HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: May, 11, 2026
Revised: May, 23, 2026
Available online: May, 26, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan tingkat nomofobia pada peserta didik SMP

Vinny Erika Nanna*, Angela Fitriani Clementine Kalesaran, Jeini Ester Nelwan

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Vinny Erika Nanna. *Email: vinnynanna121@student.unsrat.ac.id

Abstract

Background: A global study involving 43 publications from 18 countries showed that nomophobia is a common condition, with a prevalence of 94% and 22% experiencing severe levels of nomophobia. The incidence of nomophobia is known to be influenced by several factors, one of which is the intensity of smartphone use, which is a major driver of nomophobia.
Purpose: To analyze the relationship between the intensity of smartphone use and the level of nomophobia in junior high school students.
Method: Quantitative research with a cross-sectional approach was conducted at State Junior High School 1 Manado. The study population was 1,939, with a sample of 114 selected using stratified random sampling in each class. The study variables were measured using the nomophobia questionnaire (NMP-Q) and the smartphone use intensity questionnaire. Data were statistically analyzed using univariate and bivariate analyses to test correlations using the Spearman Rank Test.
Results: The majority of respondents had moderate smartphone use intensity (54.4%) and moderate levels of nomophobia (78.1%). The results of the Spearman rank correlation test, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) and $r = 0.408$, indicated a significant relationship between smartphone usage intensity and nomophobia levels, with both variables being positive.
Conclusion: The majority of students' smartphone usage intensity and nomophobia were in the moderate category. There was a significant and positive relationship, with increased smartphone usage followed by increased nomophobia, with a moderate strength of the relationship.
Suggestion: Future research is recommended to analyze other variables related to nomophobia levels in junior high school students, specifically analyzing the types of smartphone usage activities.

Keywords: Adolescents; Nomophobia; Smartphone Usage Intensity.

Pendahuluan: Penelitian global melibatkan 43 publikasi dari 18 negara menunjukkan bahwa nomofobia adalah kondisi yang sering terjadi, dengan prevalensi nomofobia 94% dan sebanyak 22% mengalami nomofobia tingkat berat. Kejadian nomofobia diketahui dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya intensitas penggunaan *smartphone* menjadi faktor pendorong utama munculnya nomofobia.
Tujuan: Untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan tingkat nomofobia pada peserta didik SMP.
Metode: Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional,* dilakukan di SMP Negeri 1 Manado. Jumlah populasi penelitian yaitu 1,939 dengan sampel 114 yang dipilih menggunakan *stratified random sampling* pada masing-masing kelas. Variabel penelitian diukur menggunakan *nomophobia questionnaire* (NMP-Q) dan kuesioner intensitas penggunaan *smartphone*. Data dianalisis secara statistik yaitu analisis univariat dan analisis bivariat untuk melihat korelasi menggunakan Uji *Rank Spearman*.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3224

Hasil: Mayoritas responden memiliki intensitas peggunaan *smartphone* sedang (54.4%) dan tingkat nomofobia sedang (78.1%). Hasil uji korelasi spearman rank, *p-value* = 0.000 ($p < 0.05$) dan r = 0.408, menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan tingkat nomofobia, dan hubungan kedua variabel positif.
Simpulan: Mayoritas intensitas penggunaan *smartphone* dan nomofobia pada peserta didik yaitu pada kategori sedang. Terdapat hubungan yang signifikan dan positif, yaitu peningkatan penggunaan *smartphone* diikuti peningkatan nomofobia dengan kekuatan hubungan sedang.
Saran: Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan untuk menganalisis variabel lain yang berkaitan dengan tingkat nomofobia pada siswa SMP dan secara spesifik menganalisis jenis aktivitas penggunaan *smartphone.*

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan *Smartphone*; Nomofobia; Remaja.

PENDAHULUAN

Perkembangan telekomunikasi seluler yang semakin pesat menjadi hal yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia modern. *State of Mobile Internet Connectivity Report* 2023, menyebutkan bahwa terdapat 4.3 miliar penduduk memiliki *smartphone*. Secara nasional Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2024, mencatat pada tahun 2013 sebanyak 50.94% penduduk telah menggunakan *smartphone* meningkat menjadi 67.29% dan pada tahun 2024 mencapai 68.65% penduduk (Badan Pusat Statistik, 2024; Badan Pusat Statistik, 2025). Berdasarkan kategori usia dibawah 15 tahun, dilaporkan mencapai 36.99% pada tahun 2022, kemudian meningkat menjadi 40.25% pada tahun 2023 (Badan Pusat Statistik, 2024). Kemajuan teknologi dan penggunaan *smartphone* pada masyarakat yang semakin signifikan berkembang, juga membawa masalah baru yang dikenal sebagai *no mobile phone phobia* atau nomofobia (Safaria, Saputra, & Arini, 2022).

