

Pengaruh Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Frater Don Bosco Tomohon

Christin Alemina Sukanta¹, Marssel M Sengkey², Arham S³

^{1,2,3}Universitas Negeri Manado, Indonesia

E-mail: christinalemina@gmail.com,¹ mmsengkey@unima.ac.id,² arham.s@unima.ac.id³

Article History:

Received: 13 Juni 2026

Revised: 15 Juli 2026

Accepted: 31 Agustus 2026

Keywords: Intensitas

Penggunaan Gawai,

Kecenderungan Nomophobia,

Siswa

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Frater Don Bosco Tomohon. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa/i Sekolah Menengah Pertama kelas 7 dan 8 yang bersekolah di SMP Frater Don Bosco Tomohon. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat intensitas penggunaan gawai dan kecenderungan nomophobia siswa berada pada tingkat kategori sedang. Melalui analisis regresi linear sederhana diketahui bahwa intensitas penggunaan gawai berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan nomophobia dengan nilai yang signifikan. Hasil regresi menunjukkan adanya peningkatan kecenderungan nomophobia sebesar 0,366 atau 33,6% pada setiap penambahan intensitas penggunaan gawai. Adapun hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,228 yang berarti bahwa intensitas penggunaan gawai memberikan kontribusi sebesar 22,8 % terhadap kecenderungan nomophobia pada siswa SMP Frater Don Bosco Tomohon. Nilai koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan gawai maka kecenderungan nomophobia akan semakin meningkat. Disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gawai memiliki pengaruh positif terhadap kecenderungan nomophobia pada siswa kelas VII dan VIII SMP Frater Don Bosco Tomohon.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah menjadikan *smartphone* sebagai perangkat yang semakin melekat dalam kehidupan sehari-hari karena menyediakan berbagai fungsi, mulai dari komunikasi, akses informasi, media sosial, permainan, hiburan, hingga navigasi. Laporan *State of Mobile 2024* yang dirilis data.ai melalui goodstats.id (2024) menunjukkan bahwa Indonesia menempati posisi tertinggi dalam rata-rata penggunaan perangkat mobile pada 2023, yaitu 6,05 jam per hari. Tingginya intensitas tersebut semakin relevan pada kelompok remaja yang sedang berada dalam fase transisi menuju dewasa dan mengalami perubahan fisik, psikologis, sosial, serta emosional (Agustriyana & Suwanto, 2017). Pada fase pencarian identitas, rasa ingin tahu dan pengaruh teman sebaya juga semakin kuat sehingga dapat meningkatkan keterlibatan remaja dalam aktivitas digital (Sarwono, 2018). Data Badan Pusat Statistik tahun 2020 menunjukkan penggunaan *smartphone* di Indonesia mencapai 34,63%, dengan proporsi besar berasal dari kelompok usia 13–19 tahun (Hamdi & Gautama, 2024). Sementara itu, penetrasi

internet melalui *smartphone* pada kelompok usia 15–19 tahun dilaporkan mencapai 91% (Sutisna et al., 2024), sedangkan survei APJII menunjukkan tingginya keterlibatan pelajar SMP dan SMA dalam penggunaan internet (Hamdi & Gautama, 2024). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja sekaligus membuka kemungkinan munculnya penggunaan yang berlebihan.

Intensitas penggunaan gawai merujuk pada frekuensi dan durasi individu menggunakan perangkat digital dalam aktivitas sehari-hari. Perkembangan teknologi membuat *smartphone* tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi telah terintegrasi dengan aktivitas pendidikan, sosial, dan hiburan (Mihajlov & Vejmelka, 2017). Pada remaja, penggunaan dalam durasi yang panjang dapat berpengaruh terhadap pola aktivitas sehari-hari, seperti mengabaikan kewajiban belajar, waktu makan, istirahat, dan perawatan diri (Mumbaasithoh et al., 2021). Penggunaan yang tidak terkontrol juga dapat berkembang menjadi bentuk ketergantungan perilaku. Chaplin (2009) menjelaskan *addiction* sebagai kondisi ketergantungan fisik maupun psikologis yang mendorong individu mengulangi penggunaan zat atau aktivitas tertentu. Dalam konteks digital, ketergantungan tersebut dapat muncul melalui penggunaan media sosial, permainan daring, maupun aktivitas lain yang sulit dikendalikan dan mengganggu fungsi akademik, sosial, serta kehidupan sehari-hari (S & Febrianto, 2023). Syahrani (2015), misalnya, menjelaskan bahwa kecanduan *game online* dapat mengurangi interaksi sosial, mengabaikan kehidupan nyata, mengganggu kesadaran terhadap waktu, dan meningkatkan risiko ketergantungan, meskipun aktivitas digital juga dapat memberikan manfaat berupa peningkatan kemampuan teknologi, strategi, konsentrasi, dan perluasan relasi sosial.

