

## The Relationship between Intensity of Smartphone Use and Nomophobia Incidence

### Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kejadian *Nomophobia*

Bunaiya Siti Aisyah<sup>\*1</sup>, Sofiana Nurchayati<sup>2</sup>, Wan Nishfa Dewi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Riau dan [bunaiya.siti0476@student.unri.ac.id](mailto:bunaiya.siti0476@student.unri.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Riau dan [Sofiananur14@yahoo.co.id](mailto:Sofiananur14@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>Universitas Riau dan [wan.dewi@lecturer.unri.ac.id](mailto:wan.dewi@lecturer.unri.ac.id)  
[bunaiya.siti0476@student.unri.ac.id](mailto:bunaiya.siti0476@student.unri.ac.id)

#### ABSTRACT

The use of smartphone has increased rapidly in recent years, which can cause problems. This study aims to determine the relationship between the intensity of smartphone use and the incidence of nomophobia. This study used descriptive correlation design and cross sectional approach. The sample of this study was 257 respondents who were taken based on inclusion criteria using proportionate stratified random sampling technique. The analysis used was bivariate analysis using the Spearman Rho test. The most results were 215 respondents had the intensity of smartphone use in the moderate category, as many as 8 respondents experienced mild nomophobia (3.7%), 140 respondents experienced moderate nomophobia (65.1%), and 67 respondents experienced severe nomophobia 31.2%). The results of the Spearman Rho test showed that there was a significant relationship between the intensity of smartphone use and the incidence of nomophobia, with a p value  $(0.000) < \alpha (0.05)$ , with a correlation coefficient of  $r = 0.377$  (moderate relationship) with a positive direction, which means that the higher the intensity of smartphone use, the higher the level of nomophobia. The intensity of smartphone use has a significant relationship with the incidence of nomophobia.

**Keywords:** Intensity, Nomophobia, Smartphone, Student

#### ABSTRAK

Pendahuluan: Penggunaan smartphone telah meningkat pesat dalam beberapa tahun terakhir, hal ini dapat menyebabkan permasalahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan kejadian nomophobia. Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian ini adalah 257 responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat menggunakan uji spearman rho. Hasil: Hasil paling banyak terdapat 215 orang responden memiliki intensitas penggunaan smartphone pada kategori sedang, sebanyak 8 orang responden mengalami nomophobia ringan (3,7%), 140 orang responden mengalami nomophobia sedang (65,1%), dan 67 orang responden mengalami nomophobia berat 31,2%). Hasil uji Spearman Rho diperoleh ada hubungan bermakna antara intensitas penggunaan smartphone dengan kejadian nomophobia, dengan p value  $(0,000) < \alpha (0,05)$ , dengan koefisien korelasi  $r = 0,377$  (hubungan sedang) dengan arah positif yang berarti bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone, maka semakin tinggi tingkat kejadian nomophobia. Kesimpulan: Intensitas penggunaan smartphone memiliki hubungan yang bermakna terhadap kejadian nomophobia.

**Kata kunci:** Intensitas, Mahasiswa, Nomophobia, Smartphone

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang terus meningkat telah membawa implikasi yang signifikan dalam meningkatkan kemudahan individu untuk melakukan berbagai aktivitas (Karindra and Nurmala, 2022). Salah satu teknologi informasi yang banyak digunakan saat ini adalah *smartphone* atau ponsel pintar. *Smartphone* adalah komponen penting dari kehidupan sehari-hari seseorang dan termasuk dalam kategori teknologi informasi dan komunikasi (TIK) (Abdoli *et al.*, 2023).

Pada tahun 2022, jumlah pengguna *smartphone* global mencapai 6,65 miliar, yang mewakili 83,07% dari populasi dunia yang memiliki akses ke *smartphone* (Abdulla *et al.*, 2023). Indonesia menempati peringkat keempat sebagai negara dengan jumlah pengguna *smartphone* terbesar di dunia pada tahun 2022, dengan total 192,15 juta pengguna setelah China, India, dan Amerika Serikat (Angga & Ardi, 2022). Melansir dari data Goodstats (2023) rata-rata penduduk Indonesia menghabiskan waktu 5 jam 39 menit setiap hari menggunakan *smartphone*. Fakta ini menunjukkan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi.

