

STUDI TINGKAT KECEMASAN REMAJA TERHADAP NO-MOBILE PHONE (NOMOPHOBIA) DI SMA NEGERI KOTA PADANG

DWI CHRISTINA RAHAYUNINGRUM, ANNISA NOVITA SARY

Stikes Syedza Saintika Padang

noeninksweet@gmail.com , annisa.novita1011@gmail.com

Abstract: *Mobile phones have made changes from simple communication devices to sophisticated communication devices that are often referred to as smartphones. Smartphones have become a communication and information tool in everyday life. Smartphones facilitate individuals in the process of communicating and provide a level of mobility that allows smartphone users to be contacted at any time. The purpose of this study is to be able to study the level of anxiety of teenagers with mobile phones. This study uses an analytical approach with quantitative design. The study was conducted on high school adolescents in the city of Padang in 2018. Data was collected through questionnaire dissemination using cluster sampling techniques. The sample in this study amounted to 75 people. Results obtained for students' anxiety levels, namely 61.2% of adolescents in senior high schools in the city of Padang experienced moderate anxiety, and 67.3% of adolescents in senior high schools in the city of Padang experienced moderate nomophobia. There is a relationship between the level of anxiety of high school adolescents towards nomophobia in the city of Padang. It is expected that the results of this study can be used as a comparison material if further research is carried out on measures of prevention and management in overcoming nomophobia in adolescents. In addition, it is recommended to the School and health workers to be able to screen students related to the use of mobile phones.*

Keyword: *Smartphone, Communication Device, Nomophobia.*

Abstrak: Telepon genggam telah membuat perubahan dari alat komunikasi sederhana menjadi perangkat komunikasi yang canggih yang sering disebut sebagai smartphone. Smartphone telah menjadi alat komunikasi dan informasi dalam kehidupan sehari-hari. Smartphone memfasilitasi individu dalam proses melakukan komunikasi dan memberikan tingkat mobilitas yang memungkinkan pengguna smartphone dapat dihubungi setiap saat. Tujuan penelitian ini agar dapat mempelajari tingkat kecemasan remaja dengan mobile phone. Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik dengan desain kuantitatif. Penelitian dilakukan pada remaja SMA Negeri 5 dan SMA Negeri 7 di Kota Padang pada tahun 2018. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner dengan menggunakan teknik cluster sampling. Sampel pada penelitian ini berjumlah 75 orang. Hasil yang diperoleh 53% remaja Sekolah Menengah Atas di Kota Padang mengalami kecemasan sedang, dan 46% remaja Sekolah Menengah Atas di Kota Padang mengalami nomophobia sedang. Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan remaja Sekolah Menengah Atas terhadap nomophobia di Kota Padang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan perbandingan apabila dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai tindakan pencegahan dan penatalaksanaan dalam mengatasi nomophobia pada remaja. Selain itu disarankan kepada pihak Sekolah maupun tenaga kesehatan agar dapat melakukan screening terhadap siswa terkait dengan penggunaan mobile phone.

Kata Kunci: smartphone, alat komunikasi, nomophobia.

A. Pendahuluan

Telepon genggam telah membuat perubahan dari alat komunikasi sederhana menjadi perangkat komunikasi yang canggih yang sering disebut sebagai *smartphone* (Cheever, dkk., 2014). *Smartphone* telah menjadi alat komunikasi dan informasi dalam kehidupan sehari-hari (Caglar, 2014). Telepon genggam merupakan salah satu perangkat komunikasi yang paling sering digunakan dalam kegiatan sehari-hari (Yildirim, 2014). Backer (2010), menyatakan bahwa *smartphone* berfungsi seperti komputer dengan menawarkan fitur-fitur seperti *personal digital assistant* (PDA), akses internet, email, dan *Global Positioning System* (GPS). Selain itu *smartphone* juga berfungsi seperti kamera, video, *games*, media sosial (path, facebook, twitter, instagram, dll), *MP3 players*, dan fitur lainnya.

