

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini menjelaskan tentang landasan teori yang mendasari penelitian meliputi: 1) Konsep *Gadget*, 2) Konsep Perilaku *Nomophobia*, 3) Penelitian yang relevan, 4) Kerangka Teori, 5) Kerangka Konseptual, 6) Hipotesis Penelitian.

2.1 Konsep *Gadget*

2.1.1 Pengertian *Gadget*

Gadget adalah istilah dari bahasa Inggris yang berarti perangkat elektronik kecil dengan fungsi tertentu. Dalam bahasa Indonesia, *Gadget* disebut “alat canggih”. Salah satu hal yang membedakan *Gadget* dengan perangkat elektronik lainnya adalah adanya unsur "kebaruan" Artinya setiap hari *Gadget* selalu hadir dengan menawarkan teknologi terbaru yang membuat kehidupan manusia lebih mudah dan praktis. *Gadget* adalah alat yang terkait dengan kemajuan teknologi di masa kini. *Gadget* seperti tablet, *Smartphone*, *notebook*, dan lainnya juga termasuk dalam kategori tersebut (Yumarni Vivi, 2022).

2.1.2 Jenis-Jenis *Gadget*

Berbagai jenis perangkat seperti *Smartphone*, komputer, tablet, kamera digital, dan lainnya. Di antara berbagai jenis teknologi yang umum digunakan, khususnya pada ponsel (Clarisa Aprilia, 2024).

1. *Smartphone*

Smartphone adalah jenis perangkat elektronik yang paling banyak digunakan, terutama oleh para remaja. *Smartphone* memiliki berbagai fungsi yang bisa digunakan, seperti berkomunikasi, mengakses internet, menggunakan media sosial, menonton hiburan, dan belajar secara digital. Penggunaan *Smartphone* mendominasi dibandingkan jenis perangkat lainnya karena sifatnya yang praktis dan mudah dibawa. Paling sering digunakan oleh mahasiswa dan remaja dibandingkan perangkat lainnya (Rauf et al., 2025).

2. Tablet

Tablet adalah perangkat elektronik yang memiliki layar lebih besar dibandingkan *Smartphone*, sehingga lebih nyaman digunakan untuk membaca, menonton video, dan melakukan aktivitas belajar. Tablet sering dijadikan alat pembelajaran digital karena bisa menampilkan gambar dan video yang lebih menarik. Tablet juga masuk ke dalam kategori perangkat teknologi yang digunakan dalam proses belajar mengajar, khususnya sebagai media pembelajaran yang interaktif (Hidayat & Maesyaroh, 2022).

3. Laptop atau Notebook

Laptop atau notebook adalah perangkat yang memiliki fungsi lebih rumit dibandingkan ponsel dan tablet. Perangkat ini biasanya digunakan untuk kegiatan akademik seperti mengerjakan tugas, mengolah data, serta

aktivitas yang membutuhkan perangkat lunak tertentu. Dalam konteks penggunaan perangkat teknologi, laptop sering digunakan sebagai sarana pendukung dalam proses belajar, terutama pada kegiatan yang membutuhkan pemrosesan data dan aplikasi khusus (Restela & Putri, 2023).

4. Wearable Device

Perangkat wearable adalah teknologi yang bisa dipakai oleh orang, contohnya jam cerdas dan alat pelacak kesehatan. *Gadget* ini digunakan untuk memantau kegiatan fisik, kesehatan, serta menerima notifikasi dari ponsel pintar. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan perangkat wearable semakin meningkat sebagai bagian dari teknologi digital yang membantu kegiatan sehari-hari dan kesehatan pengguna (Chandra Aditya et al., 2025).

2.1.3 Fungsi *Gadget*

Gadget mempunyai beragam fungsi utama dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada golongan remaja. Secara umum, fungsi *Gadget* meliputi sebagai sarana komunikasi, media hiburan, akses informasi, dan pendukung pembelajaran (Harmiyanti & Astuti, 2024).

1. Sarana Komunikasi

Gadget, terutama *Smartphone*, digunakan sebagai alat untuk berkomunikasi, sehingga seseorang bisa berinteraksi dengan cepat

melalui pesan teks, panggilan suara, atau media sosial. Penggunaan perangkat elektronik membuat cara berkomunikasi menjadi lebih mudah dan menggunakan teknologi digital. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *Smartphone* berfungsi sebagai sarana interaksi sosial yang memudahkan komunikasi antar manusia, terutama di kalangan remaja (Nena Suwanti, 2025).

2. Media Hiburan

Gadget juga bisa digunakan untuk bersenang-senang, seperti bermain game, menonton video, dan mengakses media sosial. Fungsi ini menjadi salah satu alasan utama mengapa remaja banyak menggunakan *Gadget*. Kebanyakan siswa memakai *Gadget* untuk bersenang-senang, seperti menonton YouTube, TikTok, atau bermain game online, daripada digunakan untuk belajar (Sonia, 2025).

3. Akses Informasi

Gadget memudahkan individu dalam memperoleh informasi secara cepat. *Gadget* memudahkan orang-orang untuk mendapatkan informasi dengan cepat melalui internet. Pengguna bisa mendapatkan berbagai macam informasi seperti berita, artikel, dan materi belajar semua dalam satu alat. *Gadget* ini bertindak sebagai sarana untuk memperoleh informasi, memudahkan pengguna mengakses berbagai pengetahuan secara langsung melalui internet (Harmiyanti & Astuti, 2024).

4. Media Pendukung Pembelajaran

Dalam bidang pendidikan, *Gadget* berfungsi untuk alat pembelajaran yang mendukung proses belajar, baik secara daring maupun luring. *Gadget* memungkinkan siswa mengakses materi, video pembelajaran, serta berinteraksi dalam kelas digital. *Gadget* juga dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang efektif, baik sebagai pelengkap maupun pengganti dalam proses belajar (Pratiwi & Nau, 2025).