Salah satu masalah psikologis yang berkaitan dengan ketergantungan terhadap *smartphone* adalah *nomophobia*, yaitu ketakutan atau kecemasan ketika individu tidak dapat menggunakan atau berada jauh dari telepon selulernya. Istilah *no-mobile-phone phobia* pertama kali diperkenalkan melalui penelitian yang dilakukan untuk Kantor Pos Inggris pada 2008 dan kemudian dikembangkan menjadi konstruk psikologis yang lebih sistematis (Yildirim & Correia, 2015). Penggunaan media sosial dalam intensitas tinggi juga dapat memperkuat kerentanan psikologis melalui *Fear of Missing Out* (FOMO), kebutuhan menampilkan citra diri ideal, dan penggunaan media sosial sebagai pelarian dari tekanan, yang berkaitan dengan stres, kecemasan, dan depresi (Sengkey et al., 2025). Pada individu dengan kecenderungan *nomophobia*, *smartphone* tidak lagi sekadar sarana komunikasi, tetapi menjadi perangkat yang dianggap harus selalu tersedia. Rizal dan Widianoro (2022) menjelaskan bahwa kecenderungan tersebut dapat dikenali dari kepemilikan *smartphone* pribadi, durasi dan frekuensi penggunaan, konsumsi internet, serta kebiasaan membawa pengisi daya atau baterai cadangan. Individu dengan penggunaan yang sangat sering dan durasi panjang cenderung menunjukkan kecenderungan *nomophobia* yang lebih tinggi dibandingkan individu yang penggunaan gawainya terbatas. Kondisi tersebut juga dapat ditandai oleh kecemasan ketika tidak terhubung dengan ponsel (Arapaci et al., 2017), sehingga tingginya intensitas penggunaan gawai menjadi salah satu aspek penting untuk dikaji dalam kaitannya dengan kecenderungan *nomophobia*.

Fenomena tersebut juga terlihat dari wawancara awal terhadap siswa SMP Frater Don Bosco Tomohon. Informan pertama menyampaikan,

”Saya menggunakan *handphone* merek Oppo kak, saya gunakan hp di luar jam sekolah itu bisa satu harian kak, nanti brenti bermain *handphone* itu waktu jam makan dengan kalau mau tidur, dalam satu hari kemungkinan saya pegang hp itu berkisar 8 jam. Aplikasi yang sering saya buka di *handphone* itu Tiktok, Instagram, WhatsApp, Facebook juga tetapi jarang kak. Kalau ada tugas sekolah, dengan *handphone* sangat membantu sekali saya rasa. Ketika keluar jalan-jalan dengan keluarga, kalau baterai *handphone* lowbatt saya

tidak merasa gelisah, karena itu hal biasa menurut saya. Kalau lagi berkumpul dengan teman-teman, saya bercerita dengan mereka tetapi sambil bermain handpone. Dan setiap mau keluar rumah saya selalu membawa pengisi daya hp, kalau saya sedang bermain hp, saya jadi kesal jika tiba-tiba hp ngelag karena ruang penyimpanan penuh. Jika dalam satu hari saya tidak menggunakan handphone, saya merasa stress kak” (K, 27 April 2026). Informan kedua menyatakan, “Kalau saya menggunakan handphone merek realme kak, saya juga menggunakan handphone itu di luar jam sekolah karena kalau di sekolah handphone dikumpulkan di muka sebelum masuk kedalam sekolah kak, dan nanti dikembalikan ketika jam pulang sekolah. Saya menggunakan handphone ketika dirumah itu lebih dari 8 jam perhari kak, untuk aplikasi yang saya buka setiap hari itu hampir sama dengan kirey kak, yaitu Tiktok, Instagram, WhatsApp dan Game Roblox. Dengan adanya handphone sangat berfungsi sekali menurut saya kak ketika ada tugas sekolah. Ketika mengakses handphone saya sering melihat FYP di Tiktok, dan membuat dance tiktok terbaru. Ketika sedang kumpul keluarga di luar rumah saya gelisah kak ketika batrai handphone saya lowbatt, dan kalau sedang nongkrong dengan teman-teman sekolah yang saya lakukan itu saya main handphone tetapi sambil bercerita dengan teman-teman. Kalau ingin main saya tidak selalu membawa pengisi daya tergantung berapa persen sisa batrai handphone, saya juga sering merasa emosi ketika ruang penyimpanan di hp saya sudah penuh, dan kalau dalam sehari saya tidak menggunakan hp saya merasa stres kak karena sudah terbiasa menggunakan hp” (C, 27 April 2026). Berbeda dengan keduanya, informan ketiga menjelaskan, “Saya menggunakan handphone bermerek samsung kak, saya jarang menggunakan handphone karena saya tinggal diasrama kak, jadi saya kurang tahu berapa jam waktu yang diberikan kepada kami untuk bermain hp, mungkin sekitar 2 jaman kak. Karena kami diasrama dibatasi waktu menggunakan handphone yaitu ketika hanya ada tugas sekolah saja baru diberikan handphone, jika tidak ada tugas sekolah maka kami tidak berikan handphone kecuali hari sabtu dan minggu kak. Walaupun ada wifi di asrama tapi kami tidak bisa sesuka hati menggunakan handphone kak kecuali waktu pulang kerumah. Jadi saya merasa biasa aja ketika saya tidak menggunakan hp semenjak tinggal diasrama” (I, 27 April 2026).

