

Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Pengguna TikTok di Kota Jambi

Septi Putriyani¹, Marlita Andhika Rahman², Annisa Andriani³, Agung Iranda⁴

¹⁻⁴ Universitas Jambi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Article Info

Article history:

Received Sep, 2026

Revised Sep, 2026

Accepted Sep, 2026

Kata Kunci:

Intensitas Penggunaan TikTok, Nomophobia, Smartphone, Pengguna TikTok, Media Sosial, Jambi

Keywords:

Intensity of TikTok Use, Nomophobia, Smartphones, TikTok Users, Social Media, Jambi

ABSTRAK

Penggunaan TikTok yang semakin intensif menjadi salah satu fenomena yang perlu diperhatikan karena *smartphone* menjadi sarana utama dalam mengakses berbagai aktivitas digital, termasuk media sosial. Intensitas penggunaan yang tinggi dapat berkaitan dengan munculnya rasa tidak nyaman ketika individu tidak dapat mengakses *smartphone* atau yang dikenal sebagai *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan kecenderungan *nomophobia* pada pengguna TikTok di Kota Jambi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Dari populasi pengguna TikTok yang berdomisili di Kota Jambi, diperoleh 114 responden melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dan *Nomophobia Questionnaire* (NMPQ-10) dengan skala Likert empat pilihan jawaban, kemudian dianalisis menggunakan korelasi Spearman's rho dengan bantuan IBM SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan kecenderungan *nomophobia* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,315 dan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hubungan yang ditemukan berada pada kategori lemah, sehingga kecenderungan *nomophobia* tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan TikTok, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai hubungan penggunaan TikTok dengan *nomophobia* pada pengguna di Kota Jambi serta dapat menjadi dasar bagi pengguna untuk lebih memperhatikan dan mengelola intensitas penggunaan TikTok dalam kehidupan sehari-hari.

ABSTRACT

The increasing intensity of TikTok use has become a phenomenon that warrants attention, as smartphones serve as a primary means of accessing various digital activities, including social media. High-intensity use may be associated with feelings of discomfort when individuals are unable to access their smartphones, a phenomenon known as *nomophobia*. This study aimed to examine the relationship between the intensity of TikTok use and *nomophobia* tendencies among TikTok users in Jambi City. This study employed a quantitative approach with a correlational design. From the population of TikTok users residing in Jambi City, 114 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected using the TikTok Social Media Use Intensity Scale and the *Nomophobia Questionnaire* (NMPQ-10), both using a four-point Likert scale, and were analyzed

using Spearman's rho correlation with the assistance of IBM SPSS Statistics 25. The results showed a positive and significant relationship between the intensity of TikTok use and nomophobia tendencies, with a correlation coefficient of 0.315 and a significance value of 0.001 ($p < 0.05$). The relationship was categorized as weak, indicating that nomophobia tendencies are not solely associated with the intensity of TikTok use but may also be influenced by other factors. This study provides a more specific understanding of the relationship between TikTok use and nomophobia among users in Jambi City and may serve as a basis for encouraging users to become more aware of and manage their TikTok use in daily life.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Septi Putriyani

Institution: Universitas Jambi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Jl. RD Poerboyo Kolopaking No. 15, RT. 024/RW. 000, Kel. Simpang IV Sipin, Kec. Telanaipura, Kota Jambi

Email: septiiputriyani@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan, salah satunya dalam penggunaan media sosial melalui smartphone. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2026, penetrasi internet di Indonesia mencapai 81,72%, dengan smartphone menjadi perangkat yang paling banyak digunakan untuk mengakses internet sebesar 84,31%. Kemudahan akses melalui smartphone tersebut turut mendukung penggunaan berbagai platform media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu platform yang menunjukkan tingkat penggunaan tinggi di Indonesia adalah TikTok. Berdasarkan analisis We Are Social pada Oktober 2025, Indonesia memiliki sekitar 180 juta pengguna TikTok, sedangkan APJII, 2026 menunjukkan bahwa TikTok menjadi media sosial yang paling banyak diakses di Indonesia dengan persentase 31,8%.

