



Hubungan antara Karakteristik, Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Niat dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja SMA di Surabaya

Nisrina Auliyah Laras Karindra*¹, Ira Nurmala¹

¹Departemen Epidemiologi, Biostatistika Kependudukan dan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Author's Email Correspondence (*): nisrina.auliyah.laras-2017@fkm.unair.ac.id
(083830566231)

ABSTRAK

Indonesia menjadi salah satu negara yang menempati posisi 4 sebagai negara dengan jumlah pengguna *smartphone* terbanyak didunia yakni sebesar 240 juta pengguna. Fenomena yang terjadi saat ini adalah adanya kecenderungan masyarakat dan remaja dalam menggunakan *smartphone* sehingga menyebabkan nomophobia. Kebijakan pembelajaran jarak jauh yang diterapkan pada siswa SMA negeri di Kota Surabaya diketahui menjadikan siswa cenderung memanfaatkan keberadaan *smarthphone* untuk mengakses kegiatan belajar mengajar, sehingga menyumbang tingginya intensitas penggunaan *smartphone*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara karakteristik, intensitas dan niat menggunakan *smartphone* dengan nomophobia. Jenis penelitian adalah observasional analitik dengan rancang bangun *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah remaja di 5 SMA Negeri Surabaya sebanyak 414 siswa. Data dikumpulkan melalui metode pengambilan data primer dan sekunder. Temuan penelitian menunjukkan bahwa usia tidak berhubungan dengan nomophobia, sementara jenis kelamin ($p = 0,002$), hubungan intensitas penggunaan *smartphone* ($p = 0,000$) dan niat ($p = 0,000$) berhubungan signifikan dengan nomophobia.

Kata Kunci: Intensitas, Niat, *Smartphone*, Nomophobia

Published by:
Tadulako University

Address:
Jl. Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,
Indonesia.

Phone: +628114120202

Email: Preventif.fkmuntad@gmail.com

Article history :

Received : 19 10 2021

Received in revised form : 28 10 2021

Accepted : 30 10 2021

Available online : 31 12 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Indonesia is one of the countries that occupy the 4th position as the country with the largest number of smartphone users in the world, amounting to 240 million users. The current phenomenon is the tendency of people and teenagers to use smartphones, causing nomophobia. The distance learning' policy which applied to public high school in Surabaya is known to make students tend to take advantage of the presence smartphones to access teaching and learning activities, thus contributes to the high intensity of smartphone use. This study aims to determine a relationship between characteristics, intensity of smartphone use and the intention to use a smartphone with nomophobia. The type of research is analytic observational and the research design used is a cross-sectional study. The sample in this study were teenagers in 5 High School Student in Surabaya as many as 414 students. The data collected carried out through primary and secondary data methods. Based on data analysis, there is no relationship between age and nomophobia, but there is a relationship between age ($p = 0,002$), intensity of smartphone use ($p = 0,000$) and intention to use smartphones ($p = 0,000$).

Keywords: Intensity, Intention, Smartphone, Nomophobia

PENDAHULUAN

Peningkatan perkembangan teknologi informasi diketahui berimplikasi dalam membantu kemudahan seseorang untuk beraktivitas. Masifnya perkembangan sarana teknologi informasi dapat diketahui dengan hadirnya sejumlah perangkat lunak maupun perangkat keras yang dapat dipergunakan oleh masyarakat dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, termasuk bekerja, belajar maupun kegiatan yang bersifat personal seperti menjalin komunikasi berbasis teknologi informasi. *Smartphone* atau telpon pintar diketahui sebagai salah satu wujud nyata dari perkembangan teknologi informasi yang dapat mengakomodasi manusia dalam satu genggam. Hal ini menjadikan manusia dapat memanfaatkan keberadaan *smartphone* sebagai sarana berkomunikasi, bekerja hingga belajar dengan mudah dan praktis melalui sejumlah keunggulan yang ditawarkan, sehingga manusia dan *smartphone* seolah menjadi satu kesatuan yang tidak terpisahkan.

