

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA

Feri Musharyadi*, Febriyanti

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Mercubaktijaya
Jalan Jamal Jamil, Pondok Kopi Siteba Padang, Kode Pos 25173

e-mail : ferimusharyadi@gmail.com

Artikel Diterima : 02 Februari 2024, Direvisi : 11 Maret 2024, Diterbitkan : 29 Maret 2024

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu mulai tumbuh dan berkembang dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa ini remaja akan mengalami perubahan baik secara fisik, kognitif, sosial dan emosional. Masalah psikososial yang sering ditemui adalah *nomophobia* pada remaja. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada remaja akan memberikan dampak negatif seperti ketakutan jika tidak memakai *smartphone* dan mengalami kesulitan ketika berinteraksi secara langsung yang disebut dengan *nomophobia*. Data pengguna *smartphone* di Indonesia menurut Asosiasi Penyelenggaraan Jasa *Smartphone* Indonesia (APJII) bahwa pada tahun 2019 terdapat 196,71 juta jiwa pengguna *smartphone*, dari jumlah tersebut diketahui bahwa mayoritas pengguna *smartphone* di Indonesia adalah remaja yang berusia 15-19 tahun dengan prevalensi 91%. Jika dilihat pengguna *smartphone* per wilayah Sumatera 16,2%, dan Sumatera Barat 2,5%. Berdasarkan penelitian Young, 2011. diketahui sekitar 23% siswa merasa kehilangan konsentrasi dan menjadi stres apabila mereka jauh dari *smartphone*, 39,5% mengidap *nomophobia* dan 27% berada pada risiko mengalami *nomophobia*. **Tujuan:** penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. **Metode:** jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Pengolahan data bivariat dengan *Chi-Square*. **Hasil:** didapatkan tidak ada hubungan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kecenderungan *nomophobia* dengan nilai p value > 0.05 yaitu p = 0.618.

Kata Kunci: *nomophobia*, remaja, *smartphone*

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is a transitional period, when individuals begin to grow and develop from childhood into individuals who have maturity. During this period adolescents will experience changes both physically, cognitively, socially and emotionally. A psychosocial problem that is often encountered is nomophobia in adolescents. Excessive use of smartphones in adolescents will have a negative impact such as fear if they do not use smartphones and experience difficulties when interacting directly, which is called nomophobia. Based on data on smartphone users in Indonesia according to the Indonesian Smartphone Service Providers Association (APJII) that in 2019 there were 196.71 million smartphone users, from this number it is known that the majority of smartphone users in Indonesia are teenagers aged 15-19 years with a prevalence of 91%. When viewed smartphone users per Sumatra region 16.2%, and West Sumatra 2.5%. **Objective:** The purpose of this study was to determine the relationship between the intensity of smartphone use and the tendency of nomophobia in adolescents. **Method:** The type of research used is descriptive correlational with a cross sectional approach, with a simple random sampling technique. Bivariate data processing with Chi-Square. **Result:** The results showed that there was no relationship between the intensity of smartphone use and the tendency of nomophobia with a p value > 0.05, namely p = 0.618.

Keyword: smartphone, nomophobia, adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu mulai tumbuh dan berkembang dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa ini remaja akan mengalami perubahan baik secara fisik, kognitif, sosial dan emosional (Agustriyana, N. A., & Suwanto, 2017). Remaja adalah usia dimana individu telah meninggalkan usia anak-anak yang lemah dan penuh ketergantungan, namun masih belum mampu untuk berada pada usia yang lebih dewasa dan penuh bertanggung jawab.

Remaja cenderung mudah mengalami intensitas penggunaan smartphone, hal ini disebabkan karena remaja berada pada tahap krisis identitas, di mana mereka mempunyai rasa ingin tahu yang sangat tinggi, selalu ingin mencoba hal yang baru, dan mudah terpengaruh dengan teman sebayanya (Sarwono, 2018).