Penelitian global yang melibatkan 43 publikasi dari 18 negara, menunjukkan bahwa nomofobia adalah kondisi yang sering terjadi, dengan prevelensi nomofobia yaitu 94%, dengan 22% mengalami nomofobia tingkat berat (Al-Mamun, Mamun, Kaggwa, Mubarak, Hossain, ALmerab, & Sikder, 2025). Pada tingkat lokal, penelitian pada remaja di Jakarta Timur, menemukan adanya nomofobia pada seluruh remaja perempuan dan 98% pada remaja laki-laki (Sagita & Santika, 2020). Kategori nomofobia sangat tinggi, dialami oleh 17% remaja perempuan dan 7.3% remaja laki-laki. Pada remaja di Sulawesi Utara, didapati siswa SMA Negeri 1 Manado sebanyak 56.3% nomofobia sedang dan 23.3% nomofobia tinggi (Walangitan, Kalesaran, & Kandou, 2025). Pada kalangan mahasiswa, yaitu mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi mendapati sebanyak 92.4% mengalami nomofobia (Pasongli, Ratag, & Kalesaran, 2020). Kemudian dengan populasi yang sama, didapati adanya peningkatan yaitu semua mahasiswa mengalami nomofobia (Lotulung, Kalesaran, & Nelwan, 2025).

Kejadian nomofobia berdasarkan penelitian, diketahui bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, jenis kelamin, usia, kepemilikan *smartphone*, dan intensitas penggunaan *smartphone* (Pasongli et al., 2020). Berdasarkan penelitian terdahulu, menemukan intensitas penggunaan *smartphone* menjadi faktor pendorong utama munculnya nomofobia yang dapat dilihat dari frekuensi dan durasi penggunaannya (Gonçalves, Dias, & Correia, 2020). Semakin tinggi frekuensi dan durasi penggunaan *smartphone*, semakin kuat kemungkinan individu mengalami nomofobia (Safaria et al., 2022). Hal ini diperkuat oleh penelitian terbaru yang menyatakan bahwa pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap munculnya nomofobia sebesar 83%, sedangkan 17% dipengaruhi oleh faktor lain (Khofifa & Widyastuti, 2023).

Adanya faktor-faktor pendorong ini lebih jauh menyebabkan munculnya nomofobia dengan dampak yang lebih luas. Nomofobia dapat memicu berbagai dampak negatif pada individu muda, seperti gangguan kepribadian, penurunan tingkat kebahagian, dan masalah harga diri. Selain itu, juga berdampak pada kondisi seperti depresi, kecemasan, kemarahan, agresivitas, stres, rasa gugup, juga memengaruhi pola tidur, stabilitas emosional, dan waktu istirahat akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Safaria et al., 2022).

Vinny Erika Nanna*, Angela Fitriani Clementine Kalesaran, Jeini Ester Nelwan

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Vinny Erika Nanna. *Email: vinnynanna121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3224

Tinjauan literatur juga menyatakan remaja dan anak yang mengalami nomofobia menghadapi masalah psikologis dan dampak fisik, seperti kecemasan, gangguan tidur, nyeri otot dan sendi, gangguan penglihatan dan pendengaran, dan sakit kepala (Karuniawaty, Zubaedi, Mikailla, & Mikailla, 2025). Dampak ini perlu menjadi perhatian, mengingat perkembangan otak yaitu korteks prefrontal yang mengatur dalam penalaran, pengambilan keputusan, dan pengendalian diri akan matang pada usia dewasa antara 18-25 tahun. Meskipun korteks prefrontal menunjukkan perkembangan yang cukup signifikan pada masa kanak-kanak, tapi perkembangan ini masih belum sepenuhnya matang pada masa remaja (Santrock, 2022).

