

**LAPORAN PENELITIAN**



**STUDI KECEMASAN REMAJA TERHADAP NO MOBILE PHONE  
PHOBIA (NOMOPHOBIA) DI SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK  
LUBUK JAMBI**

**TIM PENGUSUL :**

**KETUA : Ns. ALINI, M. Kep (1030088002)**

**ANGGOTA : LANGEN NIDHANA MEISYALLA, S. Psi, M. Kes (1011118802)**

**SYARIFAH AINI**

**IRMA ZARINA**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI RIAU  
JULI 2022**

## LEMBAR PENGESAHAN PENELITIAN

Judul Penelitian :  
**STUDI KECEMASAN REMAJA TERHADAP NO MOBILE PHONE PHOBIA (NOMOPHOBIA) DI SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK LUBUK JAMBI**

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 371/Keperawatan

Ketua Peneliti

- a. Nama Lengkap : Ns. Alini, M. Kep
- b. NIDN/NIP : 1030088002/096.542.079
- c. Jabatan/Golongan : Lektor/IIIId
- d. Program Studi : Ilmu Keperawatan
- e. No HP : 085265591056, 08117501056
- f. Email : alini\_09@yahoo.com, alinikhayla@gmail.com

Anggota Peneliti (1)

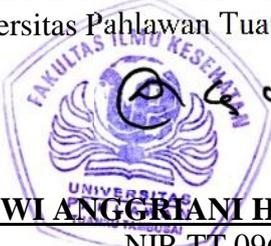
- a. Nama Lengkap : Langen Nidhana Meisyalla, M. Psi
- b. NIDN/NIP : 1011118802
- c. Program Studi : Ilmu Keperawatan

Anggota (2) : Syarifah Aini

Anggota (3) : Irma Zarina

Biaya Penelitian : Rp. 3.000.000

Mengetahui,  
Dekan fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



**DEWI ANGGRIANI HARA HAP, M. Keb**  
NIP-TT 096 542 089

Bangkinang, Juli 2022  
Ketua Peneliti



**Ns. ALINI, M. Kep**  
NIP-TT 096 542 079

Menyetujui,  
Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



**Dr. Musnar Indra Daulay, M. Pd**  
NIP-TT 096 542 108

## IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

---

1. Judul Penelitian :

Studi Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (NOMOPHOBIA) DI SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi

2. Tim Peneliti :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Ns. Alini, M. Kep	Dosen	Keperawatan	Ilmu Keperawatan
2.	Langen Nidhana Meisyalla, S. Psi, M. Kes	Dosen	Psikologi	Ilmu Keperawatan

3. Objek Penelitian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi penelitian):

Siswa/Siswi SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : Bulan Februari tahun 2022

Berakhir : Bulan Juli tahun 2022

5. Lokasi Penelitian (lab/lapangan) : SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi

7. Instansi lain yang terlibat (jika ada, dan uraikan apa kontribusinya) : Tidak ada

8. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan : Diketuainya gambaran kecemasan remaja di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi yang mengalami no mobile phone phobia .

9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran : Jurnal nasional terakreditasi, akan dipublikasikan tahun 2022

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, kami dapat menyelesaikan laporan kegiatan penelitian yang berjudul “Studi Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi”. Penulisan laporan kegiatan penelitian ini merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh dosen sebagai bagian dari kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Kami menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak selama penyusunan laporan penelitian ini, sangatlah sulit bagi kami untuk menyelesaikan laporan penelitian ini. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. DR. H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M. Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
3. Bapak Dr. Musnar Indra Daulay, M. Pd selaku Ketua LP2M Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
4. Kepala Dinas Pendidikan Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Kuansing
5. Kepala SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi
6. Seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu

Akhir kata, kami berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penyusunan laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

**Bangkinang, Juli 2022**

**Tim Peneliti**

## DAFTAR ISI

Halaman sampul.....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Identitas dan Uraian Umum .....	iii
Prakata .....	iv
Daftar Isi .....	v
Daftar Tabel .....	vi
Ringkasan .....	vii
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>II. TINJAUAN TEORITIS</b>	
A. Konsep Remaja.....	6
B. Konsep Nomophobia .....	8
<b>III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian.....	13
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	13
C. Populasi dan Sampel.....	13
D. Alat Pengumpulan Data.....	16
E. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	16
F. Definisi Operasional.....	17
G. Etika Penelitian.....	18
H. Tehnik Analisa Data.....	19
<b>IV. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN</b>	
A. Anggaran Biaya.....	21
B. Jadwal Kegiatan.....	21

**V. HASIL PENELITIAN**

A. Gambaran Umum SMA Negeri 1 Kuantan Mudik .....	22
B. Hasil Penelitian .....	22
C. Pembahasan .....	24

**VI. PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	25
B. Saran .....	26

**DAFTAR PUSTAKA****LAMPIRAN**

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1	Definisi Operasional .....	18
Tabel 4.1	Ringkasan Anggaran Biaya .....	21
Tabel 4.2	Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	21
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Jenis Kelamin dan Usia) Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik	23
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan <i>smartphone</i> Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022	23
Tabel 5.3	Kejadian <i>Nomophobia</i> pada Siswa/i di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022.	24

## RINGKASAN

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada siswa sekolah menengah atas dapat mempengaruhi kesehatan mental yang mengakibatkan cemas, gelisah dan khawatir, saat berjauhan dari *smartphone*. Masalah yang disebabkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dikenal dengan *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)*, yang merupakan masalah kesehatan mental baru yang belum terdaftar pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-5)*. *Nomophobia* memiliki tingkatan yaitu ringan, sedang dan berat. Saat ini banyak siswa yang mengalami *nomophobia* yang mengakibatkan ketergantungan dan merasa gelisah, cemas serta khawatir apabila tidak kontak dengan *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (*Nomophobia*) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi. Jenis penelitian ini non eksperimen dengan desain *deskriptif analitik*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 Juni dengan jumlah populasi 273 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 162 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proporsionate stratified random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat. Hasil analisa univariat diperoleh 120 responden (74,1%) intensitas penggunaan media sosial tinggi mengalami *nomophobia* sedang sebanyak 68 responden (42,0%). Diharapkan responden mengurangi penggunaan *smartphone* dan meningkatkan kontrol diri serta menggunakan media sosial dengan bijak agar terhindar dari *nomophobia*.

**Kata kunci: Kecemasan, *Nomophobia* , Remaja**

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan masa perubahan antara masa anak-anak ke masa dewasa yang mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun mental. Periode remaja dapat dikatakan periode transisi dimana remaja mengalami berbagai macam perubahan (Sari *et al.*, 2017). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah tahap usia 10 - 19 tahun. Siswa sekolah menengah atas secara umum berusia 16 – 19 tahun berada pada tahap perkembangan remaja.

Pada masa remaja terjadi perkembangan dari tahap awal yang menunjukkan perubahan secara fisik maupun psikologis. Perkembangan psikologis remaja dimulai dari masa anak-anak menuju dewasa (Sarwono, 2013). Perubahan secara psikologis pada kalangan remaja berhubungan dengan kesehatan mental. Masalah kesehatan mental pada kalangan remaja saat ini berkaitan dengan dengan tingginya penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* pada remaja secara berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan, baik fisik dan psikologis (Warisyah, 2015). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Tahun 2020, Indonesia memiliki lebih dari 67 juta remaja berusia 10-24 tahun dengan total 25% menggunakan *smartphone*. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa kontribusi penetrasi penggunaan *smartphone* untuk mengakses internet di wilayah Sumatera sebesar 22,1%, kemudian persentase pengguna *smartphone* dari total penduduk berdasarkan Provinsi di wilayah Sumatera tepatnya di Provinsi Riau terjadi kenaikan penggunaan *smartphone* pada tahun 2019-2020. Pada tahun 2019 pengguna *smartphone* 53,3% dan meningkat tahun 2020 dengan persentase 65,3%.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andrew peneliti dari *University of Oxford* (2018) mengemukakan yaitu terdapat durasi ideal yang dapat digunakan oleh siswa untuk menggunakan *smartphone* dalam satu hari yaitu selama 257 menit ( $\pm$  4 jam 17 menit). Durasi ini digunakan untuk satu hari, baik diakumulasikan atau secara terus menerus. Apabila *smartphone* digunakan lebih dari 4 jam 17 menit maka hal tersebut dianggap mengganggu kerja otak yang menyebabkan masalah psikologis khususnya pada siswa sekolah menengah atas.

Salah satu permasalahan psikologis berkaitan dengan penggunaan *smartphone* pada remaja secara berlebihan yaitu *no mobile phone phobia (Nomophobia)* (Astriani, 2020). *Nomophobia* adalah suatu kecemasan, kegelisahan, ketidaknyamanan, ketakutan serta kesedihan disebabkan tidak dapat menggunakan *smartphone* atau tidak dapat terhubung dengan *smartphone*. *Nomophobia* termasuk masalah kesehatan mental baru yang belum terdaftar pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-5)*, meskipun peneliti pada tahun 2014 sudah mencoba untuk mendaftarkannya (Bragazzi & Puente, 2014). *Nomophobia* berkaitan dengan seseorang memiliki rasa cemas jika dijauhkan dari *smartphone* (Muyana & Widyastuti, 2018).

Berdasarkan penelitian Gezgin (2018) menjelaskan bahwa studi yang dilakukan di berbagai negara menunjukkan bahwa *nomophobia* meningkat terutama dikalangan siswa sekolah menengah atas. Tingkat *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas dengan tingkat diatas rata - rata. Selain itu, fenomena ini juga telah dilihat sebagai masalah dikalangan siswa pada umumnya. Setiap siswa mengalami *nomophobia* dengan tingkat yang berbeda-beda yaitu rendah, sedang dan berat.