Gangguan Nomophobia meningkat secara signifikan, berdasarkan survei yang dilakukan oleh SecurEnvoy (2012), yaitu dari 53 % dari tahun 2008 menjadi 66%, ini dilakukan melibatkan 1000 orang sebagai partisipan. Lebih lanjut survei menemukan bahwa Nomophobia terbanyak berada dalam kategori dengan rentang usia 18-24 tahun (77%) dan disusul oleh responden berusia 25-34 tahun (68%). Jumlah pengidap Nomophobia di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan, pada tahun 2013 sekitar 75% dengan rentang usia 18-24 tahun (Mahendra, dkk., 2013) dan tahun 2014 pengidap Nomophobia sekitar 84% direntang waktu 19-24 tahun (Mayangsari, 2014). Berdasarkan rentang usianya, remaja diketahui paling banyak mengeluhkan Nomophobia (SecurEnvoy, 2012).

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah analitik, dengan rancangan *cross sectional* yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu). Penelitian dilakukan pada Bulan Agustus 2018. Penelitian dilaksanakan pada SMA Negeri 5 dan SMA Negeri 7 di Kota Padang. Populasi pada penelitian ini adalah remaja SMA Negeri yang berada di kota Padang berjumlah 1.468 orang. Kriteria inklusi: anak SMA yang berumur 16-19 tahun, tidak cacat fisik, dan dalam keadaan sehat dengan jumlah 75 orang.

C. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2018, di lokasi penelitian yaitu di SMA Negeri 5 dan SMA N 7 Padang dengan jumlah sampel 75 orang. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tingkat Kecemasan Remaja. Adapun distribusi frekuensi tingkat kecemasan remaja dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Remaja

Tingkat Kecemasan	f	%
Kecemasan Ringan	10	13
Kecemasan Sedang	40	53
Kecemasan Berat	25	34
Total	75	100

Berdasarkan tabel 1 lebih dari separuh (53%) remaja yang mengalami tingkat kecemasan sedang.

Kecemasan adalah sekelompok kondisi yang memberi gambaran penting tentang ketakutan yang berlebihan, disertai respon perilaku, emosional, dan fisiologis.

Kecemasan berkaitan dengan tekanan yang dihadapi siswa untuk mencapai nilai yang tinggi saat harus berpisah dengan *mobile phone*, ketakutan bila tidak mampu melakukan interaksi dengan teman ataupun orang lain. Selain aspek kognitif, faktor emosional juga berkontribusi sebagai alasan terjadinya kecemasan.

Adapun distribusi frekuensi *nomophobia* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2

Distribusi Frekuensi *Nomophobia*

<i>Nomophobia</i>	f	%
<i>Nomophobia</i> Ringan	15	20
<i>Nomophobia</i> Sedang	35	46
<i>Nomophobia</i> Berat	25	34
Total	75	100

Berdasarkan tabel 2 kurang dari separuh (46%) remaja mengalami *nomophobia* sedang.

Smartphone sebagai alat penunjang komunikasi yang sangat mumpuni. Dengan *smartphone*, manusia dapat melakukan aktivitas komunikasi dan transaksi dengan mudah dan cepat. Keunggulan yang dijanjikan *smartphone* akhirnya menjadikan siswa terbiasa dan cenderung ketergantungan

Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-Mobile Phone (Nomophobia)*. Adapun distribusi frekuensi *nomophobia* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-Mobile Phone (Nomophobia)*

Tingkat Kecemasan	<i>nomophobia</i>						Jumlah		P
	Ringan		Sedang		Berat				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Ringan	6	50	8	25	9	30	24	100	0,000
Sedang	4	30	11	36	18	60	35	100	
Berat	3	20	10	31	3	10	16	100	
Jumlah	12	100	33	100	30	100	75	100	

Berdasarkan tabel 3 lebih dari separuh responden 60% remaja dengan tingkat kecemasan sedang mengalami *nomophobia* berat. Berdasarkan uji statistic didapatkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan remaja terhadap *no mobile phone (nomophobia)*.

