

# HUBUNGAN PERILAKU NOMOPHOBIA DENGAN STRESS PADA SISWA SMA NEGERI 21 MAKASSAR

Gabriela S Lelapary<sup>1</sup>, Sumarny Mappedoki<sup>2</sup>, Nurafriani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>STIKES Nani Hasanuddin Makassar

<sup>2</sup>STIKES Nani Hasanuddin Makassar

<sup>3</sup>STIKES Nani Hasanuddin Makassar

Alamat korespondensi : ([gebrielalelapary25@gmail.com](mailto:gebrielalelapary25@gmail.com)) / No.HP 085244016140)

## ABSTRAK

Nomophobia merupakan jenis fobia yang di tandai ketakutan berlebihan jika seseorang kehilangan ponselnya. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan perilaku nomophobia (smartphone, sosial media, dan game) dengan stress. penelitian ini merupakan penelitian *Observasional Analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 21 Makassar sebanyak 145 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, didapatkan 60 responden. Pengumpulan data menggunakan kuisioner, pengolahan data menggunakan SPSS versi 22.0 dan disajikan dalam bentuk tabel atau narasi. Analisis yang digunakan adalah analisis univariate dan bivariate dengan menggunakan uji *Chi-Square*, dengan taraf kesalahan  $\rho = 0.05$ . hasil penelitian didapatkan yaitu ada hubungan antara perilaku nomophobia pengguna (smartphone) dengan stress, nilai  $\rho = 0,005$ , ada hubungan antara perilaku nomophobia pengguna (sosial media) dengan stress, nilai  $\rho = 0,014$ , dan ada hubungan antara perilaku nomophobia pengguna (game) dengan stress nilai  $\rho = 0,016$ . Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara perilaku nomophobia (smartphone) dengan stress, ada hubungan antara perilaku nomophobia (sosial media) dengan stress dan ada hubungan antara perilaku nomophobia (game) dengan stress. Saran dalam penelitian ini adalah Smartphone merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan sehari-hari, namun responden diharapkan lebih bijak dalam penggunaan smartphone dan membatasi frekuensi penggunaannya.

**Kata Kunci** : *Nomophobia, Smartphone, Sosial Media, Game, Stress*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi semakin hari berkembang dengan pesat, seiring perkembangan teknologi dan alat komunikasi modern, fenomena komunikasi dan interaksi remaja saat ini banyak dilakukan dengan bantuan mobile phone (Muyana dan Widyastuti, 2017).

Smartphone atau telepon cerdas adalah telepon genggam yang mempunyai kemampuan tingkat tinggi bahkan terkadang mempunyai fungsi yang menyerupai computer. Perkumpulan sosial, pertukaran emosi, berbagi pemikiran, informasi, berita, dsb. semuanya lebih banyak dilakukan dan lebih mudah diperoleh melalui menggunakan media (mobile phone) yang mudah dibawa kemana saja. Berbagai macam fitur instan messenger dan social network yang tersedia dan terpasang dalam mobile phone memberikan kemudahan individu dalam berkomunikasi dan mengakses berbagai macam informasi yang dibutuhkan. Dalam proses komunikasi, mobile phone memfasilitasi remaja sebagai pengguna untuk bisa menghubungi dan dihubungi kapan saja (Muyana dan Widyastuti, 2017).

Survey yang dilakukan oleh Rapid Value Solution menyatakan bahwa Indonesia berada di peringkat pertama daftar pengguna smartphone terbesar di Asia Tenggara dengan jumlah pengguna mencapai 57,5 Juta (Palupi, Sarjana dan Hadiati, 2017).

Nomophobia merupakan jenis fobia yang di tandai ketakutan berlebihan jika seseorang kehilangan ponselnya. Orang yang menderita nomophobia selalu hidup dalam kekhawatiran dan selalu was – was dalam meletakkan ponselnya, sehingga selalu membawanya kemanapun pergi (Rabathy, 2018).

Nomophobia juga dapat diartikan tidak hanya seseorang yang cemas karena tidak membawa ponsel, namun ketakutan dan kecemasan tersebut dapat terjadi karena berbagai kondisi, misal tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, kehabisan kuota, dll (Muyana dan Widyastuti, 2017).

