

PENGARUH PENARIKAN SMARTPHONE SISWA TERHADAP NOMOPHOBIA, KECEMASAN, DAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF

Dian Fitria*, Tri Setyaningsih, Jehan Puspasari, Veronica Yeni, Ni Made Suarti, Ulfa Nur Rohmah
STIKES RS Husada, Jl. Raya Mangga Besar 137-139, Jakarta Pusat Jakarta 10730, Indonesia
*dian@stikesrshusada.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan yang pesat pada penggunaan smartphone saat ini menjadikan smartphone menjadi semua kebutuhan, melalui fitur-fitur yang canggih dan dapat memudahkan pekerjaan yang dilakukan. Pesatnya penggunaan smartphone juga tidak terlepas dari adanya factor Pandemi Covid-19 dimana pembelajaran tatap muka berubah dengan cepat menjadi daring. Hal ini mengakibatkan meningkatkan aktivitas penggunaan smartphone, selama dua tahun ini. Penggunaan dalam waktu yang lama mengakibatkan munculnya kekhawatiran ketika tidak dapat mengakses smartphone. Oleh sebab itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat tingkat adiksi pada responden dan mengetahui tingkat ansietas dan masalah subjektive well being yang terjadi pada pengguna smartphone. Penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment pre post test without group control* dan menggunakan total sampling, dan data diolah menggunakan dependent t test. Hasil menunjukkan bahwa responden mengalami nomophobia sedang yaitu 48,4% dan nomophobia berat sebanyak 41,7%. Ansietas mengalami kenaikan sebesar 6,97% dari sebelum intervensi sedangkan sebanyak 27,21% responden mengalami penurunan *subjective well being* selama sebelum dan sesudah intervensi *smartphone withdrawal*. Kebutuhan atas edukasi terhadap dampak dari adiksi sangat dibutuhkan untuk mencegah masalah psikologis dari adiksi yang muncul. Edukasi ini dapat dimulai dari penyediaan edukasi *mental health* dalam menggunakan *smartphone* disekolah.

Kata kunci: adiksi smartpgone; ansietas; nomophobia; subjective well being

THE EFFECT OF WITHDRAWAL STUDENT SMARTPHONE ON NOMOPHOBIA, ANXIETY, AND SUBJECTIVE WELL BEING

ABSTRACT

The development of smartphones today makes smartphones become needs, through advanced features and can facilitate worklife. The rapid use of smartphones is also inseparable from the Covid-19 Pandemic factor where face-to-face learning is rapidly changing to the online methode. This increasing the activity of using smartphones, during the past two years. Long-term use results in concerns when you can't access your smartphone makes anxiety. Therefore, the purpose of this study was to see the level of addiction in the respondents and determine the level of anxiety and subjective well-being problems that occur in smartphone users. This research is a quasi-experimental pre-post-test without a control group and uses total sampling, and the data is processed using the dependent t test. The results showed that respondents experienced moderate nomophobia 48.4% and severe nomophobia as much as 41.7%, 93.8%. Anxiety increased by 6.97% from before and after the intervention, while 27.21% of respondents experienced a decrease in subjective wellbeing during before and after the smartphone withdrawal intervention. The need for education on the impact of addiction is needed to prevent psychological problems from addiction that arise. This education can be started from providing mental health education in using smartphones at school or university

Keywords: anxiety; nomophobia; smartphone addiction; subjective wellbeing

PENDAHULUAN

Perkembangan penggunaan teknologi smartphone semakin pesat dengan adanya Pandemi Covid-19. Pandemi mengakibatkan pembelajaran tatap muka yang dilakukan secara langsung berganti