Berdasarkan laporan Newzoo menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* di akhir 2020 sudah mencapai 3,6 miliar pengguna. Jumlah tersebut sudah meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yakni sebesar 3,4 miliar pengguna (1). Indonesia berada di posisi ke empat sebagai negara pengguna *smartphone* terbanyak didunia setelah China, India dan Amerika Serikat. Di Indonesia sendiri, berdasarkan hasil survei Kominfo pada tahun 2017 menunjukkan bahwa lebih dari setengah masyarakat Indonesia sudah memiliki telepon pintar atau *smartphone* dengan jumlah yang sudah beredar di Indonesia telah mencapai 240 juta

smartphone (2). Artinya hal ini sudah melampaui jumlah penduduk Indonesia yakni sebesar 237 juta jiwa berdasarkan sensus penduduk tahun 2010.

Fenomena yang mudah diamati saat ini adalah kecenderungan masyarakat khususnya remaja yang selalu memprioritaskan *smartphone* baik saat makan, belajar maupun jalan bersama teman sehingga bisa dipastikan *smartphone* berada dalam genggamannya (3). Pembelajaran pada era pandemi saat ini merujuk pada ketentuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dipersyaratkan untuk dilaksanakan secara daring atau *online*. Hal ini menyebabkan adanya penggunaan internet yang berlebihan pada anak-anak dan remaja selama COVID-19 (4). Dilanjutkan oleh penelitian Mahni pada tahun 2020 didapatkan data bahwa adanya pengaruh negatif dari penggunaan *smartphone* dan internet pada masa pandemi. Hal ini dikarenakan pembelajaran anak menjadi kurang efektif dan dapat menimbulkan sifat kecanduan bermain media sosial sehingga muncul ketergantungan untuk tidak bisa jauh dari *smartphone* (5).

Dalam perkembangannya klasifikasi gangguan penggunaan *smartphone* ini timbul gejala baru yang dinamakan nomophobia. Nomophobia (*No Mobile Phone Phobia*) adalah kecemasan dan ketidakmampuan terhadap *smartphone* yang mereka miliki jika tidak berada di dekatnya (6). Nomophobia bisa terjadi karena beberapa faktor diantaranya adalah adanya perasaan takut atau gugup karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain, takut tidak dapat mengakses informasi dan takut tidak nyaman apabila tidak ada *smartphone* (7).

Menurut Diah, L, 2019 kecenderungan nomophobia pada usia 12-15 tahun termasuk dalam kategori sedang, sedangkan kecenderungan nomophobia berdasarkan jenis kelamin remaja perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki (8). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pavithra, Madhukumar & Mahadeva dengan subjek penelitian 200 siswa yang terdiri dari 47,5% perempuan dan 52,5% laki-laki. Sekitar 23% siswa merasa kehilangan konsentrasi dan menjadi stres apabila mereka jauh dari *smartphone*, 79 siswa (39,5%) mengidap nomophobia di penelitian ini dan 27% berada pada risiko mengembangkan nomophobia (9).

Berdasarkan penelitian Vanita V. Myakal, Vinod L. Vedpathak, 2019 pada mahasiswa kedokteran prevalensi nomophobia adalah 71,39%. Gangguan tidur sebanyak 41,33% adalah gejala yang paling umum dialami karena ketergantungan *smartphone* (10). Berdasarkan hasil penelitian Fitri Verawat Fajri, Usmi Karyani dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri berkorelasi dengan nomophobia pada mahasiswa. Diketahui

bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berhubungan positif dengan nomophobia dan memiliki peranan yang lebih besar. Artinya semakin lama intensitas menggunakan *smartphone* akan semakin besar kecenderungan nomophobia yang dimiliki (11).