Penelitian tentang nomophobia juga di lakukan di jurusan pendidikan teknik elektro di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung menunjukkan 59 orang dari 96 orang yang di teliti menunjukkan gejala

Nomophobia sedangkan 37 orang lainnya tidak menunjukkan gejala dari penyakit Nomophobia (Wahidah dkk ,2014 dalam Inayah dan Saputra, 2017)

Berdasarkan survei yang dilakukan Secur Envoy (sebuah perusahaan yang mengkhususkan diri dalam password digital) melakukan survei terhadap 1.000 orang di Inggris, menyimpulkan bahwa mahasiswa masa kini mengalami nomophobia, yaitu perasaan cemas dan takut jika mereka tidak bersama dengan ponselnya, panik ketika baterai ponsel habis, menyalakan ponselnya sepanjang hari, selalu mengecek ponselnya secara terus-menerus dan membawa ponselnya kemana saja termasuk ketika ke kamar mandi. Hasil survei ini menunjukkan bahwa 66% responden mengaku tidak bisa hidup tanpa ponselnya. Persentase ini semakin meningkat pada responden berusia 18 sampai 24 tahun, dimana responden di kelompok usia ini yang mengalami nomophobia adalah sebanyak 77% (Ngafifi, 2014 dalam Fajri, 2017).

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan pada Sekolah Menengah Atas Negeri 21 Makassar, maka data yang diperoleh yaitu jumlah siswa pada kelas XI jurusan IPS secara keseluruhan berjumlah 145 diantaranya laki-laki berjumlah 63 siswa dan perempuan 82 siswa. Pada saat peneliti melakukan observasi terhadap siswa-siswi di SMA Negeri 21 Makassar didapatkan rata-rata semua siswa-siswi sudah menggunakan mobile phone (Smartphone) dan berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 siswa diperoleh data bahwa 3 dari 5 orang mengaku jika smartphonanya selalu terkoneksi dengan layanan data internet dan memiliki minimal 3 akun media sosial yang selalu aktif setiap harinya sehingga mereka mengalami stress ringan ketika tidak mengakses smartphonanya bahkan 3 diantaranya mengaku akan bergegas mengisi daya baterai apabila smartphonanya lowbatt. Ketika ke kamar mandi 2 diantaranya membawa smartphone untuk mengisi kesepian dan untuk browsing. Sebelum tidur dan bangun tidur 4 siswa akan terlebih dahulu mengecek smartphonanya seperti sosial media, bermain game, mendengarkan musik atau hanya sekedar mengecek pesan masuk. Mereka juga mengaku menggunakan smartphone sebanyak puluhan kali dalam sehari karena selalu melihat informasi terbaru dari smartphonanya dan selalu membuka smartphone ketika sedang waktu luang.

Maka berdasarkan data awal dari uraian tersebut peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang “ Hubungan perilaku

nomophobia dengan tingkat stress pada siswa di SMA Negeri 21 Makassar ”

## **BAHAN DAN METODE**

### *Lokasi, Populasi dan Sampel*

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan cross sectional study dimana jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2017).

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMA Negeri 21 Makassar pada tanggal 13 Desember 2018 sampai 03 Desember 2019

Populasi dalam penelitian adalah semua siswa-siswi kelas XI jurusan IPS sebanyak 145 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik *simple random sampling*.

1. Kriteria Inklusi
  - a. Siswa SMA Negeri 21 Makassar yang berada di dalam kelas
  - b. Siswa SMA Negeri 21 Makassar yang menggunakan smartphone
  - c. Siswa yang bersedia menjadi responden
  - d. Siswa yang hadir pada saat penelitian
2. Kriteria Eksklusi
  - a. Siswa yang tidak bersedia menjadi responden
  - b. Siswa yang tidak hadir pada saat penelitian

### *Pengumpulan Data*

1. Data Primer  
Data primer yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari kuesioner yang terdiri dari pertanyaan pembahasan seputar smartphone, sosial media, game dan stress.
2. Data Sekunder  
Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dan dikumpulkan peneliti tentang jumlah siswa SMA Negeri 21 Makassar.

