



HUBUNGAN ANTARA SMARTPHONE ADDICTION DAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA

RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION AND NOMOPHOBIA AMONG COLLEGE STUDENTS

Emira Apriyeni^{1*1}, Helena Patricia¹, Dwi Christina Rahayuningrum¹

¹STIKes Syedza Saintika Padang
(Email: emira.apriyeni@gmail.com)

ABSTRAK

Nomophobia dialami oleh 1.113 (53%) pengguna *mobile-phone*. Akibat dari *nomophobia* dapat menimbulkan gangguan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara *smartphone addiction* dan *nomophobia* pada mahasiswa. Penelitian kuantitatif menggunakan metode *cross-sectional*. Populasi penelitian yaitu seluruh mahasiswa Stikes Syedza Saintika Padang yang berjumlah 1.087 mahasiswa. Metode pengambilan sampel stratifikasi random proporsional untuk 292 siswa. Pengumpulan data menggunakan SAS-SV (*Smartphone Addiction Scale-Short Version*) dan NMP-Q (*No Mobile Phone Phobia- Questionnaire*) dan dianalisis dengan uji *Spearman's Rank*. Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata *Smartphone Addiction* sebesar 28,36 dan nilai rata-rata *Nomophobia* sebesar 59,51 dengan *pvalue* = 0,00 dan *r* = 0,454 yang berarti ada hubungan dengan kekuatan sedang dan arah positif. Meningkatnya *smartphone addiction* maka semakin tinggi pula tingkat *nomophobia*. Diharapkan agar pihak kampus dapat melakukan upaya pencegahan *nomophobia* pada mahasiswa melalui edukasi tentang *smartphone addiction* dan *nomophobia* dengan media edukasi seperti *banner* dan poster di lingkungan kampus.

Kata kunci: *Nomophobia, Smartphone Addiction, Mahasiswa.*

ABSTRACT

Nomophobia was experienced by 1,113 (53%) mobile phone users. The consequences of *nomophobia* can cause psychological disorders. This research was to determine the relationship between *smartphone addiction* and *nomophobia* among students. The research method was quantitative with a *cross-sectional* approach. The population was all Syedza Saintika Padang Institute of Health Sciences students totalling 1,087 students. Proportional random stratified sampling method for 292 students. Data were collected using SAS-SV (*Smartphone Addiction Scale-Short Version*) and NMP-Q (*No Mobile Phone Phobia-Questionnaire*). The data was analysed using the *Spearman's Rank* test. Results indicated that the average *Smartphone Addiction* value was 28.36 and the average *Nomophobia* value was 59.51 with *p-value* = 0.00 and *r* = 0.454, denoting a moderately strong positive correlation between *smartphone addiction* and *nomophobia*; as levels of *smartphone addiction* increase, so does the level of *nomophobia* experienced by individuals in this study sample. It is hoped that the campus can prevent *nomophobia* in students through education about *smartphone addiction* and *nomophobia* with educational media such as banners and posters in the campus environment.

Keywords: *Nomophobia, Smartphone Addiction, College_Students*

PENDAHULUAN

Smartphone merupakan teknologi yang sangat berkembang dengan pesat dan memiliki banyak fungsi, namun secara umum *smartphone* berfungsi sebagai alat komunikasi

tanpa batasan jarak dan waktu. *Smartphone* membawa perubahan dalam dunia pendidikan. *Smartphone* merupakan kebutuhan penting dalam kehidupan masyarakat dan sangat populer di kalangan mahasiswa (Dilla, 2020).

Dongre et al., (2023) menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* didominasi oleh kalangan mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang mengikuti kegiatan belajar dan terdaftar pada perguruan tinggi sebagai peserta didik (Akbar & Nurhayati, 2022). Mahasiswa tersebut tergolong dalam tahap perkembangan dewasa awal (18 sampai 25 tahun) (Yusuf, 2011).