Berdasarkan survei *sciencedirect* tahun 2018 mengungkapkan 25% dari pengguna *smartphone* di Asia adalah mayoritas dari kalangan remaja terutama siswa sekolah menengah atas yang mengalami *Nomophobia* (Puswati & Sari, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Dongre et al., 2017) pada Siswa usia 16-19 tahun sebanyak 650 sampel pengguna *smartphone* diperoleh sebanyak 359 (55.2%) siswa mengalami *Nomophobia*, dari total 25% (16,7 juta) Siswa pengguna *smartphone* terdapat 68.9% (11,5 juta) mengalami *Nomophobia*. Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (Muyana & Widyastuti, 2018) yang melibatkan 540 siswa SMA pengguna *smartphone* di kota Yogyakarta menunjukkan bahwa 71% mengalami *Nomophobia* dengan tingkat yang berbeda-beda yaitu tingkat *nomophobia* rendah 24%, tingkat *nomophobia* sedang 16% dan tingkat *nomophobia* berat 31 % (Permatasari et al., 2019)

Siswa dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya bermain *smartphone* dibandingkan belajar (Dewanti et al., 2016). Sejalan dengan kenaikan penggunaan *smartphone* maka tingkat ketergantungan terhadap *smartphone* semakin meningkat dari tahun ketahun yang mengakibatkan meningkatnya *Nomophobia* di kalangan siswa sekolah menengah atas (Argumosa-Villar et al., 2017). Dampak *nomophobia* di kalangan siswa mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis yaitu meningkatnya depresi, kecemasan, stress, kegugupan, emosional tidak stabil, kualitas tidur yang rendah, sakit kepala, mata perih, serta kemerahan (Argumosa-Villar et al., 2017).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *nomophobia* adalah salah satunya merupakan kebiasaan yang berulang. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang menjadi terbiasa dan menjadi ketergantungan terhadap *smartphone* tersebut. Beberapa pendapat lain yang diuraikan oleh beberapa ahli, menyimpulkan bahwa penyebab utama *nomophobia* adalah toleransi yang kurang, kesulitan untuk mengontrol *impuls*, melarikan diri dari

masalah yang dihadapi serta konsekuensi negatif terhadap kehidupan sehari-hari (Muyana dan Widyastuti, 2017).

Dampak yang dirasakan dari *nomophobia* adalah terhadap kesehatan fisik dan kejiwaan. Dampak fisik seperti ketegangan otot mata, kurang tidur, sakit kepala dan kemungkinan lebih parah yaitu tumor otak (Pavithra, 2015). Dampak kejiwaan seperti harga diri rendah, kecemasan atau depresi, *bullying*, perilaku kekerasan seperti menendang akibat *smartphone* tidak dapat di *charger* atau tidak bisa digunakan. Hal ini sering dialami pada usia 5-15 tahun hingga dirawat di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat sampai saat ini 209 pasien.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 07 April 2022 di SMAN 1 Kuantan Mudik, 3 orang guru mengatakan bahwa adanya larangan untuk membawa *smartphone* ke lingkungan sekolah dan jika ketahuan membawa *smartphone* akan diambil dan dikembalikan jika orangtua siswa tersebut datang ke sekolah. 8 dari 10 siswa mengatakan membawa *smartphone* walaupun adanya larangan dari pihak sekolah, jika tidak membawa *smartphone* ke sekolah maka akan ada perasaan cemas, bahkan tidak konsentrasi belajar dikarenakan teringat dengan *smartphonenya*. Selain itu, siswa mengatakan jika sering sekali begadang untuk bermain *smartphone* sehingga membuat mereka telat masuk sekolah, mengantuk bahkan sampai tertidur di kelas.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Studi Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Bagaimanakah Gambaran Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Diketuinya gambaran Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi.

### 2. Tujuan Khusus

a. Diketuinya gambaran karakteristik remaja (umur, jenis kelamin, durasi penggunaan handphone, dan intensitas penggunaan media sosial) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi.

b. Diketuinya gambaran Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai sumber informasi yang menyeluruh terkait kecemasan remaja terhadap no mobile phone phobia (Nomophobia) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi
2. Dapat menjadi sumber rujukan untuk mengetahui seberapa besar kejadian kecemasan remaja terhadap no mobile phone phobia (Nomophobia) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi
3. Dapat menjadi bahan kajian untuk membantu dalam merumuskan intervensi keperawatan yang sesuai
4. Mendorong untuk menggalakkan program kesehatan mental remaja di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi
5. Dapat menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah dan institusi pelayanan kesehatan untuk peningkatan pelayanan kesehatan mental terhadap remaja di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Konsep Remaja

#### 1. Definisi Remaja

Menurut *World Health Organization* (WHO) bahwa definisi remaja dikemukakan melalui tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi. Seseorang yang mengalami pola identifikasi yang mulai dari masa anak-anak menuju dewasa salah satunya ditandai dengan perubahan psikologis, serta seseorang yang awalnya ketergantungan bisa menjadi mandiri (Sarwono, 2013). Sedangkan, menurut *The Health Resources and services Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja terbagi menjadi tiga tahap yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) (Kusmiran, 2012).

Santrock (2013) mengatakan remaja adalah individu berusia antara 12-21 tahun yang akan mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Gunarsa (2008) mengatakan bahwa masa Siswa sebagai masa peralihan, semua aspek perkembangan dalam masa Siswa secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah remaja awal, 15-18 tahun merupakan remaja pertengahan, sedangkan 18-21 tahun merupakan remaja akhir.

#### 2. Ciri-Ciri Masa Remaja

Ciri-ciri masa remaja menurut Nasrudin (2018) yaitu :

1) Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada masa remaja terjadi berbagai perubahan, fisik dan mental yang perlunya penyesuaian sikap, nilai dan minat baru.

2) Masa remaja adalah periode peralihan

Dalam masa ini, seseorang belum mampu dikatakan dewasa karena remaja perlu penyesuaian dalam menentukan pola perilaku.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Pada masa ini remaja mengalami berbagai perubahan seperti fisik, emosi, peran serta nilai-nilai.

4) Masa remaja sebagai periode ambang masa dewasa

Pada masa remaja, individu merasa dirinya telah dewasa dan mampu menyelesaikan masalahnya. Ketidakmampuan remaja dalam menyelesaikan masalah dengan cara mereka menyebabkan cara penyelesaian masalah yang tidak sesuai.

5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha menjelaskan tentang dirinya dan peranannya dalam masyarakat.

6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Masa remaja adalah proses peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, menimbulkan pertentangan terhadap masalah yang dihadapi remaja.

### **3. Tugas Perkembangan pada Masa Remaja**

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan dalam upaya meninggalkan perilaku dan sikap dari masa anak-anak untuk mencapai kemampuan perilaku secara dewasa. Tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut (Hafizah, 2020) adalah berusaha:

- 1) Mencapai kemandirian emosional.
- 2) Mampu menerima keadaan fisiknya.
- 3) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki usia dewasa. Setiap tugas perkembangan mempengaruhi cara remaja dalam mengontrol diri, semakin dewasa remaja semakin mudah dalam mengatur dan mengontrol diri.

## **B. Konsep Dasar *Nomophobia***

### **1. Definisi *Nomophobia***

*Nomophobia* adalah seseorang yang tidak bisa jauh dari *smartphone*. *Nomophobia* singkatan dari “*no mobile phone phobia*” yang mengakibatkan kecemasan dan ketidaknyamanan dari penggunaan *smartphone* dari interaksi manusia dan teknologi (Yildirim & Correia, 2015). Menurut (Dongre et al., 2017), *Nomophobia* adalah gejala kecemasan, kegelisahan, ketakutan, saat berjauhan dari *smartphone* (*American Psychiatric Association, 2013*), *nomophobia* belum ada dalam buku *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)* karena termasuk gangguan mental baru pada Siswa, sama halnya dengan kecemasan. Tetapi, *nomophobia* lebih spesifik yaitu kecemasan ketika berjauhan dari *smartphone*. Gangguan kecemasan adalah rasa takut mengenai objek atau dikenal fobia spesifik. Stimulus pada fobia spesifik didasari dari lingkungan alam, darah, luka, suntikan, hewan, kondisi situasional seperti akibat jauh dari *smartphone*.

Individu yang mengalami *nomophobia* selalu merasa gelisah atau cemas apabila *smartphonenya* jauh dari jangkauan, dan tidak memiliki jaringan internet. Bivin, (2013 dalam Fauji, 2021) menjelaskan, *nomophobia* adalah bentuk perilaku ketergantungan *smartphone* dan tergolong dalam gangguan psikologis ataupun mengalami gejala gangguan fisik.

### **2. Ciri - ciri *Nomophobia***

Menurut Bragazzi (2014 dalam Wahyuni & Harmaini, 2017) yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami *nomophobia*, memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Menghabiskan lebih banyak waktu untuk menggunakan *smartphone*.
- 2) Memiliki lebih dari satu *smartphone* dan selalu membawa *charger*.
- 3) Merasa cemas, gelisah dan khawatir ketika *smartphone* jauh dari jangkauan seperti tertinggal di rumah.

- 4) Merasa tidak nyaman dan gelisah jika tidak ada jaringan, baterai habis dan tidak ada kuota.
- 5) Memilih menghindari tempat atau situasi yang membuat larangan penggunaan *smartphone*.
- 6) Selalu mengaktifkan *smartphone* dan dibiarkan tetap menyala dalam waktu 24 jam dan membawa *smartphone* ketika tidur.
- 7) Memeriksa dan melihat *smartphone* secara terus-menerus dan merasa ada pesan dan panggilan masuk dari *smartphone* atau dikenal dengan *ringxiety*.
- 8) Interaksi sosial yang kurang dan lebih memilih berkomunikasi dengan teknologi karena merasa cemas atau khawatir jika berkomunikasi secara tatap muka.
- 9) Mengeluarkan biaya yang lebih mahal untuk membeli kuota agar bisa menggunakan fitur-fitur menarik yang disediakan *smartphone*.

