HUBUNGAN KETERGANTUNGAN TELEPON GENGGAM SMARTPHONE DENGAN KECEMASAN *NOMOPHOBIA* (NO-MOBILE PHONE PHOBIA) PADA REMAJA

JURNAL

RUSTIYANSY RAUF
NIM. C01416083

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2020

HUBUNGAN KETERGANTUNGAN TELEPON GENGGAM SMARTPHONE DENGAN KECEMASAN *NOMOPHOBIA* (NO-MOBILE PHONE PHOBIA) PADA REMAJA

[1]Rustiyansy Rauf, [2]Ns.Firmawati,M.Kep, [3]Anik Indarwati,S.Psi.Psi,M.Pd
[123]Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Email : rustiyansyrauf@gmail.com

ABSTRACT

RUSTIYANSY RAUF. The Relationship Smartphone Addiction with Nomophobic Anxiety (No-Mobile Phone Phobia) In Adolescents. Supervised by FIRMAWATI as the chairman and ANIK INDARWATI as member.

Nomophobic (No-Mobile Phone Phobia) is a disease of the digital society that can cause discomfort, anxiety or sadness caused by not being able to access cell phones. The objective of the research was to determine the relationship between smartphones addiction and nomophobic anxiety in adolescents. This literature study uses three electronic databases (google scholar, PubMed, and DOAJ). The literature was selected using the last 5 years of publication and full text. The results indicated a significant relationship between Smartphone addiction and nomophobic Anxiety (No-Mobile Phone Phobia) in Adolescents. The heavier level of smartphone addiction, the heavier nomophobic anxiety is a person experiences. The majority of respondents who experience a moderate level of smartphone dependence also experience moderate nomophobic anxiety. Therefore, the results of this study reinforce that the form of nomophobic anxiety that has exceeded the reasonable limit can also be said to have experienced smartphone dependence / addiction.
Keywords: "Smartphone Addiction and Nomophobic Anxiety"

ABSTRAK

RUSTIYANSY RAUF. Hubungan Ketergantungan Telepon Genggam Smartphone Dengan Kecemasan Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Pada Remaja. Bimbingan FIRMAWATI sebagai Ketua dan ANIK INDARWATI sebagai Anggota.

Pendahuluan: *Nomophobia* (No-Mobile Phone Phobia) adalah penyakit dari masyarakat digital yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan,kegelisahan ataupun kesedihan yang disebabkan oleh tidak bisa mengakses telepon genggam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara ketergantungan telepon genggam smartphone dan kecemasan *nomophobia* pada remaja. Studi literatur ini menggunakan tiga database elektronik (google scholar,PubMed,dan DOAJ). Literatur diseleksi menggunakan terbitan 5 tahun terakhir dan *full text*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan bermakna antara Ketergantungan Telepon Genggam Smartphone Dengan Kecemasan Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Pada Remaja. Semakin berat tingkat ketergantungan smartphone maka semakin berat juga kecemasan nomophobia yang dialami seseorang. Dan Sebagian besar responden yang mengalami ketergantungan smartphone berada pada tingkat sedang juga mengalami kecemasan nomophobia tingkat sedang. Oleh karena itu Hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa bentuk kecemasan nomophobia yang sudah melebihi batas wajar maka dapat dikatakan juga telah mengalami ketergantungan/adiksi smartphone.
Kata Kunci: "Ketergantungan Smartphone dan Kecemasan Nomophobia" "Smartphone Addiction and Nomophobic Anxiety"

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi di Indonesia dari hari kehari dan tahun ketahun sangat meningkat pesat yang memudahkan seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain,keluarga atau kelompok tertentu yang berada ditempat jauh. Alat teknologi yang saat ini meningkat pesat adalah smartphone/gadget. Saat ini penggunaan smartphone bukan hanya sekedar alat komunikasi saja, tetapi juga perangkat yang didalamnya memiliki fitur hiburan yang memberikan kenyamanan dan daya tarik tersendiri bagi penggunanya seperti digunakan untuk memainkan game online atau offline,mengakses media sosial, mendengarkan musik, menonton video, memotret foto, dan keperluan pekerjaan.