Intensitas penggunaan *smartphone* diukur dari tingkat frekuensi dan durasi yang digunakan dalam pengoperasian *smartphone* (Khofifa and Widyastuti, 2023). Penggunaan *smartphone* yang normal adalah kurang dari 1 hingga 2 jam setiap hari. Intensitas penggunaan *smartphone* dibagi menjadi tiga kategori, yaitu penggunaan tinggi, yang berarti penggunaan lebih dari 3 jam setiap hari, penggunaan sedang, yang berarti penggunaan sekitar 3 jam setiap hari, dan penggunaan rendah, yang berarti penggunaan kurang dari 3 jam setiap hari (Dungga and Dulanim, 2021).

Intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan menyebabkan seseorang menjadi mudah cemas dan takut berlebihan ketika jauh dari *smartphone* mereka (Syaputra *et al.*, 2023). Kejadian ini dinamakan *no mobile phone phobia (Nomophobia)*. *Nomophobia* atau ketakutan tidak memiliki ponsel, dalam konteks ini didefinisikan sebagai kecemasan yang berasal dari kehilangan konektivitas, jauh dari ponsel, tidak dapat berkomunikasi, atau menerima informasi (Abdoli *et al.*, 2023).

Dalam era teknologi yang semakin maju seperti sekarang, *nomophobia* dipandang sebagai fobia yang timbul dari interaksi manusia dengan perkembangan teknologi, khususnya *smartphone*. Kondisi sosial dan psikologis seperti ini dapat memicu gejala fisik saat individu tidak menggunakan *smartphone*, seperti peningkatan keringat, kejang, gangguan pencernaan, dan serangan panik. (Fadhilah, Hayati, & Bashori, 2021). *Nomophobia* ditandai dengan memeriksa *smartphone* mereka tanpa henti, terutama sebelum tidur dan di pagi hari, membawa pengisi daya, membiarkan *smartphone* tetap dalam keadaan menyala 24 jam, dan tidur dengan *smartphone* mereka di tempat tidur (Güner and Demir, 2022).

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan dengan metode wawancara secara langsung kepada 10 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, didapatkan bahwa mereka semua memiliki *smartphone* yang selalu terhubung ke internet dan rata-rata memiliki tiga hingga empat akun media sosial. Di antara mahasiswa yang diwawancarai, semua menyatakan bahwa mereka selalu memeriksa *smartphone* ketika sebelum dan sesudah tidur, membuka dan memainkan ponsel mereka selama kuliah berlangsung, 90% mahasiswa menyatakan bahwa mereka memainkan *smartphone* meskipun tidak ada tugas penting atau mendesak, seperti panggilan atau pesan, dan 80% mahasiswa menyatakan bahwa mereka membawa dan memainkan *smartphone* mereka ke mana pun mereka pergi, dan 60% menyatakan akan merasa cemas jika baterai mereka *lowbat* dan tidak ada akses untuk melakukan pengisian daya disaat keadaan penting seperti sedang melakukan presentasi atau seminar, dan sedang melakukan ujian atau tes *online* sehingga menyebabkan tidak fokus dengan kegiatan yang sedang dilakukan. Rata-rata mahasiswa yang diwawancarai menggunakan *smartphone* dengan durasi 6 jam lebih dalam sehari dengan frekuensi pengecekan 21-35 kali perhari.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kejadian *nomophobia*.

## METODE

Penelitian ini ialah penelitian bersifat kuantitatif yang menggunakan desain deskriptif korelasi yaitu menggunakan pendekatan *cross sectional*.

Penelitian ini menggunakan populasi dari semua mahasiswa program A yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau sebanyak 722 orang dari angkatan 2020 hingga angkatan 2023. Sampel yang digunakan berjumlah 257 responden. Peneliti menggunakan *proportionate stratified random sampling* sebagai teknik pengambilan sampel, yang melibatkan secara acak memilih individu dari setiap strata dan menggabungkan mereka ke dalam sampel untuk menentukan parameter populasi.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian berupa kuesioner, yaitu variabel intensitas penggunaan *smartphone* menggunakan kuesioner intensitas penggunaan *smartphone* dan variabel *nomophobia* menggunakan kuesioner *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q). Pada penelitian ini menggunakan *link google form* yang dikirimkan kepada responden melalui grup *WhatsApp*.

Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan untuk menjelaskan karakteristik responden yang terdiri dari jenis kelamin, durasi dan frekuensi penggunaan *smartphone*. Analisa bivariat merupakan analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara dua variabel yaitu variabel independen (intensitas penggunaan *smartphone*) dengan variabel dependen (kejadian *nomophobia*) (Notoatmodjo, 2018). Pada penelitian ini digunakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antar variabel dan mengetahui kekuatan hubungan kedua variabel.

Uji statistik yang digunakan ialah uji korelasi *spearman rho* (uji non parametrik). Penelitian ini telah mendapatkan *Ethical Clearance* dari komite Etik Penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### 1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden (n=257)

|               | Karakteristik | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Jenis Kelamin | Perempuan     | 226           | 87,9           |
|               | Laki-laki     | 31            | 12,1           |
| Usia          | 18 Tahun      | 25            | 9,7            |
|               | 19 Tahun      | 74            | 28,8           |
|               | 20 Tahun      | 76            | 29,6           |
|               | 21 Tahun      | 46            | 17,9           |
|               | 22 Tahun      | 32            | 12,5           |
|               | 23 Tahun      | 4             | 1,6            |
| Durasi        | < 3 jam/hari  | 10            | 3,9            |
|               | 3 jam/hari    | 17            | 6,6            |
|               | > 3 jam/hari  | 230           | 89,5           |
| Frekuensi     |               |               |                |

| Karakteristik | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| 1-10 x/ hari  | 78            | 30,4           |
| 11-20 x/ hari | 99            | 38,5           |
| 21-30 x/ hari | 48            | 18,7           |
| > 30 x/ hari  | 32            | 12,5           |
| Total         | 257           | 100,0          |

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa responden mempunyai rentang usia 18-23 tahun dengan sebagian besar responden berusia 20 tahun sebanyak 76 orang (29,6%). Mayoritas responden penelitian didominasi oleh perempuan sebanyak 226 orang (87,9%) dan laki-laki sebanyak 31 orang (12,1%). Mayoritas responden menggunakan *smartphone* dengan durasi > 3 jam/hari sebanyak 230 orang (89,5%) dan frekuensi 11-20 x/ hari sebanyak 99 orang (38,5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi intensitas penggunaan *smartphone* dan kejadian *nomophobia* (n=257)

|   | Karakteristik | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---|---------------|---------------|----------------|
| Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> | Sedang        | 215           | 83,7           |
|   | Tinggi        | 42            | 16,3           |
| Kejadian <i>Nomophobia</i>              | Ringan        | 8             | 3,1            |
|   | Sedang        | 156           | 60,7           |
|   | Berat         | 93            | 36,2           |
| Total                                   |               | 257           | 100,0          |

Tabel 2 memaparkan dari 257 responden, sebagian besar intensitas penggunaan *smartphone* pada responden pada kategori sedang sebanyak 215 orang (83,7%) dan sebanyak 42 orang (16,3%) pada kategori tinggi. Pada kejadian *nomophobia* bahwa dari 257 responden terdapat 8 orang (3,1%) mengalami *nomophobia* ringan, sebanyak 156 orang (60,7%) mengalami *nomophobia* sedang, dan 93 orang (36,2%) mengalami *nomophobia* berat.

Tabel 3. Distribusi frekuensi intensitas penggunaan *smartphone* ditinjau dari aspek *versatility*, *essentiality*, dan *entertainment*

| Aspek                | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------------|-----------|----------------|
| <i>Versatility</i>   | 58        | 22,6           |
| <i>Essentiality</i>  | 27        | 10,5           |
| <i>Entertainment</i> | 172       | 66,9           |
| Total                | 257       | 100,0          |

Tabel 3 memaparkan dari 257 responden didapatkan hasil bahwa mayoritas responden cenderung menggunakan *smartphone* untuk hiburan (*entertainment*) sebanyak 172 responden (66,9%), mencari informasi (*versatility*) sebanyak 58 responden (22,6) dan komunikasi (*essentiality*) sebanyak 27 responden (10,5%).