menjadi secara maya. Jumlah pengguna *smartphone* terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada tahun 2021 sebanyak 3,6 miliar, angka ini meningkat dibandingkan dengan angka tahun sebelumnya yaitu 3,4 Milyar (Newzoo, 2021). Berdasarkan hasil survei pengguna *smartphone* didunia pengguna di kawasan Asia Pasifik menduduki urutan pertama yaitu memiliki 56 % Asia pasifik, selanjutnya diduduki oleh Timur tengah dan Afrika, 13% eropa, 9% Amerika latin, dan 8% Amerika Utara (Newzoo, 2021). Indonesia menduduki pada urutan keempat dengan jumlah pengguna terbanyak di Asia dengan urutan sebelumnya adalah Tiongkok, India, dan Amerika adalah Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) menyebutkan bila pengguna *Smartphone* di Indonesia pada tahun 2021 telah mencapai 89% atau sekitar 89% penduduk Indonesia, dengan mayoritas pengguna pada usia 25-34 tahun (Kominfo, 2022).

Pesatnya perkembangan pengguna *smartphone* ini dikarenakan beberapa alasan diantaranya karena Pandemi covid-19, sejak diumumkannya status Pandemi Corona Virus Disease -19 (Covid-19) oleh *World Health Organization* (WHO) maka sejak saat itu seluruh interaksi dan komunikasi didalam kehidupan berubah menjadi tatap maya, menggunakan media sosial, dan *virtual meeting* (Tams et al., 2018a). Bila sebelumnya usia mayoritas pengguna pada usia remaja, telah berubah menjadi anak usia sekolah sekitar 6 tahun Karena adanya kebutuhan *virtual meeting* untuk keperluan pendidikan (Kominfo, 2022). Sejak perubahan kondisi dunia ini lah yang membuat individu semakin tidak dapat terlepas dengan *smartphone*, karena *smartphone* telah memperoleh arti penting yang tidak tergantikan dalam kehidupan manusia, terhubung dengan berbagai penjuru dunia, menyimpan data dalam jumlah besar, memperoleh informasi yang diinginkan, hanya dengan melakukan sentuhan pada layar (Kaur et al., 2021). Selain alasan tersebut, didukung pula dengan pembelian pulsa dan paket data yang semakin terjangkau (Kominfo, 2022). Adapun sebanyak 77% usia 17-22 tahun berada pada urutan pertama jumlah paling banyak mengalami adiksi terhadap *smartphone* (Yildiz Durak, 2019).

Hal positif yang dapat diambil dari pesatnya penggunaan *smartphone* ini adalah tidak adanya lagi batasan ruang dan waktu untuk melakukan interaksi dan komunikasi menghasilkan sebuah kesenangan, kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan (Vujić & Szabo, 2021). Didukung dengan kemudahan akses, penggunaan, kelengkapan fitur, serta biaya pulsa ataupun paket data yang semakin terjangkau membuat individu tidak dapat lepas dari penggunaan *smartphone*. Kemudahan, kesenangan yang disajikan oleh fitur *smartphone* membuat individu yang menggunakannya menjadi adiksi bahkan sampai tidak bisa melepaskan diri dari *smartphone* yang digunakan, jika individu berada pada kondisi ini maka disebutkan Nomophobia (Rodríguez-García et al., 2020; Yildirim & Correia, 2015). seorang yang mengalami adiksi *smartphone* hanya bertahan 10-20 menit tanpa *smartphone* dan respon cemas mulai timbul (Yildirim & Correia, 2015). Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran Sekitar 78% peserta terganggu dalam belajar mandiri karena *smartphone*, Pembaharuan *smartphone* diperiksa setiap 10 menit, sebesar 14,7%, setiap jam sebesar, dan 43%, dan saat istirahat sebesar 42,3% (Shaik et al., 2021).

