian (*Loneliness*) Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja Di SMAN 1 Cidahu Tahun 2026”. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Terima kasih Ya Allah atas segala nikmat, kekuatan, kesabaran, dan kemudahan yang Engkau berikan, sehingga hamba mampu menjalani setiap proses hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Tidak ada daya dan upaya selain dengan pertolongan-Mu, dan tidak ada jalan yang mampu hamba lalui tanpa ridha-Mu. Suka maupun duka hamba terima dengan hati yang lapang dan ikhlas, karena hamba percaya bahwa setiap ujian yang Engkau berikan adalah bentuk kasih sayang-Mu untuk menjadikan hamba pribadi yang lebih kuat. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari kehendak-Mu sebagai jalan untuk mengangkat derajat kedua orang tua hamba. Semoga setiap langkah, usaha, dan hasil yang hamba capai senantiasa berada dalam ridha-Mu dan membawa keberkahan dalam kehidupan hamba di masa yang akan datang.
2. Kepada kedua orang tua tercinta, Ibu Ratiah dan Bapak Tarkim, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala cinta, doa, dan pengorbanan yang tiada pernah terhenti. Setiap langkah yang saya tempuh hingga sampai pada titik ini tidak terlepas dari peran dan dukungan kalian. Terima kasih atas segala perjuangan yang telah diberikan, baik yang terlihat maupun yang tidak pernah saya sadari. Di setiap lelah yang saya rasakan, selalu ada doa kalian yang menguatkan. Di setiap keraguan yang datang, selalu ada keyakinan dari kalian yang membuat saya kembali bangkit. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan betapa besar kasih sayang dan pengorbanan yang telah kalian

berikan. Semoga segala lelah dan air mata yang telah kalian lalui dibalas dengan kebahagiaan, kesehatan, dan keberkahan oleh Allah Swt. Semoga saya dapat menjadi anak yang mampu membanggakan dan membahagiakan kalian, serta kelak kita dapat dipersatukan kembali di surga Firdaus milik Allah Swt. Aamiin.

3. Terima kasih saya sampaikan kepada kakak kandung tercinta saya, Iin Kusriani, serta kakak ipar saya, Duri Irfan, atas segala dukungan, perhatian, dan bimbingan yang telah diberikan kepada saya selama ini. Kehadiran kalian menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup saya, khususnya dalam proses penyelesaian skripsi ini. Dengan sikap yang tegas namun penuh kasih, kakak selalu memberikan arahan dan penguatan di saat saya membutuhkan. Dari kalian, saya belajar untuk tetap kuat, sabar, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.
4. Teruntuk keponakan tersayang saya, Albesta Febriana Indri dan Afdzal Athallah, di manapun kalian berada, doa dan kasih sayang saya akan selalu menyertai setiap langkah kalian. Semoga kalian tumbuh menjadi pribadi yang kuat, bahagia, serta mampu meraih masa depan yang lebih baik.
5. Kepada seluruh keluarga besar, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas doa, dukungan, dan perhatian yang telah diberikan selama ini. Kehadiran kalian menjadi sumber kekuatan dan semangat bagi saya dalam menjalani setiap proses hingga terselesaikannya skripsi ini. Terima kasih atas setiap nasihat, bantuan, serta kepedulian yang tidak pernah putus. Semoga kebersamaan dan kasih sayang dalam keluarga ini senantiasa terjaga, serta Allah Swt. selalu melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada kita semua.
6. Kepada teman-teman saya, saya ucapkan terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang telah diberikan selama ini. Kehadiran kalian memberikan warna dalam perjalanan saya, menjadi tempat berbagi cerita, serta saling menguatkan dalam setiap proses yang dilalui. Terima kasih atas setiap tawa, canda, dan kebersamaan yang telah kita lewati, yang secara tidak langsung menjadi penguat di saat lelah dan penyemangat di saat menghadapi

kesulitan. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, saling membantu, dan saling mendukung hingga sampai pada tahap ini. Semoga kebersamaan yang telah terjalin tidak berhenti sampai di sini, melainkan tetap terjaga dengan baik di masa yang akan datang dan menjadi kenangan indah yang selalu dikenang.