Tingginya penggunaan TikTok tidak terlepas dari karakteristik platform yang memberikan pengalaman sesuai dengan minat pengguna. Salah satu keunggulan TikTok terletak pada sistem algoritmanya melalui fitur *For You Page* (FYP) yang dapat merekomendasikan konten berdasarkan perilaku pengguna secara *real-time* tanpa bergantung pada jaringan pertemanan seperti Instagram atau Facebook (Boeker & Urman, 2022; Salles, 2025). Roberts & David (2025) juga menemukan bahwa TikTok lebih unggul dibandingkan *Instagram Reels* dan *YouTube Shorts* dalam kemudahan penggunaan, ketepatan rekomendasi konten, dan keberagaman konten. Selain itu, fitur *infinite scrolling* dan *autoplay* memungkinkan pengguna terus mengakses konten tanpa batas penghentian yang jelas. Karakteristik tersebut membuat pengguna lebih mudah menemukan konten yang sesuai dengan minatnya dan dapat mendorong penggunaan TikTok secara lebih sering dan dalam durasi yang lebih lama.

Penggunaan TikTok yang semakin sering dan dalam durasi yang lebih lama berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial, yaitu tingkat keterlibatan individu yang dapat dilihat melalui frekuensi, durasi, perhatian, dan penghayatan (Barrio et al., 2004). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan TikTok dapat berlangsung dengan intensitas yang cukup tinggi.

Rabiatun et al. (2023) menemukan adanya pengguna dengan intensitas penggunaan TikTok pada kategori tinggi, sedangkan Tamonob et al. (2023) menemukan durasi penggunaan TikTok sekitar 5–10 jam per hari pada pengguna di Kota Kupang. Fenomena serupa ditemukan dalam studi pendahuluan di Kota Jambi, ketika beberapa pengguna melaporkan penggunaan TikTok hingga 5–12 jam dalam sehari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok merupakan fenomena yang relevan untuk dikaji, terutama karena *smartphone* menjadi sarana utama dalam mengakses platform tersebut.

Penggunaan *smartphone* yang semakin melekat dalam aktivitas sehari-hari kemudian menjadi relevan dengan *nomophobia*, yaitu perasaan tidak nyaman ketika individu tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone* (García et al., 2020). Bragazzi & Del Puente (2014) menjelaskan bahwa *nomophobia* dapat ditunjukkan melalui penggunaan *smartphone* dalam waktu yang panjang, pemeriksaan perangkat secara berulang, membawa pengisi daya, serta munculnya rasa cemas ketika *smartphone* tidak tersedia. Yildirim & Correia (2015) selanjutnya menjelaskan *nomophobia* melalui empat aspek, yaitu *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial dan *nomophobia*. Gezgin & Çakır (2016) menemukan bahwa penggunaan *smartphone* untuk media sosial berkaitan dengan tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi, sedangkan Fajri & Karyani (2021) menemukan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *nomophobia* pada mahasiswa.

Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan antara penggunaan media sosial dan *nomophobia*, sebagian besar penelitian masih mengkaji media sosial secara umum atau platform selain TikTok. Padahal, karakteristik TikTok yang memiliki algoritma personal, rekomendasi konten yang akurat, serta fitur yang mendorong penggunaan berkelanjutan memberikan konteks yang berbeda dalam penggunaan media sosial. Qin et al. (2022) menjelaskan bahwa algoritma TikTok dapat menciptakan *flow experience*, yaitu kondisi ketika pengguna terlibat secara penuh dalam aktivitas dan kurang menyadari waktu yang dihabiskan. Kondisi tersebut dapat membuat aktivitas membuka TikTok dilakukan secara berulang dan menjadi bagian dari rutinitas penggunaan *smartphone*. Sementara itu, penelitian mengenai TikTok sebelumnya lebih banyak mengkaji kaitannya dengan aspek lain seperti perilaku narsistik, kecemasan, depresi, dan rasa kantuk (Bilali et al., 2025). Dengan demikian, hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan kecenderungan *nomophobia* masih perlu dikaji secara lebih spesifik.