Hasil wawancara awal tersebut menunjukkan adanya perbedaan pola penggunaan gawai di antara siswa. Dua informan menggunakan *smartphone* dalam durasi yang panjang untuk mengakses media sosial, permainan, komunikasi, maupun membantu mengerjakan tugas sekolah serta mengungkapkan adanya rasa stres, gelisah, atau emosi dalam kondisi tertentu yang berkaitan dengan perangkat mereka. Sebaliknya, siswa yang tinggal di asrama dan mendapatkan pembatasan penggunaan *smartphone* tidak menunjukkan ketidaknyamanan yang sama ketika tidak mengakses perangkat. Pola tersebut mengindikasikan bahwa regulasi penggunaan gawai berpotensi berkaitan dengan tingkat ketergantungan yang dirasakan remaja. Temuan awal ini sejalan dengan Arpaci et al. (2017), yang menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan *nomophobia* dapat mengalami kecemasan dan ketidaknyamanan ketika tidak terhubung dengan ponselnya. Muralidhar et al. (2017) juga menjelaskan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian dari rutinitas kehidupan sehari-hari, bahkan digunakan sejak bangun tidur hingga menjelang tidur, sedangkan Asih dan Fauziah (2017) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tanpa kontrol dapat berkaitan dengan munculnya *nomophobia*. Dengan demikian, wawancara awal memberikan indikasi empiris bahwa intensitas penggunaan gawai dan kecenderungan *nomophobia* merupakan fenomena yang relevan untuk dikaji pada siswa SMP.

Penelitian mengenai penggunaan *smartphone* dan *nomophobia* memang telah banyak dilakukan, tetapi kajian sebelumnya lebih sering melibatkan remaja secara umum, siswa SMA,

mahasiswa, atau menempatkan *nomophobia* dalam hubungan dengan faktor psikologis lain. Kajian yang secara spesifik menguji pengaruh intensitas penggunaan gawai terhadap kecenderungan *nomophobia* pada siswa tingkat SMP masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks lokal Kota Tomohon. Padahal, siswa SMP berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh peningkatan kebutuhan akan penerimaan sosial, pencarian identitas, dan keterlibatan yang semakin besar dengan lingkungan digital. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menguji pengaruh intensitas penggunaan gawai terhadap kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMP Frater Don Bosco Tomohon. Kebaruan penelitian terletak pada pemilihan kelompok usia SMP sebagai subjek penelitian, penggunaan intensitas penggunaan gawai sebagai prediktor utama kecenderungan *nomophobia*, serta konteks lokal Kota Tomohon yang belum banyak dikaji dalam penelitian sebelumnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan gawai terhadap kecenderungan *nomophobia* pada siswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian dilakukan melalui pengumpulan data numerik yang dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Penelitian dilaksanakan di SMP Frater Don Bosco Tomohon yang berlokasi di Jl. Stungkak No. 38, Matani Satu, Kecamatan Tomohon Tengah, Kota Tomohon, Sulawesi Utara pada bulan April hingga Mei 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII yang berjumlah 150 orang. Mengingat jumlah populasi relatif kecil, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert lima tingkat yang digunakan untuk mengukur variabel intensitas penggunaan gawai dan kecenderungan *nomophobia*. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan bantuan program SPSS versi 26 melalui analisis statistik deskriptif dan analisis regresi linear sederhana. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya, hipotesis diuji melalui analisis regresi linear sederhana, koefisien determinasi (R^2), serta analisis crosstab untuk menggambarkan perbedaan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.

HASIL DAN KESIMPULAN

Analisis Deskriptif

Penelitian ini melibatkan siswa kelas VII dan VIII SMP Frater Don Bosco Tomohon sebagai responden penelitian. Pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh populasi yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan sampel. Adapun jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 150 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April hingga Mei 2026, peneliti melakukan pengambilan data secara langsung di lokasi penelitian untuk mengambil data. Kuesioner berisi 22 item pernyataan pada variabel kecenderungan *nomophobia* dan 21 item pernyataan pada variabel intensitas penggunaan gawai. Selanjutnya peneliti melakukan *coding* dan kemudian melakukan analisis data menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 26 *For Windows* yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Hasil statistik deskriptif variabel intensitas penggunaan gawai dan kecenderungan *nomophobia* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Penggunaan Gawai	150	58	98	76.07	8.579
Nomophobia	150	52	88	69.47	6.575
Valid N (listwise)	150				

Berdasarkan table 1 hasil uji deskriptif diatas, dapat digambarkan distribusi data yang diperoleh oleh peneliti adalah :

1. Variabel intensitas penggunaan gawai (X), dari data tersebut dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum sebesar 58 sedangkan nilai maksimum sebesar 98, rata-rata mean 76,07, dan standar deviasi intensitas penggunaan gawai 8,579.
2. Variabel kecenderungan nomophobia (Y), dari data tersebut dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum sebesar 52 sedangkan nilai maksimum sebesar 88, rata-rata mean 69,47, dan standar deviasi kecenderungan nomophobia 6,575.