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi, *smartphone* telah meningkatkan banyak aspek kehidupan kita dengan diintegrasikan dalam pengalaman sehari-hari. *Smartphone* menjadi lebih tersedia, menawarkan lebih banyak layanan dan penggunaannya berkembang disetiap kelompok umur (Mihajlov, M., & Vejmelka, 2017). Perubahan teknologi yang sangat cepat

dan pesat dari tahun ke tahun dapat mempengaruhi cara berpikir seorang remaja dan mempengaruhi perilaku seperti *nomophobia*. Penggunaan *smartphone* oleh remaja dapat memberikan dampak positif ataupun negatif, hal ini terjadi karena remaja cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa mempertimbangkan efek yang akan diterima saat melakukan aktivitas *smartphone*. dampak negatif dari penggunaan *smartphone* seperti intensitas penggunaan *smartphone* misal intensitas pemakaian sosial media, mengganggu kegiatan belajar remaja, bahaya penipuan, *cybercrime* (kejahatan dunia maya) seperti *hacking*, *spamming*, *cracking*, merusak *nomophobia*, timbulnya sikap *hedonisme* dan *konsumtif*, mengakses *pornografi* (Chang, J. P., Hung, C., & Chang, 12 C.E. 2020).

Sejak kondisi pandemi Covid 19 yang melanda pada akhir tahun 2019 membuat remaja, baik anak sekolah maupun mahasiswa di tuntut untuk belajar jarak jauh atau belajar dalam jaringan, (DARING). Hal ini membuat para remaja sampai sekarang merasa difasilitasi jaringan internet di *smartphone* yang akan berpeluang besar bagi remaja dalam mengakses situs-situs lain baik media sosial maupun situs ilegal lainnya, remaja bisa mengakses kapan saja dan dimana saja bahkan

bisa disetiap saat, hal ini menjadi peluang bagi remaja mengalami intensitas penggunaan *smartphone*, bahkan sampai *nomophobia*.

Data penggunaan *smartphone* berdasarkan jumlah populasi dari berbagai benua menurut *Smartphone World Stats* (2021) diantaranya : Asia 52.2% dari total 4,2 milyar penduduk, Eropa 15.1% dari 834 juta penduduk, Afrika 11.7% dari 1,3 milyar penduduk, Amerika Latin 9.7% dari 654 juta penduduk, Amerika Utara 6.9% dari 368 juta penduduk, Timur Tengah 3.8% dari 260 juta penduduk. Sedangkan data pengguna *smartphone* di Indonesia menurut hasil survey nasional penetrasi pengguna *smartphone* yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa *Smartphone* Indonesia (APJII) menjelaskan bahwa pada tahun 2019 dari 266,91 juta jiwa penduduk Indonesia terdapat 196,71 juta jiwa pengguna *smartphone*, dari jumlah tersebut diketahui bahwa mayoritas pengguna *smartphone* di Indonesia adalah remaja yang berusia 15-19 tahun dengan prevalensi 91% (Asosiasi Penyelenggara Jasa *Smartphone* Indonesia, 2021).

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. 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*. Artinya hal ini sudah melampaui jumlah penduduk Indonesia yakni sebesar 237 juta jiwa berdasarkan sensus penduduk tahun 2010 (Alpaslan, A. H., Avci, K., Soyly, N., & Guzel, 2018).

Jika dilihat dari kontribusi pengguna *smartphone* per wilayah di Indonesia, pulau Jawa menempati posisi pertama dengan 41,7% pengguna *smartphone*, kemudian diikuti dengan Sumatera 16,2%, Sulawesi 5,1%, Kalimantan 4,6% , Bali dan Nusa Tenggara

3,9%, dan Maluku dan Papua 2,2% Apabila dilihat secara lebih detail lagi, pengguna *smartphone* terbanyak di pulau Sumatera adalah Sumatera Utara 5,8%, Sumatera Selatan 3,5%, Lampung 2,7%, Sumatera Barat 2,5%, Riau 2,2%, Aceh 1,9%, Jambi 1,2%, Bengkulu 0,7%, (Asosiasi Penyelenggara Jasa *Smartphone* Indonesia, 2021).

Sumatera Barat merupakan pengguna *smartphone* terbanyak keempat setelah Sumatera Utara, Sumatera Selatan dan Lampung. Sementara berdasarkan hasil data Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat didapatkan bahwa penduduk yang mengakses *smartphone* tahun 2020 yaitu 30,80 %, sedangkan pada tahun 2021 mengalami peningkatan menjadi 36,03 %.

