

Nomophobia pada Generasi X, Y, Dan Z

Maya Khairani¹, Irmayana¹, Marty Mawarpury¹, Haiyun Nisa¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
Jl. Tgk. Tanoh Abee, Darussalam, Banda Aceh, Indonesia 23111

khairani.maya@unsyiah.ac.id

Abstrak

Telepon seluler atau ponsel merupakan hasil perkembangan teknologi yang dianggap lumrah penggunaannya saat ini. Tanpa disadari penggunaan telepon seluler secara berlebihan menyebabkan berbagai dampak buruk bagi penggunanya. Nomophobia muncul sebagai salah satu masalah perilaku kecanduan terhadap telepon seluler. Beberapa faktor yang memengaruhi nomophobia yaitu jenis kelamin, harga diri, kepribadian, dan usia. Berbagai lapisan usia atau generasi menggunakan telepon seluler dan mengalami nomophobia yang berbeda-beda baik anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan nomophobia antara generasi X, Y dan Z di Aceh. Penelitian ini melibatkan 360 individu yang lahir antara tahun 1960-2007 yang menggunakan telepon seluler cerdas (*smartphone*) yang dipilih melalui teknik quota sampling. Data dikumpulkan melalui No Mobile Phone Phobia Questionnaire (NMP-Q) dengan koefisien reliabilitas 0,972. Hasil analisis data menggunakan teknik analisis One Way ANOVA diperoleh nilai $p=0,000(p<0,05)$. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nomophobia antara generasi X, Y dan Z di Aceh. Perbedaan ini berimplikasi pada kemampuan manajemen diri, dan kecenderungan menjadi candu gawai jika tidak dikelola.

Kata kunci: nomophobia, generasi x, generasi Y, generasi Z, pengguna ponsel cerdas

Abstract

Mobile phones are one of the results of technological developments which are currently considered normal in use. Without realizing it, excessive use of cell phones causes various bad effects for its users. Nomophobia emerged as a problem of addictive behavior towards cell phones. Some of the factors that influence nomophobia are gender, self-esteem, personality, and age. Different ages or generations use cell phones and experience different nomophobia, including children, adolescents, adults, and even the elderly. This study aimed to determine the differences of nomophobia between X, Y and Z generations in Aceh. This study involved 360 individuals who were selected with quota sampling technique with criterion who were born between 1960-2007 and used smartphone. The data was collected using the No Mobile Phone Phobia Questionnaire (NMP-Q) with a reliability coefficient of 0.972. The results of data analysis using the One Way ANOVA analysis technique obtained p value = 0.000 ($p<0.05$). Based on these results, it can be concluded that there are differences of nomophobia between X, Y and Z generations in Aceh.

Keywords: nomophobia, smartphone users, X generations, Y generations, Z generations

PENDAHULUAN

Telepon seluler merupakan hasil teknologi yang saat ini lumrah digunakan. Namun, tanpa disadari penggunaan secara berlebihan menyebabkan berbagai dampak buruk bagi penggunanya. Nomophobia singkatan dari *no mobile phone phobia* merupakan ketakutan ketika tidak dapat menggunakan telepon seluler (SecurEnvoy, 2012; Yildirim & Correia, 2015) muncul sebagai salah satu masalah perilaku kecanduan terhadap telepon seluler (Bivin, Mathew, & Philip, 2013).

Istilah nomophobia pertama kali digunakan pada tahun 2008 dalam penelitian yang dilakukan oleh Post Office United Kingdom (Inggris) untuk mengetahui kecemasan-kecemasan

yang dialami pengguna telepon seluler (SecurEnvoy, 2012). Penelitian tersebut menemukan bahwa sebagian orang merasa takut ketika kehabisan baterai, kehilangan telepon seluler, atau ketika tidak dapat menggunakan telepon selulernya. Jika dikaji dari segi simtom-simtomnya, nomophobia lebih sesuai digolongkan sebagai fenomena kecanduan (*addiction*). Hal ini karena simtom-sintom yang digambarkan tercakup dalam nomophobia, seperti ketakutan dan kecemasan, menyerupai gejala sakau (*withdrawal*). Dalam konteks ini, bila seseorang terus menerus mencari sumber ketenangan/kesenangan dari telepon selulernya otak akan belajar mengasosiasikannya. Jika hal ini terus berlanjut akan membahayakan individu maupun kelompok masyarakat (Batubara, 2018).