Di era saat ini selain bentuk smartphone yang sudah sangat canggih, juga memiliki harga yang sangat terjangkau dikalangan masyarakat sehingga smartphone semakin banyak dimiliki. Dilihat dari hasil riset yang dilakukan oleh *Indonesia Digital 2019* menunjukan bahwa total penduduk Indonesia mencapai 268,2 juta jiwa, sementara diketahui penggunaan mobile (ponsel pintar dan tablet) mencapai 355,5 juta. Dapat diartikan bahwa peredaran smartphone lebih banyak dari jumlah penduduk diseluruh Indonesia, dan bisa jadi jika satu orang memiliki 2 atau lebih smartphone. Hadirnya beragam fitur pada smartphone dapat memberikan kenyamanan dan sering kali membuat penggunanya menjadi ketergantungan dan kecanduan untuk menggunakan smartphone secara terus menerus.

Orang yang memiliki smartphone akan lebih sering dan rajin untuk mencari dan mendapatkan informasi. Hal tersebut berdasarkan hasil *survey*, pengguna smartphone rata-rata menggunakan perangkatnya lebih dari dua jam setiap harinya. Dalam waktu tersebut, mereka cenderung menggunakan smartphonenya sehari-hari untuk internet (24 menit 49 detik), sosmed (17 menit 29 detik),musik (15 menit 38 detik),dan bermain game (14 menit 26 detik) (Setiamanah, 2013 dalam Fahdian et all.,2018).

Ketergantuan dan kecanduan pada smartphone dapat memberikan dampak negatif, salah satunya muncul gejala yang biasa disebut dengan nomophobia (No-Mobile Phone Phobia). *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan modern yang menggambar - kan suatu kondisi dimana seseorang merasakan kecemasan atau ketidaknyamanan ketika berjauhan dengan smartphone. *Nomophobia* adalah kecemasan yang dihadapi orang ketika mereka merasa tidak bisa mendapatkan sinyal, kehabisan baterai,lupa untuk mengambil telepon genggam atau tidak menerima panggilan, teks atau email pemberitahuan untuk jangka waktu tertentu, atau singkatnya adalah ketakutan psikologis kehilangan telepon genggam (Yildirim,2014 dalam Dwi Christina dan Annisa,2019).

Berbeda dengan kecemasan *nomophobia*, kecemasan pada umumnya adalah takut yang tidak jelas objeknya dan dan tidak jelas pula alasannya (Sarwono,2012 dalam Annisa & Ifdil,2016) sedangkan kecemasan *nomophobia* yaitu ketidaknyamanan, merasa gelisah, gugup,atau merasa sedih yang penyebabnya karena tidak dapat mengakses smartphone (Pavithra et all.,2015 dalam Widyastuti & Muyana,2018).

Pada penelitian Mahenda (2016) menyatakan jika ingin melihat seberapa berat seseorang yang menderita *nomophobia*, maka dapat dilihat dari beberapa indikator seperti durasi/lama menggunakan smartphone dalam satu hari,jumlah kuota internetnya,jumlah smartphone yang dipakai dan yang paling nampak adalah selalu membawa *charger* atau *power bank* kemanapun untuk mencegah jika baterai smartphone tiba-tiba melemah (Mahenda,2016

dalam Hardianti et all.,2019). Dimensi *nomophobia* menurut (Sudarji,2017 dalam Mulyana et all.,2017) antara lain : (a) tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), (b) kehilangan konektivitas (*losing connectedness*), (c) tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*), dan (d) menyerah pada rasa nyaman (*giving up convenience*).

Hasil survey (Nazir,2015 dalam Rakhmawati,2017) tentang *nomophobia* pada remaja yang berada di kota Malang menemukan sejumlah 67% remaja yang selalu mengecek dan memeriksa smartphone setiap 5 menit sekali,dan hanya 5% yang mengatakan mereka memeriksa diatas 1 jam sekali. Hal tersebut adalah bukti bahwa sebagian besar remaja yang berada di kota Malang teridentifikasi mengalami fenomena *nomophobia.* Selain itu penelitian tentang *nomophobia* yang dilakukan oleh Rahayuningrum & Sari tahun 2019 pada remaja siswa SMA Padang berjumlah 75 orang dan menunjukkan bahwa seluruh siswa tersebut mengalami *nomophobia*, sekitar 46% yang mengalami *nomophobia* sedang,34% mengalami *nomophobia* berat dan 20% mengalami *nomophobia* ringan (Lita Sulfiana et all.,2019).