Individu dengan nomophobia dapat mengalami beberapa dampak negatif pada aspek psikologis diantaranya yaitu 30% dari mahasiswa dalam tingkat keparahan depresi, 24% keparahan gejala kecemasan, dan 26% stres (Santl et al., 2022). Efek psikologis ini dapat muncul akibat Jaringan seluler (sinyal) yang rendah, *smartphone* tidak hidup karena *low battery* dapat menyebabkan kecemasan (13,3%) dan lekas marah (67,3%) pada mahasiswa (Shaik et al., 2021). Hal ini karena individu tidak dapat mengakses kehidupan didunia interaksi pada dunia maya yang

dinamakan *Social Threat* kondisi ini dapat menimbulkan ansietas dan stress jika tidak menggunakan *smartphone* (Tams et al., 2018b). Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami adiksi *smartphone*, dan menggunakan *smartphone* lebih dari 5 jam/hari akan mengalami konflik dengan orang tua akibat dari prestasi akademik yang menurun, komunikasi yang kurang, serta konflik dengan teman sebaya, sehingga menyebabkan remaja mengalami depresi hingga memiliki ide bunuh diri (Ayar & Bektas, 2021). Dampak lain yang muncul adalah remaja yang mengalami stress tersebut akan menurunkan kepuasan dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Hawi & Samaha, 2017). Penelitian lain oleh (Rotondi et al., 2017) remaja yang mengalami adiksi *smartphone* akan menghabiskan waktu lebih sedikit dengan teman sehingga kepuasan dalam hidupnya, kejadian yang terus menerus seperti ini akan menyebabkan penurunan pada kualitas kesejahteraan atau sering disebut dengan *subjective well being*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experimental *pre-post test without control group* dengan menggunakan uji statistik menggunakan *paired t-test*. Teknik pengambilan data menggunakan total sampling seluruh mahasiswa di STIKes RS Husada. Tahap pelaksanaan penelitian pertama adalah melakukan studi literatur dan identifikasi masalah penelitian. Tahap kedua adalah pre test untuk mengukur ansietas, dan *subjective well being*. Setelah dilakukan pengukuran sebelum intervensi, maka dilakukan intervensi pada responden yaitu dengan mengumpulkan *smartphone* yang digunakan saat istirahat perkuliahan selama 1 jam dan tahap ketiga melakukan post test untuk mengukur ansietas dan *subjective well being* setelah responden tidak dapat mengakses terhadap *smartphone* yang dimiliki.

Jumlah responden yang mengikuti penelitian ini sebanyak 405 responden. Kriteria inklusi sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan STIKes RS Husada. Penelitian ini menggunakan tiga buah kuesioner yaitu kuesioner A, B dan C. Kuesioner A adalah kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti untuk menilai karakteristik responden. Kuesioner B merupakan kuesioner untuk mengukur Pengukuran tingkat adiksi *smartphone* peneliti menggunakan kuesioner Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), 20 item pertanyaan yang dikembangkan oleh Yildirim & Correia (2015) dengan nilai alpha-chronbach 0,921 Kuesioner C, peneliti menggunakan kuesioner The Generalized Anxiety Disorder (GAD), 7 item pertanyaan yang dikembangkan oleh Spitzer, et al tahun 2006 untuk mengukur tingkat ansietas responden (Spitzer et al., 2006). Kuesioner ini memiliki nilai alpha Cronbach 0.92 dan $r = +0.83$. Kuesioner D adalah kuesioner *subjective well being* oleh National Youth Policy Institute (NYPI) tahun 2010, tiga item pertanyaan untuk mengukur kesejahteraan dan kepuasan dalam hidup dengan nilai alpha chronbach 0.82 Penelitian ini memperhatikan etik dan hak-hak responden untuk dipenuhi dimulai sejak persiapan penelitian hingga publikasi. tiga prinsip etik utama yang dipenuhi dalam pelaksanaan penelitian ini adalah *beneficence, respect for human dignity, dan justice*.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Rerata Usia Pengguna Smartphone (N=405)

Variabel	Mean	SD	Median	Min-Max	95% CI
Usia saat ini	19.48	1,398	19,00	17-21	19,35-19,62
Usia pertama kali memiliki smartphone	12,13	2,444	12,00	10-15	11,89-12,36