Menurut Griffiths et al, (2018) intensitas penggunaan *smartphone* dianggap sebagai intensitas penggunaan teknologi dan merupakan bagian dari gangguan perilaku. Kondisi ini melibatkan interaksi manusia dengan mesin yang mempunyai fitur dan motivasi yang mendorong pemakaian secara berlebihan. Intensitas penggunaan *smartphone* adalah hilangnya control dan keasyikan berlebihan pada *smartphone* dan berbagai aplikasi yang menyebabkan gangguan pribadi, social dan professional seseorang. Seseorang yang intensitas penggunaan *smartphone* akan sulit mengembangkan kemampuan atau kecakapannya dalam berhubungan dengan orang lain sehingga membuat hubungan sosial dan interaksi mereka dengan keluarga, teman dan orang disekitarnya menjadi kurang baik serta mengalami prestasi akademik yang menurun (Griffiths, M. D., Pontes, H. M., & Kuss, 2016) (Jannah, Nurul., 2018).

Intensitas penggunaan *smartphone* mengacu pada penggunaan berlebihan jaringan *smartphone* yang dilakukan individu dan tidak lepas dari penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang dapat dikatakan intensitas penggunaan *smartphone* apabila waktu penggunaan *smartphone* lebih dari 6 jam dalam sehari atau bahkan lebih. Sebuah penelitian di Surakarta mengungkapkan bahwa kontrol diri berkontribusi dengan intensitas penggunaan *smartphone*. Menurut pandangan ini intensitas penggunaan *smartphone* didasari dikarenakan

adanya penguatan positif atau *positif reinforcement*. Hal ini dikarenakan media sosial yang digunakan seperti *facebook, twitter, instagram* dan lain-lain seseorang bisa mendapatkan komentar, perhatian, eksistensi dan kenyamanan tanpa harus bertatap muka secara langsung (Qomariyah, 2018) (Istri, D. & Asyanti, 2019).

Penelitian dari Li dan Lepp (2015) mengidentifikasi adanya dampak negatif pada penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol, antara penurunan performa akademik, gangguan kualitas tidur, penurunan kesehatan mental, penurunan aktivitas latihan dan penurunan kebugaran kardiorespirasi. Dengan kata lain intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada kehidupan remaja dapat menimbulkan berbagai masalah psikososial (Li, J. & Lepp, 2015) (Retani, 2016).

Masalah psikososial yang sering ditemui adalah *nomophobia* pada remaja. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada remaja akan memberikan dampak negatif seperti ketakutan jika tidak memakai *smartphone* dan mengalami kesulitan ketika berinteraksi secara langsung (Mami & Hatami-Zad, 2014). Remaja cenderung menghabiskan waktu di dunia maya dari pada harus menghabiskan waktu berinteraksi dengan orang lain (Soliha, 2015). Penelitian di Korea mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami intensitas penggunaan *smartphone* memiliki masalah interpersonal yang lebih tinggi dari pada remaja yang tidak mengalami intensitas penggunaan *smartphone* (Mami, S., & Hatami-Zad, 2014 & Seo, M., Kang, H.S., & Youm, 2009).

Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) adalah kecemasan dan ketidakmampuan terhadap *smartphone* yang mereka miliki jika tidak berada di dekatnya. *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*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Soe 2009, 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 *nomophobia* (Seo, M., Kang, H.S., & Youm, 2009).

Berdasarkan penelitian Vanita et al. 2019 pada mahasiswa kedokteran prevalensi *nomophobia* adalah 71,39%. Gangguan tidur sebanyak 41,33% adalah gejala yang paling umum dialami karena ketergantungan *smartphone*. Berdasarkan hasil penelitian Fitri Verawat Fajri, Usmi Karyani dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri berkorelasi dengan *nomophobia* pada mahasiswa (Pavithra MB, Madhukumar S, 2015).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional yang digunakan untuk menjelaskan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat (Notoatmodjo, 2016). Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu mengukur variabel terikat dan bebas dalam satu waktu atau waktu yang bersamaan. Lokasi penelitian di SMA Adabiah, dengan populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja usia 12 sampai 21 tahun dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah teknik simple random sampling diperoleh sebanyak 132 sampel dengan kriteria: bersedia menjadi responden, memiliki dan menggunakan *Smartphone*, dalam keadaan sadar dan kooperatif dan tidak sedang dalam terapi medis apapun.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Smartphone

Intensitas Penggunaan Smartphone	Prekuensi	Present	Valid present
Normal	6	4.5	4.5
Ringan	8	6.1	6.1
Sedang	112	84.8	84.8
Berat	6	4.5	4.5
Total	132	100.0	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari distribusi frekuensi intensitas penggunaan smartphone hampir seluruhnya (84.8%) responden memiliki kategori sedang dalam intensitas penggunaan smartphone. Dan 4.5% memiliki kategori berat dalam intensitas penggunaan smartphone. Hal ini dapat disimpulkan mayoritas responden menggunakan smartphone dalam keseharian kategori sedang.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kecendrungan Nomophobia