Ayaturahman (2019) mengungkapkan bahwa fenomena nomophobia muncul karena para pengguna keasyikan dengan kehidupan di dunia maya dan hanya menaruh sedikit perhatian terhadap kehidupan di dunia nyata. Komunikasi menjadi lebih sering terjalin melalui akun-akun media sosial daripada komunikasi secara tatap muka. Telepon seluler menjadi teman setia, bahkan lebih memperhatikan dunia layar dibandingkan orang lain di sekitar (orang tua, pasangan-istri/suami, dan anak). Akibatnya hubungan antar anggota keluarga renggang dan membuat individu tidak begitu peduli dengan hal yang terjadi di lingkungan sekitar.

Terdapat beberapa karakteristik nomophobia, seperti a) penggunaan telepon seluler secara reguler dan banyaknya waktu yang dihabiskan untuk menggunakannya, b) perasaan cemas dan khawatir jika kehilangan telepon seluler atau jika tidak dapat menggunakannya (sehingga selalu membawa pengisi baterai), c) perhatian berlebih ke layar telepon untuk memastikan adanya pesan atau panggilan masuk, dan d) minimnya interaksi dengan orang lain secara langsung (tatap muka), lebih memilih berinteraksi melalui telepon seluler, dan telepon seluler dibawa ketika tidur (Pavithra, Suwarna, & Mahadeva, 2015).

Nomophobia telah menjadi permasalahan global yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Dixit dkk. (2010) terhadap 198 orang usia 17-28 tahun menunjukkan bahwa 18,5% partisipan menunjukkan gejala mengalami nomophobia. Wahyudi (2015) juga menuliskan bahwa 72% dari hampir 1.000 pelajar di Korea Selatan yang sudah memiliki telepon pintar sendiri (usia 11-12 tahun) menghabiskan rata-rata 5,4 jam sehari dengan telepon pintarnya, dan 25% di antaranya menunjukkan gejala nomophobia.

Berdasarkan survei SecurEnvoy (2012) terhadap 1.000 karyawan diketahui bahwa individu yang mengalami nomophobia meningkat dari 53% menjadi 66% dengan kerentanan mengalami nomophobia lebih besar pada wanita daripada pria. Orang dewasa muda, berusia 18-24 tahun paling rentan mengalami nomophobia (77%), diikuti oleh pengguna berusia 25-34 tahun (68%), dan pengguna telepon seluler di usia lebih dari 55 tahun merupakan kelompok yang menjadi pengguna peringkat ketiga yang nomophobia.

Penelitian tentang nomophobia pada individu usia 18-54 tahun di Aceh menunjukkan bahwa dominasi berada pada tingkat sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa 54,1% individu merasa cemas saat tidak dapat berkomunikasi melalui telepon seluler cerdas, 52,7% individu merasa cemas pada saat kehilangan keterhubungan melalui telepon seluler cerdas, 51,1% individu merasa tidak nyaman akibat tidak dapat mengakses informasi melalui telepon seluler cerdas, dan 46,7% individu merasa tidak nyaman saat tidak dapat meraih kemudahan dari telepon selulernya (Mansyur, Sari, Nisa, & Mawarpury, 2019). Hasil penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa sebagian besar individu merasa cemas dan tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan telepon seluler cerdasnya. Namun demikian, tingkat nomophobia berbeda-beda pada tiap indivisu. Hal ini dipengaruhi oleh perbedaan setiap individu dalam durasi memeriksa telepon seluler perhari, lamanya individu memiliki telepon seluler, dan jumlah penggunaan internet (Gezgin & Cakir, 2016; Gezgin, 2017; Yildirim, dkk., 2015). King, dkk. (2010) menganggap bahwa individu yang menjadi kesal ketika melupakan telepon

