

HUBUNGAN KETERGANTUNGAN SMARTPHONE DENGAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 KOTA BOGOR TAHUN 2022

<https://doi.org/10.34005/afiat.v9i2.3463>

Submitted: 08-10-2023 Reviewed: 18-11-2023 Published: 24-12-2023

Gianika Salsa Raharja
gianikasalsar@gmail.com
Universitas Islam As-Syafi'iyah

Agus Sumarno
agussumarno.akper@uia.ac.id
Universitas Islam As-Syafi'iyah

ABSTRAK

Masa remaja ialah masa konflik karena biasanya remaja ingin merasa bebas namun orang tua membatasi kebebasan remaja. Ada banyak permasalahan ketika remaja sedang berada di fase penyesuaian diri yaitu kenakalan remaja seperti merokok, pergaulan bebas, dan ketergantungan smartphone. Ketergantungan smartphone menyebabkan pengguna menjadi tidak dapat mengontrol dirinya ketika menggunakan smartphone. Jika remaja tidak dapat mengontrol dirinya ini mengarah pada gangguan kecemasan baru yang disebut nomophobia. Selain nomophobia ada beberapa dampak dari ketergantungan smartphone seperti perilaku konsumtif, psikologis terganggu dan berkurangnya relasi sosial. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan ketergantungan smartphone dengan nomophobia pada remaja di MAN 1 Kota Bogor. **Metode Penelitian** deskriptif korelasi. Sampel diambil dengan teknik Proporsional Random Sampling sebanyak 151 responden. Teknik analisis penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan *Chi-Square* $\alpha=5\%$. **Hasil Penelitian** menunjukkan ketergantungan smartphone berat sebanyak (55.6%) dan memiliki pengaruh pengaruh pada nomophobia berat sebanyak (43.7%). Dari hasil analisis diperoleh value *Chi-Square* 85.629^a nilai ini lebih besar dari $\alpha=5\%$ maka hipotesis tolak H₀. **Simpulan** terdapat hubungan antara ketergantungan smartphone dengan nomophobia pada remaja di MAN 1 Kota Bogor. **Saran** agar sekolah diharapkan dapat memberikan motivasi terhadap para guru untuk menonaktifkan internet sementara waktu saat Kegiatan Belajar Mengajar sedang berlangsung, memberikan tugas kelompok agar lebih banyak komunikasi interpersonal antar siswa dan mengadakan kegiatan piket kelas agar lebih banyak interaksi untuk meminimalisir terjadinya ketergantungan smartphone dan nomophobia pada remaja.

Kata Kunci: Remaja, Ketergantungan Smartphone dan Nomophobia.

ABSTRACT

Adolescence is a period of conflict because teenagers usually want to feel free, but parents limit their freedom. There are many problems when teenagers are in the adjustment phase, namely juvenile delinquency such as smoking, promiscuity, and smartphone addiction. Smartphone addiction causes users to be unable to control themselves when using smartphones. If the teenager cannot control himself, this leads to a new anxiety disorder called nomophobia. In addition to nomophobia, there are several effects of smartphone addiction, such as consumptive behavior, psychological disturbances, and reduced social relations. The purpose of this study was to determine the relationship between smartphone addiction and nomophobia in adolescents at Islamic Senior High School 1 Bogor City. Correlation is a descriptive research method. Samples were taken by using a proportional random sampling technique



from as many as 151 respondents. The research analysis technique used univariate and bivariate analysis using Chi-Square = 5%. The results showed that smartphone addiction was high (55.6%) and had an influence on severe nomophobia (43.7%). From the results of the analysis, the Chi-Square value of 85.629^a is greater than 5%, so the hypothesis rejects H₀. The conclusion is that there is a relationship between smartphone addiction and nomophobia in adolescents at Islamic Senior High School 1 Bogor City. Suggestions include that schools are expected to provide motivation for teachers to temporarily disable the internet while teaching, learning activities are in progress give group assignments so that there is more interpersonal communication between students and hold class picket activities for more interaction to minimize smartphone addiction and nomophobia in adolescents .

