



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**HUBUNGAN ANTARA SIKAP TERHADAP *AGORAPHOBIA* DENGAN
SELF EFFICACY PADA REMAJA DI DUSUN MENULIS**

SUMBERSARI MOYUDAN SLEMAN TAHUN 2024

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

URIA PUTRI PAMUNGKAS

2002075

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA, 2026**

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA SIKAP TERHADAP *NOMOPHOBIA* DENGAN

***SELF EFFICACY* PADA REMAJA DI DUSUN MENULIS**

SUMBERSARI MOYUDAN SLEMAN TAHUN 2024

Disusun oleh:

URIA PUTRI PAMUNGKAS

2002075

Telah melalui Sidang Skripsi pada: Jumat, 13 Februari 2026

Ketua Penguji

Penguji I

Penguji II

(Ignasia Yunita Sari, S.Kep.,
Ns., M.Kep.)

(Reni Puspitasari, S.Kep.,
Ns., MSN)

(Resta Betaliani Wirata,
S.Kep., Ns., MSN)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



(Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep)

**HUBUNGAN ANTARA SIKAP TERHADAP *NOMOPHOBIA* DENGAN
SELF EFFICACY DIRI PADA REMAJA DI DUSUN MENULIS
SUMBERSARI MOYUDAN SLEMAN TAHUN 2024**

Uria Putri Pamungkas¹, Resta Betaliani Wirata²

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Perkembangan teknologi digital meningkatkan penggunaan *smartphone* pada remaja. Penggunaan yang tinggi dapat memunculkan *nomophobia*, yaitu rasa takut atau cemas saat tidak dapat mengakses *smartphone*. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan adalah *self efficacy*, yakni keyakinan individu dalam mengelola situasi dan menghadapi tantangan.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara sikap terhadap *nomophobia* dengan *self efficacy* pada remaja di Dusun Menulis Sumbersari Moyudan Sleman tahun 2024.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *korelasional* dan pendekatan potong lintang (*cross sectional*). Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Populasi penelitian adalah remaja di Dusun Menulis, Sumbersari, Moyudan, Sleman, dengan jumlah sampel sebanyak 52 remaja. Instrumen penelitian berupa kuesioner, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman rank*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami sikap terhadap *nomophobia* sedang sebanyak 39 orang (75%) dan *self efficacy* tinggi sebanyak 47 orang (90,4%). Hasil uji *Spearman Rank* didapatkan nilai p-value sebesar 0,049 (<0,05), bermakna terdapat hubungan antara sikap terhadap *nomophobia* dengan *self efficacy* di Dusun Menulis Sumbersari Moyudan Sleman Tahun 2024.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terhadap *nomophobia* dengan *self efficacy* di Dusun Menulis Sumbersari Moyudan Sleman Tahun 2024.

Saran: Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor psikologi lain yang berperan serta menggunakan metode yang lebih beragam untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif

Kata Kunci: *Nomophobia* - Remaja - Sikap Terhadap *Nomophobia* - *Self Efficacy*.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTITUDES TOWARDS NOMOPHOBIA AND
SELF EFFICACY AMONG ADOLESCENTS AT THE WRITE HAMLET OF
SUMBERSARI MOYUDAN, SLEMAN IN 2024**

Uria Putri Pamungkas¹, Resta Betaliani Wirata²

¹Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

²Lecturer at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

ABSTRACT

URIA PUTRI PAMUNGKAS. *"The Relationship Between Attitudes Toward Nomophobia and Self-Efficacy Among Adolescents in Menulis village, Sumbersari, Moyudan, Sleman, in 2024."*

Background: The rapid development of digital technology has increased smartphone use among adolescents. Excessive use may lead to nomophobia, defined as feelings of fear or anxiety when individuals are unable to access their smartphones. One psychological factor presumed to play a role in this phenomenon is self-efficacy, namely an individual's belief in their ability to manage situations and face challenges.

Objective: To determine the relationship between attitudes toward nomophobia and self-efficacy among adolescents in Dusun Menulis, Sumbersari, Moyudan, Sleman in 2024.

Research Method: This study employed a quantitative design with a correlational approach and cross-sectional method. The sample consisted of 52 adolescents selected using accidental sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed using the Spearman rank test.