Fenomena yang terjadi pada lokasi penelitian, yakni SMA negeri di Kota Surabaya tidak lepas dari adanya kebijakan pembelajaran jarak jauh yang mewajibkan siswa untuk selalu memperbaharui informasi terkait kegiatan pembelajaran, termasuk mengakses dan mengirim tugas serta berdiskusi dengan guru dan teman sebaya dengan menggunakan *smartphone*. Pemilihan *smartphone* didasarkan pada kepraktisan yang kemudahan daripada penggunaan laptop yang memakan tempat cukup besar dan relatif kurang praktis jika dibandingkan *smartphone*. Fenomena pada lokasi penelitian tersebut dapat menyumbang intensitas penggunaan *smartphone* yang lebih tinggi, karena pelajar akan menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lebih lama untuk mengikuti kegiatan pembelajaran, di samping penggunaan untuk kepentingan pribadi. Studi menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* dengan intensitas yang tinggi hingga lebih dari 8 jam per hari diketahui dapat berdampak negatif pada gangguan sosial, seperti timbulnya kecemasan, menarik diri dari lingkungan, meningkatkan kecemasan (nomophobia) dan berdampak pada penurunan prestasi (12).

Berdasarkan pemaparan yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari oleh pelajar, diketahui bahwa kecenderungan nomophobia dapat disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah intensitas penggunaan *smartphone*. Oleh karena itu, tujuan yang ingin dicapai dalam artikel ini adalah mengetahui Hubungan antara Karakteristik, Intensitas Penggunaan Smartphone dan Niat dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja SMA di Surabaya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik yaitu penelitian yang menjelaskan adanya hubungan antara variabel melalui pengujian hipotesa. Rancang bangun penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional* yaitu penelitian dengan faktor resiko dan penyakit diamati dalam satu waktu bersamaan. Sampel pada penelitian ini adalah remaja di 5 SMA Negeri Surabaya sebanyak 414 siswa.

Data dikumpulkan oleh peneliti dilakukan melalui metode pengambilan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui kuesioner untuk mengetahui karakteristik responden, tingkat *leisure boredom*, tingkat kesepian, intensitas penggunaan *smartphone*, niat responden dalam penggunaan *smartphone* secara berlebihan, dukungan sosial dan Nomophobia yang akan disebar kepada remaja SMA Negeri di Surabaya melalui media *google form* secara online. Data sekunder didapatkan dari web untuk mendapatkan informasi terkait jumlah siswa pada SMA Negeri yang terpilih dan web masing masing sekolah untuk mendapatkan informasi terkait profil sekolah.

HASIL

Hubungan antara Karakteristik Responden dengan Nomophobia

Distribusi Usia

Pada penelitian ini usia responden berada dalam rentang 12 hingga 25 tahun sehingga dibagi ke dalam 2 kategori yaitu Remaja Awal dengan rentang usia 12 hingga 16 tahun dan Remaja Akhir dengan rentang usia 17 hingga 25 tahun.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
Remaja Awal (12-16 tahun)	240	49,6%
Remaja Akhir(17-25 tahun)	244	50,4%
Total	484	100,0%

Sumber : Data Primer,2021

Berdasarkan tabel 1 mengenai distribusi frekuensi usia responden, didapatkan hasil usia untuk remaja awal (12-16) tahun berjumlah 240 responden yakni sebesar 49,6%. Sedangkan distribusi usia remaja akhir (17-25) tahun berjumlah 244 responden yakni sebesar 50,4%. Hal ini menunjukkan distribusi frekuensi usia responden pada penelitian ini seimbang, artinya distribusi antara usia remaja awal dengan usia remaja akhir berada pada distribusi yang sama ataupun hampir sama. Mayoritas pada distribusi usia pada penelitian ini adalah usia remaja akhir yakni 17-25 tahun selisih sedikit dengan responden usia remaja awal.

Tabulasi silang antara Usia dengan *Nomophobia*

Setelah dilakukan analisis data menggunakan uji *Chi-square* didapatkan hasil dari hubungan variabel usia dengan *Nomophobia* sebagai berikut :

Tabel 2
Hubungan usia dengan *Nomophobia*

Usia	Nomophobia						Jumlah		Sig.
	Berat		Sedang		Ringan		N	%	
	n	%	n	%	n	%			
Remaja Awal	82	34,2	129	53,7	29	12,1	240	100	0.552
Remaja Akhir	95	38,9	122	50,0	27	11,1	244	100	
Total	177	36,6	251	51,9	56	11,6	484	100	