selulernya merupakan hal yang wajar terjadi dan tidak membawa pengaruh dampak emosional apapun, akan tetapi apabila individu yang tidak dapat menggunakan telepon selulernya selama 24 jam kemudian berpengaruh pada kehidupan sehari-hari dan mengarahkan individu pada gejala kecemasan, ketidaknyamanan, dan serangan panik maka hal tersebut mengarah pada nomophobia.

Terdapat beberapa faktor psikologis dari masalah nomophobia, seperti pandangan yang negatif terhadap diri sendiri, rendahnya harga diri dan efikasi diri, impulsif, gairah yang tidak stabil, dan usia muda (Bianchi & Phillips, 2005). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut Widyastuti dan Muyana (2018) menyebutkan bahwa usia adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi nomophobia. Berbagai lapisan usia atau generasi menggunakan telepon seluler dan mengalami nomophobia yang berbeda-beda baik anak-anak, remaja, dan juga dewasa.

Masalah-masalah yang dijelaskan di atas dapat berbeda antara berbagai generasi (Okazaki & Hirose, 2009). Penelitian ini menaruh perhatian pada generasi yang sudah mengenal teknologi telepon seluler cerdas untuk melihat perbedaan nomophobia dari generasi X yang mengembangkan teknologi, setelahnya generasi Y yang muncul di tengah perkembangan teknologi, dan generasi Z yang menjadikan teknologi sebagai piramida dasar kebutuhannya. Generasi X, Y dan Z memiliki perbedaan perilaku dalam menyikapi penggunaan telepon seluler. Generasi X sudah menggunakan teknologi komunikasi berupa PC (personal computer) dengan mengirim surat elektronik (email) menggunakan internet dan SMS (Short Message Service) dalam berkomunikasi. Generasi Y banyak menggunakan teknologi komunikasi menggunakan media sosial seperti aplikasi facebook dan twitter, generasi Y merupakan generasi yang tumbuh pada era *internet booming*. Generasi Z merupakan generasi *multitasking* yang mampu menjalankan kegiatannya dalam satu waktu seperti menjalankan media sosial menggunakan telepon seluler, berselancar menggunakan komputer, dan mendengarkan musik menggunakan perangkat (Putri, 2016).

Penelitian ini dibatasi pada X, Y, dan Z tanpa generasi alfa karena saat dilakukan penelitian, usia generasi alfa yang masih dini. Beberapa penelitian dengan topik serupa juga telah dilakukan, namun terbatas pada satu generasi (Sari, Ifdil, & Yendi, 2020) atau kondisi tertentu (King, Valença, Silva, Sancassiani, Machado, & Nardi, 2014; Lestari, 2019; Dasiroh, Miswatun, Ilah i, & Nurjanannah, 2018) tanpa membandingkan generasi. Oleh karena itu, peneliti menganggap masih perlu dilakukan penelitian guna melihat perbedaan nomophobia antara generasi X, Y dan Z.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian komparatif yang bertujuan membandingkan dua kelompok atau lebih dengan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hipotesis penelitian ini yaitu perbedaan nomophobia antara generasi X, Y dan Z. Kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu menggunakan telepon seluler cerdas dan tinggal di Aceh menjadi yang terbagi ke dalam tiga kelompok (generasi X, Y, dan Z). Adapun kriteria generasi X yaitu individu yang lahir antara tahun 1960 s/d 1980, generasi Y yaitu individu yang lahir pada tahun 1981 s/d 1995, dan generasi Z yaitu individu kelahiran tahun 1996 s/d 2010. Partisipan penelitian dipilih menggunakan Teknik *quota sampling*, yaitu menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (Sugiyono, 2014). Sebanyak 360 orang terlibat sebagai partisipan dalam penelitian ini, masing-masing kelompok (generasi X, Y, dan Z) terdiri dari 120 orang.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan No Mobile Phone Phobia Questionnaire (NMP-Q) yang disusun oleh Yildirim dan Correia (2015) dan telah diadaptasi ke