Smartphone memberikan dampak positif dan negative bagi penggunanya. *Smartphone* sangat berguna dan sangat membantu mahasiswa dalam mendapatkan informasi baru serta mendukung berbagai aktivitas terutama di kampus dan selama kuliah (Daeng et al., 2017). Berkomunikasi, *browsing* dan juga mengirim *email* untuk tujuan pendidikan dengan mudah ketika tugas atau materi lainnya banyak tersedia di internet dan sangat mudah diakses oleh pengguna (Verawati & Comalasari, 2019). Dampak negatif *smartphone* yaitu ketika individu sudah semakin terikat dengan *smartphone*, tingkat komunikasi interpersonal tatap muka akan menurun. Sebagai contoh, banyak ditemukan orang yang selalu melihat *smartphone* tidak masalah saat dia berjalan atau makan, bahkan saat dia mengikuti aktivitas bersama orang lain. Kemudian kumpulan orang yang disibukkan sendiri dengan *smartphonanya* ketika sedang berkumpul bahkan ketika dalam aktivitas perkuliahan pun banyak ditemui mahasiswa yang disibukkan dengan *smartphonanya* saat berada dalam kelas dan dalam kondisi dimana dosen sedang mengajar. Selain itu, dampak negatif lainnya adalah dapat menyebabkan gangguan fisik, gangguan psikologis, *smartphone addiction* hingga berujung pada *nomophobia* (Daeng et al., 2017; Enez, 2021; Jamun et al., 2022).

Nomophobia diartikan sebagai perasaan takut dan cemas pada individu tanpa adanya *smartphone* (Enez, 2021). *Nomophobia* adalah gangguan yang disebabkan oleh teknologi baru yang didefinisikan sebagai ketakutan atau ketidaknyamanan saat tidak berhubungan dengan *smartphone* (H. Yildirim et al., 2021). Sandy (2021) menyimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan gangguan yang disebabkan oleh kemajuan teknologi dan rasa takut tidak bisa berkomunikasi melalui

smartphone serta berbagai gejala lain seperti rasa tidak nyaman dan cemas akibat ketidakmampuan menggunakan *smartphone*.

Menurut Manual Diagnostik dan Statistik (DSM), istilah *nomophobia* tidak ditemukan. Namun, *nomophobia* berarti kecemasan atau ketakutan dalam diri seseorang. Oleh karena itu, *phobia* sosial diklasifikasikan sebagai gangguan kecemasan evolusi yang berlangsung lama. Ditandai dengan kecemasan ekstrim dalam situasi berinteraksi, yang dapat menyebabkan gangguan dalam beratitas sehari-hari (Noorisa & Hariyono, 2022). *Nomophobia* memiliki macam fungsi seperti menghabiskan lebih banyak waktu di depan gadget, membawa charger, khawatir ketika tidak terkoneksi ke jaringan atau kuota atau baterai habis, kurang berinteraksi secara tatap muka dengan orang lain dan lebih memilih berkomunikasi melalui *smartphone*, dan selalu tidur dengan *smartphone* di dekatnya (Myakal & Vedpathak, 2019).

Di seluruh dunia, survei pertama kali dilakukan di Inggris oleh Post Office UK untuk mempelajari kecemasan yang dialami oleh pengguna *mobile phone*. Hasil menunjukkan dari 2.100 pengguna sekitar 1.113 (53%) orang pengguna *mobile phone* menderita *nomophobia* (H. Yildirim et al., 2021). Kejadian *nomophobia* di Indonesia, didapatkan sebanyak 96 responden mengalami *nomophobia* sedang dan 111 lainnya mengalami *nomophobia* berat (Sandy, 2021). Di Sumatera Barat, dari 50 responden terdapat 8 responden diantaranya berada pada *nomophobia* ringan, 33 berada pada *nomophobia* sedang, dan 9 responden berada pada *nomophobia* berat (Ramaita et al., 2019). Di Kota Padang dari 75 responden terdapat 15 responden mengalami *nomophobia* ringan, 35 mengalami *nomophobia* sedang, dan 25 mengalami *nomophobia* berat (Rahayuningrum & Sary, 2019).