Kondisi ini relevan dengan situasi di lingkungan sekolah SMP Negeri 1 Manado. Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 1 Manado, telah memiliki regulasi penggunaan *smartphone* dengan memperbolehkan peserta didik membawa *smartphone* ke lingkungan sekolah. Kebijakan tersebut menunjukkan adanya potensi paparan *smartphone* yang tinggi pada peserta didik. Berdasarkan data awal, peneliti mendapati 21 siswa mengalami nomofobia dengan 13 nomofobia ringan dan 7 dengan nomofobia berat. Temuan awal ini menjadi dasar dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan tingkat nomofobia pada peserta didik. Berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara dua variabel ini di berbagai daerah pada pupulasi remaja yaitu SMA dan mahasiswa, namun penelitian serupa belum dilakukan pada siswa tingkat SMP, khususnya di Manado. Diharapkan data penelitian mengenai hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan tingkat nomofobia pada peserta didik dapat memberikan gambaran nyata mengenai tingkat keterkaitan antara kedua variabel pada peserta didik.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan di SMP Negeri 1 Manado pada bulan Desember 2025 – Januari 2026. Jumlah populasi sebanyak 1,939 peserta didik kelas 7-9. Teknik pemilihan sampel menggunakan *stratified random sampling* rumus Lemeshow dan didapatkan besar sampel sebanyak 114 responden, dari kelas 7 sebanyak 28 sampel, kelas 8 sebanyak 45 sampel, dan kelas 9 sebanyak 41 sampel.

Variabel penelitian yaitu nomofobia dan intensitas penggunaan *smartphone* yang diukur dengan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) (Yildirim & Correia, 2015) dan kuesioner intensitas penggunaan *smartphone* (Khabiburohman, 2023). Hasil dari NMP-Q dengan menggunakan model skala *Likert* yang terdiri dari 7 alternatif jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, agak tidak setuju, netral, agak setuju, setuju, dan sangat setuju, dengan pemberian skor terhadap jawaban berurutan 1, 2, 3, 4, 5, 6, dan 7. Skot total nomofobia dikategorikan menjadi 4 dari total skor pengukuran, yaitu 0-20 tidak ada nomofobia, 21-59 tingkat nomofobia ringan, 60-99 tingkat nomofobia sedang, dan 100-140 tingkat nomofobia berat (Carlisle, 2017). Berdasarkan uji validitas dari 14 item, pernyataan dianggap mampu mewakili karakteristik variabel intensitas penggunaan *smartphone* dengan nilai realibilitas 0.881, sehingga *Cronbach's Alpha* lebih dari 0.50, maka instrumen variabel reliabel atau konsisten. Pengisian kuesioner yaitu menggunakan skala Likert dengan pilihan tidak pernah, jarang, kadang, sering, selalu. Penilaian diberikan berdasarkan jawaban setiap pertanyaan yaitu tidak pernah dengan 1 poin sampai selalu dengan 5 poin, dimana total skor yaitu 70. Berdasarkan skor total penilaian, kategori intensitas penggunaan *smartphone* terbagi menjadi 5 yaitu >60 sangat tinggi, 51 – 60 tinggi, 41 – 50 sedang, 31 – 40 rendah, dan >30 sangat rendah.

Hasil kuesioner diolah dengan memakai program *Microsoft Office Excel* dan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) untuk dianalisis. Analisis univarit bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan presentase dari masing-masing variabel yang diteliti, yaitu variabel independent dan variabel dependent. Analisis data menggunakan excel dan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) dengan bantuan sofware komputer. Analisis bivariat untuk menganalisis variabel independen dan variabel dependen yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Untuk mengetahui hubungan antar variabel akan digunakan analisis uji korelasi dengan *Rank Spearman* dengan skala pengukuran ordinal.

Vinny Erika Nanna*, Angela Fitriani Clementine Kalesaran, Jeini Ester Nelwan

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Vinny Erika Nanna. *Email: vinnynanna121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3224

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (N=114)

Variabel	Hasil
Umur (Median)(Rentang)(Tahun)	(13)(11-15)
Usia Pertama Kali Menggunakan *Smartphone* (Median)(Rentang)(Tahun)	(8)(4-13)
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	64/56.1
Perempuan	50/43.9
Kelas (n/%)	
7	28/24.5
8	45/39.5
9	41/36.0
Intensitas Penggunaan *Smartphone* (n/%)	
Sangat Rendah	1/0.9
Rendah	31/27.2
Sedang	62/54.3
Tinggi	19/16.7
Sangat Tinggi	1/0.9
Nomofobia (n/%)	
Ringan	2/1.7
Sedang	89/78.1
Berat	23/20.2

Berdasarkan Tabel 1. nilai tengah (*median*) usia responden yaitu 13 tahun dengan rentang usia 11-15 tahun. Usia pertama kali menggunakan *smartphone* yaitu dengan nilai median usia 8 tahun, pada rentang usia 4-13 tahun. Mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 64 (56.1%) dan responden terbanyak berasal dari kelas 8 (39.5%). Tingkat intensitas penggunaan *smartphone* pada responden terdistribusi banyak pada kategori sedang (54.3%) dan paling sedikit pada kategori sangat rendah dan sangat tinggin (0.9%). Berdasarkan tingkat nomofobia terbanyak, lebih dari 70% pada kategori sedang (78.1%), dengan selisih lebih dari 70% dengan kategori terendah (1.7%).