Selanjutnya, skor variabel nomophobia (Y) dan skor variabel intensitas penggunaan gawai (X) dikategorikan untuk mempermudah proses pengelompokan data. Kategorisasi ini bertujuan untuk melihat distribusi masing-masing variabel secara terpisah maupun secara bertingkat berdasarkan dimensi yang diukur. Pengelompokan dalam penelitian ini didasarkan pada skor yang disajikan pada Tabel 1, sedangkan rumus kategorisasi yang digunakan dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Rumus Kategorisasi

Kategori Rumus
Tinggi $X \geq (M + 1SD)$
Sedang $(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah $X < (M - 1SD)$

Keterangan:

M = Mean

SD = Standar Deviasi

X = Skor Responden

Variabel nomophobia pada penelitian ini dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Adapun distribusi kategori skor nomophobia dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Rentang Nilai dan Kategori Subjek Nomophobia

Kategori	Rentang Nilai	F	%
Tinggi	$X \geq 76$	26	17,3%
Sedang	$63 \leq X < 76$	108	72,0%
Rendah	$X < 63$	16	10,7%
Total	X	150	100%

Berdasarkan kategorisasi subjek pada variabel nomophobia yang disajikan pada Tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 108 responden dari total 150 responden atau sebesar 72,0%. Selanjutnya, responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 26 responden atau sebesar 17,3%, sedangkan kategori rendah berjumlah 16 responden atau sebesar 10,7%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan

.....

nomophobia pada responden penelitian didominasi oleh kategori sedang.

Tabel 4. Rentang Nilai dan Kategori Subjek Intensitas Penggunaan Gawai

Kategori	Rentang Nilai	F	%
Tinggi	$X \geq 85$	26	17,3%
Sedang	$68 \leq X < 85$	99	66,0%
Rendah	$X < 68$	25	16,7%
Total	X	150	100%

Berdasarkan kategorisasi subjek pada variabel intensitas penggunaan gawai yang disajikan pada Tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 99 responden dari total 150 responden atau sebesar 66,0%. Selanjutnya, responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 26 responden atau sebesar 17,3%, sedangkan kategori rendah berjumlah 25 responden atau sebesar 16,7%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung memiliki intensitas penggunaan gawai pada kategori sedang.

Uji Persyaratan Analisis Data

Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak, sehingga dapat diketahui apakah sampel penelitian memenuhi asumsi normalitas. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program *SPSS versi 26 for Windows*. Dasar pengambilan keputusan mengacu pada nilai signifikansi, yaitu apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Hadi, 2017).

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Unstandardized Residual
Test Statistic	.063
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel 5 diatas dari hasil uji normalitas yang sudah dilakukan, diketahui nilai signifikansi (Asymp.Sig (2-tailed) yang dihasilkan adalah sebesar 0,200. Seperti yang diketahui bahwa $0,20 > 0,05$. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, dapat disimpulkan bahwa antara variabel penelitian data berdistribusi secara normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang linear antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y), sehingga dapat menjadi dasar untuk melanjutkan pengujian hubungan antar variabel. Pengujian linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS. Dasar pengambilan keputusan mengacu pada nilai signifikansi *Deviation from Linearity*, yaitu apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan linear, sedangkan apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan tidak linear (Hadi, 2017).

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas
ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Nomophobia * Intensitas Gawai	Between Groups	(Combined)	3039.187	36	84.422	2.804	.000
		Linearity	1465.961	1	1465.961	48.691	.000
		Deviation from Linearity	1573.225	35	44.949	1.493	.060
	Within Groups		3402.147	113	30.107		
	Total		6441.333	149			

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa hasil uji linearitas antara variabel intensitas penggunaan gawai (X) dan kecenderungan nomophobia (Y) yang dianalisis menggunakan bantuan SPSS 26 *for windows*, diperoleh nilai signifikansi pada *Deviation from linearity* sebesar 0,060. Berdasarkan criteria pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hubungan antar variabel dikatakan linear. Karena nilai signifikansi $0,060 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara intensitas penggunaan gawai dengan kecenderungan nomophobia pada siswa SMP Frater Don Bosco Tomohon.