2.1.4 Dampak Penggunaan Gaget

Penggunaan perangkat elektronik yang sangat banyak tidak hanya memberikan manfaat, tetapi juga bisa menyebabkan efek negatif yang merugikan (Kurniawan et al., 2025).

a. Dampak Positif

1. Memudahkan Komunikasi

Gadget, terutama *Smartphone*, membantu orang melakukan komunikasi jarak jauh dengan cepat menggunakan berbagai aplikasi digital seperti WhatsApp dan media sosial. Ini membuat interaksi jadi lebih efisien dan nyaman. *Gadget* juga berfungsi sebagai media komunikasi digital yang memudahkan interaksi sosial antar manusia (Riana Dwi Lestari & Eli Syarifah Aeni, 2024)

2. Mempermudah Akses Informasi

Gadget memungkinkan pengguna untuk mengakses berbagai informasi. Perangkat elektronik membantu pengguna mendapatkan berbagai

informasi dengan cepat melalui internet, sehingga memudahkan dalam memperoleh ilmu pengetahuan. *Gadget* berperan sebagai sarana informasi yang memudahkan akses ke berbagai sumber pengetahuan (Harmiyanti & Astuti, 2024).

3. Mendukung Proses Pembelajaran

Dalam bidang pendidikan, perangkat elektronik bisa digunakan sebagai alat bantu belajar yang membantu proses belajar menjadi lebih menarik dan bisa diatur sesuai kebutuhan. Penggunaan perangkat elektronik dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran digital bagi siswa (Widiastuti et al., 2023).

b. Dampak Negatif

1. Menurunnya Konsentrasi Belajar

Penggunaan *Gadget* terlalu sering bisa membuat siswa sulit fokus belajar karena teralihkan oleh media sosial dan hal-hal yang menghibur. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan dapat mengurangi kemampuan fokus siswa saat belajar (Lalahi et al., 2026).

2. Mengganggu Kualitas Tidur

Menggunakan *Gadget* sebelum tidur bisa mengacaukan cara tidur karena cahaya dari layar dan aktifitas digital (Supartini et al., 2021), Penelitian lain juga menunjukkan bahwa memakai *Gadget* di malam hari membuat kualitas tidur jadi sangat menurun. Orang yang tidak

cukup tidur atau tidur dengan kualitas buruk berisiko tinggi mengalami gangguan emosional, kesulitan fokus, dan penurunan kemampuan berpikir secara rasional. Hal ini bisa memengaruhi kemampuan mereka dalam membuat keputusan dan mengatur diri sendiri (Wicaksono et al., 2025).

3. Menyebabkan Gangguan Kesehatan Mental

Penggunaan *Gadget* secara berlebihan terbukti memiliki hubungan yang sangat erat dengan berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, stres, depresi, hingga kesendirian sosial (Wicaksono et al., 2025).

4. Menimbulkan *Nomophobia*

Menggunakan perangkat elektronik dalam waktu yang lama bisa menyebabkan kebiasaan buruk, sehingga timbul rasa takut tidak mengakses *Gadget* (*Nomophobia*) (Karuniawaty et al., 2025).

5. Mengurangi Interaksi Sosial

Penggunaan *Gadget* secara terus menerus dapat mengurangi interaksi sosial langsung dengan lingkungan sekitar. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *Gadget* berdampak pada penurunan interaksi sosial remaja (Fadhila et al., 2025).

2.1.5 Pengertian Durasi Penggunaan *Gadget*

Durasi penggunaan *Gadget* dapat diartikan sebagai lamanya seseorang menggunakan perangkat elektronik yang memiliki fungsi tertentu, biasanya diukur dalam menit atau jam setiap hari (Tasya et al., 2023). Menurut Penelitian (Ramanian & Ridwan, 2026) penggunaan *Gadget* dalam jangka waktu yang terlalu panjang tanpa dibatasi bisa mengganggu keseimbangan aktivitas sehari-hari dan kesehatan seseorang..

2.1.6 Dampak Durasi Penggunaan *Gadget*

Penggunaan *Gadget* dalam waktu terlalu lama bisa menyebabkan berbagai masalah:

1. Gangguan Tidur

Menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur bisa mengurangi produksi hormon melatonin, yang akhirnya menyebabkan kesulitan tidur dan mengurangi kualitas istirahat (Triono et al., 2025).

2. Gangguan Kesehatan Mata

Penggunaan layar *Gadget* dalam jangka waktu yang lama bisa membuat mata lelah dan mengurangi kemampuan melihat dengan jelas (Resapantiana, 2025).

3. Penurunan Kebugaran Fisik

Penggunaan *Gadget* dalam waktu lama berkaitan dengan kurangnya aktivitas fisik dan penurunan kemampuan tubuh remaja (Rmania & Ridwan, 2026).

4. Gangguan Muskuloskeletal

Kecenderungan memainkan *Gadget* secara berlebihan dapat menyebabkan rasa sakit di leher. Aktivitas yang melibatkan penggunaan *Gadget* dalam durasi yang terlalu banyak sering membuat kita cenderung membungkuk atau menunduk dengan posisi yang tidak sehat, sehingga menyebabkan ketegangan pada otot leher (Rmania & Ridwan, 2026).

5. *Nomophobia*

Nomophobia adalah kondisi di mana seseorang merasa cemas atau gelisah ketika tidak bisa menggunakan *Smartphone* atau berada jauh darinya. Orang yang menderita *Nomophobia* biasanya menggunakan perangkat elektronik lebih lama karena merasa perlu terus-menerus terhubung dengan perangkatnya. Penelitian menunjukkan bahwa ketakutan akan kehilangan *Smartphone* (*Nomophobia*) berkaitan dengan penggunaan *Gadget* yang semakin intensif dan ketergantungan terhadap ponsel (Karuniawaty et al., 2025).