### 3. Aspek-aspek *Nomophobia*

Adapun aspek dari *nomophobia* menurut Yildirim (2014 dalam Wahyuni & Harmaini, 2017) yaitu:

- 1) *Not being able to communicate* (Perasaan tidak dapat berkomunikasi) merupakan aspek yang menunjukkan individu merasa cemas ketika kehilangan komunikasi dan tidak bisa menggunakan layanan yang disediakan oleh *smartphone*.
- 2) *Losing connectedness* (Kehilangan konektivitas) merupakan aspek yang mengacu pada individu yang merasa cemas saat *smartphone* tidak terkoneksi ke jaringan atau terhentinya kegiatan yang dilakukan secara online terutama dalam penggunaan media sosial.
- 3) *Not being able to access information* (Tidak dapat mengakses informasi) merupakan aspek yang membuat individu merasa gelisah dan tidak nyaman ketika kehilangan informasi dan akses melalui *smartphone*.
- 4) *Giving up convenience* (Menyerah pada kenyamanan) merupakan aspek keempat yang berhubungan dengan perasaan individu yang

tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. *Smartphone* sudah memberikan kenyamanan kepada penggunanya terutama dalam menggunakan fitur - fitur menarik seperti *youtube*, *instagram*, *whatsapp* dan tik-tok.

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Menurut Yuwanto (2010 dalam Putri, 2019) menyatakan bahwa beberapa faktor penyebab *nomophobia* dari penggunaan *smartphone* adalah :

- 1) Faktor internal adalah faktor yang paling beresiko untuk terjadinya *nomophobia*, terdiri dari 3 faktor yaitu ; kebiasaan, kesenangan pribadi, dan kontrol diri yang rendah.
- 2) Faktor eksternal adalah faktor yang menyebabkan *nomophobia* karena *smartphone* menyediakan fitur - fitur yang menarik yang membuat penggunanya merasa lebih nyaman dengan penggunaan *smartphone* seperti aplikasi media sosial ; *youtube*, *instagram*, *whatsapp* dan tik-tok. Faktor eksternal yang menyebabkan *nomophobia* adalah intensitas penggunaan media sosial.
- 3) Faktor sosial adalah faktor yang membuat seseorang menjadikan *smartphone* media berinteraksi dan berkomunikasi serta mempengaruhi penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara terus - menerus yang terdiri dari 2 faktor yaitu ; *mandatory behavior* dan *connected presence*.

(Yildirim, 2015) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* sebagai berikut:

- a) Jenis kelamin, dalam hal ini membuktikan bahwa pria lebih banyak menggunakan *smartphone* dalam keseharian contohnya bermain games ketimbang wanita.
- b) Umur, dalam hal ini membuktikan bahwa orang tua kurang dalam pemakaian *smartphone* disebabkan orang yang sudah tua mempunyai pandangan yang tidak menerima pada bermacam

teknologi terbaru pada *smartphone*, dibandingkan kaum muda lebih antusias dalam pemakaian *smartphone*.

- c) Harga diri, dalam hal ini pendapat individu yang diperoleh dengan menganalisis seberapa tinggi sempurnanya perilaku pada individu. Harga diri yang kurang menyebabkan individu bertingkah seperti mengikhlaskan diri supaya lepas dari kesadarannya. *Smartphone* dijadikan media sebagai pelampiasan dari ketidaksesuaian terhadap diri sendiri.
- d) *Extraversion personality*, *extraversion* tergolong kedalam kecanduan, sebab kepribadian ekstraversi mempunyai kecenderungan menjadikan individu untuk mencari sensasi. Bentuk ekstraversi mudah bermasalah dalam penggunaan *smartphone* yang menjadi penyebab mereka untuk cenderung mencari situasi sosial.
- e) *Neuroticism personality*, *neurotisme* dicirikan kecemasan, kegelisahan dan depresi yang banyak terjadi pada seseorang neurotik, pereaksi berlebih tempramental, bereaksi kuat pada banyaknya stimulus dan merasakan kesulitan agar tenang setelah dalam kondisi emosional.

##### **5. Alat Ukur *Nomophobia***

Alat ukur *nomophobia* yaitu menggunakan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) terdiri dari 20 item pernyataan, skala likert yang diberi skor 1-7. Masing-masing dari 20 item pernyataan terdiri beberapa poin. Masing-masing pernyataan diberi penilaian angka (skor) antara 1–7, dengan penilaian sebagai berikut ; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Agak Tidak Setuju (ATS) diberi skor 3, Netral (N) diberi skor 4, Agak Setuju (AS) diberi skor 5, Setuju (S) diberi skor 6, dan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi skor 7.

Masing- masing nilai skor dari 20 item pernyataan dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui tingkat *nomophobia* seseorang, yaitu:

- a. 2 = *nomophobia* ringan jika nilai (skor) antara 20 - 60 poin.
- b. 1 = *nomophobia* sedang jika nilai (skor) antara 61 - 100 poin.
- c. 0 = *nomophobia* berat. Total nilai (skor) antara 101 - 140

Jadi keseluruhan yang dapat diperoleh dari skala *nomophobia* adalah 20 –140 poin (Yildirim, 2015).

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif *non eksperimen* dengan skala sebagai alat ukur. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, yaitu desain penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya bertujuan untuk melihat gambaran fenomena (kesehatan) yang terjadi didalam suatu populasi tertentu (Notoatmodjo, 2015).

### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi pada tgl 12 Juni 2022.

### **C. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Hidayat, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X-XI di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik dengan jumlah 273 orang.

#### **2. Sampel**

Sampel merupakan sebagian kecil objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Nursalam, 2016). Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2011).

Agar ciri-ciri sampel tidak menyimpang dari populasinya, sebelum dilakukan pengambilan sampel ditentukan kriteria inklusi maupun eksklusi (Notoatmodjo, 2018).

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang harus dipenuhi oleh anggota populasi yang dapat diambil sampel (Notoatmodjo, 2018).

- a) Siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Kuantan Mudik yang mempunyai *smartphone*.
- b) Siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Kuantan Mudik yang mempunyai media sosial.
- c) Siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Kuantan Mudik yang bersedia menjadi responden.

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah karakteristik anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2018). Kriteria eksklusi sebagai berikut :

- a) Siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Kuantan Mudik dalam keadaan sakit karena dapat menurunkan konsentrasi dalam mengisi kuesioner.
- b) Siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Kuantan Mudik yang tidak hadir selama penelitian dilakukan.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, maka dari populasi 273 orang Siswa/i kelas X-XI di SMAN 1 Kuantan Mudik, diperoleh sampel sebanyak 162 orang dengan perhitungan sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Nd^2}$$

$$= \frac{273}{1 + 273(0,05)^2} = 162,2 \rightarrow 162$$

Keterangan :

$n$  = ukuran sampel

$N$  = ukuran populasi

$d$  = *error tolerance* (taraf signifikan)

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak sedehana dengan memisahkan populasi menurut strata tertentu dan dari masing-masing kelompok. Teknik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proposional (Sugiyono, 2019).

$$n_1 = \frac{n}{N} \times N_1$$

Keterangan :

$N$  = Besar populasi keseluruhan

$N_1$  = Besar populasi pada kelompok

$n$  = Besarnya sampel yang ditarik dari populasi

$n_1$  = Besarnya sampel yang diambil dalam kelompok

**Tabel 3. 1 Jumlah Sampel dari Setiap Kelas Di SMAN 1 Kuantan Mudik Tahun 2022.**

No	Kelas /jurusan	Total	L	P	Jumlah
1.	X MIPA 1	35	3	18	21
2.	X MIPA 2	36	3	18	21
3.	X IPS 2	35	4	17	21
4.	X IPS 3	34	5	16	21
5.	XI MIPA 2	35	4	17	21
6.	XI MIPA 3	36	3	18	21
7.	XI IPS 2	31	5	13	18
8.	XI IPS 3	31	4	14	18
<b>Total</b>					162

## D. Alat Pengumpulan data

### 1. Instrumen A

Merupakan instrument untuk mendapatkan data demografi. Data yang dimaksud adalah inisial siswa dan siswi, usia, jenis kelamin, agama, kelas, dan durasi penggunaan *smartphone*.

### 2. Instrumen B

Merupakan instrument untuk mendapatkan data tentang *nomophobia*. Alat ukur *nomophobia* yaitu menggunakan kuesioner *nomophobia* (NMP-Q) yang terdiri dari 20 item pernyataan, skala *likert* diberi poin 1-7 Masing – masing pernyataan diberi penilaian angka (skor) antara 1–7, dengan penilaian sebagai berikut ; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Agak Tidak Setuju (ATS) diberi skor 3, Netral (N) diberi skor 4, Agak Setuju (AS) diberi skor 5, Setuju (S) diberi skor 6, dan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi skor 7 .

Skor dari 20 item pernyataan dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui tingkat *nomophobia* seseorang, yaitu :

2 = *Nomophobia* ringan, jika skor antara 20-60.

1 = *Nomophobia* sedang, jika skor antara 61 – 100.

0 = *Nomophobia* berat jika skor antara 101 – 140.

Jadi keseluruhan yang dapat diperoleh dari skala *nomophobia* adalah 20 – 140 poin (Yildirim & Correia, 2014).