Uji Hipotesis

Regresi Linear Sederhana (Uji t)

Uji *t* digunakan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan gawai terhadap kecenderungan *nomophobia*. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, yaitu apabila nilai Sig. $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen. Sebaliknya, apabila nilai Sig. $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hasil pengujian menggunakan SPSS menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gawai berpengaruh terhadap kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMP Frater Don Bosco Tomohon. Hasil analisis regresi linear sederhana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana (Uji t)
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	41.654	4.238		9.828	.000
Intensitas Penggunaan Gawai	.366	.055	.477	6.604	.000

a. Dependent Variable: Kecenderungan Nomophobia

Berdasarkan Tabel 7, diperoleh nilai konstanta sebesar 41,654 dan koefisien regresi intensitas penggunaan gawai sebesar 0,366. Pada regresi linear sederhana dengan satu variabel prediktor, derajat kebebasan dihitung dengan rumus $df = n - k - 1$, sehingga diperoleh $df = 150 - 1 - 1 = 148$ dan nilai *t* tabel sebesar 1,976. Hasil analisis menunjukkan bahwa *t* hitung sebesar 6,604 lebih besar daripada *t* tabel, dengan nilai signifikansi $< 0,001$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Persamaan regresi linear sederhana yang diperoleh adalah:

$$Y = 41,654 + 0,366X$$

Nilai konstanta sebesar 41,654 menunjukkan nilai prediksi kecenderungan *nomophobia* apabila intensitas penggunaan gawai bernilai nol. Sementara itu, koefisien regresi sebesar 0,366 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan intensitas penggunaan gawai diikuti

peningkatan kecenderungan *nomophobia* sebesar 0,366 satuan. Arah koefisien yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan gawai, semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMP Frater Don Bosco Tomohon. Uji F digunakan untuk menilai signifikansi model regresi dalam menjelaskan pengaruh intensitas penggunaan gawai terhadap kecenderungan *nomophobia*. Dasar pengambilan keputusan menggunakan nilai signifikansi, yaitu apabila nilai Sig. < 0,05, maka model regresi dinyatakan signifikan dan hipotesis diterima. Sebaliknya, apabila nilai Sig. > 0,05, maka model regresi dinyatakan tidak signifikan.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis (Uji F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1465.961	1	1465.961	43.607	.000 ^b
	Residual	4975.372	148	33.617		
	Total	6441.333	149			

a. Dependent Variable: Kecenderungan Nomophobia

b. Predictors: (Constant), Intensitas Penggunaan Gawai

Berdasarkan tabel 8 diatas F hitung = 43,607 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti variabel intensitas penggunaan gawai secara signifikan memengaruhi kecenderungan *nomophobia* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Frater Don Bosco Tomohon. Hasil tersebut juga di dukung oleh distrinusi data kategorisasi yang memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, baik pada variabel intensitas penggunaan gawai maupun kecenderungan *nomophobia*. Sehingga dapat disimpulkan adanya kecenderungan hubungan yang searah antara kedua variabel penelitian ini.

Uji Koefisien Determinasi (R Square)

Koefisien determinasi digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel intensitas penggunaan gawai memberikan kontribusi dalam menjelaskan variabel kecenderungan *nomophobia* pada siswa Sekolah Menengah Pertama Frater Don Bosco Tomohon. Hasil pengujian koefisien determinasi ditunjukkan sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.477 ^a	.228	.222	5.798

Berdasarkan tabel 9 diatas pada uji koefisien determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,228 yang berarti bahwa intensitas penggunaan gawai (X) berpengaruh sebesar 22,8% terhadap kecenderungan *nomophobia* (Y), sehingga sebanyak 77,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian ini.

Hasil Uji Analisis Crostabulation

Analisis *Crostabulation* adalah suatu metode analisis berbentuk tabel yang menampilkan tabulasi silang dari data yang diamati. Analisis *Crostabulation* digunakan untuk melihat perbedaan tingkatan variabel penelitian berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 10. Hasil Analisis *Crostabulation*
Jenis Kelamin * Variabel_X Frekuensi * Durasi Crosstabulation
Intensitas Penggunaan Gawai

_Durasi			_Frekuensi			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	Jenis Kelamin	Laki-Laki	16	13	4	33
		Perempuan	7	13	5	25
	Total		23	26	9	58
Sedang	Jenis Kelamin	Laki-Laki	2	24	19	45
		Perempuan	1	13	8	22
	Total		3	37	27	67
Tinggi	Jenis Kelamin	Laki-Laki		7	7	14
		Perempuan		1	10	11
	Total			8	17	25
Total	Jenis Kelamin	Laki-Laki	18	44	30	92
		Perempuan	8	27	23	58
	Total		26	71	53	150