Sumber : Data Primer,2021

Berdasarkan tabel 2 mengenai hubungan usia dengan *nomophobia*, melalui analisis data menggunakan uji *Chi-square* didapatkan hasil dari hubungan variabel usia dengan *Nomophobia* memiliki nilai *pvalue* sebesar 0,552, karena besar nilai *pvalue* yang didapat lebih besar dari 0,0005 hal ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara usia dengan *nomophobia* yang dialami remaja baik remaja awal maupun remaja akhir. Kedua variabel usia remaja yakni remaja awal dan remaja akhir pada penelitian ini berada pada kondisi *nomophobia* sedang dengan jumlah persentase remaja awal 53,7% dan remaja akhir 50,0 %. Mayoritas pada tabulasi silang antara usia dengan *nomophobia* pada penelitian ini mayoritas usia remaja awal yakni 12-16 tahun selisih sedikit dengan responden usia remaja akhir.

Distribusi Jenis Kelamin

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki laki	118	24.4%
Perempuan	366	75.6%
Total	484	100,0%

Sumber : Data Primer,2021

Berdasarkan tabel 3 mengenai distribusi frekuensi jenis kelamin responden, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa distribusi frekuensi jenis kelamin laki-laki berjumlah 118 responden atau sebesar 24,4% sedangkan distribusi fekuensi jenis kelamin responden perempuan berjumlah 366 atau sebesar 75,6%. Hal ini menunjukkan jumlah distribusi frekuensi jenis kelamin kurang seimbang, mayoritas responden adalah responden perempuan. Hal ini dikarenakan jumlah siswa perempuan pada sekolah yang diteliti memiliki jumlah siswa yang lebih banyak dibandingkan jumlah siswa laki-laki.

Tabulasi Silang antara Jenis Kelamin dan Nomophobia

Setelah dilakukan analisis data menggunakan uji *Chi-square* didapatkan hasil dari hubungan variabel jenis kelamin dengan Nomophobia sebagai berikut:

Tabel 4
Hubungan Jenis Kelamin dengan Nomophobia

Jenis Kelamin	Nomophobia						Jumlah		Sig.
	Berat		Sedang		Ringan		N	%	
	n	%	n	%	N	%			
Laki Laki	28	23,7	77	65,8	13	11,0	118	100	0.002
Perempuan	149	40,7	174	47,5	43	11,7	366	100	
Total	177	36,6	251	51,9	56	11,6	484	100	

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4 mengenai hubungan jenis kelamin dengan nomophobia melalui analisis data menggunakan uji *Chi-square* didapatkan hasil dari hubungan variabel hubungan jenis kelamin dengan nomophobia memiliki nilai *pvalue* sebesar 0,002. Karena besar nilai *pvalue* yang didapat lebih kecil dari 0,0005 hal ini menunjukkan adanya hubungan antara usia dengan nomophobia yang dialami responden berdasarkan jenis kelamin. Hasil dari penelitian ini menunjukkan 36,6% dari keseluruhan responden mengalami nomophobia berat. Mayoritas responden yang mengalami nomophobia berat dalam penelitian ini adalah perempuan dengan besar persentase 40,7% sedangkan 23,7% terjadi nomophobia berat terjadi pada laki-laki.

Distribusi Intensitas Penggunaan Smartphone

Intensitas penggunaan *smartphone* pada penelitian ini termasuk dalam dimensi *Personal Autonomy*. Intensitas penggunaan *smartphone* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seringkali responden yakni remaja menggunakan *smartphone* yang dimilikinya baik untuk berkomunikasi dengan orang lain menggunakan *smartphone* sebagai perantara, mencari informasi, main game dll. Yang mana dalam penelitian ini remaja memiliki kewenangan responden untuk menggunakan *smartphonanya*. Distribusi frekuensi Intensitas Penggunaan *Smartphone* pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan *Smartphone* pada Remaja SMA Negeri di Surabaya

Intensitas	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	249	51,4%
Rendah	235	48,6%
Total	484	100,0%

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 5 mengenai distribusi frekuensi intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja SMA negeri di Surabaya didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa distribusi frekuensi intensitas tinggi penggunaan *smartphone* pada remaja berjumlah 249 responden atau sebesar 51,4% sedangkan distribusi frekuensi intensitas rendah penggunaan *smartphone* pada remaja berjumlah 235 atau sebesar 48,6%. Mayoritas responden dalam penelitian ini cukup intens atau sering dalam menggunakan *smartphone* yang dimilikinya

