



GAMBARAN NOMOPHOBIA PADA SISWA SMA: STUDI DESKRIPTIF

NOMOPHOBIA AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS: A DESCRIPTIVE STUDY

Oleh :

Martaria Rizky Rinaldi¹

Jelang Hardika²

ABSTRACT

Submitted:

15 januari 2025

Revised:

17 januari 2026

Accepted:

13 Februari 2026

Nomophobia, or excessive dependence on smartphones, has become an increasingly relevant issue among adolescents. This study aims to explore the levels of nomophobia among high school students and examine differences based on gender, grade level, and the number of smartphones owned. Using a descriptive quantitative design, the study involved 206 high school students in Yogyakarta as participants. Nomophobia levels were measured using the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), and the data were analyzed using descriptive statistics, Independent Samples T-Test, and One-Way ANOVA Welch. The results showed that students' nomophobia levels fell into the moderate to high categories, with no significant differences observed across demographic variables. The main factor influencing nomophobia was adolescents' need to stay socially, academically, and emotionally connected. These findings underscore the importance of designing universal interventions such as digital education, time management training, and promoting balanced technology use among adolescents. This study contributes to policy development supporting healthy technology use.

Keywords: *adolescent; nomophobia; senior high school student*

ABSTRAK

Nomophobia, atau ketergantungan berlebihan pada smartphone, menjadi isu yang semakin relevan di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat nomophobia pada siswa SMA serta menguji perbedaan berdasarkan jenis kelamin, kelas, dan jumlah smartphone yang dimiliki. Penelitian menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 2286 siswa SMA di Yogyakarta sebagai partisipan. Tingkat nomophobia diukur menggunakan Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), dan data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, Independent Samples T-Test, dan One-Way ANOVA Welch. Hasil menunjukkan bahwa tingkat nomophobia siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, tanpa perbedaan signifikan berdasarkan variabel demografi. Temuan ini penting untuk merancang intervensi universal seperti edukasi digital, manajemen waktu, dan promosi keseimbangan penggunaan teknologi bagi remaja. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan yang mendukung penggunaan teknologi secara sehat.

Kata kunci: *nomophobia; remaja; siswa SMA*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi komunikasi, khususnya *smartphone*, telah membawa dampak signifikan dalam kehidupan sehari-hari. *Smartphone* tidak hanya memudahkan

Martaria Rizky Rinaldi, Jelang Hardika. Gambaran *nomophobia* pada siswa sma: studi deskriptif

komunikasi, tetapi juga menyediakan hiburan, pendidikan, dan berbagai fitur lainnya yang membuat penggunaannya semakin bergantung pada perangkat ini (Caminiti et al., 2020; Latif et al., 2019; Tanil & Yong, 2020). Ketergantungan berlebihan pada *smartphone* memunculkan fenomena psikologis yang dikenal sebagai *nomophobia* (*no mobile phone phobia*), yaitu rasa takut atau cemas yang berlebihan ketika tidak dapat mengakses atau menggunakan *smartphone* (Rodríguez-García et al., 2020). Fenomena ini menjadi perhatian global karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental, khususnya pada remaja.

Remaja merupakan kelompok yang paling rentan terhadap *nomophobia* karena mereka berada dalam tahap perkembangan psikososial yang penuh tantangan. Pada tahap ini, kebutuhan akan penerimaan sosial dan keterhubungan dengan lingkungan sering difasilitasi oleh penggunaan *smartphone*. Namun, ketergantungan yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan hidup remaja, baik dari segi akademik, sosial, maupun kesehatan psikologis (Aldhahir et al., 2023; Alkalash et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata remaja di Indonesia menggunakan *smartphone* selama 4 jam per hari (Sagittian, 2024), dengan prevalensi penggunaan *smartphone* sebesar 34,63% di kalangan remaja (BPS, 2020). Di negara Asia lainnya, 40–50% remaja dilaporkan mengalami gejala *nomophobia*, yang sering kali berdampak pada gangguan konsentrasi di kelas, peningkatan stres dan kecemasan, serta gangguan tidur akibat penggunaan *smartphone* sebelum tidur (Nguyen et al., 2022; Mir & Akhtar, 2020; Erten et al., 2022).