Tabel 10 menjelaskan intensitas penggunaan gawai pada 150 responden umumnya berada pada kategori sedang, baik pada aspek durasi maupun frekuensi penggunaan. Pada aspek durasi, kategori sedang memiliki jumlah terbanyak yaitu 67 responden (44,7%), diikuti kategori rendah sebanyak 58 responden (38,7%) dan kategori tinggi sebanyak 25 responden (16,7%). Pada aspek frekuensi, kategori sedang juga paling banyak ditemukan yaitu 71 responden (47,3%), kemudian kategori tinggi sebanyak 53 responden (35,3%) dan kategori rendah sebanyak 26 responden (17,3%). Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa durasi dan frekuensi penggunaan gawai memiliki kecenderungan yang searah. Responden dengan durasi rendah sebagian besar memiliki frekuensi rendah dan sedang, sedangkan pada durasi tinggi tidak ditemukan frekuensi rendah karena seluruh responden berada pada frekuensi sedang dan tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, responden laki-laki yang berjumlah 92 orang lebih banyak berada pada kategori durasi sedang dan rendah karena jumlah sampelnya lebih besar dibandingkan responden perempuan yang berjumlah 58 orang. Namun, secara persentase perempuan menunjukkan penggunaan gawai yang lebih intens, terlihat dari kategori frekuensi tinggi yang lebih besar serta jumlah yang lebih banyak pada kategori durasi tinggi dan frekuensi tinggi.

Tabel 11. Hasil Analisis *Crostabulation*
Jenis Kelamin * Variabel_Y Crosstabulation

		Kecenderungan Nomophobia			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	10	73	9	92
	Perempuan	6	38	14	58
Total		16	111	23	150

Berdasarkan Tabel 11 *crosstabulation* kecenderungan nomophobia, diketahui bahwa responden laki-laki berjumlah 92 orang dan responden perempuan berjumlah 58 orang. Pada kelompok laki-laki, sebagian besar responden berada pada kategori kecenderungan nomophobia sedang yaitu sebanyak 73 orang (79,3%), diikuti kategori rendah sebanyak 10 orang (10,9%) dan kategori tinggi sebanyak 9 orang (9,8%). Sementara itu, pada kelompok perempuan mayoritas

responden juga berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 38 orang (65,5%), diikuti kategori tinggi sebanyak 14 orang (24,1%) dan kategori rendah sebanyak 6 orang (10,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* pada kedua jenis kelamin umumnya berada pada kategori sedang. Namun, proporsi responden perempuan pada kategori tinggi lebih besar dibandingkan responden laki-laki, yang mengindikasikan bahwa kecenderungan *nomophobia* tinggi lebih banyak ditemukan pada kelompok perempuan dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gawai memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas VII dan VIII SMP Frater Don Bosco Tomohon. Persamaan regresi yang diperoleh, yaitu $Y = 41,654 + 0,366X$, menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan intensitas penggunaan gawai diikuti peningkatan skor kecenderungan *nomophobia* sebesar 0,366 satuan. Dengan demikian, semakin tinggi frekuensi dan durasi penggunaan gawai, semakin tinggi pula kecenderungan siswa mengalami ketidaknyamanan ketika tidak dapat menggunakan atau mengakses perangkatnya. Dalam penelitian ini, intensitas penggunaan gawai dioperasionalkan melalui frekuensi dan durasi penggunaan, dua indikator yang juga digunakan dalam penelitian Noormiyanto (2018). Temuan tersebut memperoleh dukungan dari Khairunniza et al. (2021), yang menemukan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* menjadi prediktor positif kecenderungan *nomophobia* pada remaja akhir. Penelitian terhadap remaja SMA di Surabaya juga menemukan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berhubungan dengan tingkat *nomophobia*, dengan kecenderungan *nomophobia* yang lebih berat ditemukan pada kelompok dengan intensitas penggunaan lebih tinggi (Karindra, 2022).

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik *nomophobia* sebagai ketidaknyamanan atau kecemasan yang muncul ketika individu kehilangan akses terhadap telepon seluler dan fungsi-fungsi yang disediakan perangkat tersebut. Yildirim dan Correia (2015) mengidentifikasi empat dimensi utama *nomophobia*, yaitu ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, serta kehilangan kenyamanan yang diperoleh melalui *smartphone*. Artinya, semakin besar ketergantungan aktivitas sehari-hari pada perangkat digital, semakin besar pula kemungkinan individu merasa terganggu saat akses tersebut terputus. Temuan terbaru Terzi et al. (2024) pada remaja menunjukkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* harian merupakan salah satu prediktor perilaku *nomophobia*, bersama aktivitas seperti mengikuti media sosial, menjelajah internet, dan menonton video. Hasil ini memperkuat temuan penelitian bahwa intensitas penggunaan tidak hanya merepresentasikan banyaknya waktu berhadapan dengan perangkat, tetapi juga menunjukkan semakin besarnya peran *smartphone* dalam memenuhi kebutuhan informasi, komunikasi, pembelajaran, dan hiburan siswa.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat intensitas penggunaan gawai sedang, sedangkan kecenderungan *nomophobia* juga didominasi kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *nomophobia* pada siswa tidak harus muncul dalam bentuk ekstrem. Gejalanya dapat berkembang secara gradual berupa kebutuhan untuk selalu terhubung, kebiasaan memeriksa perangkat, ketidaknyamanan ketika baterai habis atau jaringan terganggu, serta kekhawatiran ketika tidak dapat mengakses informasi atau komunikasi. Temuan ini sejalan dengan meta-analisis Al-Mamun et al. (2025) terhadap puluhan penelitian dari berbagai negara yang menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* sedang merupakan kategori yang paling banyak ditemukan secara global. Penulis juga menekankan bahwa kategori tersebut menggambarkan tingkat distress berdasarkan laporan diri dan tidak dapat secara otomatis diperlakukan sebagai diagnosis gangguan klinis. Dengan demikian, dominasi kategori sedang dalam penelitian ini tetap memiliki arti penting sebagai indikasi keterikatan siswa terhadap