Distribusi Niat

Niat dalam penelitian ini adalah niat responden dalam menggunakan *Smartphone* secara berlebihan. Distribusi frekuensi niat dijelaskan didalam tabel sebagai berikut :

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Niat pada Remaja SMA Negeri di Surabaya

Niat	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	232	47,9%
Rendah	252	52,1%
Total	484	100,0%

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 6 mengenai distribusi frekuensi niat pada remaja SMA Negeri di Surabaya didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tinggi kategori niat dalam menggunakan *smartphone* pada remaja berjumlah 232 responden atau sebesar 47,9% sedangkan distribusi frekuensi rendah kategori niat dalam menggunakan *smartphone* pada remaja berjumlah 252 responden atau sebesar 52,1%. Mayoritas responden dalam penelitian ini sebenarnya memiliki niat yang rendah untuk menggunakan *smartphone* yang dimilikinya.

Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Nomophobia

Setelah dilakukan analisis data menggunakan uji *Chi-square* didapatkan hasil dari hubungan variabel intensitas penggunaan *smartphone* dengan Nomophobia sebagai berikut:

Tabel 7
Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Nomophobia

Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	Nomophobia						Jumlah	Sig.
	Berat		Sedang		Ringan			
	N	%	N	%	n	%	n	%
Tinggi	113	45,4	114	45,8	22	8,8	249	100
Rendah	64	27,2	137	58,3	34	14,5	235	100
Total	177	36,6	251	51,9	56	11,6	484	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 7 mengenai hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan nomophobia melalui analisis data menggunakan uji *Chi-square* didapatkan hasil dari hubungan variabel hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan nomophobia memiliki nilai *pvalue* sebesar 0,000. Karena besar nilai *pvalue* yang didapat lebih kecil dari 0,0005 hal ini menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan nomophobia yang dialami responden. Hasil dari penelitian ini menunjukkan 36,6% dari keseluruhan responden mengalami nomophobia berat. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi sebanyak 45,4% mengalami nomophobia berat dan hanya 8,8% yang mengalami nomophobia ringan. Sedangkan sebaliknya responden dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang rendah hanya 27,2% yang mengalami nomophobia berat.

Hubungan Niat dengan Nomophobia

Setelah dilakukan analisis data menggunakan uji *Chi-square* didapatkan hasil dari hubungan variabel niat dengan nomophobia sebagai berikut :

Tabel 8
Hubungan Niat dengan Nomophobia

Niat	Nomophobia						Jumlah	Sig.
	Berat		Sedang		Ringan			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tinggi	119	51,3	102	44,0	11	4,7	232	100
Rendah	58	23,0	149	59,1	45	17,9	252	100
Total	177	36,6	251	51,9	56	11,6	484	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 8 mengenai niat dengan nomophobia melalui analisis data menggunakan uji *Chi-square* didapatkan hasil dari hubungan variabel niat dalam menggunakan *smartphone* dengan nomophobia memiliki nilai *pvalue* sebesar 0,000. Karena besar nilai *pvalue* yang didapat lebih kecil dari 0,0005 hal ini menunjukkan adanya hubungan antara niat dalam menggunakan *smartphone* dengan nomophobia yang dialami responden. Hasil dari penelitian ini menunjukkan 36,6% dari keseluruhan responden mengalami nomophobia berat.. Berdasarkan tabel peneliti mendapatkan data yang menunjukkan bahwa sebesar 51,3% responden yang memiliki niat tinggi untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan mengalami nomophobia berat dan 44,0 mengalami Nomophobia Sedang. Sedangkan yang mengalami Nomophobia ringan hanya sebesar 4,7%

PEMBAHASAN

Hubungan antara Karakteristik Responden dengan Nomophobia

Beberapa upaya telah dilakukan oleh banyak pihak dalam menyelesaikan kasus nomophobia di Indonesia, salah satunya adalah melalui Promosi Kesehatan. Promosi kesehatan ini dilakukan oleh Dinas Kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat serta mengupayakan perubahan perilaku menuju perilaku hidup sehat termasuk pada mengurangi kebiasaan menggunakan *smartphone* yang berlebihan. Beberapa upaya pun telah dilakukan seperti meningkatkan literasi kesehatan, adanya upaya diagnosis dini dan pengobatan segera (13). Usaha yang dilakukan oleh dinas maupun masing-masing pribadi memang harus diupayakan sejak dini sehingga angka nomophobia di Indonesia bisa ditekan.