Studi pendahuluan di Kota Jambi semakin memperkuat pentingnya kajian tersebut. Beberapa pengguna TikTok mengungkapkan perasaan gelisah, bosan, bingung, atau merasa ada sesuatu yang hilang ketika tidak memegang *smartphone*. Mereka juga mengaku menggunakan *smartphone* secara terus-menerus, termasuk ketika makan dan tidur, serta membawa pengisi daya untuk mengantisipasi baterai habis. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia*. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan intensitas penggunaan TikTok dengan kecenderungan *nomophobia* masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan kecenderungan *nomophobia* pada pengguna TikTok di Kota Jambi guna memperoleh pemahaman yang lebih spesifik mengenai keterkaitan penggunaan TikTok dengan kecenderungan *nomophobia* serta menjadi dasar bagi pengguna dalam mengelola penggunaan media sosial dan *smartphone* secara lebih bijak.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok*

Intensitas penggunaan media sosial TikTok merupakan tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan TikTok yang dapat dilihat dari seberapa sering dan lama seseorang menggunakan aplikasi serta tingkat perhatian dan penghayatan selama menggunakan platform tersebut. Barrio et al. (2004) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan dapat dilihat melalui empat aspek, yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Perhatian berkaitan dengan sejauh mana individu memusatkan perhatian pada aktivitas yang dilakukan, penghayatan berkaitan dengan keterlibatan individu dalam menikmati dan memahami aktivitas tersebut, sedangkan durasi dan frekuensi menunjukkan lama serta seberapa sering aktivitas dilakukan. Dalam konteks TikTok, keempat aspek tersebut menggambarkan tingkat keterlibatan pengguna dalam mengakses dan menggunakan berbagai aktivitas yang tersedia pada platform.

Intensitas penggunaan TikTok dapat dipengaruhi oleh faktor individu, motif penggunaan, lingkungan sosial, serta karakteristik platform. Pengguna memanfaatkan TikTok antara lain untuk memperoleh hiburan, mencari informasi, berinteraksi secara sosial, dan mengekspresikan diri (Falgoust et al., 2022; Pardede et al., 2025). Selain itu, karakteristik TikTok seperti format video singkat, kemudahan penggunaan, fitur kreatif, serta penyajian konten yang disesuaikan dengan minat pengguna turut mendukung keterlibatan pengguna dalam platform (Sinaga et al., 2024).

2.2 *Nomophobia*

Nomophobia merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa tidak nyaman, cemas, atau gelisah ketika individu tidak dapat mengakses atau menggunakan smartphone. King et al. (2013) menjelaskan nomophobia sebagai kondisi yang berkaitan dengan ketidaknyamanan ketika individu tidak dapat mengakses perangkat komunikasi, sedangkan Yildirim dan Correia (2015) memandang nomophobia sebagai fenomena yang berkembang seiring dengan meningkatnya penggunaan teknologi komunikasi, khususnya smartphone. Dengan demikian, nomophobia dalam penelitian ini dipahami sebagai kecenderungan individu mengalami kecemasan atau ketidaknyamanan ketika tidak dapat menggunakan atau mengakses smartphone.

Yildirim dan Correia (2015) mengemukakan bahwa *nomophobia* terdiri atas empat dimensi, yaitu *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*. *Not being able to communicate* mengacu pada kecemasan ketika individu tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain, sedangkan *losing connectedness* berkaitan dengan perasaan terputus dari konektivitas atau dunia maya. *Not being able to access information* menunjukkan ketidaknyamanan karena tidak dapat memperoleh informasi melalui *smartphone*, sementara *giving up convenience* berkaitan dengan perasaan kehilangan kemudahan dan kenyamanan yang diperoleh melalui *smartphone*.

Kecenderungan *nomophobia* dapat berkaitan dengan faktor demografis dan psikologis, seperti usia, jenis kelamin, harga diri, kepribadian, dan stabilitas emosi (Argumosa-Villar et al., 2017). Selain itu, intensitas paparan media serta kemudahan

akses terhadap berbagai fitur dan platform melalui *smartphone* juga dapat berperan dalam munculnya kecenderungan *nomophobia* (Agusta, 2016).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan kecenderungan *nomophobia* pada pengguna TikTok di Kota Jambi. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Forms dengan metode cross-sectional.