2.1.7 Faktor yang mempengaruhi Durasi Penggunaan *Gadget*

Beberapa penelitian menyebutkan secara langsung faktor-faktor yang mempengaruhi durasi penggunaan *Gadget* pada remaja, antara lain:

1. Usia

Usia bisa menjadi salah satu faktor yang terkait dengan berapa lama seseorang menggunakan gadget. Perbedaan usia memengaruhi tingkat perkembangan pikiran, kebutuhan dalam berkomunikasi, jenis kegiatan bersosialisasi, serta cara orang menggunakan teknologi. Remaja sering menggunakan perangkat elektronik dengan lebih banyak waktu untuk berbicara dengan orang lain, mengunjungi media sosial, mencari berbagai informasi, serta membantu dalam proses belajar mereka (Wijaya et al., 2022)

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga bisa memengaruhi berapa lama seseorang menggunakan gadget. Perbedaan cara menggunakan gadget antara pria dan wanita biasanya dipengaruhi oleh kebutuhan, minat, dan aktivitas yang dilakukan melalui ponsel. Remaja perempuan lebih sering menggunakan gadget untuk berkomunikasi dengan orang lain dan mengecek media sosial, sedangkan remaja laki-laki lebih suka menggunakan gadget untuk bermain game dan menonton hiburan digital. Perbedaan cara penggunaan gadget tersebut bisa membuat durasi

penggunaan berbeda antar kelompok laki-laki dan perempuan(Wijaya et al., 2022).

3. Penggunaan Media Sosial dan Game Online

Penggunaan media sosial dan game online menjadi faktor utama yang membuat waktu penggunaan *Gadget* semakin lama. Remaja biasanya menghabiskan waktu yang lebih lama untuk menonton video, bermain game, dan berinteraksi secara online sebagai bentuk hiburan (Barokah et al., 2025).

4. Kebiasaan Menggunakan *Gadget* Sebelum Tidur

Menggunakan *Smartphone* saat jam tidur bisa membuat kualitas tidur menjadi jelek, efisiensi tidur berkurang, dan waktu yang dibutuhkan untuk tidur menjadi lebih lama (Supartini et al., 2021).

5. Kemudahan Akses Internet

Kemudahan memperoleh akses internet membuat orang bisa menggunakan perangkat elektronik kapan saja dan di mana saja, sehingga memperpanjang waktu penggunaannya. Akses yang tidak terbatas menyebabkan penggunaan perangkat elektronik menjadi lebih sering dan sulit untuk diatur (Alisyahbana, 2023).

6. Kepemilikan *Gadget* Pribadi

Individu yang memiliki ponsel pribadi cenderung menggunakan perangkat tersebut lebih lama karena tidak ada pembatasan penggunaannya. Hal ini menyebabkan waktu penggunaan perangkat

elektronik menjadi lebih lama dibandingkan dengan individu yang penggunaannya masih diawasi oleh orang tua atau pengawasan orang tua (Triono et al., 2025).

2.1.8 Alat Ukur Durasi Penggunaan *Gadget*

Pengukuran durasi penggunaan *Gadget* dalam penelitian ini dilakukan menggunakan satu pertanyaan terkait lama waktu penggunaan *Gadget* per hari. Penggunaan satu item ini dinilai cukup karena variabel yang diukur merupakan durasi waktu (Oktaviola et al., 2023).

Menurut (Nurhaliza & Pertiwi, 2025) adanya pembagian durasi penggunaan *Gadget* ke dalam kategori sedang dan tinggi berdasarkan frekuensi harian. Selain itu, penelitian lain juga mengelompokkan durasi penggunaan *Gadget* ke dalam tingkat intensitas tertentu seperti ringan, sedang, dan berat yang menunjukkan durasi penggunaan dalam sehari (Padmawati & Hermawati, 2024).

1. Kategori Rendah

Durasi penggunaan *Gadget* kategori rendah adalah penggunaan dengan waktu tidak lebih dari 2 jam per hari (Karuniawaty et al., 2025).

2. Kategori Sedang

Durasi penggunaan *Gadget* kategori sedang adalah penggunaan sekitar 2–4 jam per hari (Karuniawaty et al., 2025).

3. Kategori Tinggi

Durasi penggunaan *Gadget* kategori tinggi adalah penggunaan lebih dari 4 jam per hari (Kurniawati et al., 2024).

2.2 Konsep *Nomophobia*

2.2.1 Pengertian *Nomophobia*

Nomophobia atau takut tidak bisa menggunakan *Smartphone*, adalah kondisi psikologis di mana seseorang merasa cemas, gelisah, atau takut ketika tidak bisa mengakses atau berada jauh dari ponsel cerdasnya. Penelitian menunjukkan bahwa *Nomophobia* adalah bentuk ketergantungan pada *Smartphone* yang membuat seseorang merasa tidak nyaman ketika tidak bisa terhubung dengan perangkatnya (Laila et al., 2024).

Selain itu, *Nomophobia* juga dianggap sebagai masalah kesehatan mental yang muncul di era modern karena penggunaan *Smartphone* secara berlebihan, sehingga menyebabkan perasaan cemas dan gelisah ketika tidak bisa mengakses perangkat tersebut (Lestari et al., 2024).

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Beberapa penelitian menyebutkan faktor yang secara langsung mempengaruhi *Nomophobia*, antara lain:

1. Durasi Penggunaan *Gadget*

Menggunakan *Gadget* terus-menerus bisa membuat seseorang menjadi ketagihan. Hal ini tentu perlu mendapat perhatian karena dampak negatif yang sangat mengkhawatirkan, terlebih bagi para peserta didik yang sering

menggunakan *Gadget*. Menurut penelitian lain (Barokah et al., 2025), penggunaan media sosial yang tinggi menjadi faktor utama penyebab nomophobia, serta menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *Nomophobia* pada remaja (Labbaika Fadhilah et al., 2021).