Hubungan nomophobia dengan karakteristik pada penelitian diklasifikasikan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Hubungan antara usia remaja dengan nomophobia diinterpretasikan dengan asumsi bahwa diusia remaja, baik remaja awal (12-16) dan remaja akhir (17-25) sering menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari maka sehingga terjadi kecemasan atau nomophobia yang dialami oleh responden usia remaja ketika mereka tidak memiliki akses terhadap *smartphon*nya. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan temuan bahwasanya tidak ada hubungan antara usia dengan terjadinya nomophobia.

Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan berpisah dengan *smartphone* tidak bergantung pada usia seseorang. Kecemasan dapat terjadi pada siapa saja dan dalam rentang usia yang tidak terbatas. Kecemasan berpisah dengan *smartphone* salah satunya disebabkan karena reponden selalu ingin mengakses internet, berhubungan dengan media sosial. Hal ini

dikarenakan *smartphone* tidak lagi dijadikan sebagai alat komunikasi semata, Lebih dari itu menjadi alat yang begitu penting yang tidak bisa ditinggalkan dalam setiap aktivitas sehari-hari. Hal inilah yang menyebabkan ketergantungan ini terus meningkat dan menimbulkan efek negatif bagi kesehatan baik secara psikologis maupun sosial.

Karakteristik berikutnya yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah hubungan antara jenis kelamin responden dengan nomophobia. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara jenis kelamin dengan terjadinya nomophobia pada remaja. Mayoritas perempuan mudah mengalami nomophobia (40,7%) dibandingkan dengan laki-laki (23,7%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nina Fitriyana pada tahun 2019 yang menunjukkan bahwa perempuan lebih memiliki ketergantungan terhadap *smartphone* dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan penelitian tersebut nilai persentase mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan mengalami nomophobia yang lebih tinggi yakni sebesar 66,5% lebih tinggi dari nilai persentase mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan mengalami nomophobia sebesar 65,8% meskipun hanya terdapat sedikit selisih diantaranya (14). Tingginya tingkat nomophobia pada perempuan dapat dipengaruhi faktor hormonal yang membedakan perempuan dengan laki-laki, dimana faktor hormonal berperan dalam menentukan suasana hati serta perilaku.

Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Nomophobia

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya nomophobia pada remaja diantaranya adalah kebosanan di waktu luang (*leisure boredom*), kesepian, intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dukungan sosial serta adanya niat. Berdasarkan kelima faktor yang ada, peneliti menganalisis dua faktor yang memiliki hubungan positif dengan nomophobia. Faktor yang dimaksud adalah adanya hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan nomophobia dan adanya hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan niat.

Hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan nomophobia diinterpretasikan dengan semakin sering *smartphone* mendampingi penggunanya dalam kehidupan sehari-hari, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami ketika mereka tidak memiliki akses terhadap *smartphone*. Hal ini sesuai dengan fakta yang menunjukkan bahwasannya di era pandemi Covid-19 saat ini penggunaan media sosial seperti Instagram meningkat sangat pesat. Tercatat hingga saat ini pengguna Instagram sudah mencapai 9,2 juta pengguna. Tujuan dari penggunaan media sosial yang berlebihan ini

sebenarnya adalah untuk mengelola kesan, pengungkapan diri, perilaku narsistik, citra diri dan harga diri yang pada gilirannya akan berdampak pada penurunan kesehatan mental remaja jika tidak dikelola dengan baik (15).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yakni responden dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi sebanyak 45,4% mengalami *nomophobia* berat dan hanya 8,8% yang mengalami *nomophobia* ringan. Era globalisasi seperti saat ini, *smartphone* dapat memberikan dampak yang sangat besar pada perkembangan sosial dan emosi remaja. Hal ini dikarenakan kecanduan *smartphone* dapat meningkatkan stress dan menurunkan kinerja akademik dan kecemasan (16). Temuan pada penelitian ini sesuai dengan penelitian Roseliani 2019 yang menghasilkan nilai *p-value* kurang dari 0.005 yang menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian yang dimiliki, maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa (3).