## 2. Analisa Bivariat

Tabel 4. Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kejadian *Nomophobia*

|                       |                                  |                                | Intensitas Penggunaan Smartphone | Kejadian Nomophobia |
|-----------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------|
| <i>Spearman's rho</i> | Intensitas Penggunaan Smartphone | <i>Correlation Coefficient</i> | 1,000                            | 0,377               |
|                       |                                  | Sig. (2-tailed)                |                                  | 0,000               |
|                       |                                  | N                              | 257                              | 257                 |
|                       | Kejadian Nomophobia              | <i>Correlation Coefficient</i> | 0,377                            | 1,000               |
| Sig. (2-tailed)       |                                  | 0,000                          |                                  |                     |
| N                     |                                  | 257                            | 257                              |                     |

Hasil uji statistik uji *Spearman rho* yang ditunjukkan pada output di atas diperoleh bahwa intensitas penggunaan *smartphone* memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian *nomophobia* karena memiliki *p value*  $0,000 < (\alpha 0,05)$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kejadian *nomophobia* memiliki koefisien korelasi  $r = 0,377$  (hubungan sedang) dengan arah positif yang berarti bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, maka semakin tinggi tingkat kejadian *nomophobia*.

Tabel 5. Cross Tabulation Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kejadian Nomophobia

|                                  |        | Kejadian Nomophobia |                |               | Total           |
|----------------------------------|--------|---------------------|----------------|---------------|-----------------|
|                                  |        | Ringan              | Sedang         | Berat         |                 |
| Intensitas Penggunaan Smartphone | Sedang | 8<br>(3,7%)         | 140<br>(65,1%) | 67<br>(31,2%) | 215<br>(100,0%) |
|                                  | Tinggi | 0<br>(0%)           | 16<br>(38,1%)  | 26<br>(61,9%) | 42<br>(100,0%)  |
| Total                            |        | 8<br>(3,1%)         | 156<br>(60,7%) | 93<br>(36,2%) | 257<br>(100,0%) |

Berdasarkan tabel 4.4 menjelaskan bahwa pada 215 orang responden yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang sedang, sebanyak 8 responden mengalami kejadian *nomophobia* ringan (3,7%), sebanyak 140 responden mengalami *nomophobia* sedang (65,1%), dan sebanyak 67 reponden mengalami *nomophobia* berat (31,2%), sedangkan pada 42 responden yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi, sebanyak 16 responden mengalami kejadian *nomophobia* sedang (38,1%), dan sebanyak 26 responden mengalami kejadian *nomophobia* berat (61,9%).

## PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

#### a. Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian yang melibatkan 257 responden, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 226 orang (87,9%) dan laki-laki sebanyak 31 orang (13,1%). Lokasi penelitian di Fakultas Keperawatan Universitas Riau mayoritas berjenis kelamin perempuan, yang menyebabkan mayoritas responden dalam penelitian ini ialah berjenis kelamin perempuan.

Pada penelitian Andone *et al* (2016) menjelaskan perempuan biasanya mengalokasikan waktu lebih banyak untuk aktivitas komunikasi dan aplikasi sosial, sedangkan laki-laki cenderung menghabiskan waktu lebih banyak untuk bermain *game*. Hal ini sejalan dengan penelitian Taywade dan Khubalkar (2019) menjelaskan bahwa perempuan lebih suka menggunakan *smartphone* untuk komunikasi dan aplikasi jejaring sosial, sedangkan laki-laki lebih suka bermain *game*, menonton video, dan mendengarkan musik. Selain itu, bermain *game online* di kalangan laki-laki, dan menggunakan jejaring sosial di kalangan perempuan adalah prediktor penting peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* yang apabila tidak dapat dikontrol dapat menyebabkan kecanduan.

**b. Usia**

Badan Pusat Statistik (BPS) di tahun 2023 rentang usia penduduk Indonesia yang menggunakan *smartphone* paling banyak direntang usia 15-24 tahun (Badan Pusat Statistik, 2024). Banyak kasus *nomophobia* terjadi pada usia remaja antara 18 hingga 25 tahun, terutama di kalangan mahasiswa di jenjang pendidikan tinggi. Menurut data dari *The Royal Society For Public Health*, banyak anak muda dalam rentang usia tersebut mengalami *nomophobia* secara signifikan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas seperti pekerjaan, hobi, atau rutinitas lainnya pada usia ini, sehingga mereka cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan menggunakan *smartphone* (Nuraini, 2021).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Syaputra *et al* (2023) yang menjelaskan bahwa *nomophobia* tertinggi dialami dalam rentang usia 18-24 tahun. Dalam kelompok usia ini, laki-laki dan perempuan adalah mahasiswa. Mahasiswa menggunakan dan mengakses *smartphone* lebih sering untuk belajar. Kemudahan dan kenyamanan yang ditawarkan oleh *smartphone* sering membuat mahasiswa ketergantungan. Mahasiswa mulai mengakses *smartphone* mereka ketika mereka bangun, saat belajar, dan bahkan ketika mereka akan tidur lagi.

