



Artikel Penelitian

## HUBUNGAN KETERGANTUNGAN SMARTPHONE DENGAN KECEMASAN (*NOMOPHOBIA*)

Ramaita<sup>1</sup>, Armaita<sup>2</sup>, Pringga Vandelis<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Piala Sakti, Pariaman, Indonesia

<sup>2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Piala Sakti, Pariaman, Indonesia

<sup>3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Piala Sakti, Pariaman, Indonesia

### ARTICLE INFORMATION

Received: July 25, 2019  
Revised: August 15, 2019  
Available online: August 31, 2019

### KEYWORDS

Ketergantungan, *Smartphone*, Kecemasan, *Nomophobia*

### CORRESPONDENCE

E-mail: ramaitahanifa@gmail.com

### ABSTRAK

Ponsel atau telepon genggam merupakan alat komunikasi yang paling populer di era sekarang ini. Mahasiswa menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi dan hiburan untuk menghindari stress. Penggunaan *smartphone* berlebihan dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan ketergantungan. Ketergantungan *smartphone* memiliki pengaruh negatif terhadap kualitas hidup dan kesehatan seperti kecemasan (*Nomophobia*). Dari hasil penelitian *Pew Research Center's* tahun 2014 didapatkan 90% dari populasi dewasa Amerika serikat memiliki *smartphone*. *Emarketer* mempublikasikan jumlah pertumbuhan pengguna *smartphone* di Indonesia yaitu pada tahun 2018 terdapat 83,5 juta pengguna *smartphone* dan diperkirakan tahun 2019 yang akan datang terdapat 92 juta lebih pengguna *smartphone*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan ketergantungan *smartphone* terhadap kecemasan (*nomophobia*) pada mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Piala Sakti Pariaman. Jenis penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *crosssectional*, penelitian ini dilakukan di STIKes Piala Sakti Pariaman pada tanggal 20 September s/d 27 September 2018. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Random Sampling* dengan jumlah sampel 50 orang. Alat pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner ketergantungan *smartphone* dan kuesioner kecemasan (*nomophobia*) pada mahasiswa. Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan *chi-square*. Pada hasil penelitian didapatkan ada hubungan yang bermakna antara ketergantungan *smartphone* dengan kecemasan (*nomophobia*) pada mahasiswa program studi S1 keperawatan stikes piala sakti pariaman tahun 2018 dengan *p* value  $0.002 < 0,05$ . Hendaknya dalam menggunakan *smartphone* harus lebih bijak dan bisa mengatur waktu sehingga tidak mengalami *nomophobia*. Gunakan *smartphone* untuk hal-hal positif seperti mencari data atau materi mengenai perkuliahan ataupun pengetahuan lain

### PENDAHULUAN

*Smartphone* merupakan perangkat teknologi komunikasi canggih yang mampu untuk berkomunikasi secara langsung maupun tidak langsung. *smartphone* tidak hanya sebagai alat komunikasi saja, akan tetapi *smartphone* juga dapat mengakses *internet*, menyimpan data, bahkan mengirim pesan *email* (Cummiskey, 2013). *Smartphone* juga merupakan perkembangan teknologi baru yang menyerupai *personal digital assistant* (PDA) yaitu, inovasi dari teknologi *handphone* yang memiliki berbagai kelebihan, keunggulan untuk membantu aktifitas pengguna serta, memiliki berbagai macam multi-fungsi seperti, *MP3*, *vidio*, *game*, *camera* bahkan *internet*, yang tentunya dapat memudahkan para pengguna dalam mengakses *website* (J.C. & T.H., 2011)

Jumlah pengguna *smartphone* di Asia Tenggara *United State* (US) mengalami peningkatan yang sangat cepat. Diperkirakan pada akhir tahun 2012 terdapat dari setengah populasi anak-anak

berusia 6-12 tahun yang menggunakan perangkat *smartphone*. Dari hasil penelitian *Pew Research Center's* M.T.F.S (2014) mengatakan 90% dari populasi dewasa Amerika serikat memiliki *handphone* dan 58% dari mereka yang memiliki *smartphone*. Diantara mereka yang memiliki *smartphone* 83% berusia (18-29) tahun, 74% berusia (30-49) tahun, 49% berusia (50-64) tahun dan 19% berusia 65 tahun (Cummiskey, 2013)

Indonesia merupakan salah satu negara yang mempunyai pertumbuhan terbesar, setelah China dan India, secara kolektif tiga negara ini akan menambah lebih 400 juta jiwa pengguna *smartphone* dari 2014 hingga 2018. Indonesia akan melampaui 100 juta pengguna *smartphone* aktif pada tahun 2018 yang menjadikan negara pengguna *smartphone* terbesar ke empat didunia setelah China, India & Amerika Serikat (Millward, 2014). Hasil *survei* yang publikasi oleh *Emarketer* diperkirakan akhir tahun 2015

jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan hingga mencapai 55 juta pengguna (Idayati, 2011)

