



**HUBUNGAN KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN *NOMOPHOBIA*
PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

ARTIKEL

Oleh:

RIESKA NOVIANTI PURBANINGRUM

010116A068

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGERAN
2020**

HUBUNGAN KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Rieska Novianti¹Trimawati²Umi Aniroh³
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas keperawatan
Universitasngudi Waluyo Ungaran
Email : Friskablora@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : *Smartphone* dapat menyebabkan mahasiswa fakultas keperawatan kecanduan dalam menggunakan *smartphone* secara berlebihan, bila digunakan dalam jangka waktu lama dan terus menerus kemungkinan besar menimbulkan gejala *nomophobia*, *nomophobia* yaitu kecemasan atau ketakutan akan ketinggalan atau tidak dapat mendapat informasi melalui *smartphone* pada mahasiswa tersebut, sehingga ketakutan yang dirasa menyebabkan mereka lebih memilih ketinggalan dompet dari pada ketinggalan *smartphone*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, penelitian ini dilakukan pada tanggal 25-26 februari 2020.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain descriptive correlative dengan pendekatan cross sectional study dengan variabel yang diukur adalah kecanduan *smartphone* dan *nomophobia*. Teknik pengambilan sampel yaitu cara *proportionate random sampling*, dengan populasi sebanyak 351 orang, sedangkan jumlah sampel yang digunakan berjumlah 187 responden, kecanduan *smartphone* diukur menggunakan kuesioner Korean *smartphone* addiction scale (K-SAS) dan *nomophobia* diukur menggunakan *nomophobia* Questionnaire (NMP-Q), analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi sedangkan bivariat menggunakan uji chi-square.

Hasil : Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat mahasiswa universitas ngudi waluyo S1 keperawatan yang tidak mengalami kecanduan sebanyak 92 (49.2%) dan untuk yang mengalami kecanduan sebanyak 95 (50.8%), sedangkan untuk yang mengalami *nomophobia* 106 (56.7%) sedangkan untuk yang tidak *nomophobia* 81 (43.3 %), hasil analisis data diperoleh $p = 0,000$, yang artinya ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan *nomophobia*.

Kesimpulan: kesimpulan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan kecanduan *smartphone* kecanduan *smartphone* dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 Universitas Ngudi Waluyo.

Saran : bagi responden yang mengalami kecanduan *smartphone* dan *nomophobia* untuk dapat mengontrol penggunaan *smartphone* dengan baik.

Kata kunci : Kecanduan Smartphone, Nomophobia, Mahasiswa.

SMARTPHONE ADDICTION RELATIONSHIP WITH NOMOPHOBIA ON STUDENTS S1 NURSING AT NGUDI WALUYO UNIVERSITY

ABSTRACT

Background : Smartphones can cause nursing faculty students to become addicted to using smartphones excessively, when used for long periods of time and continuously are more likely to cause symptoms of nomophobia, nomophobia i.e. timelessness or fear of missing out or not being able to get information through the smartphone in the student, so fear that is perceived to cause them to prefer to miss the wallet rather than miss the smartphone. The purpose of this study to find out the relationship of smartphone addiction with nomophobia in nursing undergraduate students of Ngudi Waluyo University, this study was conducted on February 25-26, 2020.

Method: This study uses a correlative descriptive design with a cross sectional study approach with measured variables is smartphone addiction and nomophobia. The sampling technique is a proportionate random sampling method, with a population of 351 people, while the number of samples used amounted to 187 respondents, smartphone addiction was measured using korean smartphone addiction scale (K-SAS) questionnaire and nomophobia measured using Questionnaire nomophobia (NMP-Q), univariate analysis used frequency distribution while bivariate using chi-square test.

Results : The results of the study found that there are students of ngudi waluyo university nursing who do not experience addiction as much as 92 (49.2%) and for those with addiction as much as 95 (50.8%), while for those experiencing nomophobia 106 (56.7%) while for those who do not nomophobia 81 (43.3 %), the data analysis results are obtained $p = 0.000$, which means there is a link between *smartphone* addiction and *nomophobia*.