**c. Durasi Penggunaan Smartphone**

Penelitian yang dilakukan oleh Azka, Firdaus dan Kurniadewi (2018) mahasiswa menunjukkan bahwa mereka menggunakan *smartphone* mereka selama lebih dari 3 jam setiap hari, dan mengakses media sosial adalah kegiatan paling umum di *smartphone* (84.2%), *browsing/searching* di laman *Google* (65.7%), bermain *game* (39.2%), mengakses dan menonton video (38.9%), membaca berita (31.4%), dan mengakses *e-mail* (30.7%).

Durasi menggunakan *smartphone* (dalam jumlah jam harian) secara signifikan terkait dengan tingkat *nomophobia*. Lebih khusus lagi, menggunakan *smartphone*

selama tiga jam atau lebih setiap hari dikaitkan dengan peningkatan keparahan *nomophobia* (Al-Mamun *et al.*, 2023).

Güner dan Demir (2022) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa tingkat *nomophobia* lebih tinggi dan lebih signifikan pada mahasiswa yang menggunakan *smartphone* untuk waktu yang lebih lama. *Smartphone* memungkinkan pengguna untuk melakukan banyak hal, seperti melakukan panggilan, mengirim informasi, *browsing*, atau melakukan kontak apa pun dengan orang lain, seperti teman dan keluarga. Akibatnya, ketika *smartphone* tidak ada di dekatnya, kecemasan meningkat. Tingkat *nomophobia* dipengaruhi salah satunya oleh durasi penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Nuraini, 2021).

#### **d. Frekuensi Penggunaan *Smartphone***

Penelitian yang dilakukan oleh Güner dan Demir (2022) didapatkan hasil rata-rata frekuensi pengecekan *smartphone* yaitu 11-20 x/hari sebesar 41.5%, tingkat *nomophobia* lebih tinggi dan lebih signifikan pada mahasiswa yang lebih sering memeriksa *smartphone* mereka. Pada penelitian Vagka *et al* (2023b) diperoleh 36,1% mengecek sampai setiap 10 menit dan 18,8% setiap 20 menit. Kesimpulan ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa memeriksa *smartphone* mereka lebih sering.

Dalam sebuah studi ditemukan bahwa orang mengalami masalah psikologis seperti stres dan kegelisahan sebagai akibat dari penggunaan *smartphone* jangka panjang dan peningkatan paparan layar. Kehabisan baterai atau tidak dapat menggunakan *smartphone* adalah situasi yang menciptakan kecemasan pada individu yang mengidap *nomophobia*. Oleh karena itu, orang-orang ini memeriksa *smartphone* mereka beberapa kali sehari (Güner and Demir, 2022).

#### **e. Gambaran Intensitas Penggunaan *Smartphone***

Pada penelitian ini ditemukan hasil bahwa responden lebih cenderung menggunakan *smartphone* untuk *entertainment* (hiburan) sebanyak 172 responden (66,9%). Secara keseluruhan dari hasil penelitian ini intensitas penggunaan *smartphone* responden dalam kategori sedang sebanyak 215 responden (83,7%). Intensitas dapat bervariasi tergantung pada jumlah stimulus fisik yang diterima. Intensitas adalah tingkat atau ukuran dari tingkat keintensan kekuatan atau aktivitasnya. Intensitas bisa mengacu pada tingkat tinggi, sedang, atau rendah (Musharyadi and Febriyanti, 2021).

*Smartphone* sebagai perangkat multifungsi, memungkinkan pengguna untuk memiliki akses ke sejumlah besar aplikasi. Meskipun tampaknya ketersediaan

*smartphone* menguntungkan pengguna, penggunaan yang tidak terkendali dan berlebihan dapat menyebabkan hasil negatif (Vagka *et al.*, 2023). Sejalan dengan penelitian Fajri dan Karyani (2021) yang menyatakan kemudahan dan kenyamanan akses yang ditawarkan oleh *smartphone* memberikan kepuasan kepada pengguna, yang kemudian memperkuat penggunaan yang berkelanjutan. Namun, jika tidak diimbangi dengan kontrol diri yang memadai, hal ini dapat memicu terjadinya *nomophobia*.