2. Usia

Usia adalah salah satu hal yang bisa terkait dengan nomophobia. adanya perbedaan dalam nomophobia antar kelompok usia, di mana remaja mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa muda. Hal itu menunjukkan bahwa usia adalah salah satu karakteristik yang terkait dengan kemungkinan seseorang mengalami nomophobia (Zeb et al., 2022).

3. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah salah satu faktor yang terkait dengan nomophobia. Penelitian (Kilinç et al., 2023) menemukan bahwa remaja perempuan cenderung mengalami nomophobia dengan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Perbedaan itu mungkin disebabkan oleh tingkat penggunaan smartphone, terutama untuk berkomunikasi dan menggunakan media sosial.

4. Penggunaan *Gadget* Berlebihan

Penelitian menunjukkan bahwa ketergantungan pada perangkat elektronik bisa menyebabkan masyarakat merasa takut, cemas, atau stres ketika tidak

memiliki akses ke jaringan atau perangkat komunikasi (Kurniawati et al., 2024).

5. Loneliness (Kesepian)

Perasaan kesepian bisa membuat seseorang lebih takut tidak memiliki ponsel karena mereka mulai lebih tergantung pada ponsel untuk berinteraksi dengan orang lain. Penelitian mengungkapkan adanya hubungan antara rasa kesepian dengan peningkatan kecemasan terhadap kehilangan akses ke media sosial.

6. Perkembangan Teknologi dan Akses Internet

Kemudahan menggunakan teknologi membuat orang terus menggunakan ponsel, sehingga meningkatkan kemungkinan mengalami *Nomophobia*. Penelitian mengatakan bahwa kemajuan teknologi dan penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan menyebabkan munculnya *Nomophobia* (Karuniawaty et al., 2025).

2.2.3 Tanda dan Gejala *Nomophobia*

Tanda dan gejala *Nomophobia* dapat dilihat dari respon emosional dan perilaku individu terhadap penggunaan *Smartphone*. Berdasarkan hasil penelitian, beberapa tanda dan gejala *Nomophobia* antara lain:

1. Perasaan Cemas dan Gelisah

Seseorang yang mengalami kecemasan, gelisahan, dan ketidaknyamanan ketika tidak dapat menggunakan atau mengakses *Smartphone*.

2. Keinginan untuk Selalu Memeriksa *Gadget*

Terdapat dorongan untuk terus-menerus mengecek *Smartphone*, baik untuk melihat pesan, notifikasi, maupun aktivitas media sosial.

3. Ketakutan kehilangan konektivitas

Individu merasa takut ketika tidak mempunyai akses internet, kehilangan sinyal, atau tidak dapat berinteraksi dengan orang lain.

4. Ketergantungan Membawa *Gadget*

Individu merasa sulit untuk berpisah dari *Smartphone* dan cenderung selalu membawa serta menggunakannya dalam berbagai kegiatan.

5. Perasaan tidak nyaman saat *Smartphone* tidak dapat digunakan

Individu merasa tidak nyaman ketika baterai habis, tidak ada sinyal, atau *Smartphone* tertinggal. Gejala-gejala tersebut menunjukkan adanya ketergantungan terhadap *Smartphone* yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu, terutama dalam bentuk kecemasan ketika tidak dapat mengakses *Gadget* (Lestari et al., 2024).

2.2.4 Dampak *Nomophobia*

Nomophobia dapat memberikan berbagai dampak negatif terhadap kehidupan individu, baik dari aspek psikologis, akademik, maupun sosial. Dampak tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Dampak Psikologis

Nomophobia berkaitan dengan gangguan psikologis, khususnya dalam bentuk perasaan cemas, stres, dan ketergantungan yang berlebihan terhadap ponsel pintar. Individu yang mengalami *Nomophobia* biasanya merasa cemas, tidak tenang, dan takut ketika tidak bisa menggunakan *Smartphone*. Kondisi ini bisa jadi membuat seseorang tergantung secara emosional pada perangkat digital. Ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan *Gadget* secara terus menerus terkait dengan munculnya berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan dan *Nomophobia* (Karuniawaty et al., 2025).

2. Dampak Akademik

Nomophobia juga memengaruhi aspek akademik, khususnya dalam menurunkan fokus dan hasil belajar. Orang yang terlalu tergantung pada ponsel cenderung sulit berkonsentrasi saat belajar karena perhatiannya terpecah akibat penggunaan perangkat elektronik. Hal ini bisa mengacaukan pemahaman terhadap materi dan membuat hasil belajar menurun. Penelitian menunjukkan bahwa rasa takut kehilangan ponsel (*Nomophobia*) membuat para siswa kurang konsentrasi saat belajar,

sehingga memengaruhi hasil belajar secara negatif (Labbaika Fadhilah et al., 2021).

3. Dampak Sosial

Dari segi sosial, *Nomophobia* bisa mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung. Orang cenderung lebih menghabiskan perhatian mereka pada dunia digital daripada berinteraksi dengan lingkungan sekitar, sehingga membuat hubungan sosial semakin berkurang. Dalam jangka panjang, situasi ini bisa membuat seseorang merasa isolasi secara sosial. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki tingkat ketakutan terhadap tidak ada jaringan (*Nomophobia*) yang tinggi cenderung lebih sering melakukan interaksi melalui gadget dibandingkan berkomunikasi secara langsung tatap muka (Labbaika Fadhilah et al., 2021).

2.2.5 Aspek-Aspek *Nomophobia*

Menurut (Yildirim & Correia, 2015) indikator *Nomophobia* menunjukkan cara emosional seseorang merespons ketika tidak memiliki *Smartphone*.