Conclusion : The conclusion in this study is the relationship of smartphone addiction to smartphone addiction with nomophobia in undergraduate students of Ngudi Waluyo University.

Suggestion : for respondents who are addicted to smartphones and nomophobia to be able to control smartphone users well.

Keywords : Smartphone Addiction, Nomophobia, Student.

Latar Belakang

Smartphone merupakan perangkat teknologi komunikasi canggih yang mampu untuk berkomunikasi secara langsung maupun tidak langsung. *Smartphone* tidak hanya sebagai alat komunikasi akan tetapi *smartphone* juga dapat mengakses internet, menyimpan data, mengirim pesan *e-mail* (Cummiskey, 2013). *Smartphone* juga merupakan perkembangan teknologi baru yang menyerupai *personal digital assistant* (PDA) yaitu inovasi dari teknologi handphone yang memiliki

berbagai macam multi fungsi seperti MP3,video,game,kamera dalam mengakses *website* (Philiipi & Wyatt 2011)

Penggunaan *smartphone* yang terus menerus atau berlebihan jika di biarkan maka akan menimbulkan kecanduan *smartphone*. Biasanya kita berpikir tentang kecanduan sebagai gejala fisikologis, tetapi kecanduan psikologis dapat juga berkembang bila individu membutuhkan sesuatu untuk mendapat kenikmatan dan menghindari perasaan tidak menyenangkan secara

psikologis (Semium, 2009). Istilah *smartphone addictions* adalah sebagai perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan Kontrol implus terhadap diri seseorang. Kecanduan *smartphone* didefinisikan oleh Leung dalam (Yuwanto, 2010) sebagai perilaku keterikatan terhadap *smartphone* yang disertai dengan kurangnya kontrol diri dan memiliki dampak negatif bagi individu.

Yuwanto (2010) menjelaskan bahwa ciri-ciri dari kecanduan *smartphone* adalah tidak dapat mengontrol penggunaan yaitu individu dikatakan kecanduan *smartphone* apabila tidak dapat mengontrol penggunaannya sesuai dengan situasi di lingkungannya, merasa cemas dan kehilangan ketika individu merasa cemas atau merasa kehilangan saat tidak menggunakan *smartphone*, pelarian dan pengalihan merupakan tindakan untuk menarik dan melarikan diri hal ini di gunakan untuk mengalihkan diri saat mengalami kesepian atau masalah, berkurangnya produktivitas merupakan hilangnya waktu untuk menjadi produktif karena terlalu sering menggunakan *smartphone*.

Hasil survei yang dilakukan oleh Nationwide Building Society's Flexplus Current Account, sebanyak 58% orang tidak dapat hidup tanpa *smartphone* lebih dari sehari. Penelitian yang dilakukan pada 2000 responden tersebut menemukan bahwa 53% responden hal pertama yang dilakukan di pagi hari adalah mengecek *smartphone* mereka sebelum berbicara dengan pasangan. Dan sekitar 66% merasa tidak bahagia ketika tidak bisa memegang *smartphone* ditangan-nya, selain itu penelitian dari Yuwanto (2010) juga

menjelaskan sekitar 53% dari 200 mahasiswa di Surabaya mengalami kecanduan *smartphone* dengan tingkat sedang, analisis lebih lanjut menurut kategori aspek ditemukan bahwa aspek dengan kategori dominan sedang dengan presentase masing-masing 30% dari masing-masing keseluruhan.