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Dian Ari tahun (2018) sejumlah 540 remaja siswa SMK di Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa 5% remaja mengalami *nomophobia* sangat tinggi,31% mengalami *nomophobia* tinggi, 35% mengalami *nomophobia* sedang, 24% mengalami *nomophobia* rendah,dan 5% mengalami *nomophobia* sangat rendah (Widyastuti,2014 dalam Lita Sulfiana et all.,2019).

Menurut data dari *The Royal Society For Public Health*, banyak kalangan remaja yang berusia 18-25 tahun sangat cenderung mengalami *nomophobia* karena pada masa tersebut banyak remaja yang tidak memiliki pekerjaan,hobi atau aktivitas lain yang menyebabkan mereka lebih menghabiskan waktu bersama smartphone (Aquilera-Manrique et al.,2018).

Gezkin et all.,2018 dalam Nina et all (2019) mengatakan remaja melakukan pelarian dari rasa kesepian dan masalah dalam kehidupan sosial mereka atau masalah yang tidak bisa dilupakan dalam kehidupan sehari-hari maka akan lebih memilih pada smartphone dan internet. Selain itu banyak juga remaja yang menggunakan smartphone dan internet dengan waktu yang berlebihan dan tidak terkontrol untuk tujuan mereka sendiri dan tidak mencoba menghindari adanya penggunaan yang berlebihan.

Dari berbagai hasil penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya, banyak yang mengemukakan bahwa intensitas penggunaan smartphone akan berdampak pada kecemasan dan akan menyebabkan munculnya gangguan *nomophobia*. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan *literatur review* terhadap jurnal-jurnal yang meneliti tentang hubungan ketergantungan telepon genggam smartphone dengan kecemasan *nomophobia* (No-mobile phone phobia) pada remaja.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau Studi literatur. Studi Literatur adalah literatur yang bersumber dari jurnal,buku,artikel serta publikasi lain yang terkait dengan topik yang akan diteliti.

Literatur penelitian yang sesuai yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dipilih untuk selanjutnya dianalisis. Kriteria inklusi yang digunakan dalam studi literatur ini :

1. Literatur bertemakan mengenai ketergantungan telepon genggam smartphone dengan kecemasan *nomophobia* pada remaja.

2. Literatur penelitian terbitan 5 tahun terakhir (2015-2020)
3. Literatur bisa diakses dalam bentuk pdf dan *full text.*
4. Literatur berbahasa Indonesia dan Inggris.
5. Subjek pada literatur adalah remaja.
6. Jenis literatur bukan *literature review* dan menggunakan tema yang sama.
7. Keyword yang digunakan "*Ketergantungan smartphone dan Kecemasan nomophobia*"

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pencarian literatur dengan kata kunci "*ketergantungan smartphone dan kecemasan Nomophobia*", dan berdasarkan penelusuran di Pubmed ditemukan 11 jurnal ,google Scholar ditemukan sebanyak 128 jurnal dan DOAJ ditemukan 6 jurnal. Literatur-literatur ini kemudian dilakukan *screening* dengan memperhatikan isi dari literatur, seperti: ketidak sesuaian judul,hanya terdapat abstrak,tidak full text,tidak dapat dapat diakses/berbayar, serta memperhatikan literatur terbitan 5 tahun terakhir (2015-2020). Sehingga melalui skrinning tersebut dikeluarkan 133 jurnal dan menyisakan 12 jurnal.

Pada 12 jurnal tersebut kemudian dilakukan uji kelayakan dengan membaca secara utuh dan menyeluruh. Jurnal yang hanya bersifat artikel ulasan ataupun opini, literatur review dengan judul yang sama, serta jurnal yang tidak sesuai dengan tujuan maka akan dieliminasi. Untuk mempercepat proses eliminasi jurnal dilakukan evaluasi isi yang objektif pada jurnal yang bersifat mendukung maupun melemahkan, menggunakan skrinning masih belum dapat mengerti maksud penulis jurnal, maka akan dilakukan pembacaan secara berulang,mendalam,dan berfokus pada metode dan hasil penelitian, maka didapatkan literatur yang sesuai sejumlah 9 jurnal yang kemudian dilakukan analisis dan ekstraksi.