*Emarketer* mempublikasikan jumlah pertumbuhan pengguna *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan mencapai 37,1% dari tahun 2016-2019. Setelah dilakukan survei ulang, *eMarketer* mempublikasikan kembali jumlah pengguna *smartphone* dari tahun 2015 terdapat 65,2 juta pengguna *smartphone*, Dari tahun 2016 terdapat 65,2 juta pengguna *smartphone*, dari tahun 2017 terdapat 74,9 juta pengguna *smartphone* dan tahun 2018 terdapat 83,5 juta pengguna *smartphone* di Indonesia hingga diperkirakan tahun 2019 yang akan mendatang terdapat 92 juta pengguna *smartphone* (yusmi warisyah, 2015)

Tingginya penggunaan *smartphone* pada zaman *era-modren* ini, tentunya hal ini akan menjadi masalah karena penggunaannya tidak dibatasi dalam batas waktu. Tentunya hal ini akan menyebabkan penggunaannya menjadi ketergantungan jika terus-menerus menggunakan ponsel genggam *smartphone* (*eMerketer* 2015). Dampak buruk apabila seseorang telah dikatakan ketergantungan dalam menggunakan *smartphone*, biasanya muncul gejala-gejala seperti (*Nomophobia*). Yaitu perasaan cemas apabila dijauhkan dari *smartphone* (Idayati, 2011)

Ketergantungan *smartphone* ini dapat mempengaruhi kesehatan, baik secara *fisik* maupun *psikologis*. Masalah umum yang sering muncul dalam ketergantungan *smartphone* berupa gejala stress, gelisah, serta terjadinya kecemasan (*nomophobia*). Adapun beberapa dampak lainnya apabila seseorang telah ketergantungan pada *smartphone* antara lain : dapat menyebabkan anak lebih dekat dengan *smartphone* dibandingkan perhatian orang tuanya, *smartphone* dapat menjadikan orang tersebut *isolasi*-sosial dan lebih memilih untuk berkomunikasi di dunia maya dibandingkan lingkungan sekitarnya (yusmi warisyah, 2015)

Kecemasan (*nomophobia*) merupakan gejala fobia pada zaman modren. Yang merupakan produk sampingan dari *inrekrasi* manusia dengan melalui teknologi baru. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. *Smartphone* telah mengambil alih pasar ponsel dan telah hampir menggantikan “*mobile phone*” atau “*handphone selular*” dengan berbagai kemampuan. *smartphone* memfasilitas semua alat komunikasi secara instan, dapat membuat orang tetap terhubung dimanapun, kapanpun, dan menyediakan akses langsung ke informasi. Sehingga, orang-orang lebih tergantung pada *smartphone* lebih cenderung mengalami gejala *nomophobia* (Yıldız Durak, 2018)

Berdasarkan survei yang dilakukan *Secur Envoy* 2006 Sebuah perusahaan yang melakukan survei terhadap 1.000 karyawan di Inggris menyimpulkan bahwa manusia terutama dikalangan mahasiswa masa kini banyak mengalami *nomophobia*.

Hasil survei menunjukkan, (66%) responden mengaku tidak bisa hidup tanpa telpon selulernya. Persentase ini semakin banyak pada responden berusia 18-24 tahun. Sebanyak (77%) responden pada kelompok usia ini mengalami kecemasan dan ketakutan jauh dari *smartphone* (Yildirim, 2014). Survei yang sama juga dilakukan oleh *Profesor Leslie*, 2007. Terhadap 1.600 Manajer kepemimpinan di *Harvard Business School*, Menemukan bahwa (70%) dari responden memeriksa *smartphone* mereka setelah bangun tidur (56%) memeriksa *smartphone* mereka satu jam sebelum tidur, 48% responden memeriksa *smartphone* akhir pekan (51%) responden mengecek *smartphone* selama liburan (54%) Responden mengatakan akan mengalami *Nomophobia* (Cummiskey, 2013)

*Nomophobia* adalah suatu ketidaknyamanan, kegelisahan, ketakutan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak dapat berhubungan dengan telepon genggam *smartphone*. *Nomophobia* merupakan suatu keadaan dimana timbulnya perasaan cemas jika dijauhkan dari *smartphone*. Sebagai contoh jika seseorang dalam suatu area tanpa terkoneksi jaringan internet atau kehabisan baterai pada *smartphone*, seseorang akan merasa dirinya terancam bahkan ada yang mengalami kecemasan (*phobia*), depresi, bahkan gangguan jiwa, yang dapat mempengaruhi kesehatan psikologis (Aguilera-Manrique et al., 2018).