Penggunaan *smartphone* sudah sangat meluas sehingga sebagian orang memiliki ketakutan yang tidak rasional apabila tidak memegang atau menggunakan *smartphone* dan mulai mencoba untuk menghilangkan kemungkinan yang terjadi akibat tidak dapat menggunakan *smartphone* tersebut (Yildirim, 2014) bahkan sedapat mungkin meletakkan *smartphone* di samping tempat tidur dan tetap mengecek notifikasi/pemberitahuan sebelum tidur. Kondisi ketakutan dan kecemasan oleh pengguna *smartphone* ini disebut dengan *nomophobia* (tetz, 2013)

Nomophobia adalah istilah baru yang didefinisikan sebagai ketakutan tidak dapat menggunakan *smartphone*. Orang yang mengalami *nomophobia* khususnya remaja akan merasa cemas atau gelisah ketika kehilangan *smartphone*, kehabisan baterai atau kurangnya jangkauan jaringan sinyal orang yang mengalami *nomophobia* tidak akan pernah mematikan *smartphonena*, bahkan akan selalu membawa *smartphone* ke tempat tidur dan tidak akan pernah meninggalkan *smartphone*-nya walaupun cuma sedetik. Orang yang mengalami *nomophobia* akan selalu membawa cadangan sebagai tindakan pencegahan jika *smartphone*-nya rusak (Abraham, 2014)

Penelitian yang dilakukan oleh *secure envoy* (2012) pada 1000 karyawan atau responden perusahaan IT di Inggris, diperoleh data bahwa jumlah orang yang menderita *nomophobia* pada

tahun 2008 yaitu 53% dan meningkat menjadi 66% pada tahun 2012. Penelitian yang sama menyebutkan bahwa wanita lebih rentan mengalami *nomophobia* yaitu sebanyak 70% bila dibandingkan dengan pria yaitu 61%. Penelitian tahun 2008 di UK, yang dilakukan pada responden lebih dari 2100 orang, menunjukkan bahwa sebanyak 53% dari pengguna *smartphone* menderita *nomophobia* (Mail online, 2008).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Universitas Ngudi Waluyo dengan melakukan wawancara dan observasi saat melakukan observasi didapatkan bahwa semua mahasiswa menggunakan *smartphone*, kemudian melakukan wawancara kepada 15 responden dari masing-masing mahasiswa mengatakan bahwa 12 responden mengalami *nomophobia* dengan merasa cemas dan gelisah jika *smartphone* tertinggal atau lupa membawa *smartphone* saat berpergian, takut ketika baterai *smartphone* habis, tetapi dari ke 12 responden tersebut 7 mengalami kecanduan *smartphone* dengan penggunaan *smartphone* lebih dari 8 jam dalam sehari, kemudian 5 mengatakan tidak mengalami kecanduan *smartphone* bahwa mengatakan bahwa menggunakan *smartphone* 2 jam dalam sehari, sedangkan untuk 3 responden mengatakan tidak mengalami *nomophobia* karena tidak merasa cemas atau takut ketika kehabisan baterai *smartphone* tetapi mereka mengatakan kecanduan *smartphone* dengan penggunaan *smartphone* lebih dari 5 jam dalam sehari.

Metode Penelitian

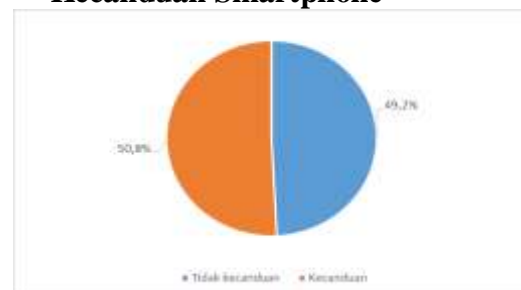
Desain penelitian ini deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*, pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan 25-26 februari

2020 di Universitas Ngudi Waluyo. Populasi penelitian ini adalah remaja akhir usia 17-25 tahun. Program studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo semester 1 sampai VI dengan sampel 187 responden diambil dengan teknik *proportionate random sampling*. Instrument variabel kecanduan *smartphone* adalah *smartphone addiction scale* (SAS) sedangkan *nomophobia questionnaire* (NMP-Q). Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi sedangkan bivariate menggunakan uji *chi square*.