PEMBAHASAN

Remaja adalah seseorang atau individu yang mengalami transisi dari anak-anak ke masa dewasa dan banyak mengalami tantangan dan perubahan pada proses pertumbuhan dan perkembangan baik dalam diri maupun lingkungan sekitar. Tidak terkontrolnya durasi penggunaan smartphone dapat membuat remaja terlalu asik dengan smartphonenya, sehingga ketika tidak dapat mengakses atau mengoperasikan smartphone akan muncul rasa cemas atau rasa tidak nyaman yang biasa disebut *nomophobia* dalam diri remaja.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ramaita et all (2019) menjelaskan bahwa fenomena *nomophobia* semakin sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari terutama pada usia remaja. Tingginya penggunaan smartphone pada zaman modern ini akan menyebabkan penggunanya menjadi ketergantungan jika terus menerus menggunakan smartphone, dan jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama biasanya akan muncul gejala-gejala seperti *nomophobia*. Ketergantungan smartphone ini sangat mempengaruhi kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Masalah umum yang sering muncul dalam ketergantungan smartphone berupa gejala stress,gelisah serta terjadinya kecemasan (*nomophobia*).

Sementara itu menurut Fauzi et all (2020) menjelaskan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik,mental dan masalah psikologis yang muncul berupa gangguan tidur,kecemasan, depresi,dan tekanan emosional. Salah satu faktor psikologis yang ditimbulkan dari ketergantungan smartphone adalah kecemasan. Kecemasan ditandai dengan rasa khawatir,takut dan berdebar. Rasa cemas dan khawatir yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang berulang kali memeriksa

smartphone untuk memperoleh kenyamanan (Thomas et all.,2019).

Selain itu menurut (Siti Muyana et all.,2017) fenomena yang sering ditemui saat ini adalah penggunaan smartphone yang sangat berlebihan dan tidak mengenal waktu, dapat dilihat ketika remaja mengoprasikan smartphonenya dalam suasana dan situasi yang tidak tepat contohnya saat berkumpul atau berbicara dengan keluarga atau orang lain mereka hanya sibuk dengan smartphone. Meskipun penggunaan smartphone ditengah acara atau kegiatan bersama dianggal hal yang wajar bagi sebagian orang, tetapi lingkungan sekitar pasti akan merasakan kurang nyaman jika lawan bicaranya terus menerus menggunakan smartphonenya. Bahkan saat makan dan pergi ke toilet pun mereka tidak akan melepaskan smartphone tersebut.

Peneliti berpendapat bahwa seseorang yang mengalami *nomophobia* cenderung akan mengalami perilaku-perilaku yang berbeda dibandingkan dengan orang-orang pada umumnya yang menggunakan smartphone. Gejala psikologis yang ditimbulkan adalah seseorang akan mudah menangis, marah,berteriak dan bisa sampai menyakiti diri sendiri apabila ia tidak dapat mengakses smartphonenya. Pada gejala fisik dapat dilihat jika seseorang bisa membawa smartphone kemana saja bahkan sampai kekamar mandi, selalu meletakkan smartphone didekat atau disamping tempat tidurnya bahkan sampai ratusan kali memeriksa layar smartphone walaupun hanya ingin melihat notifikasi yang masuk.

Hubungan Ketergantungan Telepon Genggam Smartphone dengan Kecemasan *Nomophobia* (No-Mobile Phone Phobia) pada Remaja

Sebagaimana temuan penelitian dalam studi literatur yang dilakukan Ramaita et all (2019), Rahayuningrum & Sary (2019), Palupi et all (2018), Thomas et all (2019), Bactot et all (2020) dan Daei et all (2020) ditemukan adanya hubungan bermakna antara ketergantungan telepon genggam smartphone dengan kecemasan *nomophobia* (no-mobile phone phobia) pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramaita et all (2019) dengan judul hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia) menunjukkan hasil sebagian besar dari responden yaitu 30 orang (60.0%) memiliki ketergantungan smartphone sedang dan sebagian besar dari responden yaitu 33 orang (66.0%) memiliki kecemasan *nomophobia* sedang. Kemudian diperjelas dengan hasil hubungan frekuensi ketergantungan smartphone dengan kecemasan *nomophobia* bahwa 15 orang mahasiswa yang memiliki tingkat ketergantungan smartphone ringan hanya 6,7% yang mengalami kecemasan berat sementara dari 5 orang yang mengalami ketergantungan smartphone berat lebih dari separuhnya (60%) mengalami kecemasan berat. Dan dari hasil uji statistik terhadap hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan *nomophobia* dengan *p value* = 0.002 (p<0.05) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara ketergantungan smartphone dengan kecemasan *nomophobia*. Hal tersebut dapat disebabkan karena saat ini smartphone telah memiliki tempat yang penting dalam kehidupan penggunanya, dengan banyaknya kegunaan smartphone dapat memfasilitasi kemudahan berkomunikasi, memudah kan seseorang agar tetap terhubung dimana saja,kapan saja,dan sering memberikan kemudahan dalam mengakses informasi. Dengan demikian, seseorang telah menjadi ketergantungan pada smartphone lebih dari sebelumnya yang pada akhirnya dapat menimbulkan kecemasan yang berlebihan yang disebabkan oleh smartphone tersebut.