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rerata usia yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah usia 19,48 tahun. Dengan rerata usia responden pertama kami memiliki *smartphone* adalah usia 12,13 tahun (tabel.2)

Tabel 2.
 Pengalaman belajar daring , Biaya pulsa perbulan, penggunaan wifi, fitur yang digunakan, dan durasi penggunaan (n=405)

Variabel	f	%
Pengalaman belajar daring (tahun)		
Satu	68	16,8
Dua	207	51,1
Tiga	113	27,9
Empat	17	4,2
Biaya pulsa perbulan (ribu rupiah)		
<50	68	16,8
50-100	206	50,9
101-150	113	27,9
151-200	17	4,2
>200	1	0,2
Penggunaan wifi		
Ya	283	69,9
Tidak	122	30,1
Fitur yang digunakan		
Media Sosial	389	96
Youtube	368	91
Online Meeting	163	40,2
Durasi penggunaan (jam/hari)		
Tiga	14	3,5
Empat	18	4,4
Lima	51	12,6
Enam	46	11,4
Tujuh	41	10,1
Lebih dari 7	235	58,0

Tabel 2, menggambar beberapa karakteristik dar responden pengguna *smartphone*, berdasarkan penelitian ini responden mayoritas memiliki pengalaman kuliah secara daring adalah dua tahun yaitu sebesar 51,1% (n=207), dengan rata-rata menghabiskan pulsa 50 ribu sampai dengan 100 ribu rupiah perbulannya sebanyak 50,9% (n=206). Selain menghabiskan dana untuk membeli pulsa sebanyak 69,9% (n=283) responden juga berlangganan wi-fi di rumahnya untuk mendukung kegiatan daring di rumah. Responden memiliki tiga aktivitas yang paling sering digunakan melalui *smartphone* yang dimilikinya yaitu untuk melakukan media sosial berada di urutan pertama 96% (n= 389), disusul oleh penggunaan aplikasi youtube 91% (n=368), dan terakhir adalah menggunakan *smartphone* untuk melakukan online meeting sebanyak 41% (n=169). Responden sebagian besar menggunakan *smartphone* untuk melakukan aktivitas lebih dari 7jam sehari 58% (n=235)

Tabel 3.
 Gambaran Nomophobia Responden (n=405)

Variabel	N	Persen	Min- Maks	95% CI
Mild level of nomophobia	40	9,9	27-140	89,57-94,03
Moderate level of nomophobia	196	48,4		
Severe nomophobia	169	41,7		

Tabel 3, menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami nomophobia dengan urutan paling banyak berada pada nomophobia sedang yaitu 48,4% (n=196), diurutkan kedua adalah tingkat nomophobia berat sebanyak 41,7% sebanyak (n=169) responden, dan nomophobia ringan 9,9% (n=40).

Tabel 4.
 Gambaran Ansietas Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=405)

Variabel	Sebelum Intervensi				Setelah Intervensi			
	N	Persen	Min- Maks	95% CI	N	Perse n	Min- Maks	95% CI
Ansietas Sedang	25	6,2	3,293- 7	15,30- 15,94	16	4,0	8- 28	16,42- 17,15
Ansietas Berat	380	93,8			389	96,0		

Tabel 4 merupakan gambaran ansietas pada responden sebelum intervensi *withdrawal* dan sesudah dilakukan *smartphone withdrawal*. Sebelum *smartphone* dikumpulkan saat istirahat selama satu jam sudah 93,8% (n=380) responden yang mengalami ansietas berat sedangkan hanya 6,2% (n=25) yang mengalami ansietas sedang. Setelah dilakukan *smartphone withdrawal* dilakukan pengukuran kembali terhadap ansietas yang di alami dan hasil menunjukkan peningkatan kejadian ansietas berat yaitu menjadi 96% (n=389) dan ansietas ringan 4% (n=16).