Hasil Penelitian

1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Kecanduan *Smartphone*

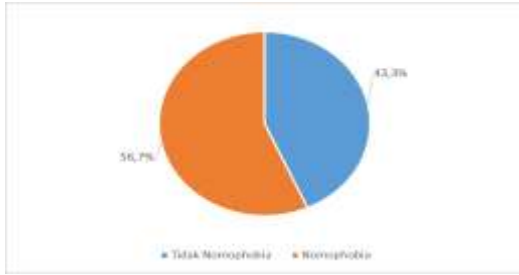
Gambar 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kecanduan Smartphone



Berdasarkan gambar 1, distribusi frekuensi responden berdasarkan kecanduan *smartphone* dari 187 responden didapatkan bahwa sebagian besar kategori kecanduan *smartphone* sebanyak 95 responden (50,8%), sedangkan kategori tidak kecanduan ada 92 responden (49,2%)

2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan *Nomophobia*

Gambar 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan *Nomophobia*



Berdasarkan gambar 2. distribusi frekuensi responden berdasarkan Nomophobia pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo dari 187 responden didapatkan bahwa sebagian besar mengalami *nomophobia* 106 responden (56.7%), sedangkan yang mengalami *nomophobia* 81 responden (43.3%).

3. Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Nomophobia Pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Tabel 1 Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Nomophobia Pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

Kecanduan smartphone	Nomophobia				p v
	Tidak		Nomophobia		
	n	%	n	%	
Tidak kecanduan	58	63	34	37	0,000
Kecanduan	23	24,2	72	75,8	
Total	81	43,3	106	56,7	

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil penelitian terdapat hasil tidak kecanduan dengan *nomophobia* 58 responden (63,0%) untuk tidak kecanduan dengan *nomophobia* 34 (37,0%), sedangkan untuk kecanduan dengan tidak *nomophobia* 23 responden (24,2%) untuk kecanduan dengan *nomophobia* 72 (75,8%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *chi-square* diperoleh nilai *p-value*

sebesar 0,000 ($\alpha = 0,05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara Kecanduan *Smartphone* dengan *Nomophobia*.

Pembahasan

1. Gambaran Kecanduan Smartphone pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo kategori kecanduan *Smartphone* yaitu sebanyak 95 orang (50,8%). Hal tersebut ditunjukkan dengan mereka yang menyatakan sangat setuju bila tidak akan bertahan tanpa *Smartphone* (32,6%). Mereka juga menyatakan tidak setuju jika teman di *Smartphone* lebih mengerti daripada teman di kehidupan nyata (35,8%) dan menyatakan kurang setuju lebih memilih berbicara dengan teman-teman di *Smartphone* dari pada bergaul dengan teman-teman di dunia nyata ataupun dengan anggota lain dari keluarga (38,0%).

Mahasiswa yang tidak kecanduan *Smartphone* bisa bertahan tanpa tanpa *smartphone* dimana mereka bisa bergaul dengan teman-teman di dunia nyata karena mereka lebih bisa mengerti dan memahami dirinya. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Kwon dkk (2013) yang menyebutkan indikasi seseorang yang kecanduan *Smartphone* diantaranya ketergantungan terhadap *Smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari. Kecanduann *Smartphone* membuat banyak kalangan remaja lebih asik dan sibuk dengan fitur yang terdapat pada alat tersebut, lebih menyukai

interaksi via jejaring sosial media daripada harus bertatap langsung (Bianchi, A., & Philips, 2010). Berdasarkan teori tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang bisa bertahan tanpa *Smartphone* dan lebih suka bergaul dengan teman di dunia nyata.

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo kategori kecanduan *Smartphone* yaitu sebanyak 95 orang (50,8%). Hal tersebut ditunjukkan dengan mereka yang menjawab setuju jika mengalami pusing atau pandangan kabur karena penggunaan *Smartphone* yang berlebihan (56,1%), menyatakan setuju jika mampu menghilangkan stress dengan *Smartphone* (70,1%) dan menyatakan setuju jika selalu berfikir bahwa harus mempersingkat waktu penggunaan *Smartphone* (52,4%). Teori yang dikemukakan Yuwanto (2010) menunjukkan individu dikatakan kecanduan *Smartphone* apabila tidak dapat mengontrol penggunaannya sehingga terkadang menyebabkan pusing.