perangkat digital yang perlu diperhatikan sebelum berkembang menjadi pola penggunaan yang lebih bermasalah.

Analisis *crosstabulation* memberikan gambaran tambahan mengenai pola tersebut. Pada durasi maupun frekuensi penggunaan gawai, kategori sedang merupakan kelompok terbesar. Pada kecenderungan *nomophobia*, responden laki-laki dan perempuan juga paling banyak berada pada kategori sedang. Meskipun demikian, secara proporsional siswa perempuan pada kategori *nomophobia* tinggi lebih banyak dibandingkan siswa laki-laki. Temuan ini perlu ditafsirkan secara hati-hati karena tabulasi silang dalam penelitian ini bersifat deskriptif dan belum menguji apakah perbedaan berdasarkan jenis kelamin signifikan secara statistik. Pola serupa ditemukan oleh Al Maghaireh et al. (2025), yang melaporkan tingkat *nomophobia* tinggi lebih banyak pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki. Meskipun demikian, perbedaan gender pada *nomophobia* tidak dapat digeneralisasi hanya berdasarkan satu penelitian karena kemungkinan dipengaruhi pola komunikasi, tujuan penggunaan *smartphone*, keterlibatan media sosial, dan faktor psikososial lainnya. Oleh sebab itu, temuan berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini lebih tepat diposisikan sebagai pola deskriptif yang dapat diteliti lebih lanjut.

Nilai koefisien determinasi sebesar 0,228 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gawai menjelaskan 22,8% variasi kecenderungan *nomophobia*, sedangkan 77,2% variasi lainnya belum dapat dijelaskan oleh model penelitian ini. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa intensitas penggunaan merupakan prediktor yang relevan, tetapi bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan *nomophobia*. Penelitian terbaru menunjukkan kompleksitas tersebut. Ayaz-Alkaya dan Kulakçı-Altıntaş (2025), pada lebih dari seribu remaja, menemukan bahwa kecanduan media sosial dan kecemasan sosial berkaitan dengan perilaku *nomophobia*, bahkan kecemasan sosial berperan sebagai mediator parsial. Al Maghaireh et al. (2025) juga menemukan keterkaitan *nomophobia* dengan stres dan kesepian sosial pada remaja. Dalam konteks yang lebih luas, Nuradinov et al. (2026) menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) tetap menjadi prediktor *nomophobia* setelah mempertimbangkan kepribadian dan intensitas penggunaan perangkat, sedangkan *screen time* tidak lagi menjadi prediktor independen setelah faktor psikologis diperhitungkan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lamanya penggunaan perangkat memang penting, tetapi motif penggunaan, kebutuhan keterhubungan, kecemasan sosial, FoMO, dan sumber daya regulasi diri juga perlu dipertimbangkan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat bukti bahwa intensitas penggunaan gawai merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Hasil ini konsisten dengan Khairunniza et al. (2021), Karindra (2022), serta Terzi et al. (2024), yang sama-sama menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang lebih intens berkaitan dengan tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi. Meskipun demikian, karena penelitian menggunakan desain non-eksperimental dan data diperoleh dalam satu periode pengukuran, istilah “pengaruh” dalam regresi sebaiknya dipahami sebagai kontribusi prediktif secara statistik, bukan bukti hubungan sebab-akibat yang definitif. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa *nomophobia* merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi interaksi antara pola penggunaan perangkat dan faktor psikologis. Oleh karena itu, upaya pencegahan pada siswa tidak cukup hanya dengan membatasi durasi penggunaan, tetapi juga perlu diarahkan pada pengembangan penggunaan gawai yang terkontrol, regulasi diri, pengelolaan kecemasan sosial, dan kesadaran terhadap keterikatan berlebihan pada media digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gawai berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas VII dan