Studi di Indonesia telah mengidentifikasi tingkat *nomophobia* pada siswa SMP, di mana 42,6% mengalami *nomophobia* ringan, 14,5% *nomophobia* sedang, dan 42,9% *nomophobia* berat (Riyanti et al., 2021). Penelitian lain pada mahasiswa baru menunjukkan 11% responden mengalami *nomophobia* rendah, 75,3% *nomophobia* sedang, dan 13,7% *nomophobia* tinggi (Riskita et al., 2024). Namun, penelitian yang secara khusus berfokus pada siswa SMA masih sangat terbatas, meskipun kelompok ini memiliki dinamika unik terkait tekanan akademik dan penggunaan *smartphone*.

Variabel demografi seperti jenis kelamin, kelas, dan jumlah *smartphone* dapat memengaruhi pola penggunaan *smartphone* dan tingkat *nomophobia*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan cenderung menggunakan *smartphone* untuk menjaga hubungan sosial, sementara laki-laki lebih sering menggunakannya untuk hiburan seperti bermain game atau menonton video (Shabur & Jahan, 2024; Yang et al., 2018). Namun, hasil penelitian tentang perbedaan tingkat *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin masih beragam (Arpaci et al., 2017a; Arpaci et al., 2017b; Yildirim et al., 2015). Selain itu, tekanan akademik yang berbeda antara kelas X, XI, dan XII dapat memengaruhi pola penggunaan *smartphone*. Siswa kelas X mungkin masih beradaptasi dengan lingkungan SMA, sedangkan siswa kelas XII menghadapi tekanan ujian dan kelulusan (Moreno-Guerrero et al., 2020; Rodríguez-García et al., 2021). Jumlah *smartphone* yang dimiliki juga relevan, karena akses ke lebih dari satu perangkat dapat meningkatkan risiko penggunaan berlebihan.

Pengaruh *nomophobia* terhadap pendidikan menjadi perhatian penting. Ketergantungan berlebihan pada *smartphone* dapat mengganggu konsentrasi siswa di kelas, menurunkan produktivitas belajar, dan memengaruhi hubungan interpersonal di lingkungan sekolah. Di Indonesia, meskipun beberapa sekolah telah memberlakukan kebijakan pembatasan penggunaan *smartphone* di kelas, kebijakan ini sering kali tidak didukung oleh pemahaman mendalam tentang risiko psikologis seperti *nomophobia*. Oleh

karena itu, memahami pengaruh variabel demografi terhadap tingkat *nomophobia* dapat membantu sekolah merancang kebijakan yang lebih efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif tentang tingkat *nomophobia* pada siswa SMA. Selain itu, penelitian ini juga menguji perbedaan tingkat *nomophobia* berdasarkan karakteristik demografi seperti jenis kelamin, kelas, dan jumlah smartphone. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan awal bagi penelitian selanjutnya yang lebih mendalam, khususnya studi yang mengeksplorasi faktor-faktor psikologis, sosial, dan akademik yang memengaruhi *nomophobia*, sebelum pengembangan intervensi yang lebih terarah dilakukan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif untuk menggambarkan tingkat *nomophobia* dan menguji perbedaan tingkat *nomophobia* berdasarkan variabel demografi, seperti jenis kelamin, kelas, dan jumlah smartphone. Desain ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan data yang terukur dan objektif serta mendukung analisis perbandingan antar kelompok.

Tingkat *nomophobia* diukur menggunakan *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)*, yang terdiri dari 20 item dengan skala Likert tujuh poin, dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Skor total berkisar antara 20 hingga 140, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi. Versi Indonesia dari NMP-Q telah menunjukkan properti psikometrik yang tinggi dengan composite reliability sebesar 0.932 dan Cronbach Alpha sebesar 0.97 menurut Warsah et al. (2023). Instrumen ini tidak mengalami adaptasi tambahan karena sudah divalidasi untuk konteks Indonesia. Salah satu contoh item dalam NMP-Q adalah, “Saya merasa cemas jika tidak dapat memeriksa notifikasi di smartphone saya.”