7. Teruntuk Muhamad Yusup, saya ucapkan terima kasih atas cinta, perhatian, dan motivasi yang selalu hadir dalam setiap suka dan duka. Terima kasih telah menjadi pendengar setia dalam setiap keluhan dan kesah saya, serta selalu memberikan dukungan tanpa henti. Terima kasih atas waktu, tenaga, pikiran, bahkan materi yang telah diberikan, serta semangat yang terus menguatkan saya untuk melangkah tanpa mengenal lelah dan menyerah. Terima kasih telah menjadi sosok “rumah” yang selalu ada untuk saya.
8. Terakhir, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada diri saya sendiri, Elsa Tri Yulistia. Terima kasih karena telah mampu bertahan, tidak menyerah, dan terus berjuang meskipun berbagai ujian datang silih berganti. Terima kasih karena tetap meyakini bahwa setiap usaha, sekecil apa pun, memiliki makna. Terima kasih karena masih terus melangkah, walaupun jalan yang ditempuh terkadang terasa berat, gelap, dan penuh keraguan. Di balik setiap lembar yang tersusun dalam skripsi ini, terdapat perjalanan panjang yang diwarnai oleh rintangan, kelelahan, dan berbagai tantangan. Namun, semua itu menjadi bukti bahwa saya mampu melewati setiap keterbatasan yang ada. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi pengingat bahwa di balik setiap keraguan, tersimpan kekuatan besar yang tumbuh perlahan dalam diri.

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, JULI 2026

ELSA TRI YULISTIA
CKR0220094

HUBUNGAN KESEPIAN (*LONELINESS*) DAN INTENSITAS
PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KECENDERUNGAN
NOMOPHOBIA PADA REMAJA DI SMAN 1 CIDAHU TAHUN 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan kesepian (*loneliness*) diduga memicu *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kesepian (*loneliness*) dan intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di SMAN 1 Cidahu Tahun 2026.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI SMAN 1 Cidahu sebanyak 349 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional stratified random sampling* dengan jumlah sampel 176 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *UCLA Loneliness Scale Version 3*, Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (*SIPMS*), dan *Nomophobia Questionnaire* (*NMP-Q*). Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Rank Spearman*.

Hasil: Analisis univariat menunjukkan tingkat kesepian sedang (72,8%), intensitas penggunaan media sosial sedang (83,5%), dan kecenderungan *nomophobia* sedang (63,1%). Analisis bivariat menemukan tidak ada hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan *nomophobia* ($p=0,649$; $r=0,034$; $95\%CI=-0,101-0,184$), tetapi terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* ($p=0,000$; $r=0,261$; $95\%CI=0,110-0,402$).

Simpulan: Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan Media sosial dengan kecenderungan *nomophobia*, namun tidak terdapat hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan kecenderungan *nomophobia*.

Saran: Remaja dapat meningkatkan interaksi sosial secara langsung untuk mengurangi ketergantungan pada *smartphone*.

Kata Kunci: Kesepian (*Loneliness*), Intensitas Penggunaan Media Sosial, *Nomophobia*, Remaja.

Daftar Pustaka: 34 buku (2012–2025), 16 jurnal (2020–2025), dan 10 skripsi (2021–2025).

**STUDY PROGRAM OF NURSING
UNDERGRADUATE THESIS, JULY 2026**

**ELSA TRI YULISTIA
CKR0220094**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND SOCIAL MEDIA
USE INTENSITY WITH NOMOPHOBIA TENDENCY AMONG
ADOLESCENTS AT SMAN 1 CIDAHU IN 2026**

ABSTRACT

Background: High intensity of social media use and loneliness are suspected to contribute to nomophobia. This study aimed to analyze the relationship between loneliness and the intensity of social media use with the tendency toward nomophobia among adolescents at SMAN 1 Cidahu in 2026.

Methods: This study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 349 tenth- and eleventh-grade students at SMAN 1 Cidahu. The sampling technique used was proportional stratified random sampling, resulting in a sample of 176 respondents. The research instruments included the UCLA Loneliness Scale Version 3, the Social Media Use Intensity Scale (SIPMS), and the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q). Univariate analysis was conducted to describe the frequency distribution of each variable, while bivariate analysis was performed using Spearman's Rank correlation test.

Results: Univariate analysis showed that most respondents had a moderate level of loneliness (72.8%), moderate intensity of social media use (83.5%), and a moderate tendency toward nomophobia (63.1%). Bivariate analysis revealed no significant relationship between loneliness and nomophobia ($p=0.649$; $r=0.034$; 95% CI=-0.101–0.184). However, there was a significant relationship between the intensity of social media use and the tendency toward nomophobia ($p=0.000$; $r=0.261$; 95% CI=0.110–0.402).

Conclusion: There was a significant relationship between the intensity of social media use and the tendency toward nomophobia, whereas no significant relationship was found between loneliness and the tendency toward nomophobia.