Kecendrungan Nomophobia	Prekuensi	Present	Valid present
Tidak Kecendrungan	77	58.3	58.3
Kecendrungan	55	41.7	41.7
Total	60	100.0	100.0

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari distribusi frekuensi kecendrungan nomophobia lebih dari separoh (58.3%) responden memiliki kategori tidak memiliki kecendrungan nomophobia. Dan 41.7% memiliki kategori kecendrungan nomophobia. Hal ini dapat disimpulkan lebih dari separoh responden memiliki kategori tidak mengalami kecendrungan nomophobia.

PEMBAHASAN

1. Distribusi frekuensi intensitas penggunaan smartphone

Distribusi frekuensi intensitas penggunaan smartphone hampir seluruhnya (84.8%) responden memiliki kategori sedang dalam intensitas penggunaan smartphone. Dan 4.5% memiliki kategori berat dalam intensitas penggunaan smartphone. Hal ini dapat disimpulkan mayoritas responden menggunakan smartphone dalam keseharian kategori sedang.

Intensitas adalah suatu kegiatan yang dipengaruhi oleh waktu. Suatu kegiatan yang cenderung untuk diketahui oleh waktu. Untuk mengetahui tingkat intensitas dapat diketahui dengan melihat aspekpek yang mempengaruhinya, yaitu frekuensi dan durasi yang nampak ketika melakukan sesuatu hal. Frekuensi merupakan keseringan atau jumlah

pemakaian suatu unsur dalam jangka waktu tertentu. Tingkat frekuensi terlihat pada ukuran berapa kali seseorang melakukan kegiatan. Durasi merupakan seberapa lama seorang dalam melakukan kegiatan. Suatu tingkatan pada intensitas dapat muncul dari banyaknya stimulus fisik yang diterima. Intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Intens dapat berarti kuat, tinggi, rendah (Winkel.WS, 2005)

Kecenderungan Nomophobia yang dialami remaja lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* lebih rendah. Hal ini karena *smartphone* telah memiliki posisi penting dalam kehidupan penggunanya, dengan kemampuannya yang banyak, *smartphone* memfasilitasi kemudahan berkomunikasi, membantu seseorang tetap terhubung dimana saja, dan kapan saja.

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang telah dilakukan sebelumnya Dewi Ayu, (2016) dengan judul “Hubungan Antara Loneliness Dengan *Mobile Phone Addict* Pada mahasiwa” hasil dari penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *Loneliness* dengan *Mobile Phone Addict* yakni dengan nilai $r = 0,29$. Sehingga dapat kesimpulan semakin tinggi tingkat loneliness mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat penggunaan mobile-phonanya, begitu pula sebaliknya semakin rendah loneliness maka semakin rendah pula tingkat penggunaan *mobilephone* pada mahasiswa.

2. Distribusi frekuensi kecendrungan nomophobia

Distribusi frekuensi kecendrungan nomophobia lebih dari separoh (58.3%) responden memiliki kategori tidak memiliki kecendrungan nomophobia. Dan 41.7% memiliki kategori kecendrungan nomophobia. Hal ini dapat disimpulkan lebih dari separoh responden memiliki kategori tidak mengalami kecendrungan nomophobia.

Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) adalah kecemasan dan ketidakmampuan terhadap *smartphone* yang mereka miliki jika tidak berada di dekatnya . *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*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Soe 2009, 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 *nomophobia* (Seo, M., Kang, et al, 2009).

Individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* akan selalu mementingkan ponselnya dan tidak bisa sebentar saja jauh dari ponsel, bahkan ketika bertemu atau berbincang-bincang dengan orang lain Ia akan lebih mengutamakan ponselnya. Walaupun sedang tidur penderita cenderung akan mencari ponsel saat Ia bangun, bahkan saat pergi ke kamar mandipun ponsel tidak lepas dari tangan. Seseorang yang dengan kecenderungan *nomophobia* akan terlihat merasa gelisah jika sinyal ponselnya tiba-tiba hilang, dan Ia senantiasa mengotak-atik ponselnya walaupun tidak ada sesuatu yang penting dan mendesak dalam ponselnya tersebut. Kebanyakan orang yang mengalami kecenderungan *nomophobia* yaitu individu yang berumur sekitar 17-25 tahun.