Keywords: *adolescents, smartphone addiction and nomophobia.*

Latar Belakang

Berdasarkan pengertian dari *World Health Organization* (WHO) masa remaja dimulai dari usia 10-20 tahun. Di masa ini biasanya terjadi perubahan dan perkembangan yang meliputi aspek fisik, psikis, dan psikososial. Masa remaja ialah masa konflik karena biasanya remaja ingin merasa bebas namun orang tua membatasi kebebasan remaja agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan dan itu menjadi hal pemicu dari sebuah konflik (Apriyeni, 2019). Ada banyak permasalahan ketika remaja sedang berada di fase penyesuaian diri yaitu kenakalan remaja seperti merokok, pergaulan bebas, dan ketergantungan smartphone. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 ada 29% remaja yang sudah merokok, 30% remaja sudah melakukan hubungan seks, dan 33% remaja ketergantungan pada smartphone.

Saat remaja tidak dapat mengontrol dirinya ketika menggunakan smartphone, yang diungkapkan oleh (Rahayuningrum, 2019) ini mengarah pada gangguan kecemasan baru yang berlebih disebut nomophobia (no-mobile-phone-phobia) yang merupakan ketidaknyamanan atau kecemasan berlebih yang disebabkan karena tidak berada didekat smartphone dan juga ketergantungan pada smartphone. Beberapa gejala dari pengguna smartphone yang memiliki kecenderungan nomophobia yaitu intensitas mengecek smartphone > 35x dalam sehari. Dan juga menurut (Sudarji, 2017) ia menemukan beberapa ciri dari nomophobia salah satunya adalah selalu bersama smartphone selama 24 jam dalam sehari dan intensitas dalam melihat layar smartphone.

Jumlah nomophobia di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan, pada tahun 2013 sekitar 75% dengan rentang usia 18-24 tahun (Mahendra, 2013) dan tahun 2014 Nomophobia sekitar 84% direntang usia 19-24 tahun (Mayangsari, 2014). Perasaan cemas di Jawa Barat tahun 2020 mencapai 14% terdiri dari anak dan remaja yang berusia 10-18 tahun, mereka mengalami masalah gangguan cemas dan gelisah. Berdasarkan rentang usianya, remaja diketahui paling banyak mengeluhkan Nomophobia. Menurut Kepala Instalasi Rehabilitasi Psikososial di RS Marzoeeki Mahdi Kota Bogor di tahun 2019 ada 10 pasien yang harus menjalani perawatan dikarenakan nomophobia dimana mereka menjadi cemas dan gelisah jika jauh dari smartphone.

Macam – macam fitur yang menarik sudah tersedia di dalam smartphone dan menjadikan waktu pengguna semakin meningkat dan tanpa disadari dampak negatif dari penggunaan smartphone berlebih mengakibatkan remaja tersebut menjadi ketergantungan terhadap smartphone. Berdasarkan data Survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017, sebanyak 76% remaja mengalami ketergantungan smartphone di rentang usia 13-18 tahun. Sementara itu berdasarkan catatan dari RS Jiwa Cisarua, Jawa Barat di tahun 2020 sebanyak 19% dengan total 98 anak dan remaja menjalani rawat jalan dikarenakan ketergantungan smartphone. Menurut Kepala Instalasi Rehabilitasi Psikososial di RS Jiwa Marzoeki Mahdi Kota Bogor di tahun 2019 sedikitnya kurang lebih ada 13 orang yang harus menjalani perawatan dikarenakan ketergantungan smartphone.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 21 Febuari 2022 di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Bogor, bahwa terdapat 7 dari 10 siswa/i mengalami nomophobia, 4 diantaranya mereka merasa cemas jika smartphone kehabisan baterai dan merasa panik jika kuota bulanan/Wifi habis, 3 diantaranya merasa cemas ketika smartphone tertinggal dirumah.

Tujuan Penelitian

Mengetahui “Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Nomophobia Pada Remaja di MAN 1 Kota Bogor”

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi. Tempat penelitian dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Bogor. Waktu penelitian dilakukan bulan Maret – Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah murid kelas X dengan sampel 151 responden.

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

a. Gambaran ketergantungan smartphone pada remaja di MAN 1 Kota Bogor

Gambaran ketergantungan smartphone pada remaja di MAN 1 Kota Bogor dengan jumlah 151 responden, dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Gambaran Ketergantungan Smartphone Pada Remaja di MAN 1 Kota Bogor Tahun 2022

Kategori Ketergantungan Smartphone	F	%
Rendah	21	13.9 %
Sedang	46	30.5 %
Berat	84	55.6 %
Total	151	100 %

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi gambaran ketergantungan smartphone pada remaja di MAN 1 Kota Bogor dari 151 sampel penelitian responden didapatkan hasil sebanyak 21 siswa/i (13.9%) mengalami ketergantungan smartphone ringan, 46 siswa/i (30.5%) mengalami ketergantungan smartphone sedang dan 84 siswa/i (55.6%) mengalami ketergantungan smartphone berat.