P. Clay Sherrod (dalam Dilla, 2020) mengatakan bahwa *nomophobia* dapat terjadi akibat dari perilaku *smartphone addiction*. Menurut Andrew Przybylski, University of Oxford, penggunaan *smartphone* setidaknya 257 menit, atau sekitar 4 jam 17 menit, setiap hari. Oleh sebab itu, penggunaan berlebihan akan mengganggu fungsi otak, sehingga

menyebabkan kecanduan *smartphone* (Fahrudin & Cahyaningtyas, 2020). Defisini *Smartphone addiction* adalah ketika seseorang menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan berlebihan sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Istilah kecanduan yang digunakan dalam DSM-V masih mengacu pada ketergantungan terhadap zat psicotropika. Dalam beberapa tahun terakhir, kecenderungan kecanduan substitusi semakin meningkat sehingga menimbulkan perilaku yang tidak terkendali dan menimbulkan dampak negatif. Contoh kecanduan tersebut antara lain kecanduan judi, kecanduan perangkat elektronik seperti telepon seluler, kecanduan judi, dan kecanduan internet (Gustilawati et al., 2020).

Hasil survei awal pada bulan Desember 2022 dilakukan wawancara singkat kepada 15 orang mahasiswa Saintika Padang yang terbagi dari 6 program studi yaitu 5 orang mahasiswa S1 Keperawatan, 3 orang mahasiswa D4 Teknologi Laboratorium Medik, 2 orang mahasiswa S1 Kebidanan, 2 orang mahasiswa D4 Manajemen Informasi Kesehatan, 2 orang S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, dan 1 orang mahasiswa S1 Psikologi. Dari hasil wawancara diperoleh hasil, dari 15 orang mahasiswa 7 orang mengaku merasa panik jika *smartphone* mereka tertinggal dan akan langsung mengambil kembali *smartphonennya*, 4 orang diantaranya mengaku cemas jika *smartphone* mereka kehabisan baterai sehingga selalu membawa *charger* atau *powerbank* kemanapun mereka pergi, dan 3 sisanya mengaku merasa gelisah dan tidak nyaman saat tidak mendapatkan sinyal dan mereka akan terus mengecek apakah sudah ada sinyal atau belum. 5 orang mahasiswa mengaku terus mengecek sosial media agar tidak ketinggalan informasi terbaru, 3 diantaranya mengaku mengecek sosial media lebih dari tiga kali dalam lebih kurang 5 menit sekali, dan 2 sisanya mengaku mengecek sosial media lebih kurang 10 menit sekali. 3 orang mahasiswa mengaku khawatir dan takut tidak dapat dihubungi oleh keluarga atau temannya, sehingga mereka merasa perlu mengaktifkan *smartphone* mereka 24 jam.

Selanjutnya, dari 15 orang mahasiswa 6 orang mahasiswa mengaku menghabiskan banyak waktu dengan *smartphone* mereka, 4 orang diantaranya mengaku menghabiskan lebih 4 jam dalam sehari untuk bermain *smartphone* dan 2 sisanya mengaku tidak bisa hidup tanpa *smartphone*. 5 orang mahasiswa mengaku setiap kali bangun tidur, mereka selalu mengecek *smartphone* dan itu sudah menjadi kebiasaan mereka sehari-hari, 3 orang diantaranya mengaku selalu mengecek *smartphone* setiap kurang lebih 10 menit sekali meskipun tidak ada notifikasi yang masuk. Selanjutnya, 4 orang mahasiswa mengaku membawa *smartphone* kemanapun mereka pergi bahkan ke toilet sekalipun, 2 orang diantaranya mengaku mengalami kesulitan tidur akibat keinginan menggunakan *smartphone* yang sangat kuat pada saat menjelang tidur di malam hari, dan 2 orang sisanya mengaku sulit berkonsentrasi di dalam kelas akibat menggunakan *smartphone*.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilakukan bulan Juni-Juli 2023 di Stikes Syedza Saintika Padang. Populasi penelitian yaitu seluruh mahasiswa/i yang berasal dari 6 program studi sebanyak 1.087 mahasiswa. Sampel penelitian sebanyak 292 responden dengan teknik pengambilan sampel *Proporionate Stratified Random Sampling*. Kriteria inklusi yaitu mahasiswa/i STIKES Syedza Saintika yang memiliki *smartphone* dan memiliki kuota internet/WiFi. Mahasiswa/i tingkat akhir di setiap program studi akan dikeluarkan dari sampel. Sampel penelitian terdiri dari relawan mahasiswa/I yang memenuhi kriteria inklusi dan berpartisipasi secara sukarela.