Recommendation: Adolescents are encouraged to increase direct social interactions to reduce their dependence on smartphones.

Keywords: Loneliness, Social Media Use Intensity, Nomophobia, Adolescents.

References: 34 books (2012–2025), 16 journals (2020–2025), and 10 theses (2021–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul "Hubungan Kesepian Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja SMAN 1 Cidahu Tahun 2026". Skripsi ini disusun sebagai salah satu prosedur pelaksanaan penelitian dan syarat guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia. Dalam proses penyusunan proposal penelitian ini, banyak mengalami kesulitan dan hambatan.

Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis bermaksud menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO, selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bakti Husada Kuningan
2. Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., MH, selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia
4. Ns. Neneng Aria Nengsih, S. Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan

5. Cecep Heriana, S.KM.,MPH, Ph.D selaku Wakil Rektor 1 sekaligus dosen pembimbing 1 yang telah berkenan meluangkan waktu, memberi arahan dan bimbingan penulis dengan sabar dan ikhlas dalam menyusun skripsi ini.
6. Ns. Nur Wulan, S.Kep.,M.Kep selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, memberi motivasi, arahan dan bimbingan yang berguna bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ns. Khusnul Aini, M.Kep.,Sp.Kep.J selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan waktu dan memberi motivasi bagi penulis.
8. Seluruh Staf Dosen Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah memberikan berbagai ilmu yang akan menjadi bekal bagi penulis.
9. Salam penuh hormat dan terimakasih kepada kedua orang tua tercinta serta keluarga besar yang senantiasa mencurahkan kasih sayang dan doa dan dukungannya selama mengikuti pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
10. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, yang selalu menjadi pendorong bagi penulis untuk menyelesaikan laporan penelitian ini tepat pada waktunya

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. khususnya bagi penulis dan para pembaca pada umumnya. Semoga Allah SWT meridhoi dan dicatat sebagai ibadah disisi-Nya, Aamiin.

Kuningan, Juli 2026

Elsa Tri Yulistia

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR BAGAN	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxi
DAFTAR SINGKATAN	xxii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian	5

1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Konsep Kesepian (<i>Loneliness</i>).....	12
2.1.1 Definisi Kesepian (<i>Loneliness</i>)	12
2.1.2 Faktor Penyebab Kesepian.....	13
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesepian	14
2.1.4 Aspek Kesepian	14
2.1.5 Dampak Kesepian	15
2.1.6 Dimensi Kesepian	16
2.1.7 Alat Ukur Kesepian.....	17
2.2 Media Sosial.....	17
2.2.1 Definisi Media Sosial.....	17
2.2.2 Jenis - Jenis Media Sosial	18
2.2.3 Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	19

2.2.4	Aspek- Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	20
2.2.5	Dampak Positif Media Sosial.....	21
2.2.6	Dampak Negatif Media Sosial	21
2.2.7	Alat Ukur Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	22
2.3	Konsep <i>Nomophobia</i>	23
2.3.1	Definisi Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	23
2.3.2	Karakteristik <i>Nomophobia</i>	24
2.3.3	Faktor Yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i>	25
2.3.4	Aspek-Aspek <i>Nomophobia</i>	26
2.3.5	Dampak <i>Nomophobia</i>	27
2.3.6	Instrumen Pengukuran <i>Nomophobia</i>	28
2.4	Konsep Remaja	29
2.4.1	Definisi.....	29
2.4.2	Tahapan Pada Remaja.....	29
2.4.3	Kebutuhan Dasar Remaja	30
2.5	Konsep Teori Stress Adaptasi Stuart	32
2.6	Kerangka Teori	36
BAB III		37
KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS.....		37
3.1	Kerangka Konsep.....	37

3.2	Definisi Operasional	38
3.3	Hipotesis	39
BAB IV		41
METODE PENELITIAN.....		41
4.1	Jenis Penelitian Dan Desain Penelitian.....	41
4.1.1	Jenis Penelitian.....	41
4.1.2	Desain Penelitian	41
4.2	Variabel Penelitian.....	42
4.2.1	Variabel Bebas (<i>Independen</i>).....	42
4.2.2	Variabel Terikat (<i>Dependen</i>)	42
4.3	Populasi Dan Sampel Penelitian	42
4.3.1	Populasi.....	42
4.3.2	Sampel.....	43
4.3.3	Teknik Pengambilan Sampel	44
4.4	Instrumen Penelitian	46
4.4.1	Uji Validitas	49
4.4.2	Uji Reliabilitas	50
4.5	Teknik Pengumpulan Data.....	52
4.5.1	Sifat Dan Sumber Data	52
4.5.2	Teknik Pengumpulan Data.....	52