Berdasarkan hasil asumsi peneliti bahwa semakin intens atau sering

smartphone mendampingi penggunanya dalam kehidupan sehari-sehari maka semakin tinggi juga tingkat kecemasan yang akan dialami ketika penggunanya tidak memiliki akses terhadap smartphonenya. Penggunaan smartphone adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *nomophobia*. Kecemasan *nomopho -bia* bisa ditimbulkan karena tidak dapat mengakses smartphone dalam melakukan panggilan, mengirim pesan, browsing, dan menukar informasi dengan teman atau keluarga jika smartphonenya tidak ada sinyal.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum & Sary (2019) dengan judul studi tingkat kecemasan remaja terhadap No-mobile phone (*nomophobia*) menunjukkan hasil dari 147 orang sampel didapatkan lebih dari separuh (61,2%) remaja yang mengalami tingkat kecemasan sedang, lebih dari separuh (67,3%) remaja mengalami *nomophobia* sedang. Dan berdasarkan uji statistik didapatkan ada hubungan antara tingkat kecemasan remaja terhadap no mobile phone (*nomophobia*). Kecemasan dapat dikatakan sekelompok kondisi yang memberi gambaran penting terhadap ketakutan yang berlebihan,disertai respon perilaku,emosional dan fisiologis. Kecemasan berkaitan dengan tekanan yang dihadapi siswa untuk mencapai nilai yang tinggi saat harus berpisah dengan smartphone, ketakutan bila tidak mampu melakukan interaksi dengan teman ataupun orang lain. Smartphone sebagai alat penunjang komunikasi yang sangat mempuni. Dengan smartphone seseorang dapat melakukan aktivitas komunikasi dan transaksi dengan mudah dan cepat. Keunggulan yang dijanjikan pada smartphone akhirnya akan menjadikan siswa terbiasa dan cenderung mengalami ketergantungan.

Berdasarkan hasil asumsi peneliti bahwa ketersediaan teknologi saat ini terutama smartphone sangat penting dalam pengembangan dan peningkatan produktivitas dikalangan remaja, tetapi hal tersebut membawa beberapa dampak buruk jika digunakan dalam waktu yang berlebihan. Saat ini smartphone bukan hanya dijadikan sebagai alat komunikasi semata, tetapi lebih menjadi alat yang begitu penting dan tidak bisa ditinggalkan dalam setiap aktivitas. Hal tersebut dapat menyebabkan ketergantungan semakin meningkat dan sangat besar menyangkut psikologis dan akhirnya dapat menimbulkan kecemasan nomophobia.

Penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti & Muyana (2018) dengan judul Potret *Nomophobia* (No-mobile phone phobia) di kalangan remaja menunjukkan hasil *nomophobia* pada remaja SMK Kota Yogyakarta memiliki *nomophobia* dengan persentase 5% dengan kategori sangat tinggi dan *nomophobia* dengan persentase sebasar 31% dengan kategori tinggi.

Untuk skor persentase masing-masing aspek *nomophobia* pada remaja adalah pertama, pada aspek tidak dapat berkomunikasi memiliki persentase tertinggi pada kategori tinggi dan persentase terendah pada kategori sangat rendah. Kedua, pada aspek kehilangan koneksi memiliki persentase terendah pada kategori sangat tinggi. Ketiga, pada aspek tidak dapat mengakses informasi memiliki persentase tertinggi pada kategori tinggi dan dan persentase terendah pada kategori sangat rendah. Keempat, pada aspek memberikan kenyamanan memiliki persentase tertinggi pada kategori sedang dan memiliki persentase terendah pada kategori sangat tinggi.