Untuk merujuk kepada orang-orang dengan *nomophobia*, terdapat dua istilah lain yang digunakan bahasa sehari-hari, yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*. Orang-orang, yang menderita *nomophobia* hidupnya selalu penuh dalam kekhawatiran dan selalu memiliki perasaan was-was atau cemas dalam meletakkan ponselnya, kehabisan baterai atau pulsa, maupun karena tidak mendapatkan jaringan atau sinyal.

Bragazzi dan Del Puente (2014) menjelaskan bahwa kelainan yang disebut *nomophobia* (no-mobile-phone phobia) atau kecanduan terhadap ponsel, merupakan dampak dari pengembangan teknologi modern yang memungkinkan komunikasi didunia maya. Kecenderungan *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan masyarakat digital dan virtual kontemporer yang kemudian mengacu

pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kecemasan kegugupan dan kesepian yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon genggam atau komputer. Secara umum, ketakutan patologis untuk tetap tidak berhubungan dengan teknologi (Bragazzi, N.L., & Del Puente, 2014).

Kecenderungan *nomophobia* dianggap sebagai salah gangguan dunia modern dan juga baru belakangan ini dipergunakan untuk menggambarkan sebuah perasaan ketidaknyamanan atau kecemasan yang ditimbulkan oleh tidak adanya *smartphone*, komputer atau perangkat komunikasi modern lain pada individu yang sering menggunakannya. Gejala-gejala dari *nomophobia* juga memperlihatkan adanya gangguan secara mental yang mungkin ada sebelumnya dan harus segera diselidiki, didiagnosis dan diobati. Gejala *nomophobia* ini tidak tercantum dalam gangguan kecemasan meskipun individu tersebut memiliki perasaan cemas ketika tidak dapat terhubung dengan jaringan internet. Jadi, *nomophobia* belum masuk secara manual dalam diagnostik manual dan statistik gangguan mental (DSM).

3. Hubungan Intensitas Penggunaan *smartphone* dengan kecendrungan *Nomophobia*

Diketahui bahwa dari yang tidak memiliki kecendrungan *nomophobia* lebih dari separoh (58.9%) memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dengan kategori sedang, sedangkan yang kecendrungan *nomophobia* sebanyak 41.1% memiliki kategori intensitas penggunaan *smartphone* sedang. Berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* tidak berpengaruh terhadap kecendrungan *nomophobia* dengan nilai p value > 0.05 yaitu $p = 0.618$.

Smartphone memiliki dampak tertentu pada penggunaannya (Sarwar, 2013) menyatakan bahwa *smartphone* memiliki dampak positif dan negatif. Berbagai dampak yang terdapat dalam penggunaan *smartphone* ini diantaranya adalah memudahkan komunikasi, memudahkan dalam melakukan aktifitas sehingga menjadi lebih efektif dan

efisien, serta tidak terbatas oleh waktu. Namun jika penggunaan *smartphone* terlalu berlebihan dalam artian tidak dapat dikontrol, maka akan menyebabkan kecanduan. Jika intensitas penggunaan *smartphone* ini tidak dikontrol atau tingkat penggunaannya melebihi batas perharinya maka akan menyebabkan orang tersebut terkena dampak mengalami kecenderungan *nomophobia*.

Menurut Griffiths et al, (2018) intensitas penggunaan *smartphone* dianggap sebagai intensitas penggunaan teknologi dan merupakan bagian dari gangguan perilaku. Kondisi ini melibatkan interaksi manusia dengan mesin yang mempunyai fitur dan motivasi yang mendorong pemakaian secara berlebihan. Intensitas penggunaan *smartphone* adalah hilangnya control dan keasyikan berlebihan pada *smartphone* dan berbagai aplikasi yang menyebabkan gangguan pribadi, social dan professional seseorang. Seseorang yang intensitas penggunaan *smartphone* akan sulit mengembangkan kemampuan atau kecakapannya dalam berhubungan dengan orang lain sehingga membuat hubungan sosial dan interaksi mereka dengan keluarga, teman dan orang disekitarnya menjadi kurang baik serta mengalami prestasi akademik yang menurun (Griffiths, M. D., Pontes, H. M., & Kuss, 2016, Jannah, Nurul., 2018).