### *Pengolahan Data*

1. *Editing*  
Hasil wawancara angket, atau pengamatan dari lapangan harus dilakukan penyuntingan (*editing*) terlebih dahulu. Secara umum editing adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner.
2. *Coding*  
Kuesioner semua setelah diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan peng “kodean” atau “*coding*”, yakni mengubah

data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data atau angka bilangan.

3. *Data Entry (memasukkan data) atau Processing*

Data, yakni jawaban dari setiap responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program atau “software” computer.

4. *Pembersihan Data (cleaning)*

Data dari setiap sumber atau responden, apabila semua selesai di masukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembedulan atau koreksi.

**Analisa Data**

1. *Analisis Univariat*

Teknik ini dilakukan terhadap setiap variabel hasil dari penelitian. Hasil dari analisis ini berupa distribusi frekuensi, tendensi sentral, ukuran penyebaran maupun presentase dari setiap variabel Analisis Bivariat

2. *Analisis Bivariat*

Merupakan model analisis untuk mengetahui interaksi dua variabel, baik berupa komparatif, asosiatif, maupun korelatif dengan menggunakan uji paried T test.

**HASIL PENELITIAN**

1. *Analisa Univariat*

Tabel. 1 Distribusi Karakteristik Responden di SMA Negeri 21 Makassar Tahun 2018 (n=60)

Karakteristik	n	%
Umur		
14-15 tahun	16	26,7
16-17 tahun	44	73,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	25
Perempuan	45	75
Smartphone		
Tidak ketergantungan	31	51,7
Ketergantungan	29	48,3
Sosial media		
Tidak ketergantungan	33	55
Ketergantungan	27	45
Game		
Tidak ketergantungan	31	51,7
Ketergantungan	29	48,3
Stress		
sedang	28	46,7
Sangat parah	3	5

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan umumnya responden lebih banyak berumur 16-17 tahun yaitu 44 responden (73,3%)

dan umur paling sedikit 14-15 tahun yaitu 16 responden (26,7%), Jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 45 responden (75%) dan yang berjenis kelamin laki-laki 15 responden (25%), untuk smartphone yang ketergantungan 29 responden (48,3%), tidak ketergantungan 31 responden (51,7%), sosial media yang ketergantungan 33 responden (55%), yang tidak ketergantungan 27 responden (45%), untuk game yang ketergantungan 29 responden (48,3%) dan yang tidak 31 responden (51,7%) sedangkan yang mengalami stress sedang 28 responden (46,7%) sedangkan untuk stress sangat parah sedang 3 responden (5%).

2. *Analisis bivariat*

Tabel. 2 Distribusi Siswa SMA Negeri 21 Makassar Tahun 2018 (n=60)

Smart phone	Stress								Total		
	Ringan		Sedang		Parah		Sangat Parah		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Tidak Ketergantungan	14	23,3	17	28,3	0	0	0	0	31	51,7	
Ketergantungan	8	13,3	11	18,3	7	11,7	3	5	29	48,3	
Total	22	36,7	28	46,7	7	11,7	3	5	60	100	
		$\alpha=0,05$				$p=0,005$					

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 60 responden (100%) yang menggunakan smartphone, dari 31 siswa (51,7%), yang tidak ketergantungan dengan stress ringan sebanyak 14 siswa (23,3%) dan siswa yang tidak ketergantungan dengan stress sedang sebanyak 17 (28,3%), sedangkan dari 29 siswa (48,3%), yang mengalami ketergantungan dengan stress ringan sebanyak 8 (13,3%), siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress sedang sebanyak 11 (18,3%), siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress parah sebanyak 7 (11,7%) dan siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress sangat parah sebanyak 3 (5%).