#### **f. Gambaran Kejadian *Nomophobia***

Pada distribusi frekuensi penelitian ini diperoleh hasil kejadian *nomophobia* pada 257 responden didapatkan *nomophobia* ringan sebanyak 8 responden (3,1%), *nomophobia* sedang sebanyak 156 responden (60,7%) dan *nomophobia* berat sebanyak 93 responden (36,2%). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Irham, Fakhri, dan Ridfah (2022) yang melibatkan responden mahasiswa sebanyak 202 orang, sebanyak 128 responden (63,37%) mengalami *nomophobia* sedang.

*Nomophobia* merujuk pada tingkat ketergantungan dan kecemasan yang dialami seseorang ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* mereka (King *et al.*, 2017). *Nomophobia* cenderung terjadi karena individu selama menggunakan *smartphone*, mereka cenderung mengikuti perkembangan *smartphone* yang semakin canggih. Individu dengan *nomophobia* akan selalu merasa nyaman ketika mereka dapat menggunakan fitur apa pun yang tersedia di *smartphone* mereka (Haryati, Widiyanti and Hidayati, 2020).

## **2. Analisa Bivariat**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan hasil uji korelasi *Spearman rho* yang signifikan dengan nilai  $p=0,000$  ( $\alpha < 0,05$ ) dan koefisien korelasi  $r=0,377$  (hubungan sedang) dengan arah positif. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, semakin tinggi juga tingkat *nomophobia*. Dari hasil signifikan ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kejadian *nomophobia*.

Hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia* dapat diartikan bahwa semakin intens atau sering individu menggunakan *smartphone* dalam aktivitas harian, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan ketika tidak dapat mengakses *smartphone* tersebut (Karindra and Nurmala, 2022). *Smartphone* memungkinkan pengguna melakukan banyak hal, seperti mengirim informasi, melakukan kontak dengan orang lain, seperti teman dan keluarga, melakukan panggilan dan *browsing*. Akibatnya, ketika *smartphone* tidak ada di dekatnya, kecemasan meningkat. Salah satu faktor yang

memengaruhi tingkat *nomophobia* adalah intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Nuraini, 2021). Selain itu, di dalam penelitian Bartwal dan Nath (2020) menjelaskan tingkat *nomophobia* lebih tinggi pada mereka yang menggunakan *smartphone* untuk waktu yang lama, membawa pengisi daya, memeriksa *smartphone* mereka lebih sering dan tidak mematikan *smartphone* mereka di malam hari.

Musharyadi dan Febriyanti (2021) di dalam penelitiannya menjelaskan penggunaan *smartphone* membawa dampak yang bervariasi pada penggunaannya, baik positif maupun negatif. Secara positif, *smartphone* mempermudah komunikasi, dalam beraktivitas lebih efektif dan efisien, serta menghilangkan batasan waktu. Namun, jika penggunaan *smartphone* tidak terkontrol atau berlebihan, hal ini dapat menyebabkan ketergantungan. Jika penggunaan *smartphone* tidak terkontrol atau melebihi batas harian, maka dapat menyebabkan orang tersebut mengalami *nomophobia*.

## **KESIMPULAN**

Terdapat hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kejadian *nomophobia* dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < \alpha 0,05$ ), nilai korelasi *spearman* didapatkan sebesar 3,777 yang menunjukkan arah positif dengan kekuatan sedang, yang artinya semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka akan tinggi tingkat kejadian *nomophobia*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abdoli, N. *et al.* (2023) "Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) and Psychological Health Issues among Young Adult Students," *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), pp. 1762–1775. Available at: <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090128>.

Abdulla, F. *et al.*, 2023, Prevalence, determinants and consequences of problematic smartphone use among preschoolers (3–5 years) from Dhaka, Bangladesh: A cross-sectional investigation, *Journal of Affective Disorders*, 329(January), pp. 413–427. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.094>.

Al-Mamun, F. *et al.*, 2023, Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia, *Heliyon*, 9(3), p. e14284. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14284>.

Andone, I. *et al.*, 2016, How age and gender affect smartphone usage, *ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing*, (November), pp. 9–12. Available at: <https://doi.org/10.1145/2968219.2971451>.