1. Perasaan Cemas saat tidak Memegang *Gadget*

Indikator pertama adalah munculnya rasa takut atau gugup ketika seseorang tidak memegang atau tidak bisa menggunakan ponsel pintar. Orang yang menderita *Nomophobia* akan merasa tidak nyaman, cemas, bahkan takut kalau *Smartphone*-nya tidak ada di dekatnya. Kondisi ini

menunjukkan bahwa ada ketergantungan secara emosional terhadap perangkat digital (Lestari et al., 2024).

2. Ketakutan Kehilangan Internet

Indikator kedua adalah ketika seseorang merasa takut karena tidak bisa mengakses internet atau sinyal seluler. Hal ini terjadi karena ponsel menjadi alat utama untuk berkomunikasi dan mendapatkan informasi. Ketika koneksi terputus, seseorang merasa kehilangan kendali atas lingkungan sosialnya. Penelitian menyatakan bahwa hilangnya kemampuan terhubung dapat menyebabkan perasaan cemas karena seseorang merasa terisolasi dari lingkungan sosial dan berita terkini (Karuniawaty et al., 2025).

3. Ketergantungan Terhadap *Gadget*

Indikator ketiga adalah adanya ketergantungan yang besar terhadap ponsel pintar dalam aktivitas sehari-hari. Orang cenderung memakai *Smartphone* terus-menerus untuk berbagai hal seperti berkomunikasi, bersenang-senang, dan mencari berita atau informasi. Ketergantungan ini membuat seseorang kesulitan untuk mengurangi penggunaan perangkat elektroniknya (Relica & Mariyati, 2024).

4. Perasaan Tidak nyaman saat Jauh dari *Gadget*

Indikator terakhir adalah munculnya perasaan gelisah atau tidak nyaman ketika seseorang terpisah dari *Smartphone*, misalnya ketika baterainya habis atau perangkatnya terlupa dibawa. Individu merasa tidak nyaman,

cemas, dan kurang yakin diri jika tidak memiliki *Smartphone*. Kondisi ini menunjukkan bahwa *Smartphone* sudah menjadi bagian yang sangat penting dalam kehidupan seseorang (Kurniawati et al., 2024).

2.2.6 Cara Menangani *Nomophobia*

Cara yang efektif untuk mengatasi rasa takut akan tidak bisa mengakses *Gadget* adalah dengan mengubah cara berperilaku dan meningkatkan pemahaman diri sendiri. Berikut upaya Penanganan *Nomophobia* :

1. Membatasi Durasi Penggunaan

Membatasi waktu penggunaan *Gadget* adalah cara utama untuk mengurangi rasa takut akan kehilangan telepon atau akses internet. Orang harus mulai mengatur penggunaan ponsel secara perlahan, seperti dengan menentukan batas waktu penggunaan setiap hari.

2. Menghindari menggunakan *Gadget* sebelum Tidur

Menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur bisa membuat seseorang lebih cemas dan mengurangi kualitas tidurnya, sehingga membuat kondisi *Nomophobia* semakin parah. Oleh karena itu, menghindari penggunaan *Smartphone* saat malam hari merupakan salah satu strategi penting dalam mengatasi rasa takut kehilangan ponsel (*Nomophobia*).

3. Meningkatkan Interaksi Sosial Secara Langsung

Meningkatkan pertemuan langsung dengan orang lain bisa menjadi cara yang baik untuk mengurangi ketergantungan pada ponsel. Orang-orang diminta untuk lebih sering berbicara langsung daripada menggunakan media digital (Prima Putra & Oloan Tumanggor, 2024).

4. Melatih Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur tindakan dan perilakunya, termasuk dalam penggunaan ponsel pintar. Orang yang bisa mengendalikan diri sendiri dapat menggunakan *Gadget* sesuai kebutuhan dan tidak terlalu banyak.

2.2.7 Alat Ukur Perilaku *Nomophobia*

Penelitian ini diukur menggunakan instrumen *Nomophobia* Questionnaire (NMP-Q) yang dikembangkan oleh *Caglar Yildirim & Ana-Paula Correia* (Yildirim & Correia, 2015). Instrumen ini adalah alat untuk mengukur seberapa tinggi tingkat kecemasan seseorang ketika *Smartphone* tidak ada dalam kehidupan sehari-hari. NMP-Q memiliki 20 pertanyaan yang dibagi ke dalam empat aspek utama, yaitu kesulitan mengakses informasi, kehilangan kenyamanan, tidak bisa berkomunikasi, dan kehilangan koneksi. Keempat aspek tersebut menunjukkan bagian psikologis dari *Nomophobia*, yang berkaitan dengan kebutuhan seseorang akan *Smartphone*. Selain itu (Warsah et al., 2023) juga telah mengadaptasi NMP-Q ke dalam Bahasa Indonesia dan hasilnya tetap menunjukkan kualitas psikometrik yang baik..