Hasil uji Chi-Square dengan menggunakan SPSS 22 diperoleh nilai p = 0,005 yang berarti nilai p lebih kecil dari nilai ( $\alpha$ ) 0,05

Tabel. 3: Hubungan Perilaku Nomophobia Pengguna Sosial Media Dengan Stress Pada Siswa Di SMA Negeri 21 Makassar (n=60)

Sosial Media	Stress								Total	
	Ringan		Sedang		Parah		Sangat Parah		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tidak Ketergantungan	18	30	12	20	2	3,3	1	1,7	33	55
Ketergantungan	4	6,7	16	26,7	5	8,3	2	3,3	27	45
Total	22	36,7	28	46,7	7	11,7	3	5	60	100
$\alpha=0.05$ $p=0.014$										

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 60 responden (100%) yang menggunakan sosial media, dari 33 siswa (55%), yang tidak ketergantungan dengan stress ringan sebanyak 18 siswa (30%), siswa yang tidak ketergantungan dengan stress sedang sebanyak 12 (20%), siswa yang tidak ketergantungan dengan stress parah sebanyak 2(3,3), dan siswa yang tidak ketergantungan dengan stress sangat parah sebanyak 1 (1,7%), sedangkan dari 27 siswa (45%), yang mengalami ketergantungan dengan stress ringan sebanyak 4 (6,7%), siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress sedang sebanyak 16 (26,7%), siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress parah sebanyak 5 (8,3%) dan siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress sangat parah sebanyak 2 (3,3%).

Hasil uji Chi-Square dengan menggunakan SPSS 22 diperoleh nilai  $p = 0,014$  yang berarti nilai  $p$  lebih kecil dari nilai ( $\alpha$ ) 0,05

Tabel. 4: Hubungan Perilaku Nomophobia Pengguna Sosial Media Dengan Stress Pada Siswa Di SMA Negeri 21 Makassar (n=60)

Game	Stress								Total	
	Ringan		Sedang		Parah		Sangat Parah		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tidak Ketergantungan	15	25	15	25	0	0	1	1,7	31	51,7
Ketergantungan	7	11,7	13	21,7	7	11,7	2	3,3	29	48,3
Total	22	36,7	28	46,7	7	11,7	3	5	60	100
$\alpha=0.05$ $p=0.016$										

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 60 responden (100%) yang menggunakan game, dari 31 siswa (51,7%), yang tidak ketergantungan dengan stress ringan sebanyak 15 siswa (25%) siswa yang tidak ketergantungan dengan stress sedang sebanyak 15 (25%) siswa yang tidak ketergantungan dengan stress sangat parah sebanyak 1 (1,7%). sedangkan dari 29 siswa (48,3%), yang mengalami ketergantungan dengan stress

ringan sebanyak 7 (11,7%), siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress sedang sebanyak 13 (21,7%), siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress parah sebanyak 7 (11,7%) dan siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress sangat parah sebanyak 2 (3,3%).

Hasil uji Chi-Square dengan menggunakan SPSS 22 diperoleh nilai  $p = 0,016$  yang berarti nilai  $p$  lebih kecil dari nilai ( $\alpha$ ) 0,05.

## PEMBAHASAN

1. Hubungan perilaku nomophobia pengguna smartphone dengan stress pada siswa SMA Negeri 21 Makassar

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian yang dilakukan terhadap 60 responden (100%) yang menggunakan smartphone, dari 31 siswa (51,7%), yang tidak ketergantungan dengan stress ringan sebanyak 14 siswa (23,3%) dan siswa yang tidak ketergantungan dengan stress sedang sebanyak 17 (28,3%), sedangkan dari 29 siswa (48,3%), yang mengalami ketergantungan dengan stress ringan sebanyak 8 (13,3%), siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress sedang sebanyak 11 (18,3%), siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress parah sebanyak 7 (11,7%) dan siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress sangat parah sebanyak 3 (5%).

Hasil uji Chi-Square dengan menggunakan SPSS 22 diperoleh nilai  $p = 0,005$  yang berarti nilai  $p$  lebih kecil dari nilai ( $\alpha$ ) 0,05, artinya  $H_0$  ditolak. Dengan demikian ada hubungan perilaku nomophobia (smartphone) dengan stress pada siswa di SMA Negeri 21 Makassar.