dalam bahasa Indonesia oleh Mansyur (2018) dengan nilai reliabilitas 0,896 dan indeks daya beda aitem yang berkisar antara 0,321-0,705. NMP-Q terdiri dari 20 butir pernyataan bersifat *favorable* berdasarkan dimensi nomophobia, yaitu tidak bisa berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan keterhubungan (*losing connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*), dan kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*). NMP-Q menggunakan model Skala Likert yang terdiri dari tujuh alternatif jawaban, yaitu: sangat tidak setuju, tidak setuju, agak tidak setuju, netral, agak setuju, setuju, dan sangat setuju. Pemberian skor terhadap jawaban pada pernyataan dalam skala NMP-Q yaitu untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju diberi nilai satu, tidak setuju diberi nilai dua, agak tidak setuju diberi nilai tiga, netral diberi nilai empat, agak setuju diberi nilai lima, setuju diberi nilai enam, dan untuk pilihan sangat setuju diberi nilai tujuh. Berdasarkan skor yang diperoleh dari NMP-Q maka akan menggambarkan bentuk tingkatan nomophobia yang terbagi dalam empat tingkatan, yaitu: nilai 20 tidak ada nomophobia, nilai 21-59 tingkat nomophobia ringan, nilai 60-99 tingkat nomophobia sedang, dan nilai 100-140 tingkat nomophobia berat. Uji validitas NMP-Q telah dilakukan oleh Yildirim dan Correia (2015) dengan menggunakan validitas konstruk (DeVellis dalam Yildirim & Correia, 2015) dan pendekatan faktor analisis (Confirmatory Factor Analysis). Pada penelitian ini, diperoleh reliabilitas sebesar 0.972 untuk NMP-Q.

HASIL

Tabel 1.
Data Demografi Partisipan Penelitian

No	Deskripsi	Jumlah Subjek	Persentase (%)	Total (%)
1.	Jenis Kelamin			
	Laki-laki	135	37,5	100
Perempuan	225	62,5		
2.	Usia			
	13-24 Tahun	120	33,3	100
	25-37 Tahun	120	33,3	
40-60 Tahun	120	33,3		
3.	Pendidikan Terakhir			
	Diploma, Sarjana, Pascasarjana	225	62,5	100
MAN, SMK, SMA, SMP	135	37,5		
4.	Status Pekerjaan			
	Bekerja	183	50,8	100
	Mahasiswa	70	19,4	
	Siswa	48	13,3	
Tidak Bekerja	59	16,4		
5.	Status Pernikahan			
	Belum Menikah	180	50,0	100
	Janda	1	,3	
Menikah	179	49,7		
6.	Jumlah Smartphone yang Dimiliki			
	1 Smartphone	343	95,3	100
	2 Smartphone	15	4,2	
3 Smartphone	2	,6		

7.	Jumlah Akun yang Digunakan di Media Sosial			
	1 Akun	33	9,2	100
	2 Akun	282	78,3	
	> 2 Akun	45	12,5	
8.	Rutinitas Memeriksa Smartphone dalam Sehari			
	< 5 Menit Sekali	21	5,8	100
	5-30 Menit Sekali	310	86,1	
	1-2 Jam Sekali	20	5,6	
	3-5 Jam Sekali	5	1,4	
	> 5 Jam Sekali	2	,6	
	Lainnya	2	,6	
9.	Total Waktu Penggunaan Smartphone secara Aktif dalam Sehari			
	< 3 Jam	8	2,2	100
	3-5 Jam	13	3,6	
	6-10 Jam	192	53,3	
	> 10 Jam	147	40,8	
10.	Jumlah Penggunaan Kuota dalam Sebulan			
	< 500 MB-4 GB	20	5,6	100
	5-10 GB	101	28,1	
	> 10 GB	239	66,4	