Tabel 2.1 Indikator pengukuran *Nomophobia*

No	Aspek <i>Nomophobia</i>	Nomor Item	Jumlah Item
1	Tidak dapat mengakses informasi	4, 7, 8, 10	4
2	Kehilangan kenyamanan	1, 2, 3	3
3	Tidak dapat berkomunikasi	9	1
4	Kehilangan konektivitas	5, 6	2
Total		1 – 10	10 item

Dalam Penelitian (Warsah et al., 2023), seluruh item diukur dengan skala Likert untuk mengetahui tingkat kecemasan responden terhadap penggunaan *Smartphone*. Setiap item memiliki lima pilihan jawaban dengan skor yang berkisar dari 1 sampai 7, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, agak tidak setuju, netral, agak setuju, setuju, dan sangat setuju. Skala ini digunakan untuk menunjukkan seberapa tinggi tingkat ketakutan terhadap kehilangan sinyal seluler pada responden. Adapun Kriteria penilaian *Nomophobia* sebagai berikut:

1. Sangat tidak setuju (STS) : Skor 1
2. Tidak setuju (TS) : Skor 2
3. Agak tidak setuju (ATS) : Skor 3
4. Netral (N) : Skor 4
5. Agak setuju (AS) : Skor 5
6. Setuju (S) : Skor 6
7. Sangat setuju (SS) : Skor 7

Interpretasi :

Skor total didapatkan dengan menjumlahkan semua item di kuesioner, dan rentang skornya berkisar antara 10 sampai 70. Penentuan kategori tingkat *Nomophobia* menggunakan metode kategorisasi yang diusulkan oleh Saifuddin Azwar, metode ini sudah digunakan dalam beberapa penelitian sebelumnya (Irawan & Anam, 2022). Kategori tingkat *Nomophobia* adalah sebagai berikut:

- 1) *Nomophobia* tinggi = > 50
- 2) *Nomophobia* sedang = $30 - 50$
- 3) *Nomophobia* rendah = < 30