Results: The findings showed that most respondents had a moderate attitude toward nomophobia (75%) and high self-efficacy (90.4%). The Spearman rank test yielded a p-value of 0.049 (<0.05), indicating a significant relationship between attitudes toward nomophobia and self-efficacy in Dusun Menulis, Sumbersari, Moyudan, Sleman in 2024.

Conclusion: There is a significant relationship between attitudes toward nomophobia and self-efficacy among adolescents in Dusun Menulis in 2024.

Suggestion: Future studies are recommended to examine other psychological factors and employ more diverse methods to obtain a more comprehensive understanding.

Keywords: Nomophobia, Adolescents, Attitude toward Nomophobia, Self-Efficacy.

PENDAHULUAN

Hal ini diperkuat oleh kondisi pandemi Covid-19 yang terjadi pada akhir tahun 2019 yang menyebabkan perubahan besar dalam aktivitas masyarakat khususnya bidang pendidikan. Situasi tersebut mendorong peningkatan penggunaan ponsel kalangan remaja, karena kegiatan sekolah maupun kuliah dialihkan ke metode *online*. Kondisi tersebut mengharuskan siswa memanfaatkan teknologi *smartphone* untuk mengakses materi pembelajaran dan berkomunikasi dengan guru dan teman. Oleh karena itu, remaja sekarang semakin berfokus dan ketergantungan dengan *handphone* karena sudah menjadi kebiasaan sehari-hari⁸. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 ada 33% remaja ketergantungan pada *smartphone*¹².

Remaja yang mengalami kecemasan ketika jauh dari *handphone* bisa dinamakan dengan *nomophobia*¹¹. Didukung oleh pendapat⁵ bahwa *Nomophobia* atau biasa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” merupakan suatu penyakit ketergantungan yang mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika *mobile phone* nya tidak ada di dekatnya. Penyakit ketergantungan pada ponsel, yang dikenal sebagai *Nomophobia* merupakan kondisi yang sering dialami remaja. Gejalanya dapat bervariasi, mulai dari tingkat kecemasan ringan hingga berat, sehingga menyebabkan remaja sulit melepaskan diri dari ponsel mereka⁵. Kecanggihan *handphone* dapat memenuhi kebutuhan remaja sehingga remaja tidak bisa terlepas dari *handphone*. Saat remaja berkumpul di suatu ruangan ada yang tidak bisa terkoneksi dengan internet maka dirinya akan merasa takut, gelisah, cemas, atau tidak aman secara emosional ketika baterai ponselnya habis. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja dan juga dapat mempengaruhi interaksi sosial, produktivitas, dan pola tidur¹³.

Kasus *nomophobia* secara global, pertama kali diidentifikasi pada tahun 2008 munculnya *nomophobia* meningkat tajam di Inggris¹⁴. *Science Direct*¹⁴ bahwa 25% (16,7 juta) dari pengguna *smartphone* yang mayoritas remaja terdapat 68,9% (11,5 juta) di Asia mengidap *nomophobia*. Prevalensi *nomophobia* di dunia mencapai 70.76% untuk kasus sedang hingga berat dan 20.81% untuk kasus parah. Di Indonesia menunjukkan bahwa remaja 16-19 tahun sebanyak 650 sampel penggunaan *smartphone* diperoleh sebanyak 359 (55.2%) remaja mengalami *nomophobia* dari total 25% (16.7 juta) remaja pengguna *smartphone* terdapat 68.9% (11.5 juta) mengalami *nomophobia*, sedangkan yang berusia 18-24 tahun dimana kelompok usia ini sebanyak 77% mengalami *nomophobia*.