Ketergantungan smartphone dapat diukur berdasarkan indikator pada remaja di MAN 1 Kota Bogor dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Ketergantungan Smartphone Berdasarkan Indikator Pada Remaja di MAN 1 Kota Bogor Tahun 2022

Indikator	Kategori Ketergantungan Smartphone					
	Rendah		Sedang		Berat	
	f	%	f	%	f	%
Gangguan kehidupan sehari-hari	27	17.9 %	69	45.7 %	55	36.4 %
<i>Withdrawal</i>	33	21.9 %	87	57.6 %	31	20.5 %
Mengorientasikan hubungan pada dunia maya	30	19.9 %	96	63.6 %	25	16.6 %
Penggunaan berlebihan	32	21.2 %	93	61.6 %	26	17.2 %
Toleransi	24	15.9 %	94	62.3 %	33	21.9 %

Berdasarkan Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa ketergantungan smartphone rendah yang paling besar terdapat pada “*Withdrawal*” sebanyak 33 responden (21.9%). Indikator ketergantungan smartphone sedang yang paling mendominasi yaitu “Mengorientasikan hubungan pada dunia maya” sebanyak 96 responden (63.6%) dan indikator ketergantungan smartphone berat yang paling mendominasi yaitu “Gangguan kehidupan sehari-hari” yaitu 55 responden (36.4%).

b. Gambaran nomophobia pada remaja di MAN 1 Kota Bogor

Gambaran nomophobia pada remaja di MAN 1 Kota Bogor dengan jumlah 151 responden, dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Gambaran Nomophobia Pada Remaja di MAN 1 Kota Bogor Tahun 2022

Kategori Nomophobia	F	%
Ringan	21	13.9 %
Sedang	64	42.4 %
Berat	66	43.7 %
Total	151	100 %

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi gambaran nomophobia pada remaja di MAN 1 Kota Bogor dari 151 sampel penelitian responden didapatkan hasil sebanyak 21 siswa/i (13.9%) mengalami nomophobia ringan, sebanyak 64 siswa/i (42.4%) mengalami nomophobia sedang dan 66 siswa/i (43.7%) mengalami nomophobia berat.

Nomophobia dapat diukur berdasarkan indikator pada remaja di MAN 1 Kota Bogor dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Nomophobia Berdasarkan Indikator Pada Remaja di MAN 1 Kota Bogor Tahun 2022

Indikator	Kategori Nomophobia					
	Ringan		Sedang		Berat	
	f	%	f	%	F	%
Tidak dapat mengakses informasi	14	9.3 %	94	62.3 %	43	28.5 %
Kehilangan kesenangan	18	11.9 %	105	69.5 %	28	18.5 %
Tidak dapat berkomunikasi	21	13.9 %	109	72.2 %	21	13.9 %
Kehilangan konektivitas	25	16.6 %	90	59.6 %	36	23.8 %

Berdasarkan Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa indikator nomophobia ringan yang paling besar terdapat pada “kehilangan konektivitas” sebanyak 25 responden (16.6%). Indikator nomophobia sedang yang paling mendominasi yaitu “Tidak dapat berkomunikasi” sebanyak 109 responden (72.2%) dan indikator nomophobia berat yang paling mendominasi yaitu “Tidak dapat mengakses informasi” yaitu 43 responden (28.5%).

2. Analisis Bivariat

Analisis ini menggunakan *Chi-Square* berdasarkan tabel kontingensi berukuran 3x3 dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut sebagai berikut:

Tabel 5
Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Nomophobia
di MAN 1 Kota Bogor Tahun 2022

		Kategori Nomophobia			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
Ketergantungan Smartphone	Rendah	15 2.9%	5 8.9%	1 9.2%	21 21.0%
	Sedang	0 6.4%	32 19.5%	14 20.1%	46 46.0%
	Berat	6 11.7%	27 35.6%	51 36.7%	84 84.0%
Total		21 21.0%	64 64.0%	66 66.0%	151 100%

Dari hasil analisis hubungan ketergantungan smartphone dengan nomophobia pada remaja di MAN 1 Kota Bogor didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Ketergantungan smartphone rendah kategori nomophobianya sebagian besar berada di nomophobia ringan sebanyak 15 (2.9%).
- b. Ketergantungan smartphone sedang kategori nomophobianya sebagian besar berada di nomophobia sedang sebanyak 32 (19.5%).
- c. Ketergantungan smartphone berat kategori nomophobianya sebagian besar berada di nomophobia berat sebanyak 51 (36.7%).