Tabel 5.
 Gambaran *Subjective well Being* Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=405)

Variabel	Sebelum Intervensi				Setelah Intervensi			
	N	Persen	Min- Maks	95% CI	N	Persen	Min- Maks	95% CI
Baik	13	3,2	48- 180	116,36- 121,79	9	2,2	74- 224	148,54- 154,43
Sedang	79	19,5			65	16,0		
Buruk	313	77,3			331	81,7		

Tabel 5 adalah gambaran hasil *subjective well being* (swb) responden yang mengalami sebelum dan sesudah *smartphone withdrawal*. Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 77,3% (n=313) responden mengalami swb yang buruk dan meningkat setelah dilakukannya intervensi yaitu menjadi 331 responden (81,7%) responden memiliki swb yang buruk.

Tabel. 6.
 Uji beda dua mean sebelum dan sesudah Intervensi (N=405)

Variabel	Mean	Median	SD	Min- Max	Mean selisih	95% CI	Persentase kenaikan rerata
Tingkat Ansetas sebelum Intervensi	15,62	15,00	3,293	3,293- 7	1.17	-1,639 -	6.97
Tingkat Ansietas sesudah Intervensi	16,79	16,00	3,688	8-28		-0,692	

Gambaran pada tabel 6 membuktikan bahwa terjadi kenaikan tingkat ansietas pada responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *smarthphone withdrawal* yaitu kenaikan sebesar 6,97%.

Tabel.7.
 Rerata *Subjektif well being* sebelum dan sesudah Intervensi (N=405)

Variabel	Mean	Median	SD	Min- Max	Mean selisih	95% CI	Persentase kenaikan rerata
<i>Subjective well being</i> sebelum Intervensi	119,08	121,00	27,763	48- 180	32.4	-32,897 -	27.21
<i>Subjective well being</i> sesudah Intervensi	151,48	152,00	30,162	74-224		-31,913	

Berdasarkan gambaran pada tabel 7 didapatkan bahwa swb pada sebanyak 27,21% responden mengalami penurunan swb selama sebelum dan sesudah intervensi *smartphone withdrawal*.

PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah usia 19,48 tahun. Pemilihan responden tahap remaja adalah sesuai data yang di paparkan oleh Puslitbang Aptika IKP Kominfo menjelaskan bahwa usia individu yang memiliki *smartphone* 20-29 tahun pada urutan pertama 75,95% sedangkan usia 9-19 tahun berada pada urutan ketiga (Goodstats, 2022). Dengan rerata usia responden pertama kami memiliki *smartphone* adalah usia 12,13 tahun. Menurut . Hal ini juga didukung bahwa komposisi penduduk Indonesia mayoritas adalah penduduk generasi Z, dimana dikenal dengan *iGeneration*, *GenerasiNet*, *Generasi Internet* yang berada pada rentang usia 10-25 tahun sebanyak 27,94% yaitu sebanyak 74,93 juta penduduk (Badan Pusat Statistik, 2020).

Responden pengguna *smartphone*, berdasarkan penelitian ini responden mayoritas memiliki pengalaman kuliah secara daring adalah dua tahun yaitu sebesar 51,1% (n=207), sejak Covid-19 dinyatakan sebagai Pandemi oleh WHO maka pembelajaran disesuaikan dengan pembelajaran daring baik pembelajaran praktikum/klinik maupun pembelajaran teori dikelas (Fitria et al., 2021). Responden dengan rata-rata menghabiskan pulsa 50 ribu sampai dengan 100 ribu rupiah perbulannya sebanyak 50,9% (n=206), jumlah ini cukup besar dikalangan tahap usia remaja, dan pulsa atau data adalah hal yang dikeluhkan oleh orangtua selama anaknya menjalani pembelajaran daring, karena di usia remaja responden belum dapat menghasilkan pendapatan

secara mandiri, sehingga hal ini menjadi dampak yang dialami oleh keluarga atau orang tua (Fitria, 2022). Selain menghabiskan dana untuk membeli pulsa sebanyak 69,9% (n=283) responden juga berlangganan wi-fi di rumahnya untuk mendukung kegiatan daring di rumah, hal ini juga menambah beban secara ekonomi bagi keluarga.