Menurut penelitian¹ faktor risiko penyebab individu yang mengalami *Nomophobia* adalah faktor internal atau faktor yang disebabkan oleh diri individu. Faktor internal meliputi tingkat efikasi diri yang rendah. *Self Efficacy* atau disebut dengan efikasi diri merupakan suatu sikap protektif dalam diri seseorang yang dapat membantunya menghadapi masalah dengan bijaksana². Dalam praktiknya, remaja atau siswa yang memiliki efikasi diri akan mampu mengendalikan emosi dalam berbagai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Kemudian, dalam kehidupan sehari-hari, sikap yang muncul tidak berlebihan, baik saat marah maupun saat gembira (senang). Pengendalian sikap ini sangat dibutuhkan oleh siswa dalam berinteraksi dengan lingkungan dan berbagai karakter orang lain¹⁰. Didukung oleh pendapat⁸ efikasi diri pada siswa membantu mereka dalam menentukan pilihan dan usaha untuk maju, memperoleh kegigihan dan ketekunan yang ditunjukkan melalui usahanya mencapai target, serta mampu mengelola tingkat kecemasan yang lebih baik pada saat menghadapi kesulitan. Sebaliknya, bila *self efficacy* rendah yang dimiliki remaja akan sangat berpengaruh pada proses perkembangan remaja⁶.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Dusun Menulis, Summersari, Moyudan Yogyakarta pada 10 Desember 2023 melakukan wawancara secara langsung kepada sembilan orang remaja, mendapatkan hasil wawancara bahwa ada tujuh orang remaja mengatakan merasa kesepian dan gelisah apabila tidak memegang *smartphone*, kemudian saat *smartphone* kehabisan baterai, kehabisan kuota. Sedangkan dua remaja mengatakan bosan dan bingung akan melakukan kegiatan apa. Ketika ditanya mengenai durasi yang mereka gunakan dalam penggunaan *smartphone* mencapai 10-12 jam dalam sehari, selain itu pada saat makan pun mereka bermain hp. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan sehari-hari tidak terlepas dari *handphone*.

Berdasarkan hasil wawancara, enam dari sembilan remaja mengaku merasa kurang percaya diri tanpa akses *smartphone*. Contohnya, saat mengikuti rapat atau berkumpul dengan teman, mereka merasa diabaikan karena teman-temannya sibuk dengan *smartphone* masing-masing. Hal ini menyebabkan remaja sulit lepas dari *smartphone*. Sedangkan, dua remaja mengatakan bahwa biasa saja kalau tidak membawa *smartphone* dan merasa biasa saja, satu remaja mengatakan membawa *smartphone* hanya untuk menunjukkan eksistensinya di kalangan teman-temannya. Berdasarkan pengalaman saya sekitar 45 dari 60 remaja selama rapat, sebagian besar remaja lebih fokus bermain *smartphone* bahkan saat *smartphone* sedang dicas saat kegiatan rapat tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, fenomena ini sangat menarik peneliti untuk melakukan sebuah penelitian mengenai *Nomophobia* di kalangan remaja, untuk

membuktikan adakah hubungan antara sikap terhadap *Nomophobia* dengan *Self Efficacy* pada remaja di Dusun Menulis, Sumbersari, Moyudan, Sleman. Hal ini sangat penting dengan kesehatan mental remaja dalam penggunaan *smartphone* secara berlebihan yang dapat mengakibatkan terjadinya *Nomophobia*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasi dengan metode pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini melibatkan 52 responden dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12-15 Agustus 2025 di Dusun Menulis Sumbersari Moyudan Sleman. Uji statistik dengan menggunakan *spearman rank* karena jenis penelitian korelasi dengan skala kedua variabel adalah ordinal.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

1) Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Dusun Menulis Sumbersari Moyudan Sleman Tahun 2024

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
12-15 tahun (Remaja Awal)	3	5.8
16-18 tahun (Remaja Madya)	5	9.6
19-24 tahun (Remaja Akhir)	44	84.6
Total	52	100.0

Sumber : Data Primer Terolah, 2025.

Analisis : Pada tabel 1 usia menunjukkan dari 52 responden, paling banyak usia remaja akhir (19-24) tahun yaitu 44 responden dengan persentase (84.6%) dan paling sedikit yang usia remaja awal (12-15) tahun yaitu 3 responden dengan persentase (5.8%)

2) Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Dusun
Menulis Summersari Moyudan Sleman Tahun 2024

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	15	28.8
Perempuan	37	71.2
Total	52	100.0

Sumber : Data Primer Terolah, 2025.

Analisis : Pada tabel 2 jenis kelamin menunjukkan dari 52 responden, paling banyak yang berjenis kelamin perempuan yaitu 37 responden dengan persentase (71.2%) dan paling sedikit yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 15 responden dengan persentase (28.8%).