Pengumpulan data dilakukan dengan survey data demografi dan menggunakan kuesioner SAS-SV (*Smartphone Addiction Scale-Short Version*) dan NMP-Q (*No Mobile Phone Phobia- Questionnaire*) yang disebarikan melalui *google form*. Untuk pengukuran *smartphone addiction* menggunakan SAS-SV (*Smartphone Addiction Scale-Short Version*) oleh Kwon et al., (2013). Skala ini diadaptasi

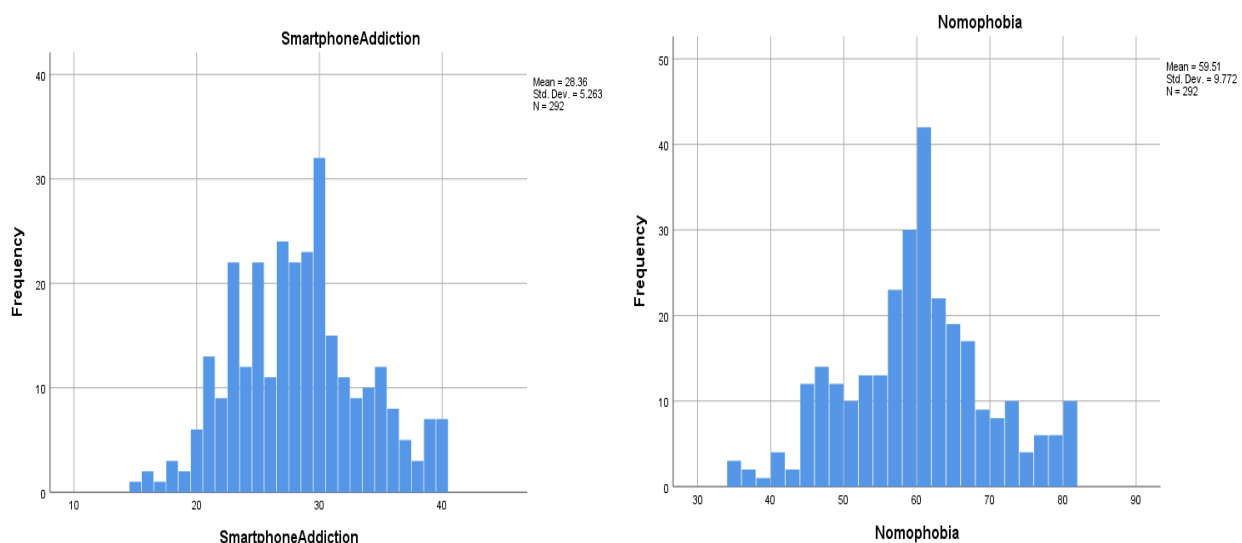
oleh Dilla (2020) yang didasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Kwon et al., (2013) yaitu terganggunya kehidupan sehari-hari (*daily life disturbance*) (pernyataan 1,2,3), penarikan (*withdrawal*) (pernyataan 4,5,6,7), hubungan yang berorientasi dengan dunia maya (*cyberspace oriented-relationship*) (pernyataan 8), penggunaan berlebihan (*overuse*) (pernyataan 9), dan kontrol pada penggunaan *smartphone* (*tolerance*) (pernyataan 10). Skala ini terdiri dari 10 item pertanyaan singkat yang berbentuk Skala Likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Pengukuran *nomophobia* menggunakan NMP-Q (*No Mobile Phone Phobia-Questionnaire*) oleh C. Yildirim & Correia (2015). Aspek-aspek yang dinilai dalam kuesioner ini yaitu tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*) (pernyataan 10-15), kehilangan koneksi (*losing connectedness*) (pernyataan 16-20), tidak dapat mengakses informasi (*not*

being able to acces information) (pernyataan 1-4), dan menyerah pada kenyamanan (*giving up convience*) (pernyataan 5-9). Skala ini terdiri dari 20 item pertanyaan yang berbentuk Skala Likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Data ini dianalisis secara univariat untuk mengetahui rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum pada variabel *smartphone addiction* dan *nomophobia*. Selain itu juga dianalisis secara bivariat dengan menggunakan uji *Spearman's Rank* berdasarkan hasil uji normalitas data dimana data tidak terdistribusi normal. Persetujuan institusional diperoleh dari STIKES setelah mendapatkan persetujuan dari ketua STIKES Syedza Saintika Padang. Setelah mendapatkan persetujuan lisan dan tertulis dari mahasiswa/i yang termasuk dalam penelitian, instrumen pengumpulan data diterapkan. Penelitian ini juga menerapkan etika penelitian yang meliputi otonomi, beneficence, maleficence, anonimitas, dan justice (Polit & Beck, 2013).