VIII SMP Frater Don Bosco Tomohon. Semakin tinggi intensitas penggunaan gawai, baik dari segi frekuensi maupun durasi penggunaan, maka semakin tinggi pula kecenderungan siswa untuk mengalami rasa cemas, khawatir, atau tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses atau menggunakan gawai. Mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk intensitas penggunaan gawai maupun kecenderungan nomophobia, yang menunjukkan bahwa penggunaan gawai telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari siswa. Meskipun demikian, intensitas penggunaan gawai bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kecenderungan nomophobia, karena masih terdapat faktor lain yang turut berkontribusi terhadap kondisi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari sekolah, orang tua, dan siswa dalam mengelola penggunaan gawai secara bijaksana agar ketergantungan terhadap gawai dapat dikendalikan dan risiko munculnya kecenderungan nomophobia dapat diminimalkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully human being pada remaja sebagai pencapaian perkembangan identitas. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 9–11. <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i1.244>
- Al Maghaireh, D. F., Shawish, N. S., Abu Kamel, A. M., & Kawafha, M. (2025). Acute nomophobia and its psychological correlates in adolescents: An explanatory sequential mixed-methods approach. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 18, 1445–1460. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S505535>
- Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Kaggwa, M. M., Mubarak, M., Hossain, M. S., ALmerab, M. M., Muhi, M., Gozal, D., Griffiths, M. D., & Sikder, M. T. (2025). The prevalence of nomophobia: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 349, 116521. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2025.116521>
- Arham, S., & Febrianto, R. (2023). Pola perilaku kecanduan pada pemain game online. *Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku*, 4(2), 106–114. <https://doi.org/10.59428/jkip.v4i2.64>
- Arpaci, I., Baloglu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of mindfulness. *Journal of Medical Internet Research*, 19(12), e404. <https://doi.org/10.2196/jmir.8847>
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15–20. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19725>
- Ayaz-Alkaya, S., & Kulakçı-Altıntaş, H. (2025). Social media addiction, nomophobia, and social anxiety among adolescents: A mediation analysis. *Journal of Pediatric Nursing*, 85, 16–21. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2025.07.008>
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus lengkap psikologi* (K. Kartono, Trans.). RajaGrafindo Persada.
- Hamdi, M., & Gautama, M. I. (2024). Nomophobia di kalangan siswa pengguna smartphone SMA Negeri 1 Lembah Gumanti. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 7(1), 66–74. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v7i1.764>
- 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. <https://doi.org/10.22487/preventif.v13i4.403>
- Khairunniza, R., Adriansyah, M. A., & Putri, E. T. (2021). Harga diri dan intensitas penggunaan telepon pintar terhadap kecenderungan nomophobia pada remaja akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 692–702. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6333>

- Mihajlov, M., & Vejmelka, L. (2017). Internet addiction: A review of the first twenty years. *Psychiatria Danubina*, 29(3), 260–272. <https://doi.org/10.24869/psyd.2017.260>
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol diri dan kecanduan gadget pada siswa remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Muralidhar, M., Sudarshan, B. P., Sanjay, T. V., Gopi, A., & Fernandes, S. D. A. (2017). Nomophobia and its determinants among the students of a medical college in Kerala. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 6(6), 1046–1049. <https://doi.org/10.5455/ijmsph.2017.0203115022017>
- Noormiyanto, F. (2018). Pengaruh intensitas anak mengakses gadget dan tingkat kontrol orangtua anak terhadap interaksi sosial anak SD kelas tinggi di SD 1 Pasuruhan Kidul Kudus Jawa Tengah. *Elementary School: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Ke-SD-an*, 5(1), 138–148.
- Nuradinov, A., Mambetalina, A., Tussupbekova, B., Assylbekova, L., & Gitikhmayeva, L. (2026). Fear of missing out as an additive predictor of nomophobia beyond Big Five personality traits. *Acta Psychologica*, 268, 107303. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.107303>
- Rizal, I., & Widianoro, D. (2022). No mobile phone phobia (nomophobia) dengan fear of missing out pada pengguna media sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(1), 35–44. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i1.14882>
- Sarwono, S. W. (2018). *Psikologi remaja* (Ed. 1, Cet. 19). Rajawali Pers.
- Sengkey, M. M., Sinaulan, N. L., Tendean, S., Ninda, H. S., Mangantes, J., & Pratasik, Y. S. (2025). Dampak penggunaan media sosial terhadap kecemasan mahasiswa di Universitas Negeri Manado. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 662–670. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1641>
- Sutisna, M. I., Tohri, T., & Safitri, M. D. (2024). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Kesehatan Rajawali tahun 2023. *Journal of Knowledge and Excellence in Nursing*, 2(1), 21–30.
- Syahrar, R. (2015). Ketergantungan online game dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84–92. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1537>
- Terzi, H., Ayaz-Alkaya, S., & Köse-Kabakcıoğlu, N. (2024). Nomophobia and eHealth literacy among adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric Nursing*, 75, 158–163. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.12.024>
- 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>
- 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>
- Yonatan, A. Z. (2024, January 23). *Indonesia jadi negara paling kecanduan HP di 2023*. GoodStats Data.
-