Berdasarkan data demografi pada tabel 1, dapat dilihat bahwa partisipan penelitian lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan (62,5%) daripada laki-laki. Pendidikan terakhir partisipan lebih banyak yang memperoleh pendidikan tinggi (62,5%), paling banyak partisipan sudah bekerja (50,8%), dan dilihat dari status pernikahan cenderung berimbang antara yang menikah dengan yang belum menikah (50% dan 49,7%). Dilihat dari keterikatan partisipan dengan telepon seluler, sebanyak 95,3% partisipan memiliki satu perangkat saja. Kemudian diketahui pula bahwa 78,3 % partisipan memiliki dua akun media sosial, 86,1% partisipan memeriksa telepon seluler cerdasnya lima hingga 30 menit dalam sehari, dan sekitar 53% partisipan mengakses telepon seluler cerdasnya Antara enam hingga 10 jam dalam sehari. Jika dikalkulasikan, 66,4% partisipan menghabiskan kuota internet lebih dari 10GB dalam sebulan.

Pada tabel 2 dapat dilihat data dekriptif dari pengukuran NMP-Q berdasarkan kelompok generasi.

Tabel 2.
Data Analisis Deskriptif Nomophobia

	N	Mean	SD	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean			
					Lower Bound	Upper Bound	Min	Max
X	120	70,93	7,351	,671	69,60	72,25	54	86
Y	120	92,93	8,810	,804	91,34	94,53	70	114
Z	120	122,10	7,553	,689	120,73	123,47	102	136
Total	360	95,32	22,430	1,182	92,99	97,64	54	136

Berdasarkan tabel 2, rata-rata nomophobia generasi X sebesar 70,93, rata-rata nomophobia generasi Y sebesar 92,93, dan rata-rata nomophobia generasi Z sebesar 122,10. Secara deskriptif dapat dilihat bahwa rata-rata nomophobia tertinggi adalah generasi Z yakni sebesar 122,10. Data pada tabel 2 dapat dijadikan acuan untuk melihat deskriptif tingkat nomophobia pada setiap generasi yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Data Analisis Deskriptif Tingkat *Nomophobia* Generasi X, Y dan Z

	Tingkatan <i>Nomophobia</i>	Jumlah Subjek	Presentase
Generasi X	Tingkat tidak ada <i>nomophobia</i>	-	-
	Tingkat <i>nomophobia</i> ringan	5	4,2%
	Tingkat <i>nomophobia</i> sedang	115	95,8%
	Tingkat <i>nomophobia</i> berat	-	-
Generasi Y	Tingkat tidak ada <i>nomophobia</i>	-	-
	Tingkat <i>nomophobia</i> ringan	-	-
	Tingkat <i>nomophobia</i> sedang	91	75,8%
	Tingkat <i>nomophobia</i> berat	29	24,2%
Generasi Z	Tingkat tidak ada <i>nomophobia</i>	-	-
	Tingkat <i>nomophobia</i> ringan	-	-
	Tingkat <i>nomophobia</i> sedang	-	-
	Tingkat <i>nomophobia</i> berat	120	100%

Berdasarkan tabel 3, terlihat perbedaan tingkat nomophobia Antara generasi X, Y, dan Z. Pada generasi X sebanyak 95,8% partisipan dikelompokkan pada tingkat nomophobia sedang dan masih ada 4,2% partisipan memiliki tingkat nomophobia ringan. Berbeda dengan generasi Y yang menunjukkan sebanyak 75,8% partisipan memiliki tingkat nomophobia sedang dan terdapat 24,2% partisipan memiliki tingkat nomophobia berat. Sedangkan pada generasi Z keseluruhan partisipan memiliki tingkat nomophobia berat (100%).