## E. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan identifikasi masalah yang ingin diteliti dan mengajukan judul penelitian kepada ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
2. Melakukan *survey* awal dan melakukan wawancara di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi
3. Menyusun proposal penelitian

4. Peneliti mengurus surat izin penelitian dari LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau untuk izin pengambilan data di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi
5. Setelah surat izin didapatkan, peneliti menyerahkan surat izin kepada staf tata usaha SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi
6. Peneliti memilih responden berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi kemudian peneliti menghubungi calon responden yang akan diteliti melalui aplikasi *Whatsapp*, menjelaskan tujuan penelitian dan jaminan yang akan didapatkan responden untuk melindungi hak-hak responden serta meminta persetujuannya untuk menjadi responden
7. Peneliti membagikan *link* kuesioner *Google Form* dan menjelaskan cara pengisian kuesioner penelitian
8. Setelah pengumpulan data selesai, peneliti melakukan pengolahan data serta analisis data dengan uji statistik
9. Menyusun laporan hasil penelitian

#### **F. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut dengan menjelaskan cara atau metode pengukuran, hasil ukur atau kategorinya, serta skala pengukuran yang digunakan (Nursalam, 2015). Definisi operasional pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut ini:

**Tabel 3.2 Definisi Operasional SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi**

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
<b>Karakteristik</b>				
Usia	Lama hidup responden sampai hari ulang tahun terakhir	Item pertanyaan dalam lembar kuesioner tentang usia responden	Interval	Angka dalam tahun
Jenis Kelamin	Gambaran karakteristik seksual dan peran responden	Item pertanyaan dalam lembar kuesioner A tentang jenis kelamin responden	Nominal	1. Laki-laki 2. Perempuan
<b>Variabel</b>				
<i>Nomophobia</i>	<i>Nomophobia</i> adalah masalah kesehatan mental seperti cemas, gelisah ketika jauh dari <i>smartphone</i>	Kuesioner NMPQ dengan 20 item pernyataan	Ordinal	2 = Ringan, jika nilai 20-60. 1 = Sedang, jika nilai 61-100. 0 = Berat, jika nilai 101-140

## G. Etika Penelitian

Masalah etika penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus dipertimbangkan. Masalah etika yang harus dipertimbangkan antara lain adalah sebagai berikut:

### 1. *Informed Consent*

*Informed Consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed Consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *Informed Consent* adalah agar responden mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika responden bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia maka penelitian harus menghormati hak responden.

## 2. *Anonymity* (tanpa nama)

Masalah etika keperawatan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan responden penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang disajikan.

## 3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset (Hidayat,2011).

# H. Tehnik Analisis Data

## 1. Pengolahan Data

### a. *Editing* (Penyuntingan)

*Editing* merupakan kegiatan untuk pengecekan atau perbaikan isi formulir atau kuisioner. Dalam penelitian ini akan dilakukan *editing* setelah data dikumpulkan diperiksa sesegera mungkin berkenaan dengan ketepatan an kelengkapan jawaban. Konsistensi serta kesesuaian juga perlu diperhatikan untuk menguji hipotesis atau menjawab tujuan penelitian sehingga memudahkan untuk mengolah selanjutnya.

### b. *Coding* (Pengkodean)

*Coding* adalah kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Peneliti mengelompokkan beberapa jawaban responden dalam bentuk kode untuk mempermudah pada saat analisis data dan juga mempercepat pada saat memasukkan data.

### c. *Entry data* (Memasukkan Data)

*Entry data* merupakan kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau database komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau bisa juga dengan membuat tabel kontigensi (Hidayat, 2012). Pada penelitian ini *entry data* merupakan proses memasukkan data yang telah dikumpulkan berupa pengukuran konsep diri remaja terhadap tindakan *body shaming* dan pengolahan data menggunakan program komputer

### d. *Cleaning* (Merapikan)

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya setelah data dari setiap variabel yang dimasukkan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi. Proses ini disebut pembersihan data (Notoatmodjo, 2012).

## 2. Analisa Data

Analisa data menggunakan analisis univariat yang bertujuan untuk menjelaskan atau menggambarkan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoadmodjo, 2012). Pada umumnya dalam analisis univariat ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel dengan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

$P$  = jumlah persentase yang dicari

$F$  = jumlah frekuensi untuk setiap alternatif jawaban

$N$  = jumlah subjek penelitian

## BAB IV BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN

### A. Anggaran Biaya

Total biaya yang diusulkan adalah sebesar Rp. **3.000.000,-** (Tiga Juta Rupiah). Adapun ringkasan anggaran biaya dalam kegiatan ini dijelaskan pada tabel 4.1 berikut ini:

**Tabel 4.1 Ringkasan Anggaran Biaya**

No	Jenis Pengeluaran	Biaya yang diusulkan (Rp)
1	Honorarium	700.000,-
2	Bahan habis pakai dan peralatan	990.000,-
3	Perjalanan	450.000,-
4	Lain-lain (Publikasi, Seminar, Laporan)	860.000,-
<b>Jumlah</b>		<b>3.000.000</b>

### B. Jadwal Kegiatan

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan selama 6 bulan, mulai dari Februari 2022 sampai dengan Juli 2022. Jadwal kegiatan penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini:

**Tabel 4.2 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian**

No	Kegiatan	Tahun 2022					
		Feb	Mrt	Apr	Mai	Jun	Jul
1	Penyusunan Proposal	■	■				
2	Administrasi Kegiatan			■	■		
3	Pelaksanaan Penelitian				■	■	
4	Pengolahan Data Penelitian					■	
5	Penyusunan Laporan Penelitian					■	■
6	Publikasi Hasil Penelitian						■

## **BAB V HASIL PENELITIAN**

Bab ini menjelaskan tentang hasil penelitian yang telah dilakukan dengan tujuan mendapatkan gambaran kesehatan mental remaja SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi. Pada bab ini akan diuraikan karakteristik partisipan dan hasil analisis penelitian.

### **A. Gambaran Umum SMA Negeri 1 Kuantan Mudik**

Lokasi penelitian berada di Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. Kecamatan Kuantan Mudik merupakan wilayah paling barat Kabupaten Kuantan Singingi, dengan ibu kota Lubuk Jambi. SMA Negeri 1 Kuantan Mudik yaitu didirikan pada bulan Juni 1981 diawali dengan penerimaan Siswa baru pertama yang berada dibawah Yayasan pendidikan Kuantan Mudik (YPKM) dan merupakan kelas jauh SMA Negeri 1 Teluk Kuantan. Pada tahun 1984 maka keluarlah SK penegerian dari menteri pendidikan dan kebudayaan republik Indonesia menjadi SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. Luas bangunan SMA Negeri 1 Kuantan Mudik 2200  $m^2$  Sedangkan untuk luas tanah yaitu 18.089  $m^2$ . SMA Negeri 1 Kuantan Mudik adalah salah satu Sekolah Menengah Atas terfavorit dan merupakan Sekolah rujukan di kabupaten Kuantan Singingi yang sudah terakreditasi. SMA Negeri 1 Kuantan Mudik memiliki program studi yang terdiri dari jurusan MIPA dan IPS yang memiliki 18 kelas yaitu 9 kelas MIPA dan 9 kelas IPS. SMA Negeri 1 Kuantan Mudik memiliki tenaga pengajar yaitu 45 orang dan memiliki staf sebanyak 5 orang.

### **B. Hasil Penelitian**

#### **1. Karakteristik Responden**

Karakteristik data responden dalam penelitian ini terdiri dari jenis kelamin, usia dan durasi penggunaan *smartphone*. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 5.1. berikut ini:

**Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Jenis Kelamin dan Usia) Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik**

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	a. Perempuan	131	80,9
	b. Laki-Laki	31	19,1
	<b>Total</b>	<b>162</b>	<b>100</b>
2	Usia (Tahun)		
	a. 15	26	16,0
	b. 16	85	52,5
	c. 17	51	31,5
	<b>Total</b>	<b>162</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa sebagian besar responden (80,9%) berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar responden (52,5%) berusia 16 tahun.

## 2. Durasi penggunaan *smartphone*

Durasi penggunaan *smartphone* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik adalah tingkat keseringan responden dalam menggunakan *smartphone* dengan durasi jam. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 4.2. berikut ini:

**Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan *smartphone* Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022.**

No	Durasi (Jam)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	> 4	161	99,3
2	= 4	1	0,6
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>162</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa dari 162 sebagian besar responden (99,3%) durasi penggunaan *smartphone* > 4 jam.

### 3. Kejadian Nomophobia

Analisa univariat adalah analisis yang bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi siswa/siswi SMA Negeri 1 Kuantan Mudik, dimana variabel yang diteliti adalah kejadian *nomophobia* yaitu masalah kesehatan mental siswa seperti cemas dan gelisah ketika jauh dari *smartphone*. Analisa univariat dapat dilihat pada tabel 5.3. berikut ini:

**Tabel 5.3 Kejadian *Nomophobia* pada Siswa/i di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022.**

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	<i>Nomophobia</i>		
	a. Berat	53	32,7
	b. Sedang	68	42
	c. Ringan	41	25,3
	<b>Total</b>	<b>162</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa dari 162 responden, sebagian responden (42%) mengalami *nomophobia* sedang.

## 2. Pembahasan

Penelitian dilakukan dengan cara pembagian kuesioner kepada siswa/siswi di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik yang merupakan data primer. Dimana dalam sehari peneliti menyebarkan kuesioner perkelas. Penelitian dilakukan selama 6 hari. Pada saat sampai di ruangan kelas langkah awal peneliti adalah menjelaskan tujuan peneliti melakukan penelitian dan tidak merugikan responden. Responden yang setuju menjadi responden diminta menandatangani lembar persetujuan responden. Kemudian data yang didapat diolah dan disajikan dalam bentuk tabel.