Partisipan dalam penelitian ini adalah 228 siswa SMA yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Penetapan jumlah partisipan didasarkan pada pertimbangan praktis dan metodologis, yaitu ketersediaan akses ke sekolah yang bersedia berpartisipasi serta kebutuhan untuk memperoleh ukuran sampel yang memadai guna menggambarkan distribusi tingkat *nomophobia* dan memungkinkan perbandingan deskriptif antar kelompok demografis. Dengan jumlah partisipan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang relatif stabil mengenai pola *nomophobia* pada siswa SMA. Kriteria inklusi mencakup siswa yang memiliki setidaknya satu smartphone dan bersedia mengikuti penelitian. Teknik ini dipilih karena kemudahan akses partisipan, meskipun memiliki potensi bias representasi. Karakteristik siswa yang ditargetkan adalah siswa berusia 15 hingga 18 tahun yang sedang aktif menempuh pendidikan di SMA. Peneliti mendapatkan izin dari pihak sekolah untuk membagikan informasi mengenai penelitian.

Data dikumpulkan melalui formulir online menggunakan platform survei digital untuk memudahkan partisipasi siswa. Formulir ini dibagikan kepada siswa di beberapa SMA di Yogyakarta melalui guru atau pengelola sekolah yang bekerja sama dengan peneliti. Pengisian kuesioner dilakukan secara anonim untuk menjaga privasi dan kerahasiaan partisipan. Partisipan diminta untuk mengisi data demografi dan kuesioner NMP-Q dalam satu sesi yang membutuhkan waktu sekitar sepuluh hingga lima belas menit.

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi terbaru. Tahapan analisis mencakup statistik deskriptif untuk menggambarkan distribusi tingkat *nomophobia* dan karakteristik partisipan. Perbedaan tingkat *nomophobia* berdasarkan

Martaria Rizky Rinaldi, Jelang Hardika. Gambaran nomophobia pada siswa sma: studi deskriptif

jenis kelamin dianalisis menggunakan independent samples t-test, setelah sebelumnya diuji asumsi normalitas dan homogenitas varians. Perbedaan tingkat *nomophobia* berdasarkan kelas dan jumlah smartphone dianalisis menggunakan one-way ANOVA dengan pendekatan Welch's, yang digunakan ketika asumsi homogenitas varians tidak terpenuhi. Efek perbedaan yang ditemukan diukur menggunakan ukuran efek seperti Cohen's d untuk t-test dan eta squared untuk ANOVA. Analisis ini dirancang untuk memberikan gambaran komprehensif tentang pola *nomophobia* di kalangan siswa SMA serta memahami pengaruh variabel demografi terhadap fenomena tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 228 partisipan yang merupakan siswa SMA dari kelas X, XI, dan XII. Sebaran partisipan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas partisipan adalah laki-laki ($n = 82$, 64%), sementara partisipan perempuan berjumlah $n = 146$ (36%). Berdasarkan jumlah smartphone yang dimiliki, sebagian besar partisipan memiliki satu smartphone ($n = 162$, 71.1%), sebanyak 24.6% partisipan memiliki dua smartphone ($n = 56$), dan hanya 4.4% partisipan memiliki tiga smartphone ($n = 10$). Sebaran partisipan berdasarkan kelas menunjukkan bahwa siswa kelas XI mendominasi populasi penelitian ini dengan jumlah $n = 94$ (41.2%), diikuti oleh siswa kelas XII sebanyak $n = 78$ (34.2%), dan siswa kelas X berjumlah $n = 56$ (24.6%). Data selengkapnya di Tabel 1.

Tabel 1.

Karakteristik Partisipan (N=228)		
Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	82	64
Perempuan	146	36
Jumlah smartphone		
1	162	71.1
2	56	24.6
3	10	4.4
Kelas		
10	56	24.6
11	94	41.2
12	78	34.2

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *nomophobia* siswa SMA adalah $M = 59.8$ dengan standar deviasi $SD = 8.35$. Nilai rata-rata ini mengindikasikan bahwa secara keseluruhan, tingkat *nomophobia* berada pada kategori sedang hingga tinggi. Median skor adalah 58.0, yang berarti setengah dari total partisipan memiliki skor di bawah nilai ini, sementara setengah lainnya di atasnya. Rentang skor *nomophobia* berkisar antara 34.0 hingga 88.0, mencerminkan adanya variasi tingkat *nomophobia* di antara partisipan. Standar deviasi sebesar 8.35 menunjukkan variasi sedang dalam skor *nomophobia* antar siswa. Data disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2.
Hasil Analisis Deskriptif