Tabel 2. Uji *Spearman Rank* antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Nomofobia

Variabel	r	*p* value
Intensitas penggunaan *smartphone* Nomofobia	0.408	0.000

Berdasarkan hasil uji statistic korelasi *Spearman Rank* pada Tabel 2. diperoleh koefisien korelasi atau nilai r = 0.408 dengan *p value* = 0.000 (> 0.05), berarti terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan tingkat nomofobia pada peserta didik dengan arah hubungan positif atau searah, berarti meningkatnya intensitas penggunaan *smartphone* sejalan dengan peningkatan nomofobia.

Vinny Erika Nanna*, Angela Fitriani Clementine Kalesaran, Jeini Ester Nelwan

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Vinny Erika Nanna. *Email: vinnynanna121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3224

PEMBAHASAN

Distribusi dan frekuensi jenis kelamin responden dalam penelitian ini mayoritas laki-laki, namun tidak jauh berbeda selisihnya dengan perempuan yaitu 14 responden. Seiring meningkatnya tingkat kelas, tuntutan pembelajaran dan komunikasi juga semakin besar, terutama dalam penggunaan teknologi sebagai penunjang aktivitas belajar. Penggunaan *smartphone* pada kinerja akademik, intesitas membaca buku akademik, penyesuaian sekolah, dan penggunaan pada waktu luang dapat merupakan masalah yang disebabkan penggunaan *smartphone* (Safaria et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, rentang usia responden yaitu 11-15 tahun. Berdasarkan usia pertama kali menggunakan *smartphone* didapati bahwa median yaitu 8 tahun, yang berarti bahwa responden menggukan *smartphone* pertama kali yaitu pada usia ≤ 8 tahun dan ≥ 8. Usia pertama kali menggunakan *smartphone* yang relatif dini menunjukkan bahwa sebagian responden telah terpapar teknologi *smartphone* sejak usia anak-anak. Hal ini dapat dilihat dari nilai minimum yaitu 4, dimana usia termuda responden menggunakan *smartphone* yaitu 4 tahun dan usia tertua yaitu 13 tahun. Berdasarkan penelitian didapati bahwa responden pertama kali menggunakan *smartphone* yaitu terbanyak pada usia 8 tahun. Penelitian sebelumnya menyatakan, usia pertama kali menggunakan teknologi yaitu pada usia 6-7 tahun (37.3%) dengan pengguna *smartphone* pada urutan kedua dengan 35.4% (Tremolada, Incardona, Bonichini, & Taverna, 2025). Latar belakang pekerjaan orang tua, baik ayah maupun ibu, menggambarkan kondisi keluarga yang beragam. Berdasarkan pekerjaan pada ayah yaitu terbagi menjadi 20 jenis pekerjaan dan pada ibu yaitu terbagi menjadi 12 jenis pekerjaan. Berdasarkan pada pekerjaan orang tua yang bervariasi, dapat membedakan bagaimana kebiasaan penggunaan *smartphone* pada anak dan remaja dapat beragam.

Meninjau pada hasil kuesioner reponden berisi 14 pertanyaan, responden lebih dari setengah selalu dan sering menggunakan *smartphone* setiap hari (73.6%), kemudian melihat pada frekuensi dan durasi pada bagian membuka *smartphone* 42.1% sering >3 kali membuka *smartphone*, dan dalam sehari dengan penggunaanya 37.7% sering menggunakan >3 jam dalam sehari. Pada penggunaan <1 jam sehari paling banyak menjawab kadang (27.1%) dengan 23.6 menjawab tidak pernah, sedangkan dalam konteks membuka *smartphone* <1 kali sehari sebagian besar responden (36.8%) tidak pernah membuka *smartphone* <1 kali sehari, dan 43.8% responden tidak pernah membuka *smartphone* >3 kali dalam seminggu. Secara khusus penggunaan *smartphone* pada peserta didik sebanyak 44.7% menggunakan *smartphone* setelah pulang sekolah, selain itu pola penggunaan lainnya pada peserta didik sebanyak 38,5% sering membuka *smartphone* pada waktu luang, 27,1% membuka *smartphone* setelah bangun tidur, dan 45,6% sering memainkan *smartphone* pada malam hari. Berdasarkan penelitian menggunakan kuesioner intensitas penggunaan *smartphone,* responden didominasi pada kategori intensitas penggunaan *smartphone* rendah hingga tinggi, dengan responden terbanyak yaitu dengan kategori intesitas penggunaan *smartphone* sedang dan paling sedikit yaitu intensitas penggunaan *smartphone* sangat rendah. Penelitian serupa, ditemukan remaja sebanyak 84.8% responden berada pada intensitas penggunaan *smartphone* yang sedang (Musharyadi & Febriyanti, 2024). Salah satu penelitian pada siswa SMP juga menyatakan intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa sebanyak 91.7% berada pada kategori sedang (Sitanggang, Nasution, & Daulay, 2024).