Penelitian ini menunjukkan dari 95 responden yang kecanduan *smartphone* sebagian besar adalah mereka yang berusia remaja akhir. Peneliti mendapatkan hasil sebagian besar mahasiswa berumur 18-25 tahun yaitu 94 orang (98,9%). Seorang mahasiswa di kategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahun ini dapat di golongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini telah pemantapan pendirian hidup (Hartaji, 2012).

Penelitian ini menunjukkan dari 92 responden yang tidak kecanduan *smartphone* adalah mereka yang berjenis kelamin perempuan. Peneliti mendapatkan hasil sebagian besar mahasiswa berjenis kelamin perempuan yaitu 82 orang (82,7%) dari pada yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 10 orang (9,3%). Menurut (Pinasti, D. A., Kustanti, 2017) meskipun perempuan cukup aktif dalam menggunakan media sosial, tetapi ketika perempuan lebih dapat mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* dengan baik maka kecil kemungkinan perempuan mengalami kecanduan *smartphone* yang tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Choliz (2012), yang menyatakan remaja perempuan memiliki tingkat ketergantungan *smartphone* lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki, dimana remaja perempuan lebih sering menggunakan *smartphone* dari pada laki-laki. Remaja perempuan lebih cenderung terlibat dalam penyalahgunaan *Smartphone* dan mengalami masalah dengan orang tua karena penggunaan yang berlebihan.

2. Gambaran *Nomophobia* pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo kategori *nomophobia* sebanyak 106 orang (56,7%). Hal tersebut ditunjukkan dengan mereka yang menjawab setuju jika merasa cemas ketika tidak bisa berkomunikasi dengan keluarga atau teman (49,7%). Responden juga menyatakan setuju jika merasa khawatir jika keluarga atau teman tidak dapat menghubunginya

(52,9%). Mereka juga menyatakan setuju jika merasa cemas jika koneksi dengan keluarga atau teman tiba-tiba terputus (62,0%).

Nomophobia yang tidak tertangani dengan baik mempunyai dampak negatif bagi kehidupan termasuk pada mahasiswa. Kecanduan terhadap *Smartphone* ini dapat mengganggu kehidupan akademis dan mengganggu relasi sosial. Orang lebih disibukkan dengan *Smartphone* dibandingkan harus berinteraksi dengan lawan bicaranya Hanika (2015). *Nomophobia* juga dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan penggunaannya. Gelombang elektromagnet yang dihasilkan *Smartphone* dapat menyebabkan sakit kepala, kelelahan, gangguan sistem imun, dan iritasi mata. Tingkatan yang lebih jauh lagi *Smartphone* dapat meningkatkan resiko penyakit seperti alzheimer, tumor otak, gangguan tidur, kanker, bahkan bisa mematikan sperma (Manggia, 2014). Pengguna *Smartphone* memang tidak ada batasan usia, akan tetapi pengguna *Smartphone* rentang usia 18-29 tahun merupakan pengguna *Smartphone* yang paling banyak mengalami *nomophobia* dibandingkan dengan kisaran usia lainnya (Noviadhista, 2015).

Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang mengalami *nomophobia* adalah mereka yang berusia dewasa akhir. Peneliti mendapatkan dari 106 mahasiswa yang mengalami *nomophobia*, ternyata semua mahasiswa yang berusia 18-25 tahun (100%). *Smartphone* populer di kalangan orang dewasa muda dimana mahasiswa yang dianggap sebagai awal pengadopsi *smartphone*.