4.6	Teknik Pengolahan Data Dan Pengumpulan Data.....	54
4.6.1	Teknik Pengolahan Data	54
4.6.2	Teknik Analisis Data.....	57
4.7	Etika Penelitian	61
4.8	Waktu Dan Lokasi Penelitian	62
4.8.1	Waktu Penelitian.....	62
4.8.2	Lokasi Penelitian.....	62
4.9	Jadwal Penelitian	62
BAB V.....		63
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		63
5.1	Hasil Penelitian	63
5.1.1	Karakteristik Demografi dan Gambaran Media Sosial Responden.....	63
5.1.2	Hasil Analisis Univariat	64
5.1.3	Hasil Analisis Bivariat	66
5.2	Pembahasan Penelitian.....	69
5.2.1	Analisis Univariat	69
1.	Gambaran Kesepian (<i>Loneliness</i>) Pada Remaja Di SMAN 1 Cidahu Tahun 2026	69
2.	Gambaran Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Di SMAN 1 Cidahu Tahun 2026.....	71

3.	Gambaran <i>Nomophobia</i> Pada Remaja Di SMAN 1 Cidahu Tahun 2026	74
5.2.2	Analisis Bivariat.....	76
1.	Menganalisis Hubungan Kesepian (<i>Loneliness</i>) Pada Remaja Di SMAN 1 Cidahu Tahun 2026.....	76
2.	Menganalisis Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Di SMAN 1 Cidahu Tahun 2026	79
5.3	Keterbatasan Penelitian.....	83
BAB VI		84
KESIMPULAN DAN SARAN.....		84
6.1	Simpulan	84
6.2	Saran	84
DAFTAR PUSTAKA		86
Lampiran		91

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	38
Tabel 4. 1 Distribusi Populasi	42
Tabel 4. 2 Distribusi Proporsional Stratified Random Sampling.....	45
Tabel 4. 3 Kisi Kisi Instrument Kesepian (<i>Loneliness</i>)	47
Tabel 4. 4 Kisi-Kisi Instrumen Penggunaan Media Sosial	47
Tabel 4. 5 Kisi-Kisi Instrumen <i>Nomophobia Questionnaire</i>	48
Tabel 4. 6 Uji Reliabilitas	51
Tabel 4. 7 Coding Karakteristik Demografi Responden.....	55
Tabel 4. 8 Coding Variabel Bebas dan Variabel Terikat	56
Tabel 4. 9 Interpretasi Nilai Presentase.....	58
Tabel 4. 10 Panduan Interpretasi Hasil Berdasarkan Kekuatan Korelasi	60
Tabel 5. 1 Karakteristik Demografi dan Media Sosial pada Remaja Di SMAN 1 Cidahu	63
Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi kesepian (<i>loneliness</i>) Pada Remaja Di SMAN 1 Cidahu tahun 2026	65
Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi intensitas penggunaan media sosial pada remaja di SMAN 1 Cidahu tahun 2026.....	65
Tabel 5. 4 distribusi frekuensi <i>nomophobia</i> pada remaja di SMAN 1 cidahu tahun 2026.....	66
Tabel 5. 5 Hubungan kesepian (<i>loneliness</i>) dengan kecenderungan <i>nomophobia</i> pada remaja di SMAN 1 Cidahu Tahun 2026.....	66

Tabel 5. 6 Hubungan Intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan <i>nomophobia</i> pada remaja di SMAN 1 Cidahu Tahun 2026.....	68
---	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 2 Kerangka Teori Stress Adaptasi Stuart	36
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Komponen Model Adaptasi Stuart.....	33
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	92
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	94
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian (Kesbangpol).....	95
Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden	96
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	97
Lampiran 7 Kuisisioner Penelitian	98
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	103
Lampiran 9 Master Data.....	104
Lampiran 10 Output SPSS	116
Lampiran 11 Data Diri	122

DAFTAR SINGKATAN

<i>SIPMS</i>	: <i>Social Media Intensity Scale</i>
<i>NMP-Q</i>	: <i>Nomophobia Questionnaire</i>
<i>UCLA</i>	: <i>University of California, Los Angeles</i>
<i>CI</i>	: <i>Confidence Interval</i>
<i>FOMO</i>	: <i>Fear of Missing Out</i>
H0	: Hipotesis Nol
H1	: Hipotesis Alternatif
SMAN	: Sekolah Menengah Atas Negeri