Penelitian yang dilakukan Daei et all (2020) dengan judul Nomophobia and health Hazards : Smartphone Use and Addiction Among University Students didapatkan hasil tingkat kejadian *nomophobia* diantara siswa adalah sedang (3,1) dan 73% siswa adalah pengguna smartphone sedang.

Berdasarkan hasil asumsi peneliti pada remaja yang memiliki kecenderungan berperilaku *nomophobia* diidentifikasi melalui beberapa aspek *nomophobia* antara lain: tidak dapat berkomunikasi, kehilangan koneksi,tidak dapat mengakses informasi, dan memberikan kenyamanan.

Penelitian yang dilakukan Palupi et all (2018) dengan judul hubungan ketergantungan smartphone terhadap kecemasan pada mahasiswa fakultas di Ponegoro menunjukkan hasil sebanyak 202 responden (94,39%) menggunakan smartphone >4 jam sehari, dan sisanya sebanyak 12 orang (5,6%) menggunakan smartphone <4 jam sehari. Kebanyakan responden yang mengalami ketergantungan adalah perempuan dengan tingkat ketergantungan sedang sebanyak 117 dan 14 orang responden mengalami ketergantungan tinggi. Sedang untuk laki-laki mayoritas mengalami ketergantungan sedang sebanyak 36 responden dan 11 orang mengalami ketergantungan tinggi.

Berdasarkan hasil asumsi peneliti bahwa ada perbedaan tingkat *nomophobia* pada wanita dan pria. Hal tersebut dapat dilihat dari perbedaan gaya pemakaian smartphone. Perempuan cenderung lebih sering menggunakan kamera dalam smartphone dan berkomunikasi dengan tujuan untuk mempererat interaksi sosial dengan teman maupun keluarga. Sedangkan pria lebih banyak menggunakan smartphonenya untuk menelepon dan mengakses aplikasi yang sesuai kebutuhan.

Penelitian yang dilakukan Fauzi,et all (2020) dengan judul indikasi kecanduan smartphone pada remaja Surabaya didapatkan hasil Responden pada penelitian terdiri dari 400 remaja siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), dengan 30.5% laki-laki dan 69.5% perempuan. Sampel berusia antara 12-17 (mean 14.03 ± 0.813) tahun dengan persebaran 13% kelas tujuh, 65.8% kelas delapan dan 21.2% kelas sembilan. Empat indikator menunjukkan sebagian besar dalam kategori sedang yaitu gangguan aktivitas,antisipasi positif,penarikan dan orientasi syberspace, sedangkan penggunaan berlebihan dan toleransi sebagian besar dalam kategori ringan.

Berdasarkan hasil asumsi peneliti bahwa indikasi kecanduan smartphone pada gangguan aktivitas dapat diartikan smartphone cukup mengganggu aktivitas remaja, yang apabila dibiarkan terus menerus dapat menimbulkan kerugian dalam segala aktivitas remaja. Kemudian untuk indikasi antisipasi positif dapat dilihat dari gejala fisik yang muncul akibat penggunaan berlebihan misalnya nyeri pada leher,bahu,dan menyebabkan gaya hidup yang buruk. Untuk indikasi penarikan dapat dinilai dari remaja yang mengungkapkan tidak dapat hidup tanpa smarthone. Untuk indikasi penggunaan yang berlebihan dapat dilihat pada remaja ditandai dengan waktu yang lama pemakaian smartphone. Untuk indikasi orientasi cyberspase dapat dinilai pada fokus remaja akan selalu tertuju pada smartphone meskipun tidak menggunakannya. Dan untuk indikasi toleransi terlihat dari penggunaan smartphone lebih lama dari yang dibutuhkan.

Penelitian yang dilakukan Thomas,et all (2019) dengan judul hubungan antara kecemasan dengan adiksi *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado didapatkan hasil bahwa mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat lebih banyak mengalami adiksi smartphone dibandingkan dengan yang tidak mangalami adiksi smartphone, dapat dilihat dengan jumlah responden yang mengalami adiksi berjumlah 117 responden (73%). Dan juga didapatkan hasil bahwa banyak yang mengalami tingkat kecemasan sedang dengan jumlah 71 responden (44%).