Mahasiswa yang rentang usianya antara 18-24 tahun memiliki kecemasan yang cukup tinggi jika kehilangan atau berjauhan dengan *Smartphone*. Menurut Park & Lee (2014), popularitas *smartphone* di kalangan mahasiswa adalah ke berbagai fitur dan fungsi yang mereka berikan. *Smartphone* memungkinkan untuk melakukan berbagai tugas sehari-hari dalam satu perangkat, termasuk, namun tidak terbatas pada, menelepon dan SMS orang, memeriksa dan mengirim pesan email, penjadwalan janji, mengakses internet, belanja *online*, sosial media, mencari informasi di internet, *game* dan hiburan.

3. Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kecanduan *Smartphone* dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, diperoleh hasil ada hubungan kecanduan *Smartphone* dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi *chi square* didapatkan *pvalue* sebesar 0,000 ($\alpha = 0,05$). Fitur-fitur *Smartphone* yang semakin memudahkan untuk terkoneksi dimanapun membuat masyarakat khususnya remaja lebih menyukai untuk bermain dengan *Smartphone* individu dibandingkan dengan berinteraksi sosial secara langsung. Lebih memilih untuk bermain dengan *Smartphone* dibandingkan dengan berinteraksi secara aktif juga dapat menjadi sebab awal bagaimana pengguna *smartphone*.

Penelitian ini menyebutkan kecanduan *smartphone* merupakan sebuah ketergantungan akan *smartphone* yang dialami oleh mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang bersifat merusak, misalnya ketika mahasiswa menggunakan *smartphone* sebagai koping stress karena stress akademik yang sedang dialaminya akan dapat menimbulkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan atau tidak. Hal ini akan menyebabkan terjadinya kecenderungan *nomophobia* seorang yang melampiaskan stress dalam penggunaan *smartphone* biasanya juga aktif dalam aplikasi sosial media yang digunakan sebagai tempat untuk curhat ataupun posting yang terdapat pada akun pribadi tersebut (bian & leung, 2014)

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Scure Envoy (2012) dan Mail Online (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dan *nomophobia* bshkan jumlah orang yang menderita *nomophobia* terus menerus bertambah dari tahun ke tahun.

Berdasarkan hasil analisis hubungan kecanduan *Smartphone* dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, diperoleh hasil responden yang tidak kecanduan *smartphone* sehingga tidak mengalami *nomophobia* yaitu sebanyak 58 orang (63.0%). Mahasiswa menyatakan tetap bisa berinteraksi dengan orang lain dan tetap mendapatkan informasi walaupun tanpa menggunakan *smartphone*.

Mahasiswa dapat berinteraksi dengan orang lain dan tetap

mendapatkan informasi tanpa menggunakan *smartphone*. *Smartphone* memfasilitas semua alat komunikasi secara instan, dapat membatu orang tetap terhubung dimanapun, kapanpun, dan menyediakan akses langsung ke informasi, sehingga, orang-orang lebih tergantung pada *Smartphone* lebih cenderung mengalami gejala *nomophobia*(Yildiz Durak, 2018).

Hal ini sesuai dengan Ghufron & Risnawita (2016) semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi akan mampu mengatur penggunaan *Smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan dan tidak berlebihan. (Wan & Chiou 2016) mengungkapkan kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi ketergantungan yang terjadi pada individu.

Responden yang kecanduan *smartphone* akan tetapi tidak mengalami *nomophobia* yaitu sebanyak 23 orang (24.2%). Mahasiswa yang kecanduan *smartphone* menghilangkan stress dengan *smartphone* namun tidak merasa cemas ketika kehabisan baterai.

Mahasiswa yang mengalami stres cenderung lebih mudah untuk mengalami kecanduan terhadap mekanisme koping yang dilakukan. Tekanan akademik besar dapat membuat mahasiswa melakukan mekanisme koping dengan cara mengalihkan perhatian pada *smartphone* yang kemudian menjadi kecanduan. Stres akademik berpengaruh positif signifikan terhadap kecanduan *smartphone*, semakain tinggi stres akademik yang dialami maka kecenderungan

kecanduan *smartphone* akan semakin besar (kurniawan & Cahyani, 2013) Namun demikian mereka tidak cemas ketika baterai *Smartphone* telah habis setelah digunakan. Mereka dapat menggunakan cara lain untuk mengatasi stress yang dialami dengan berinteraksi dengan teman-temannya.