Intensitas penggunaan *smartphone* mengacu pada penggunaan berlebihan jaringan *smartphone* yang dilakukan individu dan tidak lepas dari penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang dapat dikatakan intensitas penggunaan *smartphone* apabila waktu penggunaan *smartphone* lebih dari 6 jam dalam sehari atau bahkan lebih. Sebuah penelitian di Surakarta mengungkapkan bahwa kontrol diri berkontribusi dengan intensitas penggunaan *smartphone*. Menurut pandangan ini intensitas penggunaan *smartphone* didasari dikarenakan adanya penguatan positif atau *positif reinforcement*. Hal ini dikarenakan media sosial yang digunakan seperti *facebook*, *twitter*, *instagram* dan lain-lain seseorang bisa mendapatkan komentar, perhatian, eksistensi dan kenyamanan tanpa harus bertatap muka secara langsung (Qomariyah, 2018) (Istri, D. & Asyanti, 2019).

Penelitian dari Li dan Lepp (2015) mengidentifikasi adanya dampak negatif pada penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol, antara penurunan performa akademik, gangguan kualitas tidur, penurunan kesehatan mental, penurunan aktivitas latihan dan penurunan kebugaran kardiorespirasi. Dengan kata lain intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada kehidupan remaja dapat menimbulkan berbagai masalah psikososial (Li, J. & Lepp, 2015) (Retani, 2016).

Masalah psikososial yang sering ditemui adalah *nomophobia* pada remaja. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada remaja akan memberikan dampak negatif seperti ketakutan jika tidak memakai *smartphone* dan mengalami kesulitan ketika berinteraksi secara langsung (Mami & Hatami-Zad, 2014). Remaja cenderung menghabiskan waktu di dunia maya dari pada harus menghabiskan waktu berinteraksi dengan orang lain (Soliha, 2015). Penelitian di Korea mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami intensitas penggunaan *smartphone* memiliki masalah interpersonal yang lebih tinggi dari pada remaja yang tidak mengalami intensitas penggunaan *smartphone* (Mami, S., & Hatami-Zad, 2014, Soliha, 2015, Seo, M., Kang, H.S., & Youm, 2009).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Satriya, 2016) dengan judul penelitian yaitu Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Munculnya Nomophobia Pada Mahasiswa. Penelitiannya tersebut menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Munculnya Nomophobia. Dengan Hasil uji deskriptif ditemukan bahwa remaja tergolong dalam intensitas penggunaan *smartphone* dan *nomophobia* yang tinggi dengan prosentase intensitas penggunaan *smartphone* sebesar 65% dan *nomophobia* sebesar 56%.

Selain itu menurut (Muflih, M., Hamzah, H., & Puniawan, 2017) *nomophobia* juga dapat disebabkan oleh intensitas penggunaan media sosial *facebook*, dilihat dari hipotesis yang ditawarkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *facebook* dengan kecenderungan menjadi *nomophobia* pada remaja. Artinya semakin tinggi intensitas

penggunaan facebook maka semakin tinggi pula kecenderungan menjadi nomophobia pada remaja, sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan facebook maka semakin rendah pula kecenderungan menjadi nomophobia pada remaja.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan lebih dari separoh (84,8%) responden menggunakan smartphone dalam kategori sedang, dan lebih dari separoh (58,3%) tidak masuk kategori nomophobia, sedangkan secara bivariat tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kecenderungan *nomophobia* dengan nilai $p > 0,05$ yaitu $p = 0,618$. padahal jika dilihat dari hasil distribusi frekuensinya masih banyak masyarakat yang menggunakan smartphone secara berlebihan.