HASIL

A. Analisa Univariat



Gambar 1. Rata-rata *Smartphone Addiction* dan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Stikes Syedza Saintika Padang Tahun 2023 (n=292).



Berdasarkan gambar 1 diatas didapatkan rata-rata nilai *Smartphone Addiction* pada responden yaitu 28,36 dengan nilai minimum 15, nilai maksimum 40, dan standar deviasi 5,263. Nilai rata-rata *Nomophobia* yaitu 59,51 dengan nilai minimum 35, nilai maksimum 80, dan standar deviasi 9,772 pada mahasiswa Stikes Syedza Saintika Padang.

B. Analisa Bivariat

Tabel 2. Hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Stikes Syedza Saintika Padang Tahun 2023 (n=292)

Variabel	r_s	r_s^2	P-value
<i>Smartphone Addiction</i>	0,454	0,2061 (20,61%)	0,000
<i>Nomophobia</i>			

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan nilai *p-Value* =0,000 (*pValue*<0,05), artinya ada hubungan yang signifikan diantara *Smartphone Addiction* dan *Nomophobia*.

PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1) *Nomophobia* pada Mahasiswa Stikes Syedza Saintika Padang

Hasil penelitian yang di tunjukkan pada tabel 1 didapatkan nilai rata-rata *Nomophobia* yaitu 59,51 dengan nilai minimum 35, nilai maksimum 80, dan standar deviasi 9,772. Hasil ini didukung dengan penelitian oleh Terzioğlu et al., (2023) pada remaja di Turki didapatkan nilai rata-rata *Nomophobia* yaitu 52,25 dengan nilai minimum 20, nilai maksimum 123, dan standar deviasi 22,06.

Nomophobia dianggap sebagai fobia era modern. Dalam istilah paling sederhana, *nomophobia* didefinisikan sebagai perasaan khawatir dan cemas tanpa *smartphone* (Enez, 2021). Ketika seseorang merasa cemas karena tidak berkomunikasi melalui *smartphone*, mereka disebut *nomophobia*. (Humaira, 2021). Masalah *nomophobia* sering ditemukan pada orang-orang berusia 18-25 tahun yang berstatus mahasiswa (Ramaita et al., 2019). Yildirim et al., (2021) menyatakan terdapat 4 aspek *nomophobia* yaitu perasaan tidak bisa

berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan koneksi (*lossing connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*not being able access information*), dan menyerah pada kenyamanan (*giving up convience*).

Menurut asumsi peneliti, dari hasil kuesioner didapatkan sebanyak 164 (56,2%) mahasiswa menyatakan “setuju” pada pernyataan “jika saya tidak membawa *smartphone*, saya merasa cemas karena tidak bisa berkomunikasi dengan keluarga dan teman-teman saya” dimana pernyataan ini termasuk ke dalam salah satu aspek *nomophobia* yaitu tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*). Hal ini disebabkan karena sebagian besar mahasiswa merupakan perantau sehingga mereka merasa komunikasi jarak jauh dengan keluarga adalah hal yang penting. Oleh karena itu, mahasiswa merasa tidak bisa jika tidak membawa *smartphone* kemanapun mereka pergi.

2) *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Stikes Syedza Saintika Padang

Hasil penelitian pada tabel 1 didapatkan nilai rata-rata *Smartphone Addiction* yaitu 28,36, nilai minimum 15, nilai maksimum 40, dan standar deviasi 5,263. Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Dilla (2020) didapatkan nilai rata-rata *Smartphone Addiction* yaitu 31,20 dengan nilai minimum 12, nilai maksimum 47, dan standar deviasi 7,36.