	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
<i>Nomophobia</i>	228	0	59.8	58.0	8.354	34.0	88.0
Usia	228	0	17.1	17.0	0.834	15.0	19.0

Tingkat *nomophobia* dikelompokkan menjadi tiga kategori: rendah (skor ≤ 44), sedang (skor 45–66), dan tinggi (skor > 66). Mayoritas partisipan berada pada kategori sedang dengan prevalensi 79.8% (n = 182). Siswa dengan tingkat *nomophobia* rendah hanya sebesar 2.2% (n = 5), sementara 17.9% (n = 41) memiliki tingkat *nomophobia* tinggi. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA dalam penelitian ini mengalami tingkat *nomophobia* moderat, dengan sejumlah kecil siswa mengalami kecemasan yang sangat tinggi terkait penggunaan smartphone. Data ditunjukkan di tabel 3.

Tabel 3.
Kategorisasi *Nomophobia*

Kategori	Jumlah	%
Rendah	5	2,19
Sedang	182	79,8
Tinggi	41	17,9

Independent Samples T-Test dilakukan untuk menguji perbedaan tingkat *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin. Hasil analisis menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata tingkat *nomophobia* antara siswa perempuan dan laki-laki tidak signifikan secara statistik, $t = -1.70$, $p = 0.091$. Rata-rata perbedaan tingkat *nomophobia* adalah -1.95 dengan standar kesalahan perbedaan sebesar 1.15. Nilai Cohen's d sebesar -0.234 menunjukkan bahwa efek ukuran perbedaan berada pada kategori kecil, mengindikasikan bahwa jenis kelamin memiliki pengaruh yang lemah terhadap tingkat *nomophobia*. Data ditunjukkan di tabel 4.

Tabel 4.
Independent Samples T-Test Jenis Kelamin

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference	Effect Size
<i>nomophobi</i> <i>a</i>	Student's t	-1.70	22 6	0.09 1	-1.95	1.15	Cohen's d -0.234

Note. $H_a \mu \text{ Perempuan} \neq \mu \text{ Laki-laki}$

One-Way ANOVA Welch digunakan untuk menguji perbedaan tingkat *nomophobia* berdasarkan kelas (X, XI, XII). Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat *nomophobia* berdasarkan kelas, $F(2, 130) = 0.042$, $p = 0.959$. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *nomophobia* untuk siswa kelas X adalah $M = 59.6$ ($SD = 8.83$), untuk kelas XI adalah $M = 60.0$ ($SD = 9.64$), dan untuk kelas XII adalah $M = 59.7$ ($SD = 6.14$). Standar *error* masing-masing kelompok menunjukkan distribusi yang stabil. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* cenderung seragam di semua kelas tanpa pola perbedaan yang mencolok.

Tabel 5.
Group Descriptives Kelas

	kelas	N	Mean	SD	SE
<i>Nomophobia</i>	X	56	59.6	8.83	1.180
	XI	94	60.0	9.64	0.995
	XII	78	59.7	6.14	0.695

One-Way ANOVA Welch juga digunakan untuk menguji perbedaan tingkat *nomophobia* berdasarkan jumlah smartphone yang dimiliki (1, 2, atau 3). Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat *nomophobia* berdasarkan jumlah smartphone, $F(2, 24.6) = 1.15$, $p = 0.332$. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *nomophobia* untuk siswa yang memiliki satu smartphone adalah $M = 59.5$ ($SD = 8.52$), untuk dua smartphone adalah $M = 60.1$ ($SD = 8.08$), dan untuk tiga smartphone adalah $M = 63.0$ ($SD = 7.06$). Meskipun terdapat peningkatan rata-rata skor *nomophobia* seiring dengan bertambahnya jumlah smartphone, perbedaan ini tidak cukup besar untuk mencapai tingkat signifikansi statistik.