3) Pendidikan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di Dusun
Menulis Summersari Moyudan Sleman Tahun 2024

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	1	1.9
SMP	1	1.9
SMA	21	40.4
Perguruan Tinggi	29	55.8
Total	52	100.0

Sumber : Data Primer Terolah, 2025.

Analisis : Tabel 3 tingkat pendidikan menunjukkan dari 52 responden, paling banyak tingkat pendidikan perguruan tinggi yaitu 29 responden dengan persentase (55.8%) dan paling sedikit yaitu SD dan SMP sebanyak 1 responden dengan persentase (1.9%).

4) Sikap Terhadap *Nomophobia*

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sikap Terhadap *Nomophobia* Pada
Remaja di Dusun Menulis Summersari Moyudan Sleman
Tahun 2024

Sikap Terhadap <i>Nomophobia</i>	Frekuensi	Persentase (%)
-------------------------------------	-----------	----------------

Tidak ada <i>nomophobia</i>	0	0
Ringan	1	1.9
Sedang	39	75.0
Berat	12	23.1
Total	52	100.0

Sumber : Data Primer Terolah, 2025.

Analisis : Tabel 4 sikap terhadap *nomophobia* menunjukkan bahwa dari 52 responden, paling banyak memiliki sikap terhadap *nomophobia* sedang yaitu (75.0%) dan paling sedikit memiliki sikap terhadap *nomophobia* ringan yaitu (1.9%).

5) *Self Efficacy*

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Self Efficacy* Pada Remaja di Dusun Menulis Sumbersari Moyudan Sleman Tahun 2024

Gambaran Diri	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	5	9.6
Tinggi	47	90.4
Sedang	52	100.0

Sumber : Data Primer Terolah, 2025.

Analisis : Tabel 5 gambaran diri menunjukkan bahwa dari 52 responden, paling banyak responden memiliki *self efficacy* tinggi yaitu (90.4%) dan paling sedikit memiliki *self efficacy* rendah yaitu (9.6%).

2. Analisis Bivariat Hubungan antara Sikap Terhadap *Nomophobia* dengan *Self Efficacy* pada Remaja di Dusun Menulis Sumbersari Moyudan Sleman Tahun 2024

Tabel 6 Hasil Korelasi Sikap Terhadap *Nomophobia* dengan *Self Efficacy* pada Remaja di Dusun Menulis Sumbersari Moyudan Sleman Tahun 2024

Gambaran Diri Sikap Terhadap <i>Nomophobia</i>	Rendah	Tinggi	Jumlah	<i>Spearman Rank</i>	
				P <i>Value</i>	C
Tidak ada <i>nomophobia</i>	0	0	0	.049	.274
Ringan	1	0	1		
Sedang	4	35	39		
Berat	0	12	12		
Jumlah	5	47	52		

Sumber : Data Primer Terolah, 2025.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *spearman rank* dengan tingkat kesalahan $\alpha=0,05$ diperoleh hasil p-value $<0,05$ ($<0,049 <0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara sikap terhadap *nomophobia* dengan *self efficacy* pada remaja di Dusun Menulis Sumbersari Moyudan Sleman tahun 2024. Setelah diketahui ada hubungan antara variabel sikap terhadap *nomophobia* dengan gambaran diri, maka dilakukan uji keeratan dengan nilai $C = 0,274$ yang berarti keeratan hubungan positif yang kuat.