Selanjutnya uji Chi-Square untuk melihat hubungan ketergantungan smartphone dengan nomophobia pada remaja di MAN 1 Kota Bogor Tahun 2022, yang akan di uji sebagai berikut:

H0: Tidak ada hubungan ketergantungan smartphone dengan nomophobia pada remaja di MAN 1 Kota Bogor

H1: Ada hubungan ketergantungan smartphone dengan nomophobia pada remaja di MAN 1 Kota Bogor

Tabel 6
Uji *Chi-Square* Test

Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)

Person Chi-Square	85.629 ^a	4	.000
Likelihood Ratio	71.054	4	.000
Linear-by-Linear Association	41.900	1	.000
N of Valid Cases	151		

a. 1 cells (11,1%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,92.

Berdasarkan tabel diatas bahwa nilai Chi-Square 85.629^a nilai ini lebih besar dari $\alpha = 5\%$ dan derajat bebas 4 yaitu 9.488 maka hipotesis tolak H₀. Cara lain yaitu menggunakan nilai p Asym. Sig (2-sided) = 0.000 nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ maka hipotesis H₀ ditolak dan H₁ diterima. Adapun nilai koefisien kontingensi diperoleh dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 7
Tabel Keeratan Hubungan

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	.602	.000
N of Valid Cases		151	

Dari tabel diatas diperoleh nilai C= 0.602 kemudian akan dibandingkan dengan C_{max} ditentukan sebagai berikut:

$$m_{\max} = \sqrt{\frac{m-1}{m}} = \sqrt{\frac{3-1}{3}} = 0.817$$

Kemudian nilai C dibandingkan dengan nilai C_{max} yang hasilnya diperoleh sebagai berikut:

$$\frac{C}{C_{\max}} \times 100\% = \frac{0.602}{0.817} \times 100\% = 0.740$$

Hasil perbandingan nilai (C) dan (C_{max}) diperoleh nilai 0.740 nilai ini (74%) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan keeratan yang kuat antara ketergantungan smartphone dengan nomophobia.

Pembahasan

1. Gambaran Ketergantungan Smartphone Pada Remaja

Penelitian terhadap ketergantungan smartphone yang dilakukan oleh peneliti terhadap 151 responden diantaranya 21 siswa/i (13.9%) mengalami ketergantungan ringan, sebanyak 46 siswa/i (30.5%) mengalami ketergantungan smartphone sedang dan 84 siswa/i (55.6%) mengalami ketergantungan smartphone berat. Hasil menunjukkan bahwa ketergantungan smartphone berada di prevalensi berat sebanyak 84 siswa/i (55.6%).

Hal ini menunjukkan angka prevalensi ketergantungan smartphone pada remaja yang terjadi di lingkungan pendidikan cukup tinggi. Dan jika dilihat dari indikator ketergantungan smartphone, siswa/i paling banyak memiliki karakteristik “Mengorientasikan hubungan pada dunia maya” dengan jumlah 96 responden (63.6%).

2. Gambaran Nomophobia Pada Remaja

Penelitian terhadap nomophobia dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 151 responden, didapatkan sebanyak 21 siswa/i (13.9%) mengalami nomophobia ringan, sebanyak 64 siswa/i (42.4%) mengalami nomophobia sedang dan 66 siswa/i (43.7%) mengalami nomophobia berat. Hasil menunjukkan bahwa prevalensi nomophobia berada di kategori berat sebanyak 66 siswa/i (43.7%) dari 151 responden.

Hal ini menunjukkan nomophobia yang dialami para remaja di lingkungan pendidikan berada pada kategori nomophobia berat. Dilihat dari indikator nomophobia siswa/i paling banyak memiliki tingkat keseriusan pada “Tidak dapat berkomunikasi” dengan jumlah 109 responden (72.2%).

3. Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Nomophobia Pada Remaja

Dari 151 responden didapatkan hasil penelitian untuk ketergantungan smartphone rendah kategori nomophobianya sebagian besar berada di nomophobia ringan sebanyak 15 (2.9%), lalu untuk ketergantungan smartphone sedang kategori nomophobianya sebagian besar berada di nomophobia sedang sebanyak 32 (19.5%) dan ketergantungan smartphone berat kategori nomophobianya sebagian besar berada di nomophobia berat sebanyak 51 (36.7%). Berdasarkan tabel 5.6 bahwa nilai Chi-Square 85.629^a nilai ini lebih besar dari $\alpha = 5\%$ dan derajat bebas 4 yaitu 9.488 maka hipotesis tolak H₀. Cara lain yaitu menggunakan nilai p Asym. Sig (2-sided) = 0.000 nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ maka hipotesis H₀ ditolak dan H₁ diterima. Hasil perbandingan nilai (C) dan (C_{max}) diperoleh nilai 0.740 nilai ini (74%) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan berdasarkan interpretasi korelasi dari Guilford, interval koefisien 0.600 – 0.799 menunjukkan tingkat hubungan yang kuat. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ketergantungan smartphone dapat memengaruhi nomophobia pada remaja sebesar 74%.

Hal ini berbeda dengan teori yang di ungkapkan oleh Harayama (2017) dalam Fukuyama (2018) bahwa di era yang serba digital atau Society 5.0 yaitu teknologi dan manusia akan hidup berdampingan dalam rangka meningkatkan kualitas taraf hidup manusia secara berkelanjutan. maka dari itu ketergantungan smartphone dianggap tidak terlalu bermasalah karena di era Society 5.0 manusia dan teknologi akan hidup berdampingan. Dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa ketergantungan smartphone dengan intensitas rendah, sedang dan berat akan memunculkan perasaan nomophobia, yang mana nomophobia itu muncul dalam beberapa kategori seperti nomophobia ringan, sedang dan berat.

Simpulan

1. Siswa/i di MAN 1 Kota Bogor memiliki ketergantungan smartphone dalam kategori berat yaitu sebanyak 84 dari 151 siswa/i (55.6%) mengalami ketergantungan smartphone berat.
2. Siswa/i di MAN 1 Kota Bogor memiliki nomophobia dalam kategori berat yaitu sebanyak 66 dari 151 siswa/i (43.7%) mengalami nomophobia berat.
3. Terdapat hubungan antara ketergantungan smartphone dengan nomophobia pada remaja di MAN 1 Kota Bogor dengan nilai keeratan 0.740 ini menunjukkan tingkat hubungan yang kuat antara ketergantungan smartphone dengan nomophobia. Artinya ketergantungan smartphone dapat memengaruhi nomophobia sebesar pada remaja sebesar 74%.

Saran

1. Bagi Sekolah

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi terhadap para guru di MAN 1 Kota Bogor untuk lebih mengarahkan siswa/i melakukan kegiatan wajib ekstrakurikuler di sekolah
- b. Memberikan tugas kelompok agar lebih banyak komunikasi interpersonal antar siswa
- c. Menonaktifkan internet sementara waktu saat Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) sedang berlangsung
- d. Mengadakan kegiatan piket kelas agar lebih banyak interaksi

- e. Memberikan sosialisasi terkait penggunaan smartphone yang berlebihan yaitu lebih dari 4 jam sehari untuk meminimalisir terjadinya ketergantungan smartphone dan nomophobia pada remaja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk penelitian-penelitian selanjutnya. Peneliti juga berharap dapat mengembangkan penelitian ini dengan metode kualitatif untuk dapat digali lebih mendalam terkait hubungan ketergantungan smartphone dengan nomophobia.

3. Bagi Insitusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan bagi istitusi pendidikan khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam As-Syafi'iyah. Hasil penelitian ini dapat menjadi data tambahan untuk institusi dalam pengembangan penelitian yang berhubungan dengan ketergantungan smartphone dengan nomophobia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyeni, E. (2019). Gambaran Konflik Antara Remaja dan Orang Tua. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(1), 52–57.
- Fukuyama, M. (2018). *Society 5.0: Aiming for a New Human-Centered Society*. August, 47–50.
- Hijrianti, U. R. (2020). Development of Measurement Tool of Smartphone-Addicted Indication for Development of Measurement Tool of Smartphone-Addicted Indication for Middle-Aged Children. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 304. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.78>
- Mahendra, A.R., Fajariah, I., Ikawidjaja, M., Sudrajat, M. & P. n. E. (2013). Gangguan Kesehatan Akibat Nomophobia Pada Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya. *E-ISSN 2301-7082, Surabaya*.
- Mayangsari. (2014). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Ketergantungan Telepon Genggam (Nomophobia) Pada Remaja. *Universitas Airlangga, Surabaya*.
- Rahayuningrum, Dwi Annisa, A. N. S. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia) Di Sma Negeri Kota Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 1(2), 34–37.
- Sudarji, S. (2017). Hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10(1), 51–61.