Permasalahan penggunaan *smartphone* menyebabkan *nomophobia*. *Nomophobia* adalah kecemasan yang dirasakan siswa ketika berjauhan dari *smartphone*. *Nomophobia* merupakan masalah kesehatan mental siswa yang terdiri dari empat aspek yaitu tidak dapat mengakses informasi, tidak bisa berkomunikasi, kehilangan kenyamanan, dan tidak bisa terhubung ke

*smartphone* atau kehilangan konektivitas, Yildirim (2015). Menurut penelitian Pavithra (2015), mengemukakan bahwa siswa pengguna *smartphone* yang mengalami *nomophobia*, tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga kesehatan fisik yang berasal dari radiasi gelombang elektromagnetik yang menyebabkan masalah kesehatan seperti ; mata perih, sakit kepala, serta mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat *nomophobia* sedang sebanyak 68 orang (42%). Sejalan dengan penelitian Gurbuz dan Ozkan (2020) menemukan bahwa kebanyakan siswa mengalami *nomophobia* sedang.

Berdasarkan teori Yildirim (2015) yaitu siswa yang mengalami *nomophobia* tidak dapat berjauhan dari *smartphone*, siswa tidak bisa terlepas dari *smartphone* dan selalu memeriksa *smartphone* kapanpun dan dimanapun. Sesuai dengan aspek *nomophobia* yaitu tidak dapat berkomunikasi, *smartphone* yang tidak memiliki koneksi internet, ketidakmampuan mengakses informasi, dan merasa nyaman dalam penggunaan *smartphone* terutama fitur-fitur menarik yang membuat responden lupa dampak negatif yang ditimbulkan. Semakin tinggi penggunaan *smartphone* maka *nomophobia* semakin meningkat. Hal ini yang menyebabkan cemas, gelisah, marah, ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*.

Siswa yang mengalami *nomophobia* di SMA Negeri 1 Kuatan Mudik, kebanyakan responden merasakan cemas atau panik ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Hal ini merupakan masalah kesehatan mental siswa, sesuai dengan pernyataan pada kuesioner nomor 6 terdapat 63 responden (38,8%) cemas atau panik jika tidak terhubung ke jaringan dan tidak memiliki kuota internet sehingga responden kesulitan berkomunikasi. Sedangkan masalah kesehatan yang mengganggu fisik sesuai dengan pernyataan responden di studi pendahuluan seperti; pusing, mata merah dan

perih. Sejalan dengan penelitian Argumosa (2017) penggunaan *smartphone* yang berlebihan menyebabkan masalah psikologis dan fisik.

Selain itu, responden memiliki perasaan cemas dan gelisah jika ada masalah yang berhubungan dengan *smartphone*. Hal ini berdasarkan jawaban pada pernyataan kuesioner nomor 5,6,7 dan 9. Sesuai dengan jawaban siswa pada pernyataan kuesioner tersebut bahwa siswa cemas jika baterai smartponenya habis, siswa merasa cemas dan panik apabila kuota bulanan habis, siswa memeriksa ketersediaan sinyal secara terus-menerus, dan memeriksa *smartphone* dalam beberapa menit jika tidak digunakan. Semakin tinggi skor yang didapat maka tingkat *nomophobia* akan semakin tinggi.

## BAB VI PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar responden (80,9%) berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar responden (52,5%) berusia 16 tahun.
2. Sebagian besar responden (88,9%) durasi penggunaan *smartphone* > 4 jam
3. Sebagian responden (42%) mengalami *nomophobia* sedang.

### B. Saran

#### 1. Bagi Responden

Diharapkan responden mengurangi penggunaan *smartphone* dan mampu meningkatkan kontrol diri serta menggunakan media sosial dengan bijak sesuai dengan kebutuhan penggunaan yang bermanfaat untuk bisa terhindar dari *nomophobia*.

#### 2. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua membantu anak dalam mengontrol penggunaan *smartphone* sehingga dapat terhindar dari *nomophobia*.

#### 3. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah membuat kebijakan penggunaan *smartphone* di lingkungan sekolah terutama guru bimbingan konseling, agar dapat mengurangi *nomophobia* akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan di lingkungan Sekolah.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dengan penelitian ini bisa menjadi bahan pertimbangan dan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk menghubungkan variabel-variabel lainnya seperti ; kebiasaan, kesenangan pribadi, *connected presence*, kehabisan kuota bulanan, kesepian, kepribadian. Penelitian ini dapat menjadi bahan kepustakaan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang

tingkat *nomophobia* serta dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat khususnya di bidang ilmu keperawatan jiwa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). *Faktor-faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta*. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 3(5), 86–96. 26 April 2022.
- American Psychiatric Association. (2013). *American Psychiatric Association Explains DSM-5*. *Bmj*, 346, Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). *Exploratory Investigation of Theoretical Predictors of Nomophobia Using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ)*. *Journal of Adolescence*, 56, 127-135. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>. 26 April 2022.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2018). *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. 26 April 2022.
- Astriani, D. (2020). *Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS) untuk Mengurangi Tingkat Nomophobia pada Siswa* (pp. 1–2). Universitas Muhammadiyah Malang. Diperoleh Pada Tanggal 2 April 2022. <https://eprints.umm.ac.id/62955/1/NASKAH.pdf>. 26 April 2022.
- Aulia, F. (2017). *Faktor-Faktor yang Terkait dengan Kecurangan Akademik pada Mahasiswa*. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 6(1), 23–32. 26 April 2022.
- Batubara, A. (2017). *Hubungan Konformitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Bullying di SMK Swasta PAB 12 Saentis Percut Sei Tuan Medan*. 26 April 2022.
- Bukhori, B., Said, H., Wijaya, T., & Nor, F. M. (2019). *The Effect of Smartphone Addiction, Achievement Motivation, and Textbook Reading Intensity on Students' Academic Achievement*. Diperoleh pada tanggal 22 April 2022.
- Cahyono, A. S. (2016). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia*. *Publiciana*, 9(1), 140–157. 26 April 2022.
- Damayanti, N., & Ilyas, A. (2019). *Self-Control Profile of Students in Implementing Discipline in School*. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 103-109. Diperoleh pada tanggal 20 April 2022.
- Dewanti, T. C., Widada, W., & Triyono, T. (2016). *Hubungan antara Keterampilan Sosial dan Penggunaan Gadget Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 9 Malang*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 126-131. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um001v1i32016p126..> Diperoleh pada tanggal 12 April 2022

- Dewi, W. G. (2021). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Nomophobia pada Siswa di SMA Negeri 15 Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Diperoleh pada tanggal 24 April 2022.
- Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2017). *Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health*. In *National Journal of Community Medicine Volume* (Vol. 8, Issue 11). www.njcmindia.org. Diperoleh pada tanggal 22 Maret 2022.
- Durak, H. Y. (2019). *Investigation of Nomophobia and Smartphone Addiction Predictors Among Adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance*. *The Social Science Journal*, 56(4), 492–517. 26 April 2022.
- Endrianto, C. (2014). *Hubungan antara Self Control dan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan TMT*. *Calyptra*, 3(1), 1-11. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Fauji, R. (2021). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Nomophobia pada MahaSiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang*. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Firdaus, R. A., & Dewi, D. S. E. (2021). *Efikasi Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Siswa Dimasa Pandemi Covid-19*. *Psimphoni*, 1(2), 67-74. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). *Smartphone Addiction and Depression, Anxiety: the Role of Bedtime Procrastination and Self-Control*. *Journal of Affective Disorders*, 293, 415–421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.062>. Diperoleh pada tanggal 23 April 2022.
- Ghufron, M. N. (2016). *Peran Kecerdasan Emosi dalam Meningkatkan Toleransi Beragama*. *Fikrah*, 4(1), 138–153. 26 April 2022.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Siswa*. BPK Gunung Mulia. 28 April 2022.
- Gurbuz, I. B., & Ozkan, G. (2020). *What is Your Level of Nomophobia? an Investigation of Prevalence and Level of Nomophobia Among Young People in Turkey*. *Community Mental Health Journal*, 56(5), 814–822. 28 April 2022.
- Hafizah. (2020). *Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Aspirasi Karir Siswa SMA di Bandar Lampung*. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 18–25. 28 April 2022.
- Handayani, N. (2015). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Narsisme pada Siswa Pengguna Facebook*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.

- Hanika, I. M. (2015). *Fenomena Phubbing di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya)*. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 42–51. 28 April 2022.
- Hidayat Alimul, A. (2012). *Riset Keperawatan dan Teknik Penelitian Ilmiah*. *Salemba Media*. 28 April 2022.
- Hidayati, J., Widiyanti, E., & Nurlianawati, L. (2021). *Hubungan Kontrol Diri dengan Nomophobia pada Mahasiswa Keperawatan*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 429-436. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Hidayati, N., Syaf, A., & Hartati, R. (2021). Fear Of Missing Out ditinjau dari Big Five Personality. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 4(2), 77–83.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. D. (2013). *The Interrelationships among Attachment Style, Personality Traits, Interpersonal Competency, and Facebook Use*. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(2), 117. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., & Olickal, J. J. (2019). *Nomophobia: A Mixed-Methods Study on Prevalence, Associated Factors, and Perception Among College Students in Puducherry, India*. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(6), 541–548. [https://doi.org/https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM\\_130\\_19](https://doi.org/https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_130_19). . Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Khoiryasdien, A. D., & Ardina, M. (2020). *Studi Deskriptif Kualitatif: Fenomena Nomophobia Mahasiswa di Yogyakarta*. *Proceeding of The URECOL*, 285–289. 30 April 2022.
- Kibona, L., & Mgaya, G. (2015). *Smartphones' Effects on Academic Performance of Higher Learning Students*. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2(4), 777-784. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Kurniawati, A. (2017). *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Internet pada Siswa*. *Universitas Airlangga*. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Laila, Y. N. (2014). *Korelasi antara Kebutuhan Afiliasi dan Keterbukaan Diri dengan Intensitas Menggunakan Jejaring Sosial pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Yogyakarta [Skripsi]*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lee, U., Lee, J., Ko, M., Lee, C., Kim, Y., Yang, S., Yatani, K., Gweon, G., Chung, K.-M., & Song, J. (2014). *Hooked on Smartphones: an Exploratory Study on Smartphone Overuse among College Students*. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 2327–2336. <https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/2556288.2557366>. 28 April 2022.