Berdasarkan jenis kelamin, responden terdistribusi dengan intensitas penggunaan *smartphone* tertinggi yaitu kategori sedang pada laki-laki sebanyak 36 responden. Secara keseluruhan 56.1% responden laki-laki dengan sebaran kategori intensitas penggunaan *smartphone* sangat rendah sampai kategori tinggi, dengan dominan pada kategori sedang dan paling sedikit yaitu sangat dengan selisih sebanyak 35 responden. Pada perempuan yaitu sebanyak 43.9% dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang berada pada tingkat rendah hingga sangat tinggi, dengan responden terbanyak yaitu kategori sedang 26 responden dan paling sedikit responden dengan tingkat sangat tinggi satu responden. Sejalan dengan hasil penelitian terbaru, didapati frekuensi dengan responden perempuan dan laki-laki terdistribusi hampir sama, dengan mendominasi pada laki-laki, yaitu sebanyak 56.8% dan sisanya yaitu pada perempuan (Sumuli, Ibrahim, & Mohamad, 2025).

Pada usia, secara keseluruhan intensitas

Vinny Erika Nanna*, Angela Fitriani Clementine Kalesaran, Jeini Ester Nelwan

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Vinny Erika Nanna. *Email: vinnynanna121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3224

penggunaan *smartphone* sangat rendah sampai kategori tinggi tersebar pada usia remaja awal (10-14 tahun) dan remaja tengah (15-17 tahun), dengan responden terbanyak pada kategori sedang dengan 55 responden (48.2%) lalu pada kategori rendah 30 responden (26.3%) sedangkan pada remaja tengah (15-17 tahun) tertinggi pada kategori sedang dengan 7 responden (6.1%). Secara dengan khusus responden tesebanyak 37.7% pada usia 13 tahun dan 36.8% pada usia 14 tahun, sedangkan intensitas penggunaan *smartphone* pada usia 11 tahun didapati hanya pada satu responden dengan kategori rendah. Berdasarkan penelitian lain pada siswa SMP, hasil sama didapatkan yaitu pada usia 13 sampai 15 tahun, intensitas penggunaan smartphone tentinggi pada usia 14 tahun yaitu sebanyak 63.5% (Sumuli et al., 2025). Penelitian sebelumnya, mayoritas antara usia dengan nomofobia pada penelitian ini mayoritas usia remaja awal yakni 12-16 tahun, yaitu terbanyak dengan tingkat nomfobia sedang (53.7%) (Karindra, 2022). Tingkat nomofobia paada peserta didik meningkat seiring dengan peningkatan kelas, hal ini dapat disebabkan oleh lama penggunaan *smartphone* pada peserta didik. Penelitian terdahulu menunjukkan, responden terbanyak pada kategori sedang dan berat dengan lama kepemilikan *smartphone* 5-10 tahun dan >10 tahun (Hestia, Siswanto, & Risva, 2021).

Intensitas penggunaan *smartphone* berdasarkan kelas tersebar banyak pada kategori rendah hingga tinggi, sedangkan pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi masing-masing hanya satu responden (0.9%). Intensitas penggunaan *smartphone* dengan kategori sedang paling banyak juga didapati berdasarkan kelas di semua kelas. Responden terbanyak yaitu pada kelas 8 dengan 28 responden (24.6%), pada kelas 9 dengan 22 responden (19.3%), dan terakhir pada kelas 7 dengan 12 responden (10.5%), sedangkan pada kategori rendah semua kelas hampir tersebar sama dengan frekuensi 10-11 responden dan hal yang sama pada kategori tinggi dengan frekuensi 5-8 responden. Hal ini menjadi perhatian, mengingat perkembangan otak yaitu korteks prefrontal yang mengatur dalam penalaran, pengambilan keputusan, dan pengendalian diri akan matang pada usia dewasa antara 18-25 tahun, sehingga pada masa remaja keputusan dalam penggunaan *smartphone* juga dapat disebabkan karena pada perkembangan ini remaja masih belum sepenuhnya matang (Santrock, 2022). Selain itu, peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* pada peserta didik dapat disebebkan dengan peningkatan kebutuhan selama proses belajar, hal ini dapat dilihat pada reponden terbanyak berada pada kategori sedang pada kelas 8 dan 9.