Fenomena *nomophobia* semakin sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada usia remaja 18-25 tahun yang berada pada jenjang pendidikan tinggi yang berstatus mahasiswa. Menurut data dari *The Royal Society For Public Health*, banyak kalangan anak muda berusia dari 18-25 tahun sangat cenderung sekali mengalami *nomophobia* dikarenakan pada masa usia ini mereka tidak memiliki pekerjaan, hobi, atau semacam rutinitas lainnya sehingga mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone* (Aguilera-Manrique et al., 2018) *Nomophobia* memiliki macam karakteristik seperti, ketergantungan terhadap *smartphone* atau lebih banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone*, selalu membawa *charger* kemanapun pergi, merasa cemas dan gugup saat *smartphone* tidak terkoneksi jaringan internet atau kehabisan kuota.

Hasil penelitian tentang hubungan *addiction smartphone* dengan kecenderungan *nomophobia* menunjukan adanya hubungan antara *smartphone* addiction dengan kecenderungan *nomophobia* (Palupi, Sarjana, & Hadiati, 2018).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *nomophobia* yaitu dapat dilihat dari tingkat penggunaan, kebiasaan, usia dan ekstraversi. Penggunaan yang berlebihan dapat memberikan pengaruh terhadap kebiasaan dan menjadikan ketergantungan pada penggunaan *smartphone* dapat mengacu pada penyakit *nomophobia*. Beberapa pendapat yang diuraikan oleh beberapa ahli, menyimpulkan bahwa penyebab utama terjadinya

*nomophobia* antara lain, toleransi yang kurang, kesulitan untuk mengontrol *implus*, melarikan diri dari masalah yang ada, serta *konsenkuensi* negatif terhadap kehidupan sehari-hari (Muyana & Widyastuti, 2017).

Studi awal dilakukan pada tanggal 25 juni 2018 di Stikes Piala Sakti Pariaman, dengan melakukan wawancara dan observasi. Saat melakukan observasi didapatkan bahwa 90% mahasiswa menggunakan *smartphone*. Peneliti juga melakukan wawancara kepada mahasiswa dengan 15 responden, dari masing-masing mahasiswa mengatakan bahwa 6 orang mahasiswa merasa cemas dan gelisah jika *smartphone* tertinggal atau lupa membawa *smartphone* saat berpergian, 2 orang mahasiswa lainnya mengatakan cemas jika *smartphone* kehabisan baterai, serta 2 mahasiswa juga mengatakan selalu membawa *charger* kemanapun untukantisipasi jika *smartphone* kehabisan baterai. sedangkan 5 mahasiswa lainnya mengatakan cemas dan gelisah jika tidak dapat mengecek pesan atau *notifikasi* yang masuk pada *smartphone*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa S1 Keperawatan STIKes piala sakti Pariaman yang berjumlah 156 Orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling* dengan jumlah sampel 50 orang. Data dianalisa secara bivariat dengan menggunakan *chi square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian meliputi distribusi frekuensi karakteristik mahasiswa S1 Keperawatan Piala sakti, distribusi frekuensi ketergantungan *Smartphone*, distribusi frekuensi kecemasan (*Nomophobia*), dan hubungan ketergantungan *Smartphone* dengan kecemasan *Nomophobia*.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik	Kategori	f	%
Jenis kelamin	Laki laki	13	26,0
	Perempuan	37	74,0
Umur	20-22	29	58,0
	24-24	21	42,0
Waktu Penggunaan Smartphone	4 jam	16	32,0
	6 jam	0	0,0
	8 jam	34	68,0
Tujuan Penggunaan Smartphone	Media Sosial	31	62,0
	Hiburan	11	22,0
	Pencarian Web	8	16,0

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar dari responden yaitu 37 orang (74,0%) berjenis kelamin perempuan.

Umur responden sebagian besar yaitu 29 orang (58%) responden berada pada rentang usia 20-22 tahun. Waktu penggunaan *smartphone* responden sebagian besar yaitu 34 orang (68,0%) selama 8 jam . Dan sebagian besar dari responden yaitu 31 orang (62,0%) tujuan penggunaan *smartphone* sebagai media sosial.

**Tabel 2 : Distribusi frekuensi Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia)**

Variabel	Kategori	F	%
Ketergantungan Smartphone	Ringan	15	30,0
	Sedang	30	60,0
	Berat	5	10,0
Kecemasan (Nomophobia)	Ringan	8	16,0
	Sedang	33	66,0
	Berat	9	18,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui 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.