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Usia

Berdasarkan tabel 1 usia dari 52 responden berada pada usia remaja awal 12-15 tahun (5.8%), remaja pertengahan 16-18 tahun (9.6%), dan remaja akhir 19-24 tahun (84.6%). Dari hasil analisis menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi usia 19-24 tahun (84.6%). Berdasarkan data BPS, presentase penduduk usia remaja di tingkat Provinsi DIY 15-24 tahun (14,2%). Berdasarkan data BPS, presentase penduduk usia remaja di tingkat Kabupaten Sleman 10-14 tahun (7,46%), 15-19 tahun (7,28%), 20-24 tahun (7,35%). Penelitian ini serupa dengan penelitian-penelitian sebelumnya dimana usia paling banyak mengalami *nomophobia* adalah diatas 18 tahun dimana usia tersebut adalah umumnya kalangan mahasiswa dengan perkembangan zaman menghasilkan teknologi yang mempermudah¹³. Peneliti berasumsi bahwa usia responden 19-24 tahun memiliki sikap *nomophobia* karena perkembangan zaman yang mempermudah responden untuk mengakses media hiburan dan pembelajaran.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 2 jenis kelamin dari 52 responden laki-laki (28.8%) dan perempuan (71.2%). Menurut data BPS presentase jenis kelamin di Provinsi DIY laki-laki (49,53%) dan Perempuan (50,47). Menurut data BPS presentase jenis kelamin di Kabupaten Sleman laki-laki (49,70%) dan perempuan (50,30%). Dari hasil analisis menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi pada jenis kelamin perempuan (71.2%). Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian¹⁵ dimana mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Data menunjukan kesesuaian dengan perbandingan remaja Perempuan lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki pada karang taruna di Dusun Menulis Summersari Moyudan Sleman Tahun 2024. Wanita lebih rentan terhadap *nomophobia*, dengan 70% Wanita dibandingkan 61% pria mengekspresikan perasaan cemas, khawatir, takut mengenai kehilangan *handphone*, jauh dari *handphone* atau tidak dapat mengakses *handphone* milik mereka. Peneliti berasumsi bahwa Perempuan lebih cenderung tidak bisa jauh

dari *handphone* sehingga lebih rentan memiliki sikap terhadap *nomophobia* dibandingkan dengan laki-laki.

c. Pendidikan

Berdasarkan tabel 3 pendidikan dari 52 responden berada pada pendidikan SD (1.9%), pendidikan SMP (1.9%), pendidikan SMA/SMK (40.0%) dan pendidikan Perguruan Tinggi (55.8%). Dari hasil analisis menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi pada pendidikan Perguruan Tinggi (55.8%). Menurut data BPS presentase pendidikan SD usia 7-12 tahun (99,7%), SMP usia 13-15 tahun (99,4%), SMA/SMK usia 16-18 tahun (89,6%), dan pendidikan Perguruan Tinggi usia 19-24 tahun (51,4%). Peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin tinggi kebutuhan untuk mengakses *smartphone* karena seseorang dengan Pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki tuntutan pekerjaan dan akademis yang lebih tinggi sehingga memerlukan akses informasi dan komunikasi yang cepat dan efektif melalui *smartphone*, serta menggunakan *smartphone* sebagai alat dalam meningkatkan produktifitas dan efisiensi dalam aktivitas sehari-hari.

d. Sikap Terhadap *Nomophobia*

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa tingkat sikap terhadap *nomophobia* menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori *nomophobia* tingkat sedang dengan skor 61-100 yaitu sebanyak 39 orang (75%), diikuti oleh kategori berat dengan skor 101-140 yaitu sebanyak 12 orang (23,1%), dan hanya 1 orang (1,9%) yang berada pada kategori ringan dengan skor 21-60.

Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja di Dusun Menulis mengalami ketergantungan terhadap *smartphone*, sehingga ketika jauh dari ponsel mereka merasakan kecemasan, gelisah, atau tidak nyaman. Kondisi ini sejalan dengan pendapat³ yang menjelaskan bahwa *nomophobia* terbagi dalam empat aspek utama: ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan koneksi, ketidakmampuan mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan. Mayoritas responden diketahui berada dalam rentang sedang karena aktivitas sehari-hari, baik akademik maupun sosial, sangat dipengaruhi oleh *smartphone*, namun belum mencapai fase kritis yang menyebabkan gangguan berat pada kehidupan sosial. Sikap terhadap *nomophobia* adalah suatu respon individu terhadap perasaan yang tidak nyaman, takut, cemas, dan gelisah ketika berada jauh dari *smartphone*. Sikap pada masing-masing remaja terhadap *nomophobia*

akan berbeda-beda sesuai dengan kepercayaan yang dimiliki remaja itu sendiri⁴. Peneliti berasumsi bahwa tingginya angka *Nomophobia* pada remaja dipengaruhi oleh gaya hidup digital dan kebiasaan multitasking dengan *smartphone*, sehingga penggunaan perangkat ini sudah menjadi kebutuhan utama baik untuk hiburan, komunikasi, maupun kegiatan akademik.

e. *Self Efficacy*

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki *Self Efficacy* tinggi sebanyak 47 orang (90,4%), sedangkan hanya 5 orang (9,6%) yang berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Dusun Menulis memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapi tantangan maupun menyelesaikan masalah.