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan teknik Kolmogorov-Smirnov diperoleh skor variabel nomophobia pada generasi X $p=0.063 > 0.05$, generasi Y $p=0.085 > 0.05$, dan generasi Z $p=0.070 > 0.05$. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa variabel nomophobia pada seluruh kelompok data memiliki sebaran data yang normal. Kemudian dilakukan uji homogenitas dengan menggunakan Levene's Test dan hasil yang diperoleh $p=0.192 > 0,05$. Data ini menunjukkan bahwa varian kelompok data dalam penelitian bersifat homogen.

Berikutnya dilakukan uji hipotesis dengan analisis One Way ANOVA untuk menguji perbedaan rata-rata tiga atau lebih populasi data yang independen. Pengambilan keputusan dalam analisis one way ANOVA yaitu, jika nilai signifikansi (Sig) $> 0,05$ maka rata-rata sama, namun jika nilai signifikansi (Sig) $< 0,05$ maka rata-rata berbeda (Priyatno, 2014). Hasil uji penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.
Hasil Uji Hipotesis

	Sum of SQUARES	Df	Mean Square	F	Sig.
<i>Between Groups</i>	158157,672	2	79078,836	1257,255	,000
<i>Within Groups</i>	22454,592	357	62,898		

Total	180612,264	359
--------------	------------	-----

Berdasarkan output Anova pada tabel 4, diketahui nilai sig sebesar $0.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata nomophobia ketiga generasi tersebut berbeda secara signifikan. Setelah mengetahui bahwa ada perbedaan nilai rata-rata variabel tergantung di semua kelompok data yang dibandingkan, maka perlu dilihat lebih lanjut perbedaan dari masing-masing tiap generasi. Hasil Post Hoc Tests dengan pengujian Tukey HSD dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.
Ringkasan Hasil Uji Perbedaan Nomophobia

(I) Generasi	(J) Generasi	(I-J) Mean Difference	Sig.
X	Y	-22,008*	,000
	Z	-51,175*	,000
Y	X	22,008*	,000
	Z	-29,167*	,000
Z	X	51,175*	,000
	Y	29,167*	,000

Dari tabel 5 dapat diketahui bahwa ketika generasi X dibandingkan dengan generasi Y hasil yang muncul adalah nilai $p=0.000$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nomophobia antara generasi X dan Y. Hasil yang sama juga ditemukan ketika generasi X dibandingkan dengan generasi Z karena hasil yang diperoleh $p=0.000$ yang menandakan bahwa terdapat perbedaan nomophobia yang signifikan di antara generasi X dan Z. Ketika membandingkan antara generasi Y dengan generasi Z hasil yang diperoleh adalah $p=0.000$ yang menunjukkan bahwa terdapat pula perbedaan nomophobia antara generasi Y dan Z. Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, karena terdapat perbedaan nomophobia yang signifikan antara generasi X, Y dan Z ($p=0.000$, $p<0.05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa perbedaan rerata (\bar{x}) nomophobia dari ketiga generasi, yaitu; $\bar{x}=70,93$ nomophobia generasi X, $\bar{x}=92,93$ nomophobia generasi Y, dan $\bar{x}=122,10$ generasi Z. Dapat disimpulkan bahwa rerata nomophobia tertinggi adalah generasi Z (100%) pada tingkat nomophobia berat.

DISKUSI

Berdasarkan data yang didapat pada penelitian ini, subjek pada generasi Z menempati tingkat nomophobia berat dengan presentase sebesar 100%, kemudian generasi Y lebih banyak subjek menempati tingkat nomophobia sedang yaitu dengan presentase 75,8%, lalu selebihnya menempati tingkat nomophobia berat dengan presentase 24,2%, sedangkan untuk generasi X juga lebih banyak subjek menempati tingkat nomophobia sedang yaitu dengan presentase 95,8% dan 4,2% nomophobia ringan. Jika dilihat pada masa pandemi yang sedang di hadapi saat ini ada kaitannya dengan penggunaan *smartphone* pada generasi Z, dalam penelitian ini generasi Z berada pada rentang usia 13-24 tahun dimana generasi ini merupakan generasi yang masih berada pada bangku pendidikan. Pada masa pandemi ini mereka di haruskan belajar secara daring, ditinjau dalam penelitian ini generasi ini menempati nomophobia berat karena di sebabkan mereka tidak bisa mengontrol penggunaan *smartphone*-nya, bukan digunakan hanya untuk belajar secara daring saja tetapi digunakan 15 untuk keperluan lain diluar pembelajaran. Untuk generasi X dan Y pun sama halnya, pada masa pandemi ini semua orang di hadapkan