SARAN

Diharapkan pada para guru terutama orang tua siswa yang berada 24 jam dengan anak remaja untuk memantau dan mengawasi penggunaan *smartphone* setiap hari, karena sebagian besar remaja sudah masuk kedalam kategori ke dalam penggunaan *smartphone* dengan intensitas yang sedang dalam pemakaian *smartphone* keseharian bahkan ada yang kategori berat meskipun belum masuk dalam kategori *nomophobia*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully human being pada remaja sebagai pencapaian perkembangan identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 9–11.
- Alpaslan, A. H., Avci, K., Soylu, N., & Guzel, H. I. (2018). The Association Between Problematic Smartphone Use , Suicide Probability , Alexithymia and Loneliness Among Turkish Medical Students. *Jurnal of Psychiatry*. American Psychiatric Association.
- (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. *Fifth Edition*. Washington DC : American Psychiatric Publishing.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Smartphone Indonesia. (2021). *Asosiasi Penyelenggara Jasa Smartphone Indonesia*.
- Bragazzi, N.L., & Del Puente, G. (2014). A Proposal for Including Nomophobia in the New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*.
- Chang, J. P., Hung, C., & Chang, J. P. (2020). Problematic Smartphone Use. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 1–12.
- Dongre AS, Inamdar IF, G. P. (2017). Nomophobia:A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health. *Natl J Community. Med*. 2017;8(11):688-93.
- Fauziyah, A. (2017). Hubungan Antara Intensitas penggunaan Smartphone dengan Kemampuan Sosialisasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*.
- Gezgin, D. M., Sumuer, E., Arslan, O., & Yildirim, S. (2017). omophobia Prevalence among Pre-service Teachers: A case of Trakya University. *Öğretmen Adayları Arasında Nomofobi Yaygınlığı: Trakya Üniversitesi Örneği*. *Trakya University Journal of Education Faculty*, 7(1), 86-95.
- Griffiths, M. D., Pontes, H. M., & Kuss, D. J. (2018). Online Addictions: Conceptualizations, Debates, and Controversies. *Addicta. The Turkish Journal on Addictions*.

- Istri, D. & Asyanti, S. (2019). Hubungan Kontrol Diri dan Keterampilan Sosial dengan Intensitas penggunaan Smartphone pada Siswa SMK. *Jurnal. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Jannah, Nurul., M. & H. N. (2015). Hubungan Intensitas penggunaan Game dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konselor, Vol. 4, No.*
- King, A. L. S. etc. all. (2014). Nomophobic: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Journal of Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health, 10: 28-35.*
- Li, J. & Lepp, A. (2015). Locus Control and Cell Phone Use: Implications for Sleep Quality, Academic Performance, and Subjective Well-Being. *Computer in Human Behaviour; 52: 450-457.*
- Mami, S., & Hatami-Zad, A. (2014).). Investigating The Effect of Smartphone Addiction on Social Skills and in High School Students' Achievement. *International J. Soc. Sci. & Education, 4. 56-61.*
- Mihajlov, M., & Vejmelka, L. (2017). Smartphone Addiction : A Review Of The First Twenty Years. *Computers in Human Behavior, 25(6), 1367–1372.*
- Muflih, M., Hamzah, H., & Puniawan, W. A. (2017). Penggunaan Smartphone Dan Nomophobia Pada Remaja Di Sma Negeri I Kalasan Sleman 80 Yogyakarta. *Idea Nursing Journal, 8(1), 12–18.*
- Pavithra MB, Madhukumar S, M. T. (2015). Pavithra MB, Madhukumar S, Murthy TS. *Natl J Community Med. 2015;6(2):340-4.*
- Qomariyah, A. N. (2018). Smartphone addiction and psychopatology. *Turkish Online Journal of Educational Technology, 10(1), 143–148.*
- Retani, L. R. (2016). Hubungan Antara Tingkat Adiksi dengan Keterampilan Sosial pada Remaja Pengguna Smartphone di SMP N 10 Tegal. *Semarang: Universitas Diponegoro.*
- Sarwar, dkk 2013. (2013). mpact of Smartphone's on Society. *European Journal of Scientific Research. Volume 98, No. 2, Pp.216-226, ISSN 1450- 216X/1450-202X.*
- Sarwono, S. W. (2014). *Pengantar Psikologi Umum. Sebuah Pengantar Dalam Psikologi.*
- Seo, M., Kang, H.S., & Youm, Y.-H. (2009). Smartphone Addiction and Interpersonal Problems in Korean Adolescent. *CIN: Computers, Informatics, Nursing. 27(4), 226-233.*
- Soliha, R. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia, 1(2002), 80–85.*
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *European Journal of Public Health, 25(Suppl 3), Ckv172-088.*
- Taymur, I., Budak, E., Demirci, H., Akdağ, H. A., Güngör, B. B., &

- Özdel, K. (2016). A study of the relationship between smartphone addiction, psychopathology and dysfunctional beliefs. *Computers in Human Behavior*, 61, 532–536
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.043>.
- Winkel.WS. (2005). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: developing and validating a questionnaire using mixed methods research*.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. de. (2019). *Smartphone Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.