Ketika penggunaan *smartphone* menyebabkan keterikatan atau kecanduan, istilah "kecanduan *smartphone*" digunakan untuk menggambarkan perilaku yang tidak sehat atau kecanduan yang ditunjukkan oleh lima kriteria: gangguan aktivitas sehari-hari, *withdrawl*, toleransi, orientasi hubungan, dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Pada saat sekarang ini penggunaan *smartphone* dirasa menjadi kebutuhan yang penting bagi mahasiswa. Kecanggihan fitur-fitur yang disediakan oleh *smartphone* seperti *internet*, *browsing*, *email*, *messenger* dan *videocall* yang tentunya akan membantu kegiatan mahasiswa dalam menunjang perkuliahan nya (Fransiska et al., 2023; H. Yildirim et al., 2021). Kwon et al. (2013)

menemukan lima jenis kecanduan *smartphone*: gangguan kehidupan sehari-hari, penarikan, hubungan yang berorientasi pada dunia maya, penggunaan berlebihan, dan kontrol atas penggunaan *smartphone*.

Menurut asumsi peneliti dari hasil kuesioner didapatkan sebanyak 162 (55,5%) mahasiswa menyatakan “setuju” pada pernyataan “saya memakai *smartphone* lebih lama dari yang saya niatkan” dimana pernyataan ini termasuk ke dalam salah satu aspek *smartphone addiction* yaitu penggunaan yang berlebihan (*overuse*). Hal ini disebabkan karena mahasiswa telah terpengaruh pada *smartphone* sehingga penggunaan *smartphone* menjadi berlebihan atau tidak terkontrol. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada mahasiswa juga disebabkan karena sebagian besar mahasiswa memiliki banyak waktu luang yang dimana pada masa ini mahasiswa belum memiliki tuntutan pekerjaan selain untuk belajar. Sehingga sebagian besar waktu luang yang dimiliki dimanfaatkan untuk bermain *smartphone* yang menyebabkan peningkatan penggunaan *smartphone* yang jika dilakukan terus-menerus dapat berakibat kepada *smartphone additcion*.

Selain itu, hasil dari kuesioner didapatkan sebanyak 142 (48,6%) mahasiswa menyatakan “setuju” pada pernyataan “saya melalaikan pekerjaan/kegiatan yang sudah saya rencanakan karena menggunakan *smartphone*”. Pernyataan ini termasuk ke dalam salah satu aspek *smartpone addiction* yakni gangguan kehidupan sehari-hari (*daily life disturbance*). Hal ini disebabkan karena kebiasaan mahasiswa yang cenderung berinteraksi tanpa aturan menggunakan *smartphonenya*. Seperti mengakses sosial media, melakukan *chatting*, dan bermain *game online* tanpa ingat waktu.

B. Analisa Bivariat

Hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Stikes Syedza Saintika Padang Tahun 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan

antara *Smartphone Addiction* dan *Nomophobia* pada mahasiswa Stikes Syedza Saintika Padang, hal ini buktikan dengan perolehan nilai $Pvalue = 0,000$ ($Pvalue < 0,05$). Didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,454 yang artinya kekuatan hubungan antara variabel *Smartphone Addiction* dengan *Nomophobia* adalah sedang dengan arah positif yang berarti semakin tinggi *smartphone addiction*, maka semakin tinggi pula tingkat *nomophobia* pada mahasiswa. *Smartphone addiction* berkontribusi sebesar 20,61% terhadap *nomophobia*. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Sandy (2021) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction* dengan *nomophobia* pada mahasiswa dengan perolehan nilai $P-value$ 0,00, nilai $r=0,706$ dengan arah positif yang artinya *smartphone addiction* memiliki hubungan yang sangat kuat dengan *nomophobia*.

Seseorang yang tergantung dan tertarik terhadap *smartphone* dapat mengalami masalah sosial seperti menarik diri, gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap dirinya sendiri (Kwon et al., 2013). Karena fitur dan aplikasi yang ditawarkan oleh *smartphone* mempermudah semua aktivitas, termasuk kebutuhan informasi dan komunikasi selama proses belajar, banyak siswa yang cenderung menjadi kecanduan penggunaan *smartphone* (Jamun et al., 2022). Apabila tidak digunakan dengan benar, *smartphone* dapat menjadi masalah baru karena kenyamanan dan kemudahan aksesnya. *Nomophobia* adalah salah satu yang muncul.