Hasil penelitian diperoleh hasil responden yang tidak kecanduan *smartphone* tetapi mengalami *nomophobia* sebanyak 34 orang (37.0%). Mahasiswa menyatakan lebih memilih bergaul dengan teman-teman dari pada berbicara dengan teman-teman di *smartphone* namun merasa cemas jika koneksi dengan keluarga atau teman tiba-tiba terputus.

Nomophobia ditunjukkan dengan ketakutan ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Menurut Abraham (2014) orang yang mengalami *nomophobia* khususnya remaja akan merasa cemas atau gelisah ketika kehilangan *smartphone*, kehabisan baterai atau kurangnya jangkauan jaringan sinyal. Hal yang lebih mencemaskan mereka sebenarnya adalah ketika mereka tidak dapat berhubungan dengan teman terkait dengan tugas di kampus ataupun terputus komunikasinya dengan keluarga karena *smartphone*. Mahasiswa pada dasarnya lebih senang bergaul dengan teman secara langsung, dimana mereka dapat berbincang-bincang ataupun berdiskusi secara langsung. Interaksi secara langsung memungkinkan mereka dapat menyampaikan informasi dan pesan secara langsung sehingga dapat diterima dengan jelas, apalagi yang berkaitan dengan perkuliahan. Menurut Bianchi dan Philip (2015) dalam Yildirim (2014) salah satu

faktor yang mempengaruhi *nomophobia* adalah harga diri.

Responden yang kecanduan *smartphone* dan mengalami *nomophobia* yaitu sebanyak 72 orang (75.8%). Mahasiswa menyatakan pusing jika tidak menggunakan *smartphone* sehingga cemas jika tidak bisa berkomunikasi dengan teman atau keluarga. Masalah umum yang sering muncul dalam ketergantungan *Smartphone* berupa gejala stress, gelisah, serta terjadinya kecemasan (*nomophobia*). Kecemasan yang paling sering dikemukakan oleh mahasiswa adalah ketika mereka tidak dapat berkomunikasi dengan keluarga. Putusnya komunikasi dengan keluarga membuat mereka tidak dapat menerim pesan ataupun mengirim pesan secara cepat kepada keluarga yang terpisah jauh dari mereka.

Tingginya penggunaan *Smartphone* tentunya akan menjadi masalah karena penggunaannya tidak dibatasi dalam batas waktu. Tentunya hal ini akan menyebabkan penggunaan *Smartphone* menjadi kecanduan. Dampak buruk apabila seseorang telah di katakan kecanduan dalam menggunakan *smartphone*, kecanduan *smartphone* ini dapat menyebabkan gejala-gejala cemas apabila dijauhkan dengan *smartphone* (Biachi & Phillips) dalam Yildirim, 2014).

Keterbatasan Penelitian

Pemilihan tempat dan situasi pengisian kuesioner yang kadang masih kurang tepat dan kurang mendukung kebebasan responden untuk mengungkapkan pengalaman serta perasaannya. Berdasarkan proses pengalaman peneliti pengambilan data yang dilakukan di kampus dan disaksikan oleh orang banyak ada kesan