Tabel 6.
Group Descriptives Jumlah Smartphone

	Jumlah Smartphone	N	Mean	SD	SE
<i>Nomophobia</i>	1	162	59.5	8.52	0.669
	2	56	60.1	8.08	1.080
	3	10	63.0	7.06	2.231

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat *nomophobia* pada siswa SMA serta menguji perbedaan berdasarkan jenis kelamin, kelas, dan jumlah smartphone yang dimiliki. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* siswa SMA berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan distribusi skor yang relatif seragam di sekitar nilai tengah. Temuan ini konsisten dengan literatur sebelumnya yang menyebutkan bahwa remaja adalah kelompok yang rentan terhadap *nomophobia* karena ketergantungan tinggi pada smartphone untuk kebutuhan sosial, akademik, dan emosional (Heng et al., 2023; Notara et al., 2021; Yildirim & Correia, 2015).

Berdasarkan *Uses and Gratifications Theory* (Katz et al., 1973), individu menggunakan teknologi, seperti smartphone, untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti koneksi sosial, hiburan, atau informasi. Pada siswa SMA, kebutuhan ini sering mencerminkan keinginan untuk tetap terhubung dengan teman sebaya, memperoleh validasi sosial, atau menghindari rasa kesepian (Blum et al., 2022; Popat & Tarrant, 2022). Hal ini menjelaskan bahwa tingginya tingkat ketergantungan siswa pada smartphone dalam penelitian ini mencerminkan kebutuhan mendasar mereka terhadap keterhubungan sosial, yang menjadi salah satu ciri khas perkembangan remaja.

Pada usia remaja, pencarian identitas dan kebutuhan akan penerimaan sosial menjadi prioritas perkembangan (Erikson, 1968). Kehilangan akses smartphone dapat menimbulkan kecemasan yang signifikan karena remaja merasa terputus dari jaringan sosial yang penting. Penelitian ini mendukung temuan Bhanderi et al. (2021) dan Ricoy

et al. (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan smartphone secara intensif untuk media sosial dan aplikasi pesan sering kali berkontribusi pada tingkat kecemasan yang tinggi terkait ketergantungan pada perangkat.

Selain itu, pandemi COVID-19 memperkuat keterikatan siswa pada smartphone karena perangkat ini digunakan untuk pembelajaran jarak jauh. Penelitian oleh Marciano et al. (2022) dan Serra et al. (2021) juga mendukung bahwa ketergantungan akademik terhadap smartphone selama pandemi meningkatkan risiko *nomophobia*, terutama ketika siswa menghadapi tekanan akademik yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa peran smartphone dalam memenuhi kebutuhan akademik tidak hanya mendukung proses pembelajaran, tetapi juga memperkuat keterikatan emosional terhadap perangkat tersebut.

Lingkungan keluarga memainkan peran penting dalam membentuk pola penggunaan smartphone. Siswa yang memiliki akses tanpa batas terhadap perangkat ini cenderung lebih berisiko mengalami *nomophobia*, sedangkan keluarga yang menerapkan aturan penggunaan teknologi yang seimbang dapat membantu mengurangi risiko ini (Buctot et al., 2021; Kim et al., 2024). Selain itu, smartphone sering digunakan oleh remaja sebagai alat untuk mengelola emosi, seperti mengurangi stres atau kebosanan, yang dapat menciptakan siklus ketergantungan (Shi et al., 2022).

Hasil menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat *nomophobia* antara siswa laki-laki dan perempuan. Efek ukuran yang kecil menunjukkan bahwa perbedaan ini cenderung minimal. Dalam konteks ini, *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 1985) menjelaskan bahwa kebutuhan dasar manusia, seperti keterhubungan sosial, mungkin serupa di kedua kelompok gender, sehingga pola penggunaan smartphone relatif homogen.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih sering menggunakan smartphone untuk interaksi sosial, sementara laki-laki lebih banyak menggunakannya untuk hiburan (Tavolacci et al., 2015). Homogenitas tingkat *nomophobia* di kalangan siswa SMA Indonesia dapat mencerminkan norma sosial yang mendukung kesetaraan akses teknologi di antara kedua kelompok gender. Hal ini juga sesuai dengan temuan Jamshidifar et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pola penggunaan smartphone di masyarakat Asia Tenggara cenderung seragam tanpa perbedaan signifikan berdasarkan gender.