Teori yang dikemukakan oleh⁸ menyatakan bahwa remaja dengan *Self Efficacy* tinggi akan lebih percaya diri, memiliki ketekunan dalam mencapai target, serta mampu mengelola kecemasan saat menghadapi kesulitan. Sebaliknya, remaja dengan *Self Efficacy* rendah kemungkinan memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap *Nomophobia*, karena kurang mampu mengendalikan diri dan lebih mudah bergantung pada *smartphone* sebagai sumber kenyamanan psikologis. Peneliti berasumsi bahwa faktor pendidikan dan pengalaman sosial berkontribusi dalam meningkatkan *Self Efficacy* responden, namun tidak semua remaja yang memiliki *Self Efficacy* rendah juga memiliki sikap terhadap *nomophobia* yang berat karena *Self Efficacy* dan sikap terhadap *Nomophobia* memiliki konsep yang berbeda dimana *Self Efficacy* berkaitan dengan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan, sedangkan sikap terhadap *nomophobia* berkaitan dengan kecemasan akan tidak memiliki akses *smartphone*. Jadi, ada kemungkinan remaja dengan *Self Efficacy* rendah tidak mengalami sikap terhadap *Nomophobia* yang berat, dan sebaliknya.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini membahas tentang hubungan antara sikap terhadap *nomophobia* dengan *self efficacy* pada remaja di Dusun Menulis Sumbersari Moyudan Sleman tahun 2024. Analisis yang digunakan pada analisis bivariat adalah uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai $p = 0,049$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,274$. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terhadap *Nomophobia* dengan *Self Efficacy* pada remaja di Dusun Menulis, Sumbersari,

Moyudan, Sleman. Arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin berat tingkat *Nomophobia*, maka semakin tinggi *Self Efficacy* yang dimiliki remaja, begitu pula sebaliknya

Temuan ini sejalan dengan penelitian¹ yang menyatakan bahwa salah satu faktor internal yang memengaruhi kecenderungan mengalami *Nomophobia* adalah rendahnya efikasi diri. Remaja yang tidak memiliki keyakinan cukup terhadap kemampuan dirinya akan lebih mudah mencari “pelarian” atau kenyamanan dari *smartphone*, sehingga meningkatkan risiko ketergantungan. Teori yang di kemukakan oleh⁹ menyatakan bahwa *Self Efficacy* berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi kecemasan, termasuk kecemasan yang muncul akibat keterpisahan dengan *smartphone*. Dengan demikian, remaja dengan *Self Efficacy* tinggi akan lebih mampu mengatur penggunaan *smartphone* secara sehat dan tidak mudah mengalami *Nomophobia*. Namun, meskipun sebagian besar responden memiliki *Self Efficacy* tinggi, hasil penelitian tetap menunjukkan bahwa mayoritas remaja berada pada kategori *Nomophobia* sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara sikap terhadap *Nomophobia* dengan *Self Efficacy*. Upaya pencegahan dan intervensi perlu difokuskan pada peningkatan kesadaran remaja dalam mengelola penggunaan *smartphone*, serta penguatan *Self Efficacy* melalui pendidikan, pengalaman positif, dan dukungan lingkungan¹². Peneliti berasumsi bahwa sikap terhadap *Nomophobia* dapat melemahkan kepercayaan diri remaja, karena kecemasan berlebihan terhadap *smartphone* membuat mereka sulit mandiri dalam menghadapi masalah. Sementara itu, *Self Efficacy* yang tinggi dapat menjadi pelapis yang efektif untuk melindungi remaja dari dampak negatif *Nomophobia* dengan mendorong mereka untuk lebih percaya pada kemampuan dirinya dan mengurangi ketergantungan pada *smartphone*.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara sikap terhadap *nomophobia* dengan *self efficacy* pada remaja di Dusun Menulis Sumbersari Moyudan Sleman tahun 2024. Hal ini berdasarkan hasil analisis dengan *spearman rank* didapatkan hasil $p\text{-value} < 0,049 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara sikap terhadap *nomophobia* dengan *self efficacy* pada remaja di Dusun Menulis Sumbersari Moyudan Sleman Tahun 2024.