Angga, B, P. and Ardi, P, B., 2022, Pemanfaatan Parental App Untuk Pengawasan Anak Dalam Menggunakan Gadget Di Smp Negeri 21 Surakarta, *Dimastik: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3296, pp. 115–125.

Azka, F., Firdaus, D.F. and Kurniadewi, E., 2018, Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa, *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), pp. 201–210. Available at:

<https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>.

Badan Pusat Statistik, 2024, *Proporsi Individu yang Menguasai/Memiliki Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur*. Available at: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyMiMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html>.

Bartwal, J. and Nath, B., 2020, Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India, *Medical Journal Armed Forces India*, 76(4), pp. 451–455. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2019.03.001>.

Dungga, E.F. and Dulanim, A., 2021, [INSOMNIA] Intensitas Pengguna Smartphone - Kualitas kuantitas tidur, *Jambura Nursing Jurnal*, 3(2), pp. 59–69. Available at: <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj>.

Fadhilah, L., Hayati, E.N. and Bashori, K., 2021, Nomophobia di Kalangan Remaja, *Jurnal Diversita*, 7(1), pp. 21–29. Available at: <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>.

Fajri, F.V. and Karyani, U., 2021, Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri, *Jurnal Psikologi*, 17(1), p. 47. Available at: <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.12191>.

Goodstats, 2023, *Indonesia Jadi Negara Pemakai Handphone Terlama di Dunia 2023*. Available at: <https://data.goodstats.id/statistic/agneszfanyayonatan/indonesia-jadi-negara-pemakai-handphone-terlama-di-dunia-2023-IUeoC> (Accessed: January 2, 2024).

Güner, T.A. and Demir, İ., 2022, Relationship between Smartphone Addiction and Nomophobia, Anxiety, Self-Control in High School Students, *Addicta: the Turkish Journal on Addictions*, 9(2), pp. 218–224. Available at: <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2021.21089>.

Haryati, E.A., Widiyanti, E. and Hidayati, N.O., 2020, Nomophobia in Nursing Students at Padjadjaran University, *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(2), pp. 105–112. Available at: <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i2.26292>.

Irham, S.S., Fakhri, N. and Ridfah, A., 2022, Hubungan antara kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau universitas negeri makassar, *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(4), pp. 318–332.

Karindra, N.A.L. and Nurmala, I., 2022, Hubungan antara karakteristik, intensitas penggunaan smartphone dan niat dengan kecenderungan nomophobia pada remaja SMA di Surabaya, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(4), pp. 486–500.

Khofifa, A. and Widyastuti, 2023, Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Nomophobia pada Anak Sekolah Dasar, *Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 3(6), pp. 70–79.

King, A.L.S. *et al.*, 2017, Nomophobia: Clinical and Demographic Profile of Social Network Excessive Users, *Journal of Addiction Research & Therapy*, 08(04). Available at: <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000339>.

Musharyadi, F. and Febriyanti, 2021, Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja, *Jurnal Menara Medika*, 6(2), pp. 66–73. Available at: [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/article/view/2199&ved=2ahUKEWja66i\\_paDtAhU263MBHdUiAsUQFjAAegQIAxA](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/article/view/2199&ved=2ahUKEWja66i_paDtAhU263MBHdUiAsUQFjAAegQIAxA)

B&usg=AOvVaw0bUdEhasRIBe0InxidlHJo.

Notoatmodjo, S., 2018, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Jakarta: Rineka Cipta.

Nuraini, N., 2021, Korelasi Tingkat Penggunaan Smartphone dengan Tingkat Kecemasan Peserta Diklat Pusklat Tenaga Teknis Pendidikan dan Keagamaan, *Andragogi: Jurnal Diklat Teknis Pendidikan dan Keagamaan*, 9(1), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.36052/andragogi.v9i1.191>.

Syaputra, Y.D. *et al.*, 2023, Nomophobia Dynamics among Students: A Study in Indonesian Islamic Higher Education, *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(2), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.25217/0020236392200>.

Taywade, A. and Khubalkar, R., 2019, Gender differences in smartphone usage patterns of adolescents, *The International Journal of Indian Psychology*, 7(4), pp. 509–515. Available at: <https://doi.org/10.25215/0704.060>.

Vagka, E. *et al.*, 2023, Prevalence and Factors Related to Nomophobia: Arising Issues among Young Adults, *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(8), pp. 1467–1476. Available at: <https://doi.org/10.3390/ejihpe13080107>.