Tingkat *nomophobia* cenderung seragam di semua jenjang kelas SMA. Hasil ini menunjukkan bahwa kebutuhan remaja untuk diterima oleh kelompok sebaya tetap tinggi di semua jenjang kelas, sebagaimana dijelaskan dalam *Teori Perkembangan Remaja* (Erikson, 1968). Selain itu, tekanan sosial dan akademik yang serupa di semua jenjang dapat menjelaskan homogenitas tingkat *nomophobia*. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa tekanan sosial dan akademik di kalangan remaja sering kali mendominasi perbedaan individu terkait kelas (Heng et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat *nomophobia* berdasarkan jumlah smartphone yang dimiliki. Temuan ini menunjukkan bahwa jumlah perangkat yang dimiliki tidak secara langsung memengaruhi tingkat ketergantungan siswa pada smartphone. Sebaliknya, tingkat *nomophobia* tampaknya lebih dipengaruhi oleh cara siswa menggunakan perangkat mereka untuk memenuhi kebutuhan sosial, akademik, dan emosional.

Penelitian sebelumnya, seperti Schwartz (2004), menunjukkan bahwa memiliki lebih banyak perangkat dapat meningkatkan peluang untuk multitasking dan memperluas akses terhadap berbagai aplikasi. Namun, dalam konteks penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa akses tersebut tidak berdampak signifikan pada tingkat kecemasan

Martaria Rizky Rinaldi, Jelang Hardika. *Gambaran nomophobia pada siswa sma: studi deskriptif*

ketika perangkat tidak tersedia. Hal ini mungkin disebabkan oleh homogenitas kebutuhan remaja dalam menggunakan smartphone, di mana fungsi utama perangkat adalah mendukung interaksi sosial dan aktivitas sehari-hari, terlepas dari jumlah perangkat yang dimiliki.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* pada siswa SMA cenderung seragam di berbagai kelompok demografi. Oleh karena itu, intervensi untuk mengurangi *nomophobia* dapat dirancang secara universal, dengan fokus pada manajemen waktu penggunaan smartphone dan pengurangan ketergantungan emosional. Program edukasi digital yang mengajarkan penggunaan teknologi secara sehat dapat diterapkan pada semua siswa tanpa memerlukan adaptasi khusus berdasarkan jenis kelamin atau jenjang kelas.

Pembatasan jumlah perangkat juga dapat menjadi langkah penting dalam mencegah penggunaan berlebihan. Orang tua dan pendidik dapat memanfaatkan temuan ini untuk memberikan bimbingan yang lebih efektif dalam penggunaan teknologi. Misalnya, mendidik siswa tentang pentingnya pengelolaan waktu dan batasan penggunaan smartphone dapat membantu mengurangi tingkat ketergantungan mereka.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk distribusi partisipan yang hanya mencakup siswa di Yogyakarta, yang membatasi generalisasi hasil. Selain itu, ukuran sampel kecil dalam beberapa kelompok, seperti siswa dengan tiga smartphone, dapat memengaruhi kekuatan statistik.

Penelitian selanjutnya dapat mencakup wilayah yang lebih luas dan populasi siswa yang lebih beragam. Desain longitudinal juga diperlukan untuk memahami perubahan tingkat *nomophobia* dari waktu ke waktu. Selain itu, eksplorasi terhadap faktor psikologis, seperti kecemasan sosial atau self-regulation, dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang mekanisme yang mendasari *nomophobia*. Penelitian yang mempertimbangkan perspektif budaya lokal juga dapat membantu memahami peran norma sosial dalam memengaruhi pola penggunaan smartphone pada remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa tingkat *nomophobia* pada siswa SMA berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan distribusi yang relatif seragam di seluruh kelompok demografi. Temuan ini menunjukkan bahwa *nomophobia* merupakan fenomena yang relevan dalam perkembangan remaja, terutama karena kebutuhan mereka untuk tetap terhubung secara sosial, akademik, dan emosional. Hal ini menyoroti peran penting smartphone dalam kehidupan remaja sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan intervensi yang bertujuan mengurangi *nomophobia* pada remaja. Intervensi tersebut dapat dirancang secara universal, dengan fokus pada peningkatan literasi digital, pelatihan manajemen waktu penggunaan smartphone, dan promosi keseimbangan dalam penggunaan perangkat. Orang tua dan pendidik memiliki peran strategis dalam membantu remaja mengembangkan pola penggunaan teknologi yang sehat.