Berdasarkan hasil asumsi peneliti bahwa individu dengan kecemasan memiliki resiko adiksi smartphone yang tinggi. Komunikasi melalui smartphone memberikan rasa bebas dan dapat berperilaku tanpa suatu persepsi adanya tekanan. Hubungan sosial dengan dunia maya dapat mengurangi rasa takut tetapi dapat memunculkan gejala fisik seperti kecemasan.

Penelitian yang dilakukan Buctot,et all (2020) dengan judul The Role of *Nomophobia* and smartphone Addiction in the Lifestyle Profiles of Junior and Senior High School Students in the Philippines hasil penelitian didapatkan 7 siswa (0,5%) tidak memiliki *nomophobia*, 180 siswa (12,4%) memiliki *nomophobia* ringan, 915 siswa (63,2%) memiliki *nomophobia* sedang dan 345 siswa (23,8%) memiliki *nomophobia* berat. Selain itu sebanyak 606 (62,6%) siswa/responden mengalami kecanduan smartphone. Pada penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa ketergantungan smartphone dan kecemasan *nomohobia* dapat memperburuk pada perilaku gaya hidup remaja seperti tanggung jawab kesehatan,aktivitas fisik, nutrisi, perspektif kehidupan yang positif, hubungan interpersonal, manajemen stres, dan kesehatan spiritual.

Berdasarkan hasil asumsi peneliti bahwa remaja dengan *nomophobia* berat cenderung tidak bertanggung jawab secara pribadi atas kesehatan mereka,terlihat dalam aktivitas fisik,dan peduli dengan kebiasaan makan mereka tetapi efek baiknya remaja yang termasuk dalam kelompok nomophobia berat lebih cenderung memiliki perspektif optimis tentang kehidupan,berbagi hubungan yang baik dengan orang lain,mengatasi stes secara efektif,dan melaporkan kesehatan spiritual yang lebih baik. Risiko nomophobia dan ketergantungan smartphone dikalangan remaja dapat diturunkan dengan memperbaiki perilaku dan pilihan gaya hidup remaja.

Penelitian yang dilakukan Ayoub,et all (2019) dengan judul Prevalence and Determinants of “No-Mobile” phobia (*Nomophobia*) among University Students didapatkan hasil prevelensi *nomophobia* pada siswa adalah 85,3% dengan 22,1% mengalami nomophobia berat, dan 63,2% mengalami nomophobia ringan. Dan untuk mahasiswa kedokteran memiliki persentase terendah (masing-masing 35,1% dan 15,8%). Nilai nomophobia berbeda secara signifikan menurut perguruan tinggi (*p=0,003)*. Prevelensi ketergantungan ponsel yang lebih tinggi dapat diamati pada mereka yang memiliki akses internet di dalam smartphone mereka, dan di antara mereka yang menghabiskan lebih dari dua jam setiap hari menggunakan ponsel menunjukkan bahwa ini adalah faktor risiko yang menimbulkan *nomophobia*.

Pengumpulan data ketergantungan smartphone dengan penggunaan alat ukur kuesioner *Smartphone Addiction Scale (SAS)* menurut Palupi et all (2018), Ramaita et all (2019), Fauzi et all (2020), Buctot et all (2020) didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki ketergantungan smartphone sedang.

Dalam pengumpulan data dengan penggunaan alat ukur kuesioner *nomophobia* menurut (Ramaita et all,2019), (Buctot et all,2020), (Daei et all,2020), (Rahayuningrum & Sari 2019), (Widyastuti & Muyana,2018), (Ayoub et all,2019) didapatkan hasil kategori sedang lebih mendominasi kondisi responden yang mengalami nomophobia.

Penggunaan alat ukur kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)* menurut Palupi et all (2018) didapatkan hasil responden mengalami kecemasan sedang. Sama halnya dengan alat ukur *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* didapatkan hasil paling banyak mengalami kecemasan sedang.

Berdasarkan hasil asumsi peneliti penggunaan internet melalui smartphone rata-rata digunakan untuk mencari informasi,menemukan hiburan dan bermain sosial media maupun game online. Smartphone bisa menjadikan objek yang menarik bagi penggunanya. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas penggunaan internet pada smartphone sering melebihi batas waktu normal penggunaan smartphone dan jika berlangsung terus menerus dan dalam waktu yang lama akan menimbulkan kecemasan yang berlebihan atau biasa disebut *nomophobia*.