Populasi dalam penelitian ini adalah pengguna TikTok di Kota Jambi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Kriteria responden meliputi berdomisili di Kota Jambi, berusia 16–24 tahun, memiliki *smartphone* pribadi yang digunakan dalam aktivitas sehari-hari, serta memiliki akun TikTok dan menggunakan TikTok minimal 15 menit per hari. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Cochran, jumlah sampel minimum yang diperlukan adalah 96 responden. Penelitian ini melibatkan 114 responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologis dengan model Likert empat pilihan jawaban. Intensitas penggunaan media sosial TikTok diukur menggunakan skala yang diadopsi dari Mudzaki (2023) berdasarkan kerangka Del Barrio (2004), yang mencakup aspek perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Skala tersebut terdiri atas 18 aitem dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,887. Sementara itu, kecenderungan *nomophobia* diukur menggunakan *Nomophobia Questionnaire-10* (NMPQ-10) yang diadaptasi dan divalidasi dalam konteks Indonesia oleh (Warsah et al., 2023) berdasarkan konsep Yildirim dan Correia (2015). Instrumen ini terdiri atas 10 aitem yang mencakup empat dimensi, yaitu *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*, dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,970.

Data penelitian dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta kondisi masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas dan uji linearitas sebagai dasar dalam menentukan teknik analisis yang digunakan. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan kecenderungan *nomophobia*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 114 pengguna TikTok yang berdomisili di Kota Jambi. Komposisi responden berdasarkan jenis kelamin terdiri atas 84 perempuan (73,7%) dan 30 laki-laki (26,3%). Ditinjau dari usia, sebagian besar responden berada pada kelompok 18–24 tahun, yaitu 101 orang (88,6%), sedangkan kelompok usia 16–17 tahun berjumlah 13 orang (11,4%). Responden tersebar pada seluruh kecamatan di Kota Jambi, dengan proporsi terbesar berasal dari Kecamatan Telanaipura sebanyak 24 orang (21,1%) dan Kecamatan Kota Baru sebanyak 22 orang (19,3%).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Lak-laki	30	26.3%
2	Perempuan	84	73.7%

Total	114	100%
-------	-----	------

Berdasarkan Tabel 1, distribusi jenis kelamin menunjukkan bahwa responden perempuan berjumlah 84 orang (73,7%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 30 orang (26,3%). Dengan demikian, responden perempuan merupakan kelompok yang lebih dominan dalam penelitian ini.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1	16-17 (Remaja)	13	11.4%
2	18-24 (Dewasa awal)	101	88.6%
Total		114	100%

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa proporsi responden terbesar terdapat pada kelompok usia 18–24 tahun, yaitu sebanyak 101 responden (88,6%). Data ini menunjukkan bahwa penelitian didominasi oleh responden yang termasuk dalam kelompok usia dewasa awal.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Domisili

No.	Kecamatan	Jumlah	Persentase
1	Alam Barajo	17	14.9%
2	Danau Sipin	5	4.4%
3	Danau Teluk	2	1.8%
4	Jambi Selatan	9	7.9%
5	Jambi Timur	6	5.3%
6	Jelutung	9	7.9%
7	Kota Baru	22	19.3%
8	Paal Merah	9	7.9%
9	Pasar Jambi	5	4.4%
10	Pelayangan	6	5.3%
11	Telanaipura	24	21.1%
Total		114	100%

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas responden dalam penelitian ini berdomisili di Kecamatan Telanaipura, yaitu sebanyak 24 orang (21,1%). Data ini menunjukkan bahwa partisipan penelitian lebih banyak berasal dari wilayah Kecamatan Telanaipura.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	Rendah	$X < 42.88$	13	11.4%
	Sedang	$42.88 \leq X < 59.44$	85	74.6%
	Tinggi	$X \geq 59.44$	16	14.0%
Nomophobia	Rendah	$X < 26.09$	17	14.9%
	Sedang	$26.09 \leq X < 36.07$	82	71.9%
	Tinggi	$X \geq 36.07$	15	13.2%

Berdasarkan Tabel 4, mayoritas responden berada pada kategori sedang, baik pada variabel intensitas penggunaan TikTok maupun *nomophobia*. Pada intensitas penggunaan TikTok, sebanyak