Responden memiliki tiga aktivitas yang paling sering digunakan melalui *smartphone* yang dimilikinya yaitu untuk melakukan media sosial berada di urutan pertama 96% (n= 389), disusul oleh penggunaan aplikasi youtube 91% (n=368), dan terakhir adalah menggunakan *smartphone* untuk melakukan online meeting sebanyak 41% (n=169). Mayoritas mahasiswa alokasi waktu penggunaan yaitu 2.8 jam untuk snapchat, 2,4 jam facebook, 2,0 instagram, 0.8 jam twitter (King & Dong, 2017). Data ini menunjukkan bahwa kehidupan sosial yang nyata telah bergeser kepada kehidupan sosial yang bersifat maya karena remaja melakukan interaksi dengan *smartphone* lebih dari 7 jam/hari. Responden sebagian besar menggunakan *smartphone* untuk melakukan aktivitas lebih dari 7 jam sehari 58% (n=235). Artinya responden memiliki risiko untuk mengalami dampak negatif, karena penggunaan *smartphone* lebih dari 5 jam/hari akan mengalami konflik dengan orang tua akibat dari prestasi akademik yang menurun, komunikasi yang kurang, serta konflik dengan teman sebaya, sehingga menyebabkan remaja mengalami depresi hingga memiliki ide bunuh diri (Ayar & Bektas, 2021). Pengguna *smartphone* pada usia muda atau remaja cenderung menggunakan untuk mencari hiburan seperti mencari video youtube, ataupun akses pada sosial media dibandingkan untuk melakukan komunikasi dengan keluarga, dan inilah yang membuat adiksi *smartphone* hingga muncul masalah ansietas dan depresi bila tidak dapat mengakses *smartphone*. (Matar Boumosleh & Jaalouk, 2017).

Responden mengalami nomophobia dengan urutan paling banyak berada pada nomophobia sedang yaitu 48,4% (n=196), di urutan kedua adalah tingkat nomophobia berat sebanyak 41,7% sebanyak (n=169) responden, dan nomophobia ringan 9,9% (n=40). ketika individu telah mengenal penggunaan *smartphone* pada usia 12 tahun, maka mereka sudah memiliki risiko mengalami adiksi, atau nomophobia (Rodríguez-García et al., 2021). Kejadian kecanduan ini yang sangat mengkhawatirkan paling banyak terjadi pada anak usia remaja akhir sampai dengan dewasa awal (Yildirim & Correia, 2015). Hasil ini sama dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan Universitas Syiah Kuala sebanyak 44,9% mengalami kecenderungan nomophobia tingkat sedang (Rossa & Martina, 2016). Meskipun telah teridentifikasi bahwa responden mayoritas mengalami nomophobia tetapi banyak yang mengkhawatirkan adalah bila sebagian dari individu tersebut tidak memiliki cukup pengetahuan tentang adiksi dan dampak dari adiksi *smartphone*, seperti penelitian menunjukkan bahwa 200 mahasiswa tingkat diploma di Mysore, didapatkan 89,5% mempunyai pengetahuan yang minimal terhadap pengetahuan tentang nomophobia, dan 51% dari jumlah tersebut mengalami nomophobia (Saraswathi & Williams, 2019).

