

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nomophobia merupakan kondisi rasa takut, cemas, dan tidak nyaman ketika seseorang tidak dapat mengakses *Smartphone* atau terpisah dari *Gadget*. Kondisi ini semakin banyak terjadi pada remaja karena penggunaan *Gadget* telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Remaja menggunakan *Gadget* tidak hanya untuk komunikasi, tetapi juga untuk media sosial, bermain game, menonton video, mencari informasi, dan pembelajaran. Tingginya penggunaan *Gadget* membuat remaja cenderung sulit terlepas dari *Smartphone* dalam berbagai aktivitas. Penggunaan *Gadget* yang dilakukan secara terus-menerus dan dalam durasi yang lama dapat menimbulkan ketergantungan serta memicu munculnya *Nomophobia*..

Fenomena itu menunjukkan bahwa remaja cenderung tergantung pada perangkat elektronik. Menggunakan *Gadget* selama waktu yang terlalu lama bisa menyebabkan berbagai masalah psikologis, seperti perasaan tidak nyaman, tekanan, dan kondisi mental yang tidak sehat. Terdapat kaitan yang kuat antara lama penggunaan perangkat elektronik dengan gangguan emosional pada anak-anak dan remaja, menurut penjelasan tambahan. Fenomena ini diperkuat oleh pengakuan orang tua. Beberapa orang tua

mengatakan bahwa anak mereka lebih kerap berada di dunia digital daripada berbicara langsung dengan kerabat keluarga (Lestari et al., 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat angka kejadian *Nomophobia* yang cukup tinggi di Indonesia, dengan persentase 71% yang mengalami *Nomophobia*, lebih tinggi dibandingkan negara lain seperti Turki (15%), India (15%), Jerman (3%), Kuwait (26%), Amerika Serikat (18%), Pakistan (26%), Oman (20%), dan Arab Saudi (22%) (Aisya Alifa Rahmaha et al., 2024). *Nomophobia* di Indonesia memiliki tingkat kemunculan yang cukup tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa 71% remaja mengalami *Nomophobia* dengan tingkat ringan, 31% dengan tingkat sedang, dan 8% dengan tingkat berat. Selain itu, sebagian besar siswa SMA berada dalam kategori *Nomophobia* sedang, yang menunjukkan adanya kecenderungan untuk bergantung pada *Smartphone*. Kondisi ini menunjukkan bahwa *Nomophobia* sudah menjadi masalah kesehatan mental yang nyata di kalangan remaja Indonesia (Setyaningsih & Ustyannie, 2023). Penelitian yang dilakukan untuk mengevaluasi *Nomophobia* di antara mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa dari 200 orang yang terlibat, sebanyak 39,5% mengalami gejala *Nomophobia* (Farhan & Rosyidah, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMA Tamansiswa yang memiliki jumlah siswa sebanyak 538 orang, peneliti melakukan survei awal melalui wawancara kepada 28 siswa yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Dari hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa sebagian besar siswa

memiliki kecenderungan ke arah *Nomophobia*, yaitu sebanyak 27 siswa (96%), sedangkan 1 siswa (4%) tidak menunjukkan kecenderungan tersebut. Hal ini terlihat dari kebiasaan siswa yang menggunakan *Gadget* dalam waktu yang lama, sering mengecek *Smartphone*, serta merasa tidak nyaman ketika tidak membawa atau tidak bisa menggunakan *Gadget*.

Hal ini menandakan bahwa sebagian besar siswa merasakan kecemasan, ketidaknyamanan, atau kekhawatiran ketika tidak dapat mengakses ponsel, tidak menerima pesan, kehilangan sinyal, atau tidak dapat mengakses informasi dan media sosial. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Nomophobia* merupakan fenomena yang cukup dominan pada siswa SMA Tamansiswa dan berpotensi memengaruhi kondisi psikologis maupun aktivitas akademik siswa. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan *Nomophobia* serta dampaknya terhadap aspek lain seperti Intensitas penggunaan, kecemasan, konsentrasi belajar, atau kualitas tidur siswa.