Kecemasan berpisah dengan *mobile phone* saat ini sering terjadi pada siswa, berdasarkan hasil wawancara dengan siswa didapatkan bahwa siswa mengatakan tidak dapat berpisah dengan *mobile phone*, selalu ingin mengakses internet, berhubungan dengan media sosial. Karena saat ini *mobile phone* tidak lagi dijadikan sebagai alat komunikasi semata., lebih dari itu menjadi alat yang begitu penting yang tidak bisa ditinggalkan dalam setiap aktifitas sehari-hari. Hingga ketergantungan ini terus meningkat dan menimbulkan efek negatif bagi kesehatan, karena dibalik itu semua, terdapat hal yang sangat besar menyangkut psikologis manusia atau penggunaanya tidak akan menyadari akan hal tersebut serta bahaya yang ditimbulkan oleh penyakit ketergantungan *mobile phone* yang disebut dengan *nomophobia*

D. Penutup

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 147 orang sampel, dapat disimpulkan bahwa: a) Lebih dari separuh lebih dari separuh (61,2) remaja yang mengalami tingkat kecemasan sedang; b) Lebih dari separuh (67,3%) remaja mengalami *nomophobia sedang*; c) Terhadap hubungan antara tingkat kecemasan terhadap *No-Mobilephone (Nomophobia)* di Kota Padang. Saran dalam penulisan ini adalah: 1) Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan perbandingan apabila dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai *Nomophobia* di kalangan anak usia sekolah; dan 2) Diharapkan pihak Sekolah melakukan kerjasama lintas sektoral untuk mengatasi *nomophobia* dikalangan remaja agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk lagi serta dapat melakukan *screening* pada sekolah-sekolah

Daftar Pustaka

- Anindita, Natasha. (2013, April). *Talent Berita Sehat 'Nomophobia'*.
- Budiharto. 2008. *Metodologi Penelitian kesehatan dengan Contoh Bidang Ilmu Kesehatan Gigi*. EGC: Jakarta.
- Backer, Elisa, 2010. "Using Smarthphone and Facebook in A Major Assessment: The Student Experience". EJournal. Australia : University of Ballarat
- Badwilan, R.A. 2004. *Rahasia Dibalik Handphone*. Jakarta : Darul Falah.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. D. (2014). A proposal for including Nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155-160.
- Bivin, J.B1., Mathew, Preeti., et.al. (2013). *Nomophobia - Do We Really Need To Worry About?. A cross sectional study on Nomophobia severity among male Under Graduate students of Health Sciences*. Vol -1.
- Çaglar Kadir, Saglik, Erkan., Gullluce, Ali Caglar., Kaya,Ufuk., Ozhan,. (2014). Service Quality and Customer Satisfaction Relationship: A Research in 88 Erzurum Ataturk University Refectory. *American International Journal of Contemporary Research*.
- Cheever, Nancy., Rosen, Larry., et.al. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Be (Forgays, Hyman, & Schreiber, 2014)havior*, 37. pp. 290–297.
- Laurensius Arliman S, *Dispensasi Perkawinan Bagi Anak Di Bawah Umur Di Pengadilan Agama Padangsidempuan*, Jurnal Al Adalah, Volume 12, Nomor 4, 2015.
- Mayangsari. A. P. (2015). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Ketergantungan Telepon Genggam (*Nomophobia*) pada Remaja. Surabaya: Universitas Airlangga
- Prasad, Patthi., et al. (2017). *Nomophobia: A Cross-sectional Study to Assess Mobile Phone Usage Among Dental Students*.
- Rahayuningrum, DC. (2016). Hubungan Motivasi Bermain dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Adiksi Game Online Pada Remaja SMP N 13 Padang. [Thesis]; Universitas Andalas.
- Yildirim, Caglar. (2014). *Exploring the dimensions of Nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Graduate Theses and Dissertations. Iowa State University.