- Maretha Mudiarni, M. (2018). *Hubungan antara Kontrol Diri dan Smartphone addiction pada MahaSiswa*. 28 April 2022.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). *Konsep Diri: Definisi dan Faktor*. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2019). *Kecanduan Smartphone Ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA MardiSiswa Semarang*. *Jurnal Empati*, 7(4), 1307–1316. 28 April 2022.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Siswa Masa Kini*. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 280– 287. 28 April 2022.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2018). *(No-Mobile PhNomophobiaone Phobia) Penyakit Siswa Masa Kini*. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 280– 287. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snbkuad/article/view/84>. Diperoleh pada tanggal 7 April 2022.
- Nasrudin, N., Agustina, I., Akrim, A., Ahmar, A. S., & Rahim, R. (2018). *Multimedia educational game approach for psychological conditional*. *Int. J. Eng. Technol*, 7(2.9), 78-81. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Nofitriani, N. N. (2020). *Hubungan antara Kontrol Diri dan Harga Diri dengan Perilaku Konsumtif terhadap Gadget pada Siswa kelas XII SMAN 8 Bogor*. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 53-65. Diperoleh pada tanggal 21 April 2022.
- Norlina, N. (2019). *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri dengan Smartphone Addiction pada MahaSiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat*. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 2(4). <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/article/view/1536>
- Notoatmodjo S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. 28 April 2022.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan (Vol. 7, Issue 2)* (p. Diperoleh pada tanggal 23 April 2022.).
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & TS, M. M. (2015). *A Study on Nomophobia-Mobile Phone Dependence, among Students of a Medical College in Bangalore*. *National Journal of Community Medicine*, 6(03), 340–344.

- Permatasari, I., Yusmansyah, Y., & Widiastuti, R. (2019). *Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA*. *Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/download/19915/14121>. Dipeoleh pada tanggal 23 April 2022.
- Pitaloka, A. R. A. (2020). *Hubungan antara Kontrol Diri dan Nomophobia pada MahaSiswa*. Universitas Islam Indonesia.
- Puntoadi, D. (2011). *Menciptakan Penjualan via Social Media*. Elex Media Komputindo. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Puswati, D., & Sari, N. P. (2021). *Hubungan Nomophobia dengan Konsentrasi Belajar pada MahaSiswa S1 Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru*. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 379–384. 28 Mei 2022.
- Putri, N. A. (2019). *Hubungan antara Self Control dengan Kecenderungan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) pada MahaSiswa*. 1–107. [http://digilib.uinsby.ac.id/33815/2/Nadya\\_Atikah\\_Putri\\_J71215131.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/33815/2/Nadya_Atikah_Putri_J71215131.pdf). Diperoleh pada tanggal 22 Maret 2022.
- Rinjani, H., & Firmanto, A. (2013). *Kebutuhan Afiliasi dengan Intensitas Mengakses Facebook pada Siswa*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 76–85. 28 April 2022.
- Rosidah, S. (2021). *Hubungan Intensitas Menonton Drama Korea Romance dengan Tingkat Religiusitas pada Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Ruhban, A. (2013). *Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Facebook pada Siswa*. *Cognicia*, 1(2). 29 April 2022.
- Rumyeni, R. (2016). *Penerimaan Media Sosial di Kalangan MahaSiswa Kota Pekanbaru*. *Jurnal Ilmu Komunikasi (JKMS)*, 6(2), 117-132. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span Development Fourteenth*. McGraw-Hill. New York, USA: Companies Edition Americas.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). *Tingkat Kecanduan Internet pada Siswa Awal*. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.29210/02018190>. Diperoleh pada tanggal 5 Maret 2022.
- Sarwono. (2013a). *S. Psikologi Siswa*. Rajagrafindo Pers. 28 April 2022.
- Sarwono, S. W. (2013b). *Psikologi Siswa Edisi Revisi*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada. Diperoleh Pada Tanggal 26 April 2022.

- Servidio, R. (2021). *Fear of Missing Out and Self-Esteem as Mediators of the Relationship Between Maximization and Problematic Smartphone Use*. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01341-8>. Diperoleh pada tanggal 5 April 2022.
- Sudarji, S. (2018). *Hubungan Antara Nomophobia dengan Kepercayaan Diri*. *Psibernetika*, 10(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>. Diperoleh pada tanggal 15 Maret 2022.
- Sugiyono, M. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*. Bandung: Alfabeta, Diperoleh pada tanggal 5 Mei 2022.
- Sugiyono, (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, Diperoleh pada tanggal 5 Mei 2022.
- Sumantri, H. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan*. Prenada Media.
- Suryadi, B. (2015). *Hubungan Intensitas Pengakses Facebook dengan Motivasi Belajar pada Siswa Man 13 Jakarta*. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. in *Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of Roy F. Baumeister* (Vol. 72, Issue 2, pp. 173–212). <https://doi.org/10.4324/9781315175775>
- Tavolacci, M.-P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). *Problematic use of Mobile Phone and Nomophobia among French College Students*: Marie-Pierre Tavolacci. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl\_3), ckv172-088. Diperoleh pada tanggal 25 April 2022. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv172.088>
- Verawati Fajri, F., & Psi, U. K. S. (2021). *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri dengan Nomophobia pada MahaSiswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diperoleh pada tanggal 5 Mei 2022.
- Wahyuni, R., & Harmaini, H. (2017). *Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan Nomophobia pada Siswa*. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*, 13(1), 22-29. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Warisyah, Y. (2015). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Pentingnya 'Pendampingan Dialogis' Orang Tua dalam Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini*. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*.
- Yildirim, C. (2015). *Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research*. Bandung: Alfabeta, Diperoleh pada tanggal 5 Mei 2022.

- 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>. Diperoleh pada tanggal 21 April 2022.
- Yıldız Durak, H. (2018). *What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia*. <http://addicta.com.tr/wp-content/uploads/2018/03/ADDICTA-T-2017-0025-OnlineFirst.pdf%0Ahttp://hdl.handle.net/11772/963>

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### Rincian Anggaran Biaya Penelitian

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
<b>1.</b>	<b>Honorarium</b>				
	Honorarium Koordinator Pengabdian/Perekayasa	OB	1	Rp. 300.000	Rp. 300.000
	Pembantu Pengabdian/Perekayasa	OB	1	Rp. 250.000	Rp. 250.000
	Honorarium Petugas Survei	OR	1	Rp. 150.000	Rp. 150.000
<b>Subtotal Honorarium</b>					<b>Rp. 700.000</b>
<b>2</b>	<b>Bahan Habis Pakai</b>				
	Kertas A4	Rim	2	Rp. 45.000	Rp.90.000
	Cartridge hitam	Pcs	1	Rp. 70.000	Rp. 70.000
	Pena	Kotak	1	Rp. 25.000	Rp. 25.000
	Kuesioner	Pcs	1000	Rp. 500	Rp. 500.000
	MP3	Pcs	1	Rp. 300.000	Rp. 150.000
<b>Subtotal Bahan Habis Pakai</b>					<b>Rp. 990.000</b>
<b>3.</b>	<b>Perjalanan</b>				
	Transport dari ke tempat pengabdian	Ok	6	Rp.50.000	Rp. 300.000
	Biaya Konsumsi	Ok	6	Rp.25.000	Rp. 150.000
<b>Subtotal Perjalanan</b>					<b>Rp. 450.000</b>
<b>4.</b>	<b>Pelaporan Luaran Penelitian</b>				
	Foto copy proposal dan laporan	Pcs	4	Rp. 40.000	Rp. 160.000
	Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi	OK	1	Rp. 700.000 (Con)	Rp. 700.000
<b>Subtotal biaya Laporan dan Luaran Penelitian</b>					<b>Rp. 860.000</b>
<b>GrandTotal</b>					<b>Rp. 3.000.000</b>

Keterangan :

1. OB = Orang/Bulan
2. OK = Orang/Kegiatan
3. Ok = Orang/kali
4. OR = Orang/Responden
5. Con (Conditional) = Disesuaikan dengan biaya yang ditetapkan oleh penerbit

## Lampiran 2

### Biodata Diri, Riwayat Penelitian, PkM dan Publikasi Ketua Tim Penelitian

#### A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Ns. Alini, M. Kep
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan fungsional	Lektor/ III d
4.	Jabatan Struktural	Ketua Prodi S1 Keperawatan
5.	NIY	096 542 079
6.	NIDN	1030088002
7.	Tempat Tanggal Lahir	Kuok / 30 Agustus 1980
8.	e-mail	<a href="mailto:alini_09@yahoo.com">alini_09@yahoo.com</a>
9.	No Telepon/ HP	085265591056
10.	Alamat kantor	Jln. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kab. Kampar Prop. Riau
11.	No Telepon/ Faks	(0762) 21677
12.	Lulusan Yang Telah Dihasilkan	S1 = - orang, S2 = - orang
13.	Mata Kuliah Yang Diampu	1. Komunikasi dalam keperawatan 2. Psikososial dan budaya dalam keperawatan 3. Keperawatan kesehatan jiwa