2. Hubungan perilaku nomophobia pengguna sosial media dengan stress pada siswa di SMA Negeri 21 Makassar

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian yang dilakukan terhadap 60 responden (100%) yang menggunakan sosial media, dari 33 siswa (55%), yang tidak ketergantungan dengan stress ringan sebanyak 18 siswa (30%), siswa yang tidak ketergantungan dengan stress sedang sebanyak 12 (20%) siswa yang tidak ketergantungan dengan stress parah sebanyak 2 (3,3) dan siswa yang tidak ketergantungan dengan stress sangat parah sebanyak 1 (1,7%), sedangkan dari 27 siswa (45%), yang mengalami ketergantungan dengan stress ringan sebanyak 4 (6,7%), siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress sedang sebanyak 16 (26,7%), siswa yang

mengalami ketergantungan dengan stress parah sebanyak 5 (8,3%) dan siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress sangat parah sebanyak 2 (3,3%).

Hasil uji Chi-Square dengan menggunakan SPSS 22 diperoleh nilai  $p = 0,014$  yang berarti nilai  $p$  lebih kecil dari nilai  $(\alpha) 0,05$ , artinya  $H_0$  ditolak. Dengan demikian ada hubungan antara perilaku nomophobia Pengguna Sosial Media dengan stress pada siswa di SMA Negeri 21 Makassar.

3. Hubungan Perilaku Nomophobia pengguna Game Dengan Stress Pada Siswa Di SMA Negeri 21 Makassar

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian yang dilakukan terhadap 60 responden (100%) yang menggunakan game, dari 31 siswa (51,7%), yang tidak ketergantungan dengan stress ringan sebanyak 15 siswa (25%) siswa yang tidak ketergantungan dengan stress sedang sebanyak 15 (25%) siswa yang tidak ketergantungan dengan stress parah sebanyak 7 (11,7%) . sedangkan dari 29 siswa (48,3%), yang mengalami ketergantungan dengan stress ringan sebanyak 7 (11,7%), siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress sedang sebanyak 13 (21,7%), siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress parah sebanyak 7 (11,7%) dan siswa yang mengalami ketergantungan dengan stress sangat parah sebanyak 2 (3,3%).

Hasil uji Chi-Square dengan menggunakan SPSS 22 diperoleh nilai  $p = 0,016$  yang berarti nilai  $p$  lebih kecil dari nilai  $(\alpha) 0,05$ , artinya  $H_0$  ditolak. Dengan

demikian ada hubungan perilaku nomophobia (game) dengan stress pada siswa di SMA Negeri 21 Makassar

#### KESIMPULAN

1. Ada hubungan antara perilaku nomophobia (smarthphone) dengan stress di SMA Negeri 21 Makassar
2. Ada hubungan antara perilaku nomophobia (sosial media) dengan stress di SMA Negeri 21 Makassar
3. Ada hubungan antara perilaku nomophobia (game) dengan stress di SMA Negeri 21 Makassar.

#### SARAN

1. Bagi Institusi  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi institusi agar lebih memperhatikan dampak dari penggunaan teknologi agar dapat membimbing mahasiswa dalam penggunaan smartphone.
2. Bagi Responden  
Smartphone merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan sehari-hari, namun responden diharapkan lebih bijak dalam penggunaan smartphone dan membatasi frekuensi penggunaannya.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengambil manfaat dari penelitian ini dan dapat mengembangkan penelitian selanjutnya terkait dengan penelitian ini tetapi dengan variable yang berbeda dan metode penelitian yang berbeda.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fajri, F. V. (2017) 'Hubungan Antara Penggunaan Telepon Genggam Smartphone Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa'.
- Hidayat, A. A. A. (2017) Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Inayah, Z. and Saputra, F. F. (2017) 'HUBUNGAN ANTARA NOMOPHOBIA DENGAN KELELAHAN MATA PADA MAHASISWA DI STIKES INSAN UNGGUL SURABAYA TAHUN 2016', 9(2), pp. 90–95.
- Muyana, S. and Widyastuti, D. A. (2017) Nomophobia ( no-mobile phone phobia ) Penyakit Remaja Masa Kini. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Nursalam (2017) Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 4. Jkarta: Salemba Medika.
- Palupi, D. A., Sarjana, W. and Hadiati, T. (2017) 'Hubungan Ketergantungan Smartphone Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro', Jurnal Kedokteran Diponegoro, 7(1), pp. 140–145.
- Rabathy, Q. (2018) 'Nomophobia Sebagai Gaya Hidup Mahasiswa Generasi Z', 1(1), pp. 33–34.