Keterbatasan penelitian ini meliputi cakupan geografis yang terbatas pada siswa di Yogyakarta dan ukuran sampel yang relatif kecil untuk beberapa subkelompok. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan populasi yang lebih luas, menggunakan desain longitudinal, serta mengeksplorasi faktor psikologis lain seperti kecemasan sosial atau strategi self-regulation

DAFTAR PUSTAKA

- Aldhahir, A. M., Bintalib, H. M., Alhotye, M., Alqahtani, J. S., Alqarni, O. A., Alqarni, A. A., Alshehri, K. N., Alasimi, A. H., Raya, R. P., Alyami, M. M., Naser, A. Y., Alwafi, H., & Alzahrani, E. M. (2023). Prevalence of Nomophobia and Its Association with Academic Performance Among Physiotherapy Students in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Survey. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, Volume 16*, 2091–2100. <https://doi.org/10.2147/jmdh.s415891>
- Aldhahir, A. M., Bintalib, H. M., Siraj, R. A., Alqahtani, J. S., Alqarni, O. A., Alqarni, A. A., Alghamdi, H. S., Alyami, M. M., Naser, A. Y., Fatani, A. I., & Alwafi, H. (2023). Prevalence of Nomophobia and Its Impact on Academic Performance Among Respiratory Therapy Students in Saudi Arabia. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 16*, 877–884. <https://doi.org/10.2147/prbm.s404898>
- Alkalash, S. H., Aldawsari, A. K., Alfahmi, S. S., Babukur, A. O., Alrizqi, R. A., Salaemae, K. F., Al-Masoudi, R. O., & Basamih, K. A. (2023). The Prevalence of Nomophobia and Its Impact on Academic Performance of Medical Undergraduates at the College of Medicine, Umm Al-Qura University, Makkah City, Saudi Arabia. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.51052>
- Amandeep, N., Sharma, M., Mathur, D., & Jeenger, J. (2019). Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. *Industrial Psychiatry Journal, 28*(2), 231. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_60_18
- Arpaci, I., Baloğlu, M., & Kesici, Ş. (2017). A multi-group analysis of the effects of individual differences in mindfulness on nomophobia. *Information Development, 35*(2), 333–341. <https://doi.org/10.1177/0266666917745350>
- Arpaci, I., Baloğlu, M., Kozan, H. İ. Ö., & Kesici, Ş. (2017). Individual Differences in the Relationship Between Attachment and Nomophobia Among College Students: The Mediating Role of Mindfulness. *Journal of Medical Internet Research, 19*(12), e404. <https://doi.org/10.2196/jmir.8847>
- Bhandari, D., Pandya, Y., & Sharma, D. (2021). Smartphone use and its addiction among adolescents in the age group of 16–19 years. *Indian Journal of Community Medicine, 46*(1), 88. https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm_263_20
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. (2021). Personal Profiles, Family Environment, Patterns of Smartphone Use, Nomophobia, and Smartphone Addiction across Low, Average, and High Perceived Academic Performance Levels among High School Students in the Philippines. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(10), 5219. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105219>
- Caminiti, C., Deng, L., Greenberg, P., Scolpino, A., Chen, C., Yang, E., & Oleske, J. M. (2020). The Impact and Perception of Cell Phone Usage in a Teaching Hospital Setting. *Journal of Patient Experience, 7*(6), 1627–1633. <https://doi.org/10.1177/2374373519892416>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Erten, B., Pehlivan, E., & Yalcin, E. (2022). The Effect of Smartphone Use and Nomophobia on Sleep Quality and Daytime Sleepiness in Turkey. *European Journal of Public Health, 32*(Supplement_3). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac131.242>
- Heng, S., Gao, Q., & Wang, M. (2023). The Effect of Loneliness on Nomophobia: A Moderated Mediation Model. *Behavioral Sciences, 13*(7), 595. <https://doi.org/10.3390/bs13070595>
- Jamshidifar, S., Karimi, P., Musavi, S. J., Ershad, A., & Elyasi, F. (2023). Prevalence of Nomophobia and Associated Factors in Adolescent Female Students: A Cross-Sectional Study in Northern Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 17*(3).