SARAN

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan mampu mengatur waktu penggunaan *smartphone* dengan lebih bijak agar tidak menimbulkan ketergantungan.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua mampu memberikan pendampingan dan arahan dalam penggunaan *smartphone*, terutama pada remaja yang masih berada pada tahap perkembangan identitas diri.

3. Bagi Perguruan Tinggi

Dapat memberikan edukasi mengenai dampak negatif *Nomophobia* melalui seminar atau penyuluhan kesehatan mental.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk memperluas lokasi penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar agar hasil penelitian lebih generalisasi. Selain itu, dapat mdngkaji faktor lain yang berhubungan dengan *nomophobia* dan *self efficacy*.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, M.Kep., Sp.Kep.MB., PhD.N.S, selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini.
2. Bapak Sukadi, selaku Lurah di Dusun Menulis Sumbersari Moyudan Sleman.
3. Bapak Dukuh Hayyu Nur Ikhsan Romadhon selaku Ketua Dukuh di Dusun Menulis, Sumbersari, Moyudan, Sleman.
4. Karang Taruna Dusun Menulis, Sumbersari, Moyudan, Sleman.
5. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS, selaku Wakil Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
6. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Penguji yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan murah senyum.
7. Ibu Reni Puspitasari, S.Kep., Ns., MSN, selaku Dosen Penguji I yang telah memberi motivasi dan membimbing dengan penuh kesabaran.
8. Ibu Resta Betaliani Wirata, S.Kep., Ns., MSN, selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing serta mengarahkan dengan penuh kesabaran, kebaikan, ketelitian, dan selalu memberikan motivasi demi kebaikan, kelancaran, dan terselesaikannya skripsi ini.
9. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Koordinator Skripsi Keperawatan.
10. Seluruh Dosen dan Karyawan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang sudah terlibat dan membantu memberikan pengarahan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: CV. Putra Media Nusantara.
- [2] Mayasari, R. (2014). Pengaruh Keterampilan Sosial dan Efikasi Diri Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis. *Al-Munzir*, 7(1), 98-113.
- [3] Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). *Understanding nomophobia: A modern age phobia among college students. In Learning and Collaboration Technologies* (pp. 724–735). Springer.
- [4] Hardianti, F., & Yohana, N. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita *Nomophobia* Dalam Menjalinkan Hubungan Persahabatan (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Di Universitas Riau). (Doctoral dissertation, Riau University).
- [5] Fajri, F.V. (2017). Hubungan antara Penggunaan Telepon Genggam *Smartphone* dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [6] Ghufro M. Nur, & Risnawati R.S. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media
- [7] Mulyana, S., & Afriani. (2017). Hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Smartphone Addiction* pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh, *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 102-114
- [8] Prabandari, R. M., Muyassaroh, N. A., & Mahmudi, I. (2017, May). Islamic Counseling untuk *Nomophobia* Di Kalangan Remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* (Vol. 1, No. 1, pp. 189-194).
- [9] Noviadhista, U. F. (2018). *Nomophobia pada remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- [10] Florina, L., & Zagoto, S. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 2(2), 386-391.
- [11] Sari, D. A. (2019). Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. (Skripsi, Universitas Islam Indonesia).
- [12] Albert Bandura. (2002). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company
- [13] Fadhilah, Labbaika, Elli Nur Hayati, and Khoiruddin Bashori. "Nomophobia di kalangan remaja." *Jurnal Diversita* 7.1 (2021): 21-29
- [14] Raharja, G. S., & Sumarno. A. (2022). Hubungan Ketergantungan *Smartphone* Dengan *Nomophobia* Pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bogor Tahun 2022. *Afiat*, 8(1), 1-10.
- [15] Yasinta, P. G., & Perang, B. (2022). Hubungan self-control dengan nomophobia pada mahasiswa program sarjana keperawatan di Kota Makassar. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 468–477.

STIKES BETHESDA YAKKUM