85 responden (74,6%) berada pada kategori sedang. Sementara itu, pada variabel *nomophobia*, sebanyak 82 responden (71,9%) termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 5. Hasil Uji Normlitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	N	Sig. (p)	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	114	0.010	Tidak Normal
Nomophobia	114	0.200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, variabel intensitas penggunaan media sosial TikTok memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,010 ($p < 0,05$), sehingga data tidak berdistribusi normal. Sementara itu, variabel *nomophobia* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), sehingga data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas hanya terpenuhi pada variabel *nomophobia*.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Deviation From Linearity		
	F	Sig.	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok (X) dan Nomophobia (Y)	1.339	0.147	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* sebesar 0,147 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dan *nomophobia*. Dengan demikian, asumsi linearitas dalam penelitian ini terpenuhi.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Spearman Rho

Variabel	Korelasi (r)	Sig.	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok (X) dan Nomophobia (Y)	0.315	0.001	Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,315 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dan kecenderungan *nomophobia* pada pengguna TikTok di Kota Jambi. Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia*. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,315 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada tingkat yang lemah.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan kecenderungan *nomophobia* pada pengguna TikTok di Kota Jambi. Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's rho, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,315 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan kecenderungan

nomophobia pada pengguna TikTok di Kota Jambi. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin tinggi pula kecenderungan nomophobia. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan kecenderungan nomophobia dapat diterima.

Hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan kecenderungan *nomophobia* dapat dipahami melalui karakteristik penggunaan TikTok yang mendorong keterlibatan pengguna secara berkelanjutan. TikTok melalui fitur *For You Page* (FYP) menyajikan konten yang dipersonalisasi berdasarkan minat dan perilaku pengguna, sehingga pengguna dapat terus memperoleh konten yang relevan dengan preferensinya. Selain itu, fitur *infinite scrolling* dan *autoplay* memungkinkan pengguna berpindah dari satu konten ke konten berikutnya tanpa adanya batas penghentian yang jelas (Dekker et al., 2025; Flayelle et al., 2023). Kondisi tersebut dapat mendorong pengguna untuk membuka TikTok secara berulang dan menghabiskan waktu lebih lama dalam aplikasi. Qin et al. (2022) menjelaskan bahwa karakteristik penggunaan TikTok juga dapat memunculkan *flow experience*, yaitu keadaan ketika individu terlibat secara penuh dalam aktivitas yang dilakukan, memberikan perhatian yang tinggi terhadap konten, dan kurang menyadari berjalannya waktu. Keterlibatan tersebut dapat membuat penggunaan TikTok menjadi aktivitas yang dilakukan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari.

Intensitas penggunaan tersebut tidak hanya berkaitan dengan frekuensi dan durasi penggunaan, tetapi juga dengan perhatian dan penghayatan individu selama menggunakan TikTok. Hal ini sesuai dengan konsep intensitas penggunaan media sosial yang dikemukakan Del Barrio (2004), yang mencakup frekuensi, durasi, perhatian, dan penghayatan. Ketika TikTok digunakan secara berulang dengan durasi yang semakin panjang serta melibatkan perhatian yang tinggi, *smartphone* menjadi sarana yang semakin sering digunakan untuk memenuhi kebutuhan hiburan dan mengakses konten yang diinginkan. Penggunaan yang semakin melekat dalam rutinitas tersebut dapat membuat individu semakin terbiasa mengandalkan *smartphone* dalam menjalankan aktivitasnya. Dengan demikian, ketika akses terhadap *smartphone* tidak tersedia atau terganggu, individu dapat mengalami rasa tidak nyaman karena kehilangan akses terhadap aktivitas dan layanan yang biasa diperoleh melalui perangkat tersebut.