kemungkinan responden menyembunyikan perasaan yang dialaminya bila ditanyakan mengenai kecanduan *smartphone* dan *nomophobia*. Keterbatasan lain yang belum dapat dikendalikan oleh peneliti diantaranya adanya variabel lain yang dimungkinkan mempengaruhi penelitian ini diantaranya jenis aplikasi penggunaan *smartphone*, durasi dalam menggunakan *smartphone* dari responden dimana dimungkinkan faktor tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap *nomophobia*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat Mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo yang mengalami Kecanduan *Smartphone* sebanyak 95 responden (50.8%). Terdapat Mahasiswa yang *Nomophobia* sebanyak 106 (56.7%) dan yang tidak mengalami 81 (43.3%). Ada hubungan antara Kecanduan *Smartphone* dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo dengan nilai $p < 0,000 < \alpha = 0,05$. Untuk responden yang mengalami kecanduan *smartphone* dan *nomophobia* untuk dapat mengontrol penggunaan *smartphone* dengan baik. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan terutama kesehatan pada fisik.serta psikologi, diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi refrensi lain adanya faktor-faktor lain dari kecanduan *smartphone* dengan *nomophobia* dengan variabel lain. Mahasiswa sebaiknya menggunakan *smartphone* dengan bijak dan dapat mengontrol penggunaan *smartphone* yang tidak akan menimbulkan kecanduan *smartphone* dengan *nomophobia*. Peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang intervensi yang dapat mengurangi kemungkinan terjadi *nomophobia* pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi

Waluyo. Mungkin masih banyak kekurangan yang peneliti lakukan untuk itu saran dan kritik diperlukan untuk penelitian ini, serta untuk peneliti lain mungkin dapat menambah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). aktor-faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa Di SMKNegeri 1 Kalasan Yogyakarta, 3, 86–96.
- Bhatia, M. S. (2008). Cell phone dependence –a new diagnostic entity. *Delhi Psychiatry Journal*, 11(2), 123–124.
- Biachi A., P. J. (2014). linking liness,shyness, smartphone addiction and pattern of smartphone use to capital. *Social Science Computer Riview*, 1–19.
- Bragazzi, N,L & Puente, G, D. (2014). A Proposal For Including *Nomophobia*In The New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160.
- Cummiskey, M. (2013). there’s an app for that smartphone use in health and physical education. *Journal of Physical Rducation & Dance*.
- Dyah ayu palupi, Widodo sarjana, titis hadiati. (2018). Hubungan Ketergantungan Smartphone Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Erizka, R. (2016). Hubungan Kejadian Internet Addictiondengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa FK Unand. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 625–629.
- Feldaman,RD. & Diane, P. (2010). *human development*. jakarta: kecana.
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of Nomofobic Behaviors of Adolescents Regarding Various

- Factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2).
- Ghufron, M. N. & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta ; kanisius: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, Singgih D. & Gunarsa, N. S. D. (2010). *Psikologi untuk membimbing*. Jakarta: gunung mulia.
- Hanika, I.M, . (2015). Fenomena Phubbing di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada Smartphoneterhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4, 42–51.
- Hartaji, D. (2012). motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua.
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah*, XII(1), 52–62.
- Hidayat, S. . M. (2014). Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa FIK UI. *Jurnal Kesehatan Mental Dan Psikologi Klinis*.
- Indrawati. (2015). Penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas riau. *Jom FISIP*.
- King, A. L., Valenca, A. M., Silva, A. C., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29, 140–144.
- Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao., & Bian, Y. (2016). Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: a cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 63, 463–470.
- Linda Pradani Agesti, Rizki Fitriyarsari, Ni Ketut Alit Armini, A. Y. (2019). Hubungan Smartphone Addiction dan Self-Efficacy dengan Prestasi Akademik Pada Remaja. *Keperawatan Jiwa*, 1, 1.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodelogi Penelitian Ilmu Kesehatan*. Jakarta: rineka cipta.
- Nursalam. (2010). *Konsep dan penerapanmetodelogi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: salemba medika.
- Philiipi J.C & Wyatt T H. (2011). smartphones in nursing education. *Computer Informatics Nursing*.
- Prasetyo, A & Ariana, A, D. (2016). Hubungan antara The Big Five Personality dengan Nomophobiapada Wanita Dewasa Awal. *Kesehatan Mental*, 5.
- Putri, A. Y. (2018). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja. *Kesehatan Spiritual*.
- Ratmanto, T., Suherman, M & Drajat, M, S. (2016). etergantungan Remaja terhadap Teknologi Komunikasi. *Humaniora*, 6, 2.
- Tri Mulyati, F. N. (2018). Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152–162.