**Tabel 3 : Hubungan Distribusi frekuensi Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia)**

Ketergantungan Smartphone	Kecemasan (Nomophobia)						p Value
	Ringan		Sedang		Berat		
	f	%	f	%	f	%	
Ringan	6	40,0	8	53,3	1	6,7	<b>0,002</b>
Sedang	1	3,3	24	80,0	5	16,7	
Berat	1	20,0	1	20,0	3	60,0	
<b>Total</b>	8	16,0	33	66,0	9	18,0	

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa dari 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. 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*) di STIKes Piala Sakti Pariaman .

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 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. 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, kapan saja, dan memberikan seseorang kemudahan dalam mengakses informasi. Dengan demikian, seseorang telah menjadi bergantung pada ponsel lebih dari sebelumnya, yang pada akhirnya akan memperburuk kecemasan yang disebabkan oleh *smartphone* (Aguilera-Manrique et al., 2018). Hal ini juga sesuai dengan pernyataan Yıldız bahwa *smartphone* menjadi salah satu masalah perilaku kecanduan terbesar akan ketergantungan terhadap *smartphone* atau yang dikenal dengan *nomophobia* (Yıldız Durak, 2018).

Semakin sering *smartphone* mendampingi penggunanya dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami ketika mereka tidak memiliki akses terhadap *smartphonenya*. Kecemasan itu timbul karena mereka tidak bisa melakukan panggilan, mengirim pesan, browsing, atau melakukan kontak apapun dengan orang lain (keluarga dan teman) lewat ponselnya bila tidak ada sinyal. Penggunaan *smartphone* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *nomophobia*.

Penggunaan *smartphone* tanpa control akan mendatangkan permasalahan sosial di lingkungan sekitarnya. Hal tersebut akan membuat seseorang menarik diri dari lingkungan sosialnya, memicu timbulnya perasaan cemas dan kehilangan jika berjauhan dengan *smartphone* (Dasiroh, Nurjannah, Miswaton, & Ilah, 2015). Menurut King dkk (2013) dalam Fitri, V,F (2017) mengemukakan bahwa penderita dengan gangguan kecemasan mengeluh gugup, cemas, berkeringat dan gemetar terhadap sesuatu yang berkaitan dengan kebutuhan untuk memiliki perangkat tertentu dalam genggamannya seperti *smartphone* (Yıldız Durak, 2018)

Dalam situasi tertentu, *smartphone* dirasa dapat membuat mereka lebih aman dan nyaman karena dapat mengurangi kegugupan. Dari hasil uji statistik terhadap hubungan ketergantungan *smartphone* dengan kecemasan (*nomophobia*) hasil p value = 0.000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan dengan Ketergantungan *Smartphone* Dengan Kecemasan (*Nomophobia*) di STikes Piala Sakti Pariaman. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Palupi 2018 Tentang hubungan ketergantungan *smarthphone* terhadap kecemasan mahasiswa fakultas Ponogoro ketergantungan *smartphone* memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat kecemasan, dengan koefisien signifikansi sebesar 0,001 dan koefisien korelasi sebesar 0,260. Sehingga hipotesis penelitian mengenai hubungan ketergantungan *smartphone* terhadap kecemasan dapat diterima (Pahlupi, 2018).

Faktor yang mempengaruhi *nomophobia* selain penggunaan *smartphone* misalnya control diri. Kontrol diri yang baik akan menjauhkan seseorang dari kecanduan pada *smartphone*, dan tentunya individu akan terhindar dari masalah kecemasan bila berada jauh dari *smartphone* atau *nomophobia* (Muyana & Widyastuti, 2017) Kontrol diri yang baik akan membuat individu mengatur penggunaan *smartphonenya* agar sesuai dengan kebutuhan dan tidak berlebihan

## KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara ketergantungan *Smartphone* dengan Kecemasan (*Nomophobia*) pada mahasiswa program studi S1 keperawatan STikes Piala Sakti Pariaman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gómez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202953>
- Cummiskey, M. (2013). There's an App for That Smartphone Use in Health and Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. <https://doi.org/10.1080/07303084.2011.10598672>
- Dasiroh, U., Nurjannah, Miswaton, S., & Ilah, Y. F. (2015). Fenomena Nomophobia Di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Univeritas Rau). *Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Riau*, 26(4), 1041–1048.
- Idayati, R. (2011). Pengaruh Radiasi Handphone Terhadap Kesehatan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.ultsonch.2011.07.005>
- J.C., P., & T.H., W. (2011). Smartphones in nursing education. *CIN - Computers Informatics Nursing*. <https://doi.org/10.1097/NCN.0b013e3181fc411f>
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 280–287.
- Palupi, D. A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2018). Hubungan Ketergantungan Smartphone Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(1), 140–145.
- Yıldız Durak, H. (2018). What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 1–16. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>

yusmi warisyah. (2015). Pentingnya Pendampingan Dialogis Orangtua Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan "Inovasi Pembelajaran Untuk Pendidikan Berkemajuan."*