2.3 Penelitian Terkait

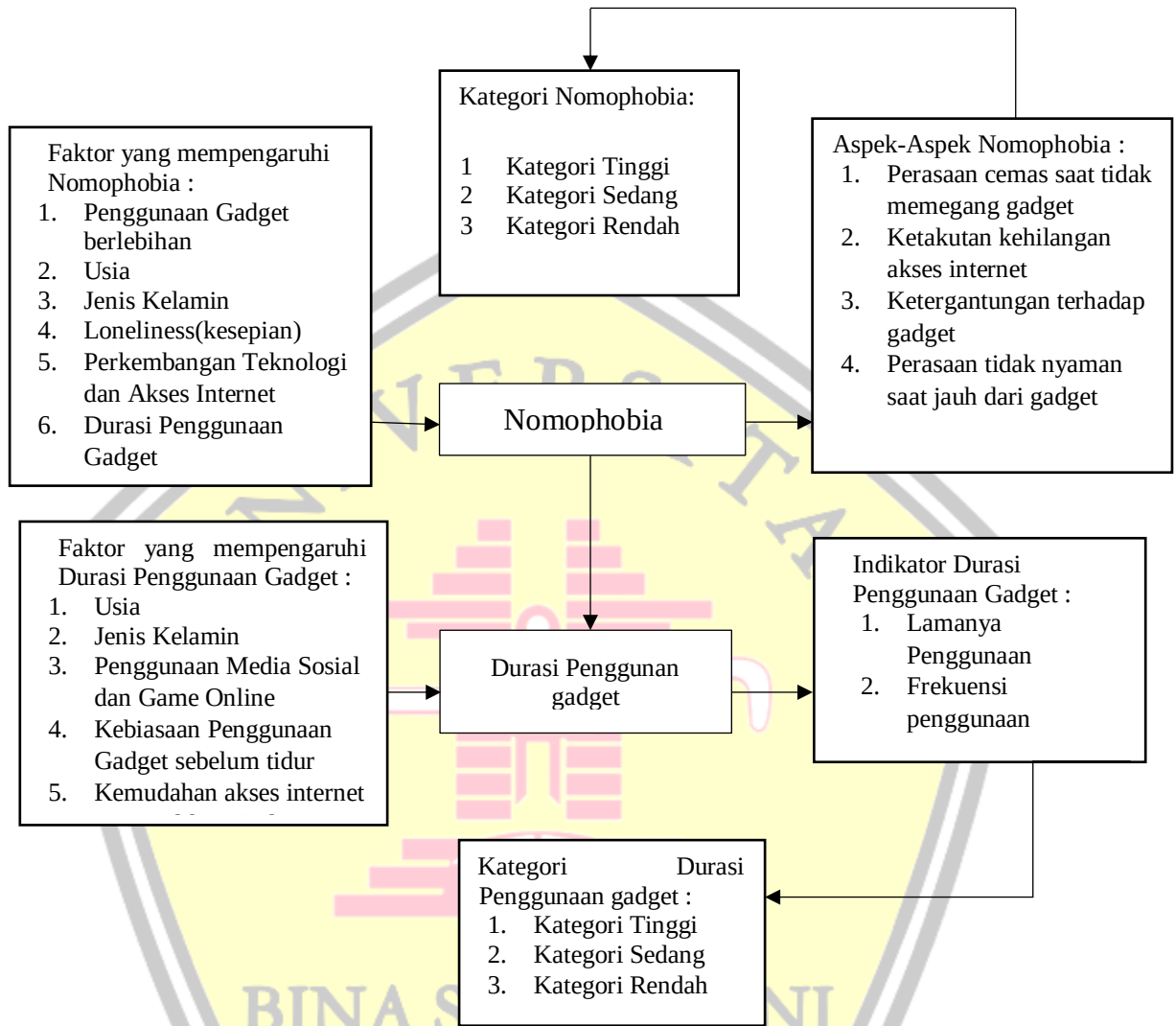
Tabel 2.2 Penelitian Relevan

No.	Judul & Peneliti	Metode	Hasil
1.	Hubungan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Kecemasan Remaja Di Rw 03 Situsaur Kecamatan Bojongloa Kidul Bandung(Hotmaida et al., 2022)	Jenis Penelitian kuantitatif, dengan metode cross sectional. Jumlah populasi 325 orang remaja berusia 15 sampai 18 tahun. Jumlah sampel 76 orang, dengan menggunakan tehnik random sampling. Instrumen yang di gunakan adalah kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis univariat yang digunakan adalah distribusi frekuensi. Analisis bivariat menggunakan uji Chi Square. Penelitian telah mendapatkan rekomendasi dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIK Immanuel dengan nomor 50/KEPK/STIKI/VI/2021	Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan chi-square. Hasil penelitian menunjukan hampir seluruh responden menggunakan <i>Gadget</i> dengan durasi tinggi yaitu 61 orang (80,3%), dan sebagian besar responden mengalami cemas berat yaitu 43 orang (56,6%). Analisis bivariat didapatkan hasil nilai p-value $0,026 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara durasi penggunaan <i>Gadget</i> dengan kecemasan remaja RW 03 Situsaur Kecamatan Bojongloa Kidul.
2.	Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan <i>Nomophobia</i> pada Remaja(Wahyuni & Harmaini, 2017)	Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 02 Bengkalis dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling sebanyak 171 siswa. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala yang diperoleh melalui aspek-aspek intensitas penggunaan facebook yang dikemukakan oleh Ellison dkk (2007), dan karakteristik <i>Nomophobia</i> yang diuraikan oleh Bragazzi & Del Puente (2014)	Hasil analisis data menunjukan korelasi intensitas penggunaan facebook dengannomophobia dengan korelasi sebesar $R=0,272$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan facebook dengan kecenderungan menjadi <i>Nomophobia</i> pada remaja. Hal ini berarti tinggi rendahnya intensitas penggunaan facebook berhubungan dengan kecenderungan menjadi <i>Nomophobia</i> . Selanjutnya nilai sumbangsih variabel intensitas penggunaan facebook terhadap variabel kecenderungan menjadi <i>Nomophobia</i> adalah 7,4%, sisanya 92,6% di pengaruhi oleh variabel lain. Kata
3.	Hubungan Intensitas penggunaan <i>smarthphone</i> dengan kecenderungan <i>Nomophobia</i> pada Remaja (Musharyadi & Febriyanti, 2024)	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional yang digunakan untuk menjelaskana hubungan antara 2 variabel. Lokasi penelitian di SMA Adabiah, dengan populasi seluruh remaja usia 12 sampai 21 tahun dengan	didapatkan tidak ada hubungan intensitas penggunaan <i>Smartphone</i> terhadap kecendrungan <i>Nomophobia</i> dengan nilai p value > 0.05 yaitu $p = 0.618$.

		teknik sampling random sampling diperoleh 132 sampel	
4.	Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> Terhadap Interaksi Sosial dan Kecemasan (<i>Nomophobia</i>) pada Remaja Di RW 02 Dusun Keling (Juwariyah et al., 2023)	Penelitian ini menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> . Dengan sample penelitian terdiri dari 50 remaja yang dipilih menggunakan metode purposive sampling. Dengan menggunakan uji statistik Chi-square dengan kriteria inklusi remaja laki laki dan perempuan umur 10 – 19 tahun. Dan kriteria eksklusi remaja yang masih menggunakan <i>Gadget</i> bersama dengan orang tua dan keluarganya	penelitian di dapatkan hasil analisis statistik dengan uji Chi Square untuk menilai hubungan penggunaan <i>Gadget</i> terhadap interaksi sosial pada remaja, didapatkan nilai p -value 0,006 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan <i>Gadget</i> terhadap interaksi sosial pada remaja. Uji Chi square untuk menilai hubungan penggunaan <i>Gadget</i> dengan kecemasan <i>Nomophobia</i> di dapatkan nilai p -value 0,023 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara penggunaan <i>Gadget</i> terhadap <i>Nomophobia</i> pada remaja. Semakin sering <i>Gadget</i> mendampingi penggunaanya dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami ketika remaja tidak memiliki akses terhadap <i>Gadget</i> nya.
5.	Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan kejadian <i>Nomophobia</i> (Aisyah et al., 2024)	Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dan pendekatan <i>cross sectional</i> . Sampel penelitian ini adalah 257 responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat menggunakan uji spearman rho	Hasil paling banyak terdapat 215 orang responden memiliki intensitas penggunaan <i>Smartphone</i> pada kategori sedang, sebanyak 8 orang responden mengalami <i>Nomophobia</i> ringan (3,7%), 140 orang responden mengalami <i>Nomophobia</i> sedang (65,1%), dan 67 orang responden mengalami <i>Nomophobia</i> berat 31,2%). Hasil uji Spearman Rho diperoleh ada hubungan bermakna antara intensitas penggunaan <i>Smartphone</i> dengan kejadian <i>Nomophobia</i> , dengan p value $(0,000) < \alpha$ (0,05), dengan koefisien korelasi $r = 0,377$ (hubungan sedang) dengan arah positif yang berarti bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan <i>Smartphone</i> , maka semakin tinggi tingkat kejadian <i>Nomophobia</i>
6.	Pengaruh Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Terhadap <i>Nomophobia</i> pada Anak Sekolah Dasar (Aisyah et al., 2024)	Penelitian ini diambildengan pendekatan kuantitatif survei dengan Teknik analisis meliputi: Analisis deskriptif, dan teknik analisis inferensial dengan jumlah sampel yaitu sebanyak 150 anak sekolah dasar. Metode pengambilan data menggunakan accidental sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dokumentasi dengan menggunakan skala	Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan intensitas penggunaan <i>Smartphone</i> terhadap <i>Nomophobia</i> pada anak sekolah dasar di SDN Kompleks IKIP dan SDN Kompleks IKIP 1 Makassar. Pengaruh intensitas penggunaan <i>Smartphone</i> pada <i>Nomophobia</i> sebesar 83% sedangkan 17% dipengaruhi oleh faktor lain.