Dari pembahasan diatas peneliti berpendapat bahwa ada hubungan bermakna antara ketergantungan smartphone dan kecemasan *nomophobia* pada remaja. Semakin berat tingkat ketergantungan smartphone maka semakin berat juga tingkat kecemasan *nomophobia* yang akan dialami. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami ketergantungan smartphone berada pada tingkat sedang juga mengalami kecemasan nomophobia tingkat sedang. Hasil-hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa bentuk kecemasan *nomophobia* yang sudah melebihi batas wajar maka dapat dikatakan juga telah mengalami ketergantungan/adiksi smartphone. Selain itu faktor utama yang dapat meningkatkan kecemasan *nomophobia* yaitu tingkat penggun - aan,kebiasaan,dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan dalam penggunaan smartphone.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan studi literatur pada 9 literatur yang ditemukan, maka dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara ketergantungan smartphone dengan kecemasan *nomophobia* (No-mobile phone phobia) pada remaja.
2. Semakin berat tingkat ketergantungan smartphone maka semakin berat juga tingkat kecemasan *nomophobia* yang dialami seseorang.
3. Sebagian besar responden yang mengalami ketergantungan smartphone berada pada tingkat sedang juga mengalami kecemasan nomophobia tingkat sedang.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan
   Hasil penelitian ini kiranya dapat diterima dan dijadikan salah satu literatur kepustakaan yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa-mahasiswa lain dalam melakukan pengkajian mengenai ketergan - tungan smartphone dengan kecemasan *nomophobia* pada remaja.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
   Melakukan penelitian lebih lanjut dengan melakukan analisis pada literatur yang memiliki variabel yang sama dan subjek penelitian yang sesuai dengan tema penelitian. Peneliti selanjutnya juga kiranya dapat menganalisis variabel yang lebih banyak dan lebih spesifik, contohnya variabel *Nomophobia* dengan variabel lain yang saling mempengaruhi seperti : harga diri,interaksi sosial, prestasi akademik,kepercayaan diri, faktor budaya,dan lain-lain.
3. Bagi Remaja
   Remaja diharapkan agar dapat mengontrol dirinya agar lebih bijak dalam menggunakan smartphone dengan mengurangi intensitas penggunaan smartphone dengan cara mengkuti kegiatan-kegiatan atau organisasi yang bermanfaat dan sering melakukan diskusi dengan teman agar dapat mengurangi munculnya *nomophobia*. Selain itu remaja diharapkan agar banyak mengasah kemampuan dan talenta yang ada dalam diri dengan melakukan komunikasi secara tatap muka secara langsung,

sehingga tetap terjalin hubungan yang baik antar teman dan lingkungan sekitar.

4. Bagi Mahasiswa Keperawatan
   Menerapkan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama pendidikan sehingga dapat dimanfaatkan dalam melakukan edukasi pada remaja dan masyarakat nantinya, termasuk mengenai ketergantungan smatphone dengan kecemasan *nomophobia*.

DAFTAR PUSTAKA

Aguilera-Manrique, G., Marquez-Hernandez, V.V., Alcaraz-Cordoba, T., Granados-Gamez, G., Gutierrez-Puertas, V., & Gutierrez-Puertas, L. associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. PloS one, 13(8), e0202953.

Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. Social Sciences & Humanities Open, 2(1), 100035.

Daei, A., Ashrafi-rizi, H., & Soleymani, M. R. (2019). Nomophobia and health hazards: Smartphone use and addiction among university students. International Journal of Preventive Medicine, 10.

Fauzi, A., Apriliyanti, T. E., Khoir, M., & Hamu, A. H. (2020). INDIKASI KECANDUAN SMARTPHONE PADA REMAJA DI SURABAYA. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol, 8(2).

Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017, August). Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. *In Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol.2).

Palupi, D. A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2018). Hubungan Ketergantungan Smartphone Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Kedokteran Diponegoro)* 7(1), 140-145.

Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia) Di SMA Negeri Kota Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 1(2).

Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan,* 10(2), 89-93.

Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21-26.

Thomas, N. G., Kandou, G. D., & Langi, F. L. (2019). Hubungan antara Kecemasan Dengan Adiksi Smartphone Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 8(2).