Distribusi tingkat nomofobia pada responden, menunjukkan bahwa semua responden mengalami nomofobia, dengan sebagian besar peserta didik berada pada kategori nomofobia sedang sebanyak 78.1%. Hal ini mengindikasikan, bahwa perasaan cemas, tidak nyaman, atau takut ketika tidak dapat mengakses *smartphone* merupakan kondisi yang cukup umum dialami oleh peserta didik. Penelitian lain juga menemukan, bahwa mayoritas remaja berada pada tingkat nomofobia sedang hingga berat, pada 3 SMP di Indonesia dengan hasil yang sama didapati nomofobia sebagian besar berada pada kategori sedang dengan hasil berturut-turut sebanyak 62.6%, 65.8% dan 77.2% Apriliani, Rakhmawati, & Kosim, 2024; Permatasari, Kamasturyani, Nurfajriyani, & Andhini, 2022; Kurniawati, Herliana, & Gunardi, 2024). Sementara penelitian lain, responden terbanyak pada kategori sedang yaitu 56.3% (Walangitan et al., 2025).

Meninjau hasil kuesioner responden, pada kuesioner nomofobia didapati bahwa sebagian besar responden memberikan jawaban netral, sehingga tingkat nomofobia responden berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa responden tidak sepenuhnya mengalami kecemasan yang tinggi ketika jauh dari *smartphone*, namun juga tidak sepenuhnya merasa nyaman tanpa kehadiran perangkat tersebut. Berdasarkan beberapa item pertanyaan, seperti *"jika smartphone saya tidak berada bersama saya, saya akan merasa gugup karena saya tidak akan dapat menerima pesan teks dan panggilan"* serta *"jika smartphone saya tidak berada bersama saya, saya akan merasa canggung karena saya tidak bisa mengecek pemberitahuan untuk pembaruan koneksi dan jaringan online"*, lebih dari 39 responden memilih jawaban netral. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan atau tren positif terhadap ketergantungan penggunaan *smartphone*, meskipun tingkat kecemasannya belum berada pada kategori tinggi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa responden mulai menunjukkan kecenderungan ketergantungan terhadap *smartphone*, terutama terkait kebutuhan

Vinny Erika Nanna*, Angela Fitriani Clementine Kalesaran, Jeini Ester Nelwan

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Vinny Erika Nanna. *Email: vinnynanna121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3224

untuk tetap terhubung dengan komunikasi dan informasi melalui perangkat tersebut.

Pada kuesioner intensitas penggunaan *smartphone*, menunjukkan 73.6% responden sering dan selalu menggunakan *smartphone* setiap hari dan 75.4% responden sering dan selalu menggunakan *smartphone* setelah pulang sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada responden berpotensi lebih lama. Berdasarkan durasinya sebagian besar responden menjawab kadang pada pertanyaan "*saya menggunakan smartphone kurang dari 1 jam dalam sehari*" dan sering pada pertanyaan "*saya menggunakan smartphone lebih dari 3 jam dalam sehari*". Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden cenderung menggunakan *smartphone* dalam waktu yang relatif lama setiap hari. Selain itu, pada pertanyaan mengenai frekuensi penggunaan, sebagian besar responden menjawab tidak pernah pada "*saya membuka smartphone 1 kali dalam sehari*", sedangkan pada pertanyaan "*saya membuka smartphone lebih dari 3 kali dalam sehari*" sebagian besar menjawab sering. Berdasarkan jawaban responden tersebut dapat dilihat adanya kecenderungan intensitas penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi, baik dari segi durasi maupun frekuensi penggunaan. Kondisi ini menunjukkan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari responden.