Martaria Rizky Rinaldi, Jelang Hardika. Gambaran nomophobia pada siswa sma: studi deskriptif

- Janatolmakan, M., Karampour, A., Rezaeian, S., & Khatony, A. (2024). Nomophobia: prevalence, associated factors, and impact on academic performance among nursing students. *Heliyon*, 10(22).
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and Gratifications Research. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523. <http://www.jstor.org/stable/2747854>
- Kazem, A. M., Emam, M. M., Alrajhi, M. N., Aldhafri, S. S., AlBarashdi, H. S., & Al-Rashdi, B. A. (2021). Nomophobia in Late Childhood and Early Adolescence: the Development and Validation of a New Interactive Electronic Nomophobia Test. *Trends in Psychology*, 29(3), 543–562. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00068-0>
- Kim, Y., Dhammasaccakarn, W., Laeheem, K., & Rinthaisong, I. (2024). The Impact of Family Functioning Factors on Smartphone Addiction and Phubbing among Muslim Adolescents in Thailand. *Children*, 11(5), 522. <https://doi.org/10.3390/children11050522>
- Latif, M., Hussain, I., Saeed, R., Qureshi, M., & Maqsood, U. (2019). Use of Smart Phones and Social Media in Medical Education: Trends, Advantages, Challenges and Barriers. *Acta Informatica Medica*, 27(2), 133. <https://doi.org/10.5455/aim.2019.27.133-138>
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A. (2022). Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>
- Mir, R., & Akhtar, M. (2020). Effect of nomophobia on the anxiety levels of undergraduate students. *JPMA*, 70(9), 1492-1497.
- Moreno-Guerrero, A., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., & Rodríguez-García, A. (2020). Do Age, Gender and Poor Diet Influence the Higher Prevalence of Nomophobia among Young People? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3697. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103697>
- Nguyen, B. T. N., Nguyen, T. T., & Le, U. T. T. (2022). Nomophobia and stress among Vietnamese high school students in Covid-19 pandemic: A mediation model of loneliness. *Journal of Biochemical Technology*, 13(1-2022), 34-40.
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study. *PubMed*, 13(2), 120–136. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>
- Popat, A., & Tarrant, C. (2022). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323–337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>
- Ricoy, M., Martínez-Carrera, S., & Martínez-Carrera, I. (2022). Social Overview of Smartphone Use by Teenagers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15068. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215068>
- Riskita, D., Romadlon, F. M., Jundy, A. F. A., & Rahman, S. (2024, August 21). *GAMBARAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA BARU TAHUN 2023 PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA*. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic/article/view/851>
- Riyanti, V., Muryati, M., Z, D., & Muttaqin, Z. (2022). GAMBARAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 249–254. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.106>
- Rodríguez-García, A., Marín-Marín, J., López-Núñez, J., & Moreno-Guerrero, A. (2021). Do Age and Educational Stage Influence No-Mobile-Phone Phobia? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4450. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094450>
- Rodríguez-García, A., Moreno-Guerrero, A., & Belmonte, J. L. (2020). Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone—A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 580. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Sagittian, A. (2024, January 28). Rata-Rata Durasi Orang Indonesia di Depan Layar Ponsel 6 Jam per Hari - Jawa Pos. *Rata-Rata Durasi Orang Indonesia Di Depan Layar Ponsel 6 Jam per*

- Hari - Jawa Pos*. <https://www.jawapos.com/lifestyle/014045985/rata-rata-durasi-orang-indonesia-di-depan-layar-ponsel-6-jam-per-hari>
- Shabur, M. A., & Jahan, J. (2024). Use of smartphones for social networking-men vs women:case study of Bangladesh. *Discover Global Society*, 2(1). <https://doi.org/10.1007/s44282-023-00028-2>
- Shi, Y., Koval, P., Kostakos, V., Goncalves, J., & Wadley, G. (2022). “Instant Happiness”: Smartphones as tools for everyday emotion regulation. *International Journal of Human-Computer Studies*, 170, 102958. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2022.102958>
- Tanil, C. T., & Yong, M. H. (2020). Mobile phones: The effect of its presence on learning and memory. *PLoS ONE*, 15(8), e0219233. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219233>
- Yang, S., Lin, C., Huang, Y., & Chang, J. (2018). Gender differences in the association of smartphone use with the vitality and mental health of adolescent students. *Journal of American College Health*, 66(7), 693–701. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1454930>
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2015). A growing fear. *Information Development*, 32(5), 1322–1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>