Gambaran tingkat ansietas berat sebelum dilakukan withdrawal didapatkan 93,8% (n=380) responden yang mengalami ansietas berat. Setelah dilakukan *smartphone* withdrawal dilakukan pengukuran kembali terhadap ansietas yang dialami dan hasil menunjukkan peningkatan kejadian ansietas berat yaitu menjadi 96% (n=389). Sedangkan secara keseluruhan didapat kenaikan angka ansietas yaitu 6,97% dari sebelum intervensi. Individu dengan nomophobia dapat mengalami beberapa dampak negatif pada aspek psikologis diantaranya yaitu 30% dari mahasiswa dalam tingkat keparahan depresi, 24% keparahan gejala kecemasan, dan 26% stres, hal ini terjadi karena adanya hambatan dalam mengakses kehidupan didunia interaksi pada dunia maya yang disebut

dengan *social threat* kondisi ini dapat menimbulkan ansietas dan stress jika tidak menggunakan *smartphone* (Santl et al., 2022; Tams et al., 2018).

Gambaran *subjective well being* (*swb*) responden yang mengalami sebelum dan sesudah *smartphone withdrawal*. Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 77,3% (n=313) responden mengalami *swb* yang buruk dan meningkat setelah dilakukannya intervensi yaitu menjadi 331 responden (81,7%) responden memiliki *swb* yang buruk. Sebanyak 27,21% responden mengalami penurunan *swb* selama sebelum dan sesudah intervensi *smartphone withdrawal*. Penggunaan *smartphone* memiliki dampak positif bagi well being dan memiliki dampak negative pula bergantung pada usia pengguna *smartphone*, generasi Z yang menghabiskan waktu dengan *smartphone* untuk aktivitas sosial media akan memberikan dampak negative pada *subjective well being*, tetapi akan memberikan dampak yang baik bila digunakan untuk penggunaan aplikasi yang meningkatkan produktifitas seperti aplikasi belajar online (Lavoie & Zheng, 2023). *SWB* yang menurun terjadi karena penggunaan mayoritas pada remaja untuk melakukan sosial media sehingga ketiga ada hambatan dalam mengakses maka dapat menimbulkan stress hingga menurunkan kepuasan dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Hawi & Samaha, 2017). Adiksi *smartphone* akan menyebabkan individu menghabiskan waktu lebih sedikit dengan teman secara nyata sehingga kejadian yang akan menyebabkan kualitas kesejahteraan juga mengalami penurunan ketika tidak dapat berkomunikasi secara maya (Rotondi et al., 2017)

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi *smartphone*, kecanggihan fitur yang diberikan menciptakan kemudahan dalam berkomunikasi tidak ada lagi batasan dalam ruang dan waktu hal ini membawa dampak positif bagi pengguna *smartphone*. Kemajuan angka penggunaan *smartphone* juga meningkat dengan adanya perubahan kondisi dunia yaitu adanya pandemic Covid-19 sehingga meningkatkan kualitas dan kuantitas penggunaan online melalui *smartphone*. Dampak dari pesatnya penggunaan *smartphone* juga telah dibuktikan memunculkan masalah psikologis yaitu peningkatan ansietas sampai dengan penurunan angka *subjective well being*. Perkembangan dampak yang terjadi tidak seimbang dengan pengetahuan pengguna *smartphone* terhadap dampak yang akan dialami. Pengetahuan mengenai adiksi *smartphone* masih sangat kurang sehingga dibutuhkan edukasi dari pihak penyelenggara pendidikan, agar tidak berkembang kemasalah psikologis yang lebih berat. Selain edukasi dari pihak sekolah dibutuhkan juga edukasi dan intervensi dari pihak pelayanan kesehatan remaja apa pelayanan tingkat pertama, sehingga tidak hanya berorientasi pada fisik remaja, tetapi juga psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayar, D., & Bektas, M. (2021). The Effect of Problematic Internet Use and Digital Game Addiction in Adolescents on Nomophobia Levels. *International Journal of Caring Sciences*, 14(2), 1081.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *jumlah penduduk menurut generasi*. <https://www.bps.go.id/>
- Fitria, D. (2022). *View of Dampak Covid-19 : Stres pada Orang Tua dengan Kejadian Emotional Abuse pada Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)*. <https://ejournal.stikesrshusada.ac.id/index.php/jkh/article/view/138/63>
- Fitria, D., Puspasari, J., & Lestari, P. H. (2021). The Effect of Thinking Like a Nurse Simulation as an Online Clinical Learning Method on Nursing Students' Satisfaction and Confidence