Berdasarkan hasil uji statistik, didapati bahwa uji *statistic* korelasi *Spearman Rank* dengan diperoleh *p-value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$), menyatakan terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan tingkat nomofobia. Hasil juga menunjukkan kekuatan hubungan sedang antara variabel dan terdapat arah hubungan positif atau searah. Semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* pada peserta didik, maka semakin tinggi pula tingkat nomofobia, dengan perolehan hasil koefisien korelasi atau nilai r = 0.408. Sejalan dengan ini penelitian pada remaja pada usia 12 tahun, sebagaian besar berada pada kategori nomofobia sedang dengan *p-value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$), artinya adanya hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kejadian nomofobia pada remaja (Karindra, 2022). Penelitian di SMA Negeri 4 Singaraja, juga menghasilkan *p-value* = 0.002 ($p < 0.05$), menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan gawai dengan *smartphone* pada remaja, dengan sebagaian besar siswa diketahui memiliki penggunaan gawai tinggi dengan nomofobia tinggi (Mia, Triana, & Sukmandari, 2023). Penelitian dengan hasil yang sama meskipun pada populasi yang berbeda, didapati variabel penggunaan *smartphone* sebagai faktor yang secara langsung memiliki hubungan signifikan dan positif terhadap peningkatan kejadian nomofobia ($\beta = .701$; $p = 0.000$) (Safaria, Wahab, Suyono, & Hartanto, 2024). Penggunaan *smartphone* juga sebagai mediator atau penengah terhadap faktor lain yang memengaruhi peningkatan nomfobia, yaitu pengendalian diri dan disregulasi emosional.

Selain ditemukannya hubungan antara kedua variabel, pada penelitian ini juga ditemukan adanya dampak dari nomofobia dan penggunaan *smartphone* dengan intensitas tinggi yang lebih banyak ditemukan pada laki-laki. Pada responden dengan nomofobia berat dan intensitas penggunaan *smartphone* sangat tinggi maupun tinggi ditemukan keluhan, seperti kecemasan tidak menggunakan *smartphone*, sakit kepala atau pusing, tangan pegal, dan kelelahan akibat pengguna *smartphone* hingga menganggu waktu tidur. Pada responden laki-laki ditemukan penggunaan *smartphone* hingga larut malam atau dalam waktu yang lama yaitu untuk bermain *game*.

Selain pada responden nomofobia berat dengan intensitas penggunaan *smartphone* tinggi maupun sangat tinggi, keluhan ini rupanya ditemukan juga pada beberapa responden nomofobia sedang dengan intensitas penggunaan *smartphone* sangat tinggi, baik pada laki-laki maupun perempuan. Merujuk pada teori yang menyatakan, bahwa penggunaan *smartphone* yang tinggi dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, seperti pada mata dan postur tubuh yang tegang melihat layar ponsel menyebabkan *teks neck* atau nyeri leher, bahu dan sakit kepala. Sejalan dengan penelitian di salah satu SMA di Jambi, juga menemukan kebanyakan responden ketika tidak menggunakan *smartphone* akan merasakan cemas atau panik. Selain ditemukan masalah kesehatan seperti pusing, mata merah dan perih pada responden (Alini, Meisyalla, & Novrika, 2022). Penelitian lain juga menyatakan, remaja dan anak yang mengalami nomofobia menghadapi masalah psikologis dan dampak fisik, seperti kecemasan, gangguan tidur, nyeri otot dan sendi, gangguan penglihatan dan pendengaran, dan sakit kepala (Karuniawaty et al., 2025).

SIMPULAN

Intensitas penggunaan *smartphone*pada peserta didik menunjukkan secara umum berada pada kategori sedang, sehingga perlu dilakukan tindakan untuk mengurangi risiko penggunaan intensitas penggunaan *smartphone* yang lebih tinggi. Hasil ini sama pada

Vinny Erika Nanna*, Angela Fitriani Clementine Kalesaran, Jeini Ester Nelwan

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Vinny Erika Nanna. *Email: vinnynanna121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3224

tingkat nomofobia, menunjukkan peserta didik tersebar pada kategori sedang hingga berat, dan secara umum berada pada kategori sedang. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan tingkat nomofobia, dengan kekuatan hubungan sedang.

SARAN

Diharapkan hasil ini dapat menjadi pertimbangkan regulasi oleh tempat penelitian. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan untuk menganalisis variabel lain yang berkaitan dengan tingkat nomofobia pada siswa SMP dan secara spesifik menganalisis jenis aktivitas penggunaan *smartphone.*

DAFTAR PUSTAKA

Alini, A., Meisyalla, L. N., & Novrika, B. (2022). Studi kecemasan remaja terhadap no mobile phone phobia (nomophobia) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi. *Jurnal Ners*, *6*(2), 158–162.

Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Kaggwa, M. M., Mubarak, M., Hossain, M. S., ALmerab, M. M., & Sikder, M. T. (2025). The prevalence of nomophobia: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, *349*, 116521.

Apriliani, A., Rakhmawati, W., & Kosim, K. (2024). Description Level of Nomophobia Tendency in Adolescent Children at Junior High School in Bandung. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *6*(5), 2693-2700.

Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik telekomunikasi Indonesia 2023. Diakses dari: https://www.bps.go.id/id/publication/2024/08/30/f4b846f397ea452bdc2178b3/statistik-telekomunikasi-indonesia-2023.html

Badan Pusat Statistik. (2025). Statistik telekomunikasi Indonesia 2024. Diakses dari: https://www.bps.go.id/id/publication/2025/08/29/bea2be400eda6ce6c636ef8/statistik-telekomunikasi-indonesia-2024.html

Carlisle, P. A. (2017). *Nomophobia: A rising trend in student.* Holistic Measures.

Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A. P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, *2*, 100025.

Hestia, K. P., Siswanto, S., & Risva, R. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan nomophobia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer dan Teknologi Informasi Universitas Mulawarman tahun 2019. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, *4*(2), 21-34.

Karindra, N. A. L. (2022). Hubungan antara karakteristik, intensitas penggunaan smartphone dan niat dengan kecenderungan nomophobia pada remaja SMA di Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *13*(4), 486-500.

Karuniawaty, T. P., Zubaedi, A. C., Mikailla, R. H., & Mikailla, B. R. (2025). Nomophobia pada Anak dan Remaja sebagai Tantangan Psikososial di Era Digital: Suatu Tinjauan Literatur. *Jurnal Kedokteran (Unram Medical Journal)*, *14*(3), 114-119.

Khabiburohman, M. (2023). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Akhlak Siswa Di Mtss Simbang Kulon 01 Buaran Pekalongan.* Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Khofifa, K., & Widyastuti, W. (2023). Pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap nomophobia pada anak sekolah dasar. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies, 3*(6), 75–76.

Kurniawati, I., Herliana, I., & Gunardi, S. (2024). Hubungan self-esteem dengan kejadian nomophobia pada remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, *2*(2), 107-119.

Lotulung, M. I., Kalesaran, A. F. C., & Nelwan, J. E. (2025). Hubungan antara fomo (fear of missing out) dengan nomofobia pada mahasiswa FKM Unsrat. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *9*(2), 4574–4583.

Vinny Erika Nanna*, Angela Fitriani Clementine Kalesaran, Jeini Ester Nelwan

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Vinny Erika Nanna. *Email: vinnynanna121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3224

Mia, K., Triana, K. Y., & Sukmandari, N. M. A. (2023). Hubungan Antara Penggunaan Gawai Dengan Nomophobia Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 4 Singaraja. *MIDWINERSLION: Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, *8*(1), 51-56.

Musharyadi, F., & Febriyanti, F. (2024). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *Menara Medika*, *6*(2), 186-195.

Pasongli, A., Ratag, B. T., & Kalesaran, A. F. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan nomophobia pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas SAM Ratulangi. *Jurnal Kesmas*, *9*(6), 88-95.

Permatasari, S. K., Kamasturyani, Y., Nurfajriyani, I., & Andhini, C. S. D. (2022). Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan nomophobia selama masa pandemi Covid-19 pada siswa di SMPN 1 Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, *9*(1), 41-45.

Safaria, T., Wahab, M. N. A., Suyono, H., & Hartanto, D. (2024). Smartphone use as a mediator of self-control and emotional dysregulation in nomophobia: A cross-national study of Indonesia and Malaysia. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(1), 37-58.

Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini, D. P. (2022). *Nomofobia: Riset teori dan pengukurannya.* Yogyakarta: UAD Press.

Sagita, D. D., & Santika, F. (2020). Nomophobia in adolescents based on gender: a case study of East Jakarta, Indonesia. *International Journal of Research in Counseling and Education*, *4*(2), 92.

Santrock, J. W. (2022). *Life-span development (19th ed.).* Newyork: McGraw-Hill.

Sitanggang, L. Y., Nasution, S., & Daulay, W. (2024). Intensitas Penggunaan Gadget pada Siswa SMP Swasta di Lubuk Pakam. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal, 4*(11), 4783-4791.

Sumuli, D., Ibrahim, S. A., & Mohamad, R. W. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, *8*(6), 3281-3293.

Tremolada, M., Incardona, R. M., Bonichini, S., & Taverna, L. (2025). Use of technological devices in children aged 3–11 years: Possible effects on sleep and behavioral difficulties. *Pediatric Reports*, *17*(5), 99.

Walangitan, R. C., Kalesaran, A. F. C., & Kandou, G. D. (2025). hubungan antara nomophobia dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Manado. Prepotif : *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9*(2), 5406–5412.

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in human behavior*, *49*, 130-137.

Vinny Erika Nanna*, Angela Fitriani Clementine Kalesaran, Jeini Ester Nelwan

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Vinny Erika Nanna. *Email: vinnynanna121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3224