Kondisi tersebut berkaitan dengan konsep *nomophobia* yang dikemukakan Yildirim dan Correia (2015), yaitu perasaan takut, cemas, atau tidak nyaman ketika individu tidak dapat menggunakan *smartphone* atau mengakses layanan yang tersedia di dalamnya. Dalam konteks penelitian ini, TikTok merupakan salah satu layanan yang diakses melalui *smartphone*. Penggunaan TikTok yang intens membuat individu semakin sering berinteraksi dengan *smartphone*, sehingga perangkat tersebut menjadi bagian yang semakin melekat dalam aktivitas sehari-hari. Ketika penggunaan tersebut terhenti karena *smartphone* tidak tersedia, tidak dapat digunakan, atau akses terhadap TikTok terganggu, individu dapat merasakan ketidaknyamanan yang berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia*. Dengan demikian, hubungan antara kedua variabel dapat dipahami melalui keterlibatan penggunaan TikTok yang berkaitan dengan semakin kuatnya peran *smartphone* dalam aktivitas individu.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Fajri dan Karyani (2021) yang menemukan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *nomophobia*. Meskipun penelitian tersebut membahas penggunaan media sosial secara umum, hasil yang diperoleh menunjukkan pola yang serupa bahwa penggunaan media sosial yang lebih intens berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia* yang lebih tinggi. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan Ayar et al. (2018), meskipun

kekuatan hubungan yang ditemukan lebih rendah. Ayar et al. (2018) memperoleh koefisien korelasi sebesar 0,433, sedangkan penelitian ini memperoleh koefisien sebesar 0,315. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan perbedaan karakteristik responden dan konteks penelitian. Penelitian Ayar et al. (2018) melibatkan mahasiswa keperawatan di Turki, sedangkan penelitian ini melibatkan pengguna TikTok berusia 16–24 tahun di Kota Jambi. Perbedaan karakteristik tersebut memungkinkan adanya variasi dalam pola penggunaan media sosial maupun keterikatan terhadap *smartphone*.

Meskipun hubungan yang ditemukan signifikan, kekuatan hubungan sebesar 0,315 berada pada kategori lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia*, tetapi tidak sepenuhnya menjelaskan variasi kecenderungan tersebut. *Smartphone* digunakan untuk berbagai aktivitas lain seperti komunikasi, memperoleh informasi, hiburan, dan aktivitas akademik. Oleh karena itu, keterikatan individu terhadap *smartphone* dapat terbentuk melalui berbagai kebutuhan dan aktivitas, bukan hanya melalui penggunaan TikTok. Selain itu, *nomophobia* juga dapat berkaitan dengan faktor psikologis dan perilaku lain seperti *self-esteem*, *self-control*, dan *sensation seeking* (Agusta, 2016). Dengan demikian, individu yang memiliki intensitas penggunaan TikTok tinggi tidak selalu menunjukkan kecenderungan *nomophobia* yang tinggi. Kekuatan hubungan yang lemah dalam penelitian ini justru menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada dalam konteks yang lebih luas, yaitu penggunaan *smartphone* secara keseluruhan dan berbagai faktor yang berkaitan dengan keterikatan individu terhadap perangkat tersebut.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia* pada pengguna TikTok di Kota Jambi. Penggunaan TikTok yang semakin intens berkaitan dengan semakin tingginya keterlibatan individu terhadap *smartphone*, sehingga keterbatasan akses terhadap perangkat tersebut dapat berkaitan dengan munculnya rasa tidak nyaman yang menjadi karakteristik *nomophobia*. Namun, hubungan yang tergolong lemah menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan TikTok, tetapi juga dengan berbagai aktivitas dan faktor lain yang melibatkan *smartphone*. Oleh karena itu, pemahaman mengenai *nomophobia* perlu mempertimbangkan penggunaan *smartphone* secara lebih luas, tidak hanya berdasarkan intensitas penggunaan TikTok.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan kecenderungan *nomophobia* pada pengguna TikTok di Kota Jambi. Semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* yang ditunjukkan responden. Namun, koefisien korelasi sebesar 0,315 menunjukkan bahwa hubungan tersebut berada pada tingkat yang lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia*, tetapi bukan merupakan satu-satunya aspek yang berkaitan dengan munculnya kecenderungan tersebut. Keterlibatan yang lebih intens dalam penggunaan TikTok dapat berkaitan dengan semakin seringnya individu menggunakan *smartphone* sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari, sehingga keterbatasan akses terhadap perangkat tersebut dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Dengan demikian, pemahaman mengenai kecenderungan *nomophobia* pada pengguna TikTok perlu