- during the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ners*, 16(2), 111–118.
<https://doi.org/10.20473/JN.V16I2.25701>
- Goodstats. (2022). *Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone di Indonesia - GoodStats*. 2022. <https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576–586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Kaur, A., Ani, A., Sharma, A., & Kumari, V. (2021). Nomophobia and social interaction anxiety among university students. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 15, 100352. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2021.100352>
- King, R. C., & Dong, S. (2017). The impact of smartphone on young adults. *The Business & Management Review*, 8(4), 342. https://getit.library.utoronto.ca/index.php/oneclick?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info%3Aofi%2Fenc%3AUTF-8&rft_id=info%3Aasid%2Fsummon.serialssolutions.com&rft_val_fmt=info%3Aofi%2Ffmt%3Akev%3Amtx%3Ajournal&rft.genre=article&rft.atitle=The+impact+of+smartph
- Kominfo. (2022). *Kemenkominfo: 89% Penduduk Indonesia Gunakan Smartphone*. <https://mediaindonesia.com/humaniora/389057/kemenkominfo-89-penduduk-indonesia-gunakan-smartphone>
- Lavoie, R., & Zheng, Y. (2023). Smartphone use, flow and wellbeing: A case of Jekyll and Hyde. *Computers in Human Behavior*, 138, 107442. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107442>
- Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PloS One*, 12(8). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0182239>
- Newzoo. (2021). *2021's Mobile Market: Insights into Users, Game Revenues & Key Trends*. <https://newzoo.com/insights/articles/2021s-mobile-market-almost-four-billion-smartphone-users-90-7-billion-in-game-revenues-huge-changes-to-come>
- Rodríguez-García, A. M., Belmonte, J. L., & Moreno-Guerrero, A. J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Rodríguez-García, A. M., Marín-Marín, J. A., López-Núñez, J. A., & Moreno-Guerrero, A. J. (2021). Do age and educational stage influence no-mobile-phone phobia? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094450>
- Rossa, E., & Martina, M. (2016). HUBUNGAN SMARTPHONE ADDICTION DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS SYIAH KUALA. *Undefined*.

- Rotondi, V., Stanca, L., & Tomasuolo, M. (2017). Connecting alone: Smartphone use, quality of social interactions and well-being. *Journal of Economic Psychology*, *63*, 17–26. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.09.001>
- Santl, L., Brajkovic, L., & Kopilaš, V. (2022). Relationship between Nomophobia, Various Emotional Difficulties, and Distress Factors among Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *12*(7), 716–730. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070053>
- Saraswathi, K. N., & Williams, S. (2019). A Study to Assess the Knowledge and Effect of Nomophobia among Nursing Students of selected Nursing Colleges in Mysore. *International Journal of Nursing Education and Research*, *7*(3), 330. <https://doi.org/10.5958/2454-2660.2019.00075.9>
- Shaik, L., Singh, R., Devara, J., Basa, P., & Shah, K. (2021). Psychiatric impact of mobile usage on medical student life: Ringxiety, nomophobia, and sleep. *European Psychiatry*, *64*(S1), S395–S395. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1059>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, *166*(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/ARCHINTE.166.10.1092>
- Tams, S., Legoux, R., & Léger, P. M. (2018a). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *Computers in Human Behavior*, *81*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.026>
- Tams, S., Legoux, R., & Léger, P. M. (2018b). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *Computers in Human Behavior*, *81*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2017.11.026>
- Vujić, A., & Szabo, A. (2021). The connection between risk of smartphone addiction, type of smartphone use, life satisfaction, and perceived stress dataset. *Data in Brief*, *39*, 107651. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2021.107651>
- 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. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2015.02.059>
- Yildiz Durak, H. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *Social Science Journal*, *56*(4), 492–517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>