Kecemasan dapat timbul karena beberapa hal diantaranya adalah mereka tidak bisa melakukan panggilan, mengirim pesan, *browsing*, atau melakukan kontak apapun dengan orang lain (keluarga dan teman) lewat ponselnya bila tidak ada sinyal. Hal ini menyebabkan penggunaan *smartphone* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *nomophobia* (17). Tidak bisa dipungkiri, jika *smartphone* memiliki posisi yang penting dalam kehidupan penggunanya. *Smartphone* dengan kemampuannya yang banyak dapat memfasilitasi serta memberi kemudahan berkomunikasi, membantu seseorang tetap terhubung dimana saja, kapan saja, dan memberikan seseorang kemudahan dalam mengakses informasi. Ditambah dengan adanya kebijakan sekolah daring atau *online*, *smartphone* menjadi salah satu kebutuhan bagi siswa. Hal ini menjadikan siswa telah menjadi bergantung pada *smartphone* lebih dari sebelumnya, yang pada akhirnya akan memperburuk kecemasan yang disebabkan oleh *smartphone* itu sendiri (18).

Hubungan Niat dengan *Nomophobia*

Selain intensitas penggunaan *smartphone* yang menjadi salah satu faktor terjadinya *nomophobia* pada remaja, niat menjadi salah satu faktor lain yang berpengaruh. Hubungan niat menggunakan *smartphone* secara berlebihan dengan *nomophobia* diinterpretasikan dengan semakin sering *smartphone* mendampingi penggunanya dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami ketika mereka tidak memiliki akses terhadap *smartphonanya*. Hasil penelitian menjelaskan bahwa responden dengan niat tinggi untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan cenderung mengalami *nomophobi*

yang berat sebesar 51,3%, 44,0% mengalami nomophobia sedang dan hanya 4,7% responden dengan nomophobia ringan.

Melihat dampak negatif yang diakibatkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan, penempatan niat dalam hal ini memegang peranan penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Niat yang baik akan menjauhkan seseorang dari kecanduan *smartphone*, dan tentunya akan terhindar dari kecemasan apabila berada jauh dari *smartphone* atau nomophobia. Niat yang baik akan membuat individu mengatur penggunaan *smartphonena* agar sesuai dengan kebutuhan dan tidak berlebihan. Hal ini menyebabkan niat menggunakan *smartphone* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat nomophobia pada remaja (19).

Upaya yang bisa dilakukan remaja dalam mengurangi dampak negatif yang timbul dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan salah satunya adalah melalui interaksi yang dilakukan dengan teman sebaya. Teman sebaya memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan remaja. Hal ini dikarenakan remaja sering menjadikan teman sebaya sebagai salah satu panutan selain keluarga. Konseling atau diskusi dan bimbingan kelompok oleh teman sebaya merupakan strategi penting untuk mencegah dan mengurangi penggunaan *smartphone*. Berdasarkan hasil program pendidikan sebaya yang dilakukan oleh Dinas Pendidikan Surabaya tahun 2012-2016 didapatkan data yang menunjukkan bahwa pendidikan sebaya tentang pilihan gaya hidup remaja lebih efektif untuk menanggulangi masalah remaja dibanding ceramah yang disampaikan oleh guru atau instruktur di sekolah (20). Melalui interaksi teman sebaya ini diharapkan penggunaan *smartphone* yang berlebih pada remaja bias berkurang sehingga angka Nomophobia di Indonesia bisa mengalami penurunan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan karakteristik tidak terdapat hubungan antara usia dengan nomophobia yang terjadi pada remaja, tetapi berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa perempuan mendominasi terjadinya nomophobia. Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan nomophobia serta hubungan yang signifikan antara niat menggunakan *smartphone* dengan nomophobia. Semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi tingkat nomophobia remaja. Sejalan dengan hal tersebut, semakin tinggi niat menggunakan *smartphone* maka semakin tinggi pula