mempertimbangkan pola penggunaan smartphone secara lebih luas serta faktor-faktor lain yang turut berkaitan dengan kondisi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan *smartphone* pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 3(5), 86-96.
- APJII. (2026). *Survei Penetrasi Internet Dan Perilaku Penggunaan Internet*.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of *nomophobia* using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127–135.
- Ayar, D., Özalp Gerçek, G., Özdemir, E. Z., & Bektaş, M. (2018). The Effect of Problematic Internet Use, Social Appearance Anxiety, and Social Media Use on Nursing Students' *Nomophobia* Levels. *CIN - Computers Informatics Nursing*, 36(12), 589–595.
- Barrio, V. Del, Aluja, A., & García, L. F. (2004). Relationship Between Empathy and The Big Five Personality Traits in a Sample of Spanish Adolescents. *Social behavior and personality*, 32(7), 677-682.
- Bilali, A., Katsiroumpa, A., Koutelekos, I., Dafogianni, C., Gallos, P., Moisoglou, I., & Galanis, P. (2025). Association between TikTok use and anxiety, depression, and sleepiness among adolescents: A cross-sectional study in Greece. *Pediatric Reports*, 17(2), 34.
- Boeker, M., & Urman, A. (2022). An Empirical Investigation of Personalization Factors on TikTok. *WWW 2022 - Proceedings of the ACM Web Conference 2022*, 2298–2309.
- 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.
- Dekker, C. A., Baumgartner, S. E., & Sumter, S. R. (2025). For you vs. for everyone: The effectiveness of algorithmic personalization in driving social media engagement. *Telematics and Informatics*, 101, 102300.
- Fajri, F. V., & Karyani, U. (2021). *Nomophobia* pada mahasiswa: Menguji hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 47-58.
- Falgoust, G., Winterlind, E., Moon, P., Parker, A., Zinzow, H., & Chalil Madathil, K. (2022). Applying the uses and gratifications theory to identify motivational factors behind young adult's participation in viral social media challenges on TikTok. *Human Factors in Healthcare*, 2, 100014.
- Flayelle, M., Brevers, D., King, D. L., Maurage, P., Perales, J. C., & Billieux, J. (2023). A taxonomy of technology design features that promote potentially addictive online behaviours. *Nature Reviews Psychology*, 2(3), 136–150.
- García, A. M. R., Belmonte, J. L., & Moreno-Guerrero, A. J. (2020). *Nomophobia*: An individual's growing fear of being without a *smartphone*—a systematic literature review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* 7(2), 580.
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). *Nomophobia*: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144.
- Mudzaki, A. A. (2023). *Pengaruh intensitas penggunaan media sosial tiktok dan citra diri terhadap pembelian impulsif pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Pardede, A. M., Maulani, I. I., Masrofah, M., & Fuady, I. (2025). Pengaruh Motif Hiburan, Pencarian Informasi, dan Pemeliharaan Hubungan terhadap Niat Mahasiswa Menggunakan TikTok. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 6(1), 69–79.
- Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022). The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Rabiatun, Jumaini, & Nopriadi. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Aplikasi TikTok terhadap Sikap Apatitis pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 8.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2025). Technology affordances, social media engagement, and social media addiction: An investigation of Tiktok, Instagram Reels, and Youtube Shorts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(5), 318–325.
- Salles, J. (2025). Affect and prediction in short-video social media recommendation algorithm: TikTok and the missing half-second. *New Media and Society*.

- Sinaga, P., Partini, A., Sadam, Z., Khalil, M. I., & Purwanti, S. (2024). Penggunaan Aplikasi Tiktok Sebagai Media Hiburan Bagi Generasi Z. *07(02)*, 2656–5706.
- Tamonob, M. M., Wutun, M., & Pabha Swan, M. V. D. (2023). Aplikasi Tiktok Dan Perilaku Candu Remaja. In *Jurnal Mahasiswa Komunikasi*, 3(2).
- Warsah, I., Maba, A. P., Prastuti, E., Morganna, R., Warsah, B. A. A., & Carles, E. (2023). Adaptation and Validation of *Nomophobia* Instrument in the Indonesian Version. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 12(2), 127–144.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of *nomophobia*: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137.