Smartphone addiction merupakan keterikatan pada *smartphone* yang menyebabkan masalah sosial. Banyak mahasiswa yang cenderung kecanduan dalam penggunaan *smartphone* dikarenakan fitur dan aplikasi yang terdapat dalam *smartphone* mempermudah semua aktivitas termasuk dalam kebutuhan informasi dan komunikasi dalam proses belajar (Jamun et al., 2022). Kenyamanan dan kemudahan akses yang diberikan oleh *smartphone* dapat menjadikan permasalahan baru apabila tidak digunakan

dengan bijak. Salah satu yang timbul yakni *nomophobia* (Sandy, 2021).

Ketergantungan pada *smartphone* didefinisikan sebagai keterikatan atau ketergantungan terhadap *smartphone* yang menyebabkan masalah sosial seperti manarik diri, kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, atau gangguan kontrol impuls terhadap diri sendiri (Kwon et al., 2013). Karena fitur dan aplikasi yang ditawarkan oleh *smartphone*, yang mempermudah semua aktivitas, termasuk kebutuhan informasi dan komunikasi selama proses belajar, banyak siswa cenderung menjadi kecanduan penggunaan *smartphone* (Jamun et al., 2022). *Smartphone* dapat menjadi masalah baru apabila tidak digunakan dengan benar karena kenyamanan dan kemudahan aksesnya. *Nomophobia* adalah salah satu contohnya. Perilaku *nomophobia* ditunjukkan ketika seseorang tidak dapat hidup tanpa *smartphone* bahkan selama satu menit maka akan timbul perasaan cemas (Gupta, 2019). Seseorang yang mengalami *nomophobia* memiliki ciri-ciri antarlain menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone*, selalu membawa pengisi daya/*powerbank* kemanapun pergi, merasa takut dan cemas ketika tidak menggunakan *smartphone*, selalu mengecek *smartphone* terus-menerus untuk melihat notifikasi, *smartphone* selalu menyala 24 jam, dan lebih menyukai komunikasi dengan teknologi dibanding secara langsung (Bragazzi & Puente, 2014).

Adanya ketergantungan pada *smartphone* menyebabkan *nomophobia*, yang disebabkan oleh fakta bahwa *smartphone* saat ini berfungsi sebagai pusat komunikasi bagi khalayak yang ingin berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Akibatnya, pengguna menjadi kompulsif dalam menggunakan *smartphone*, yang menyebabkan ketergantungan pada *smartphone* dengan ciri-ciri utamanya seperti memberikan kenyamanan dan menjadi bentuk kepemilikan (Irma, 2022). *Addiction*, seperti kecanduan *smartphone*, dapat memperburuk *nomophobia*. *Nomophobia* mahasiswa berbahaya, misalnya ketika siswa menggunakan *smartphone* sebagai cara untuk mengurangi stres karena tekanan akademik.

Hal ini dapat menyebabkan banyak siswa menggunakan *smartphone* secara berlebihan, yang dapat menyebabkan *nomophobia*. Ramaita et al. (2019) menyatakan penggunaan *smartphone* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *nomophobia*. Kecemasan yang dialami pengguna saat tidak dapat menggunakan *smartphone* meningkat seiring dengan seberapa sering *smartphone* menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka.

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil kuesioner *smartphone addiction* mahasiswa lebih banyak menyatakan “sangat setuju” pada pernyataan “saya tidak dapat berhenti menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari” yakni sebanyak 97 (33,2%) sesuai dengan temuan hasil pada kuesioner *nomophobia* mahasiswa lebih banyak menyatakan “sangat setuju” pada pernyataan “saya sangat kesal jika tidak bisa menggunakan *smartphone* saat saya merasa membutuhkannya” yakni sebanyak 111 (38%) mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki ketertarikan berlebihan terhadap *smartphone*, dimana hal tersebut menjadi salah satu ciri seseorang mengalami *smartphone addiction*. Ketertarikan yang berlebihan tersebut membuat mahasiswa mempunyai dorongan ingin terus-menerus mengakses *smartphonena* sehingga ketika mereka berada pada situasi yang dimana penggunaan *smartphone* dibatasi mereka akan mengalami perubahan suasana hati seperti takut, kesal, cemas, dan gelisah atau yang disebut dengan *nomophobia*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian didapatkan nilai rata-rata *Nomophobia* pada Mahasiswa Stikes Syedza Saintika Padang Tahun 2023 yaitu sebesar 59,51 dan nilai rata-rata *Smartphone Addiction* sebesar 28,36. Terdapat hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Stikes Syedza Saintika Padang Tahun 2023 dengan nilai *pvalue* 0,000 (*pvalue*<0,05). Diharapkan institusi agar dapat dilakukan upaya pencegahan terhadap *nomophobia* dengan memberikan edukasi tentang *smartphone addiction* dan *nomophobia* melalui media