Faktor utama yang mendorong munculnya *Nomophobia* berasal dari sisi psikologis, seperti rasa butuh untuk selalu terhubung, ketakutan akan kemungkinan terlewatkan informasi, dan kecemasan ketika seseorang tidak bisa mengakses ponsel pintar. Dalam penelitian sistematis terbaru, *Nomophobia* dijelaskan sebagai bentuk ketergantungan pada teknologi yang muncul karena keinginan untuk terus terhubung dengan media sosial dan

dunia digital, sehingga ketika aksesnya terganggu, seseorang bisa merasa cemas, stres, dan tegang (Medrano-Sánchez et al., 2024).

Karena ketakutan akan kehilangan sinyal seluler bisa mengganggu kesehatan anak dan remaja, maka diperlukan langkah-langkah untuk mengurangi dan menangani masalah ini. Usaha mengatasi *Nomophobia* tidak hanya berupa mengurangi penggunaan perangkat elektronik, tetapi juga menangani akar masalah psikologis dan sosial yang mendasarinya. Salah satu cara utama adalah dengan memberikan pendidikan kepada siswa agar mereka lebih sadar dalam menggunakan teknologi secara sehat. Intervensi promotif melalui kampanye kesehatan dapat dilakukan dengan cara memanfaatkan media edukasi seperti poster dan kegiatan tanpa menggunakan *Gadget*. Kegiatan ini bertujuan untuk mendorong siswa untuk lebih banyak berinteraksi secara langsung. Hal ini sangat penting untuk mengurangi tingkat *Nomophobia* (Karuniawaty et al., 2025).

Cara mencegah *Nomophobia* pada remaja bisa dilakukan dengan peran orang tua dalam keluarga. Orang tua bisa mengatur penggunaan *Gadget*, memperbaiki komunikasi langsung dengan anak, serta memberikan pembelajaran tentang cara menggunakan *Gadget* secara sehat. Selain itu, orang tua juga harus menunjukkan cara menggunakan *Gadget* dengan cara yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan peran aktif orang tua, diharapkan penggunaan *Gadget* oleh remaja bisa lebih terkontrol, sehingga risiko terjadinya *Nomophobia* dapat berkurang (Aisya Alifa Rahmaha et al.,

2024). Upaya mencegah masalah *Nomophobia* di lingkungan sekolah dapat dilakukan dengan peran guru, yaitu dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa yang mengalami *Nomophobia*. Tujuannya adalah untuk mengurangi kemungkinan terjadinya *Nomophobia* pada siswa tersebut. Guru bisa membantu mengurangi kebiasaan berlebihan menggunakan ponsel siswa dengan memberikan konseling atau bimbingan kepada mereka (Hartuti, 2023).

Berdasarkan masalah yang terjadi menjadi alasan peneliti untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan *Nomophobia* pada Remaja Di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto”, hingga saat ini belum diketahui secara pasti bagaimana hubungan antara durasi penggunaan *Gadget* dengan *Nomophobia* pada remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *Gadget* dengan kejadian *Nomophobia* pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah pada penelitian diatas “Apakah terdapat hubungan durasi penggunaan *Gadget* dengan *Nomophobia* pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan *Nomophobia* pada Remaja Di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto

1.3.2 Tujuan khusus

Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah :

1. Mengidentifikasi Durasi Penggunaan *Gadget* pada Remaja Di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto
2. Mengidentifikasi kejadian *Nomophobia* pada Remaja Di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto
3. Menganalisis Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan kejadian *Nomophobia* pada Remaja Di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat penelitian sebagai berikut :

1.4.1 Bagi guru dan pihak sekolah

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun kebijakan penggunaan *Smartphone* di lingkungan sekolah. Hasilnya juga dapat digunakan sebagai dasar pelaksanaan edukasi kesehatan mental bagi siswa.

1.4.2 Bagi Siswa

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak penggunaan *Smartphone* yang berlebihan terhadap kecemasan. Siswa

diharapkan mampu mengatur penggunaan *Smartphone* secara lebih sehat dan bijak.

1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini mendukung peran tenaga kesehatan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam melakukan edukasi dan deteksi dini masalah psikososial pada siswa.