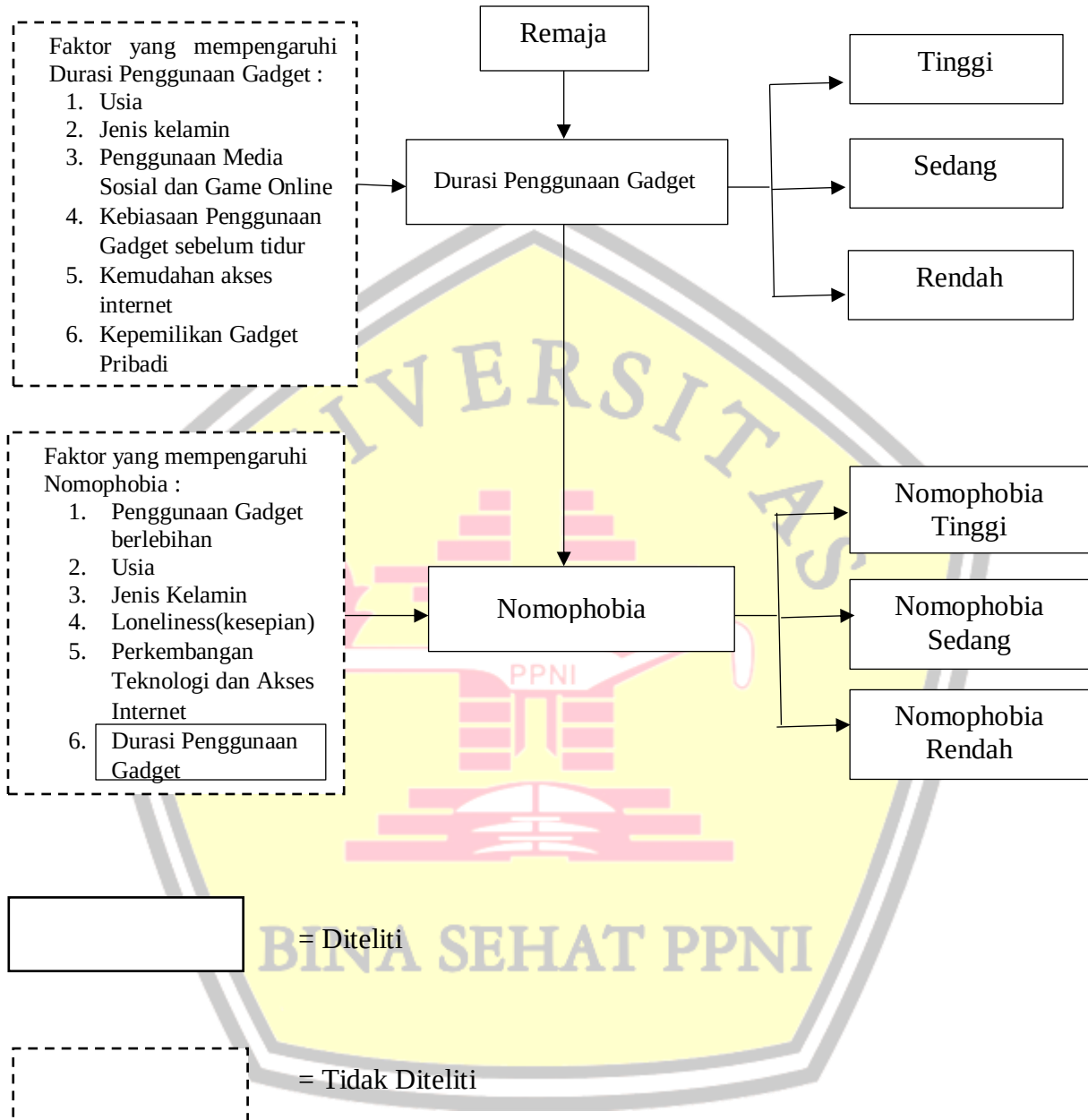
		likert dan rating scale. Hasil	
7.	Pengaruh Problematic Social Media Use Terhadap <i>Nomophobia</i> Pada Remaja (Aisyah et al., 2024)	Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis korelasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 378 sampel berusia 15-17 tahun. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala Problematic Social Media Use dan skala <i>Nomophobia</i> . Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana	Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa problematic social media use memiliki pengaruh signifikan terhadap <i>Nomophobia</i> dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,609. Selain itu, hubungan antara kedua variabel tergolong kuat berdasarkan nilai koefisien korelasi ($r = 0,781$). Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$).
8.	Faktor - Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswi di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta (Aisyah et al., 2024)	Penelitian ini menggunakan menggunakan model penelitian survei. Subyek dalam penelitian ini adalah lima puluh lima remaja di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta dengan kategori siswa yang termasuk dalam kecanduan <i>Smartphone</i> . Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan Skala Identifikasi Faktor Penyebab Kecanduan <i>Smartphone</i> . Uji validitas instrumen menggunakan expert judgement, sedangkan uji skala reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach dan diperoleh koefisien 0,866. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.	Hasil penelitian ini adalah : 1) faktor internal merupakan faktor yang paling beresiko menyebabkan kecanduan yang terdiri dari aspek kontrol diri yang rendah, sensation seeking yang tinggi dan self esteem yang rendah. 2) faktor situasional merupakan faktor kedua yang beresiko, terdiri dari aspek tentang situasi psikologis individu. 3) faktor eksternal merupakan faktor ketiga yang beresiko, terdiri dari aspek tentang pemampanan media yang tinggi terhadap <i>Smartphone</i> . 4) faktor sosial merupakan faktor keempat yang beresiko, terdiri dari aspek tentang interaksi sosial siswa.

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Nomphobia pada Reaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 2 Kerangka Teori Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Nomphobia pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah Pernyataan ini merupakan sebuah spekulasi mengenai hubungan antara dua variabel atau lebih, yang lazim digunakan dalam penelitian kuantitatif. Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka teori yang telah disampaikan, hipotesis (H1) penelitian ini adalah:

“Ada hubungan antara Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Kejadian *Nomophobia* pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto”