#### B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	STIKes Dharma Husada Bandung	Universitas Indonesia	-
Bidang Ilmu	Keperawatan	Keperawatan	-
Tahun Masuk-Lulus	2003 - 2008	2010 – 2012	-
Judul Skripsi/ Tesis/ Disertasi	Pengetahuan Siswa Kelas V dan VI Tentang Bahan Tambahan Makanan Berbahaya Pada Makanan Jajanan di SDN Cibeunying 3 Kecamatan Cimencyan Kabupaten Bandung	Pengaruh Terapi <i>Assertiveness Training</i> dan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> terhadap Gejala dan Kemampuan Klien Dengan Perilaku Kekerasan di RS dr. H Marzoeke Mahdi Bogor	-
Nama Pembimbing/Promotor	1. Dra. Iryanti, S.Kp., M.Kes 2. Drs. Asep Ahmad Munawar, SKM	1. Prof. Budi Anna Keliat.,S.Kp.,M.App, Sc 2. Ns. Ice Yulia Wardani.,M.Kep.,Sp. Kep.J	

### C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

Tahun	Judul Penelitian	Satuan Hasil	Keterangan/ Bukti Fisik
2011	Pengaruh terapi <i>Assertiveness Training</i> dan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Gejala dan Kemampuan Klien dengan Perilaku Kekerasan Yang Dirawat Di Ruang Rawat Inap RS Dr. H. Marzoeqi Mahdi Bogor.	Jurnal	Proceeding Konferensi Nasional XI Keperawatan Kesehatan Jiwa <i>ISSN 9 772406 889008</i> Oktober 2014
2012	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Penanganan Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Murai I dan II RSUD Arifin Achmad Pekanbaru	Jurnal	Jurnal Keperawata STIKes Tuanku Tambusai, Vol. II, <i>ISSN 2088 0030</i> Oktober 2012
2013	Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Kelurahan Air Tiris Tahun 2013	Jurnal	Jurnal Keperawatan STIKes Tuanku Tambusai, Vol. IV, <i>ISSN 2088 0030</i> Januari 2014
2014	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Keluarga Membawa Pulang Penderita Skizofrenia Pasca Dirawat di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau	Jurnal	Jurnal Keperawatan STIKes Tuanku Tambusai ,Vol. V, <i>ISSN 2088 0030</i> Oktober 2014
2014	Hubungan Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Yang Digunakan Siswa SMUN 1 Kuok Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Tahun 2014	Jurnal	Proceeding 214 Riau International Nursing Conference, Vol. I, <i>ISSN 2406 9175</i> , November 2014
2014	Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Motivasi Perawat Rumah Sakit Umum Daerah Rokan Hulu Melanjutkan Pendidikan Ke Jenjang Sarjana Tahun 2014	Jurnal	Jurnal Keperawatan STIKes Tuanku Tambusai, vol.6 Nomor 1, <i>ISSN 2088 0057</i> Januari 2015
2014	Hubungan Mutu Pelayanan Kesehatan Dengan Kepuasan Pasien di Poli Umum RSUD Arifin Achmad Pekanbaru Tahun 2014	Jurnal	Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 2, Nomor 1, <i>ISSN 97724DB915DD4</i> Januari 2015
2015	Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Beban Keluarga Dalam Merawat Klien Dengan Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau	Jurnal	Proceeding 2015 Riau International Nursing Conference, <i>ISSN 2461 1069</i> Oktober 2015
2015	Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada	Jurnal	Jurnal Keperawatan, Volume 6, Nomor 2,

	Klien Lansia dengan Hipertensi Sedang di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru		ISSN 2088 0030 Oktober 2015
2016	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Gastritis Di Desa Sibiruang Wilayah Kerja Puskesmas Koto Kampar Hulu Tahun 2015	Jurnal	Jurnal Keperawatan, Volume 07, April 2016, ISSN 2088 0030
2016	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Jake Wilayah Kerja UPTD Kesehatan Kari Kabupaten Kuantan Singingi Tahun 2016	Jurnal	Jurnal Ners, Volume 1 Nomor 1, April 2017, ISSN 2580 2194
2017	Pengaruh Terapi Bermain Plastisin ( <i>Playdought</i> ) Terhadap Kecemasan Anak Usia Prasekolah (3-6 tahun) Yang Mengalami Hospitalisasi Di Ruang Perawatan Anak RSUD Bangkinang Tahun 2017	Jurnal	Jurnal Ners, Volume 1 Nomor 2, October 2017, ISSN 2580 2194
2018	Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kejadian <i>Fibroadenoma Mammae</i> (FAM) Pada Pasien Wanita yang Berkunjung Di Poliklinik Spesialis Bedah Umum RSUD Bengkalis	Jurnal	Jurnal Ners, Volume 2 Nomor 1, Mei 2018, ISSN 2580 2194
2018	Efektifitas Promosi Kesehatan Melalui Audio visual Dan Laeflet Tentang SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang SADARI di SMAN 1 Kampar	Jurnal	Jurnal Ners, Volume 2 Nomor 2, October 2018, ISSN 2580 2194

#### D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (RP)
1.	2012	Memberi Penyuluhan Bidang Kesehatan Kepada Masyarakat Di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Barat Dengan Materi Kesehatan Jiwa	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-
2.	2013	Memberi Penyuluhan Bidang Kesehatan Kepada Masyarakat Di Desa Merangin Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Barat Dengan Materi Tumbuh Kembang Anak	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-

3.	2014	Melaksanakan pemeriksaan kesehatan dan pengobatan gratis kepada masyarakat di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Barat	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-
4.	2014	Melaksanakan pemeriksaan kesehatan dan pengobatan gratis kepada masyarakat di Desa Koto Prambahan Kecamatan Kampar Timur	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-
5.	2015	Melaksanakan pemeriksaan kesehatan gratis di SMAN 1 Kuok	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-
6.	2016	Melaksanakan senam lansia, pemeriksaan kesehatan dan pengobatan gratis kepada masyarakat di Desa Empat Balai Kecamatan Kuok	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-
7.	2017	Melaksanakan penyuluhan kesehatan dan senam lansia di Desa Penyasawan Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar	Dana hibah Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	1.500.000,-
8.	2018	Melaksanakan kegiatan pengobatan gratis dan sunatan massal di desa Batu Belah Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar	Dana hibah Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	1.500.000,-
9.	2018	IbM media promosi audio visual untuk Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) di SMAN 1 Kampar	Dana hibah Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	1.500.000,-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan proposal kegiatan penelitian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Bangkinang, Juli 2022

Pengusul



**(Ns. Alini, M. Kep)**

**NIDN. 1030088002**

## Biodata Diri, Riwayat Penelitian, PkM dan Publikasi Anggota Tim Penelitian

### A. Identitas

1.	Nama Lengkap	Langen Nidahana Maisyalla, S.Psi M.Kes.
2.	Jenis Kelamin	Laki Laki
3.	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4.	NIP	096.542.
5.	NIDN	1011118802
6.	Tempat Tanggal Lahir	Bangkinang, 11 Nopember 1988
7.	E-mail	alephswrok@gmail.com
8.	No. Telepon/Hp	081378719207
9.	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kampar Riau
10.	No. Telepon/Faks	(0762) 21677, Fax (0762) 21677
11.	Lulusan yang Telah Dihilangkan	
12.	Mata Kuliah yang Diampu	1. Komunikasi dan Konseling Kebidanan 2. Kesehatan Masyarakat 3. Promosi Kesehatan 4. Sistem Informasi Kesehatan

### B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim	STIKes Hang Tuang Pekanbaru	
Bidang Ilmu	Psikologi	Kesehatan Masyarakat	
Tahun Masuk-Lulus	2008-2012	2012-2015	
Judul Skripsi / Tesis / Disertasi	Efektivitas hipnoterapi untuk mengurangi perilaku merokok	Faktor – faktor yang mengakibatkan kecelakaan pada pengemudi taksi	
Nama Pembimbing	1. Anggia Kargenti Evanurul Mareti, M.Si	1. Dr. Erna Tresnaningsih Suharsa, MOH, Sp.Ok PhD. 2. drg. Sukmawati Adnan Putri MKKK	

**C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir  
(Bukan Skripsi, Tesis, dan Disertasi)**

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1				

**D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1				

**E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor /Tahun
1	2016	Efektivitas hipnoterapi untuk mengurangi perilaku perokok	Jurnal <i>Basicedu</i> : Jurnal Keperawatan	Volume. 7, Nomor. 1, April 2106

**F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Persentation*) dalam 5 Tahun**

No	Nama Temu Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel	Waktu dan Tempat
1	Seminar Nasional	Srniloka Membangun Sekolah dan Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi PT. Telkom Indonesia	23 Mei 2009
2	Diskusi Panel Ikatan Cendekiawan Muslim Se Indonesia( ICMI )	Islam Radikalisme ; kegagalan atau keberhasilan dakwah Islam	16 September 2009
3	Seminar	Pathophysiology and Recent Management of Chronic Constipation and acute Diarrhea Symposium	28 April 2013
4	Seminar	Makanan Sehat ala Rasulullah SAW	28 Februari 2016

**G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1				
2				

**H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir**

No	Judul/ Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1				
2				

**I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/ Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir**

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				
2				

**J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari Pemerintah, Asosiasi, atau Institusi Lainnya)**

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			
2			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan proposal kegiatan penelitian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Bangkinang, Juli 2022

Anggota Tim Pengusul



( LANGEN NIDHANA MAISYALLA, S.Psi, M.Kes )

## **PENJELASAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ns. ALINI, M. Kep  
NIDN : 1030088002  
Status : Dosen FIK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau

Nama : Langen Nidhana Maisyalla, S. Psi, M. Kes  
NIP : 1011118802  
Status : Dosen FIK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau

Bermaksud mengadakan penelitian tentang “Gambaran Kesehatan Mental Remaja SMPN 2 Bangkinang Kota Kabupaten Kampar”. Hasil penelitian ini akan direkomendasikan sebagai masukan untuk program pelayanan keperawatan kesehatan jiwa ditatanan komunitas.

Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan dampak negatif bagi responden. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga rahasia data yang diperoleh, baik dalam proses pengumpulan data, pengolahan data, maupun penyajian hasil penelitian nantinya, menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian, apabila keberatan.

Peneliti akan menghargai kesediaan Ibu menjadi responden dalam penelitian ini, untuk itu saya mohon kesediaan Ibu untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden. Atas perhatian, kerja sama dan kesediaan Ibu menjadi responden, saya ucapkan terima kasih.

**Bangkinang, ..... 20...**

**Peneliti**

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

**Kode responden**

--	--

**Saya yang bertanda tangan di bawah ini:**

**Nama (inisial) :**

**Umur :**

**Alamat :**

Setelah mendengar penjelasan dari peneliti dan membaca penjelasan penelitian, saya memahami tujuan dan manfaat penelitian. Saya mengerti bahwa peneliti menghargai dan menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai responden. Saya mempunyai hak untuk ikut atau menolak berpartisipasi dalam penelitian ini, jika saya merasa tidak nyaman.

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini berarti saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini dengan ikhlas dan tanpa paksaan dari siapapun.

**Bangkinang, .....2022**

**Responden**

(.....)

Kode Responden

.....

(Diisi peneliti)



**KUESIONER PENELITIAN**

**STUDI KECEMASAN REMAJA TERHADAP NO MOBILE PHONE  
PHOBIA (NOMOPHOBIA) DI SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK  
LUBUK JAMBI**

**PETUNJUK UMUM PENGISIAN**

1. Isilah pertanyaan-pertanyaan yang ada pada kuesioner berikut sesuai dengan yang anda ketahui
2. Identitas responden pada kuesioner ini akan dirahasiakan, untuk itu nama tidak perlu dituliskan

**TERIMAKASIH ATAS PARTISIPASI ANDA**

**LEMBAR KUESIONER A**  
**KUESIONER A (DATA DEMOGRAFI PASIEN)**

**Petunjuk pengisian :**

Pilihlah salah satu dari jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda silang (X) pada kotak di sebelah jawaban yang saudara pilih

1. Nama (inisial) :
2. Umur : Tahun
3. Kelas :
4. Jenis kelamin :

Laki-laki

Perempuan

## KUESIONER B KEJADIAN NOMOPHOBIA

Petunjuk pengisian :

1. Bacalah setiap butir pernyataan dengan teliti dan seksama.
2. Pilihlah salah satu dari keempat jawaban yang tersedia secara jujur dan saudara rasakan paling sesuai dengan gambaran diri saudara.
3. Berikan dengan memberi tanda checklist (✓) pada jawaban yang saudara pilih. Jawaban anda tidak mempengaruhi penilaian, sebab tidak ada jawaban yang salah.

**Keterangan :**

- SS = Sangat Setuju
- S = Setuju
- AS = Agak Setuju
- N = Netral
- ATS = Agak Tidak Setuju
- TS = Tidak Setuju
- STS = Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	AS	N	ATS	TS	STS
1.	Saya merasa tidak nyaman jika tidak bisa mengakses informasi dari <i>smartphone</i>							
2.	Saya merasa kesal apabila tidak mendapatkan informasi yang peneliti inginkan dari <i>smartphone</i> .							
3.	Saya mendapatkan informasi pada <i>smartphone</i> , membuat peneliti gelisah dan cemas dengan ketidakmampuan terhubung dengan berita-berita terbaru.							

4.	Saya akan merasa terganggu/kesal apabila tidak dapat menggunakan fitur-fitur <i>smartphone</i> (whatsapp,instagram,tik-tok,youtobe) pada saat peneliti menginginkannya.						
5.	Saya merasa cemas /gelisah/takut jika batrai <i>smartphone</i> peneliti habis.						
6.	Saya akan merasa cemas atau panik apabila kuota bulanan <i>smartphone</i> habis						
7.	Saya terus-menerus memeriksa <i>smartphone</i> untuk melihat ketersediaan sinyal dari <i>smartphone</i> dan koneksi wifi jika tidak memiliki sinyal dan koneksi wifi						
8.	Apabila saya tidak menggunakan <i>smartphone</i> , saya akan merasa takut/cemas/khawatir apabila tersesat di jalan atau suatu tempat.						
9.	Jika saya menyimpan <i>smartphone</i> dalam beberapa menit dan berjauhan dari <i>smartphone</i> ,timbul perasaan untuk memeriksa <i>smartphone</i> yang peneliti miliki.						
10.	Saya akan merasa cemas karena tidak bisa berkomunikasi dengan teman,keluarga dan orang terkasih.						
11.	Saya akan merasa khawatir jika teman,keluarga dan orang terkasih tidak bisa menghubungi						

	peneliti.							
12.	Saya merasa gelisah karena tidak dapat menerima chat dan panggilan telepon dari fitur <i>smartphone</i> peneliti terutama media sosial.							
13.	Saya akan merasa cemas karena tidak bisa kontak terutama menggunakan fitur media sosial yang ada pada <i>smartphone</i> peneliti dengan teman, keluarga dan orang terkasih.							
14.	Saya akan merasa gelisah karena tidak mengetahui akan ada seseorang menghubungi peneliti dalam kondisi tertentu melalui <i>smartphone</i> .							
15.	Saya merasa cemas/khawatir karena koneksi jaringan pada <i>smartphone</i> yang tidak stabil pada teman, keluarga, dan orang terkasih.							
16.	Saya akan merasa gugup/gelisah apabila kehilangan identitas peneliti di media sosial.							
17.	Saya akan merasa tidak nyaman karena tidak dapat selalu up-to-date dengan media sosial dan fitur-fitur baru yang ada pada <i>smartphone</i> .							
18.	Saya akan merasa janggal karena tidak bisa mengecek notifikasi terbaru dari <i>smartphone</i> terutama media sosial/aplikasi seperti <i>whatsapp</i> , <i>instagram</i> , <i>tik-tok</i> dan <i>youtobe</i> .							

19.	Saya akan merasa cemas karena tidak dapat mengecek pesan/inbox pada email							
20.	Saya akan merasa aneh/bingung karena peneliti tidak tahu apa yang akan peneliti perbuat jika tidak menggunakan <i>smartphone</i> .							



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

e-mail : lppm.tambusai@yahoo.co.id

Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinan, Kampar - Riau

Kode Pos. 28412

Telp. (0762)21677, 085278005611, 085211804568

**SURAT PERINTAH TUGAS**

No : 129 /LPPM/UP-TT/PD/VI/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd  
Jabatan : Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

**Menugaskan Kepada :**

Nama Ketua Peneliti : Ns. Alini, M.Kep  
NIDN/ NIP TT : 1030088002  
Anggota : Langen Nidhana Meishyalla, S.Psi, M.Kes,  
Syarifah Aini,  
Irma Zarina  
Program Studi : Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Pahlawan Tuanku Tambusai  
Judul Penelitian : Studi Kecemasan Remaja terhadap No Mobile Phone Phobia  
(Nomophobia) di SMAN 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi

Melaksanakan kegiatan Penelitian di SMAN 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi periode Juni 2022. Dengan dikeluarkannya surat tugas ini, maka yang bersangkutan wajib melaksanakan tugas dengan sebenarnya dan bertanggungjawab kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Demikian surat tugas ini dibuat, untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang, 11 Juni 2022

LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Ketua

**Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd**

**NIP-TT. 096.542.108**

**KETERANGAN**  
**DARI PEJABAT YANG MEMBERI TUGAS**

Tempat kedudukan pegawai yang memberi tugas	Berangkat	Tiba kembali
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
	<p align="center">..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua,</p>  <p align="center"><b><u>Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd</u></b> NIP-TT. 096.542.108</p>	<p align="center">..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua,</p>  <p align="center"><b><u>Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd</u></b> NIP-TT. 096.542.108</p>

**DARI PEJABAT DI TEMPAT YANG DIKUNJUNGI**

Tempat kedudukan pegawai yang dikunjungi	Tiba di	Berangkat dari
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
	 <p align="center">Apri Widi : spd . m.m .</p>	 <p align="center">Apri Widi : spd . m.m .</p>



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU  
DINAS PENDIDIKAN**



Alamat : Jalan Jendral Sudirman No. 055 Lubuk Jambi  
E-Mail : [smansa\\_kuantanmudik@yahoo.co.id](mailto:smansa_kuantanmudik@yahoo.co.id)  
NSS : 301091401001

KodePos : 29564  
website : [www.sman1km.sch.id](http://www.sman1km.sch.id)  
NPSN : 10403692

**AKREDITASI: A**

Nomor : 422/ SMA.01/2022/064  
Lampiran :  
Hal : Izin Pelaksanaan Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi dengan ini menerangkan :

No	Nama	NIDM	Program Studi	Fakultas	Ket
1.	NS. Alini, M. Kep	1030088002	S1 Keperawatan	Ilmu Kesehatan	Ketua
2.	Langen Nidhana Meisyallah, S. Psi, M.Kes		S1 Keperawatan	Ilmu Kesehatan	Anggota
3.	Syarifah Aini		S1 Keperawatan	Ilmu Kesehatan	Anggota
4.	Irma Zarina		S1 Keperawatan	Ilmu Kesehatan	Anggota

Bahwa yang nama tersebut diatas adalah benar telah mengadakan Penelitian di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik “**Studi Kecemasan Remaja terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMAN 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi**”.

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Lubuk Jambi  
Pada Tanggal : 14 Juni 2022

Kepala Sekolah



Aprinedi, S.Pd.MM

NIP : 19631231 199112 1 003