tingkat nomophobia pada remaja. Rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan temuan dalam penelitian kepada siswa dan orangtua adalah pentingnya mempelajari tentang cara serta manfaat dari penggunaan smartphone tersebut sehingga penggunaannya bisa lebih bermanfaat dan tidak menimbulkan ketergantungan ataupun nomophobia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Newzoo. Daftar Negara Pengguna Smartphone Terbanyak, Indonesia Urutan Berapa? Katadata. 2021. p. 2023.
2. KOMINFO. Survey Penggunaan TIK 2017. 2017;
3. Roseliyani TD. Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kesepian Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa. Skripsi [Internet]. 2019; Available from: http://repository.radenintan.ac.id/8070/1/SKRIPSI_FULLL.pdf
4. Ratulangi AG, Kairupan BHR, Dundu AE. Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi COVID-19. *J Biomedik Jbm*. 2021;13(3):251–8.
5. Mahni. Dampak Gadget terhadap Perilaku Sosial (Studi Kasus Kurangnya Interaksi Sosial pada Masyarakat Kekalik Jaya, Kecamatan Sekarbela Kota Mataram) [Internet]. Vol. 3. 2020. 54–67 p. Available from: <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
6. Hafni ND. Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. *J al Hikmah*. 2019;6(2):41–50.
7. Rodr A, Moreno-guerrero A. Nomophobia-An-individuals-growing-fear-of-being-without-a-smartphonea-systematic-literature-review2020International-Journal-of-Environmental-Research-and-Public-HealthOpen-Access.pdf. *Environ Res Public Heal Rev*. 2020;
8. Lailatussa D. Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja SMP Di Semarang Tengah. Skripsi Fak Ilmu Pendidikan Univ Negeri Semarang Psikologi Semarang. 2019;
9. Pavithra MB, Suwarna Madhukumar MM. a Study on Nomophobia - Mobile Phone Dependence , Among Students of a Medical. *Natl J Community Med*. 2015;6(2):340–4.
10. Myakal V V., Vedpathak VL. Nomophobia - mobile phone dependence, a study among students of a rural medical college. *Int J Community Med Public Heal*. 2019;6(5):2034.
11. Diri K, Sosial M. On College Students: Testing The Relationship Intensity Of Social Media Use And Self-Control. 2021;47–58.
12. Ramaita R, Armaita A, Vandelis P. Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Nomophobia. *Jurnal Kesehatan*. 2019;10(2):89–93.
13. Nurmala, I., Rahman F., Nugroho A. et al. Promosi Kesehatan. Airlangga Univeristy Press; 6(11), 951–952. 2020;;
14. Fitriyani N, Albertin N, Kusuma RM. Perbandingan Tingkat Nomophobia Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *JKI (Jurnal Konseling Indones*. 2020;5(1):6–11.
15. Yuarta FA, Nurmala I. Improving Mental Health of Adolescents through Self-Presentation. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*. 2021 Apr 1;15(2).

16. Triwahyuni NNI. Dinamika penderita nomophobia berat. *E-Prints Umm*. 2019;1–106.
17. Wulandari RP, Haryuni S. Hubungan Antara Ketergantungan Smartphone dengan Nomophobia dan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri. *J Kesehat Mhs UNIK*. 2020;2(1):86–96.
18. Salehudin M, Marniah, Hariati. Siswa SD Menggunakan Smartphone Dalam Pembelajaran Online. *IBTIDA' Media Komun Has Penelit Pendidik Guru Madrasah Ibtidaiyah*. 2020;01(02):229–41.
19. Pasongli A, Ratag BT, Kalesaran AFC. Faktor-faktor yang berhubungan dengan nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*. 2020;9(6):88–95.
20. Nurmala I, Pertiwi ED, Muthmainnah M, Rachmayanti RD, Devi YP, Harris N, et al. Peer-to-peer education to prevent drug use: A qualitative analysis of the perspectives of student peer educators from Surabaya, Indonesia. *Heal Promot J Aust*. 2020;(August):1–6.