edukasi seperti banner dan poster di lingkungan kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. R., & Nurhayati. (2022). Pengaruh Mahasiswa Magang terhadap Keberlangsungan Kinerja Kantor Walikota Medan. *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen (JIKEM)*, 2(1), 404–408.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. Del. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol Res Behav Manag*, 16(7), 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. N., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(1).
- Dilla, T. A. (2020). *Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia) Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas*. Universitas Andalas.
- Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2023). Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health. *Natl J Community Med*, 8(11).
- Enez, O. (2021). *The Phobia of the Modern World: Nomophobia Conceptualization of Nomophobia and Investigation of Associated Psychological Constructs*.
- Fahrudin, H., & Cahyaningtyas, A. Y. (2020). Durasi Penggunaan Gadget Berhubungan dengan Interaksi Sosial Remaja di SMP Muhammadiyah 2 Karanganyar. *Jurnal Ilmia Stethoskop*, 1(2).
- Fransiska, E. A., Putri, T. H., Ligita, T., Keperawatan, P. S., Kedokteran, F., & Tanjungpura, U. (2023). Hubungan smartphone addiction dengan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tanjungpura. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 529–536.
- Gupta, R. (2019). Nomophobia: A Smartphone Addiction. *The International Journal of Indian Psychology*, 7(1). <https://doi.org/10.25215/0701.110>
- Gustilawati, B., Utami, D., & Farich, A. (2020). Tingkat Kecanduan Smartphone dan Self Efficacy dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 109–115. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.230>
- Humaira, S. A.-. (2021). *ubungan Harga Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Irma, Y. (2022). *Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Nomophobia Pada Remaja Di Sma Negeri 3 Kota Padang*. Universitas Andalas.
- Jamun, Y. M., Rudyanto, Z., & Ntelok, E. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3796–3803.
- Kwon, M., Kim, D., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *Plos One*, 8(12), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Myakal, V. V., & Vedpathak, V. L. (2019). Nomophobia - mobile phone dependence, a study among students of a rural medical college. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 6(5), 2034–2040.
- Noorrisa, G., & Hariyono, D. S. (2022). Kontrol Diri Terhadap Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 2(2), 30–37.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2013). Essential Of Nursing Research Appraising Evidence for Nursing Practice. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Rahayuningrum, D. W. I. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan



- Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia) Di SMA Negeri Kota Padang. *Ensiklopedia of Journal STUDI*, 1(2), 34–37.
- Ramaita, Armaita, & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89–93.
- Sandy, S. S. (2021). *Hubungan Antara Smartphone Addiction Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.
- Terzioğlu, M. A., Uğurlu, T. T., Aksoy, C., & Gümüş, Ü. (2023). An Evaluation of the Relationship Between Self-Compassion and Nomophobia and Comorbid Mental Disorders in Adolescents. *The Turkish Journal On Addictions*, 10(1), 75–85. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2023.22019>
- Verawati, & Comalasari, E. (2019). Pemanfaatan Android Dalam Dunia Pendidikan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*.
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Computers in Human Behavior Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers In Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildirim, H., Işık, K., & Aylaz, R. (2021). The effect of anxiety levels of elderly people in quarantine on depression during covid-19 pandemic. *Social Work in Public Health*, 00(00), 1–11. <https://doi.org/10.1080/19371918.2020.1868372>
- Yusuf, S. (2011). *Perkembangan Anak Dan Remaja*. Pr Raja Grafindo Persada.