segala sesuatu di kerjakan secara virtual, namun generasi X dan Y jika di tinjau dari usia mereka lebih dewasa sehingga memungkinkan mereka lebih terkontrol dalam menggunakan *smartphone* dibandingkan dengan generasi Z.

Setiap tingkat nomophobia menunjukkan perbedaan perilaku individu terkait dengan penggunaan *smartphone*. Tingkat nomophobia didominasi pada kategori sedang, artinya individu memeriksa pemberitahuan di *smartphone* yang dimiliki cukup sering kurang lebih 30 menit sekali, mengecek berulang dan menggunakan *smartphone* pada situasi yang kurang tepat seperti pada jam belajar atau ketika sedang berbicara dengan orang lain, dan merasa cemas serta merasa tidak nyaman jika tidak dapat menggunakan *smartphone* dalam waktu yang cukup lama (Dixit, dkk., 2010; Kanmani, dkk., 2017; Pavithra, dkk., 2015; Prasetyo & Ariana, 2016; Yildirim & Correia, 2015). Pada tingkat berat, merupakan individu tidak pernah mematikan *smartphone* yang dimiliki, selalu membawa *smartphone* ke manapun, sering memeriksa pemberitahuan di *smartphone* dengan intensitas kurang lebih 5 menit sekali, sering menggunakan *smartphone* bahkan hingga tidur atau selama 24 jam, menggunakan *smartphone* pada saat yang tidak sesuai bahkan ketika sedang berkendara (Dixit, dkk., 2010; Pavithra, dkk., 2015; Mulyar, 2016; Ali, dkk., 2017; Kanmani, dkk., 2017). Individu pada tingkat ini terbiasa menggunakan *smartphone* sehingga akan merasa kegugupan dan ketakutan ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* yang dimilikinya, terutama pada saat tidak dapat terhubung dengan teman-teman dan keluarganya pada situasi darurat (Bragazzi & Puenete, 2014; King, Valenca, Silva, Sancassiani, dkk., 2014; Yildirim & Correia, 2015; Kanmani, dkk., 2017).

Pada tingkat ringan, individu memeriksa *smartphone* yang dimiliki hanya ketika dibutuhkan dan dalam situasi yang memungkinkan untuk menggunakan *smartphone*, individu memeriksa *smartphone* dalam jangka waktu tertentu yaitu 1-2 jam sekali dalam sehari (Yildirim & Correia, 2015; Prasetyo & Ariana, 2016; Kanmani, dkk., 2017). Pada tingkat paling rendah yaitu tidak memiliki nomophobia, individu biasanya hanya menghabiskan waktu lebih dari lima jam dalam sehari dan hanya memeriksa *smartphone* ketika masuk pemberitahuan atau ketika benar-benar diperlukan (Pavithra, dkk., 2015; Prasetyo & Ariana, 2016). Pada penelitian Yildirim dan Correia (2015) dijelaskan bahwa individu pada tingkat ini tidak menunjukkan 16 keterikatan dengan *smartphone* sehingga ketika individu tidak dapat menggunakan *smartphone* yang dimiliki untuk berkomunikasi atau mencari informasi, hal tersebut tidak membuat individu memunculkan perasaan cemas, panik, maupun perasaan tidak nyaman.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nomophobia tertinggi adalah generasi Z, dengan kategori berat. Pada penelitian Andrea dan Renata (2016) dijelaskan bahwa informasi dan teknologi merupakan bagian kehidupan dari generasi Z karena mereka lahir pada zaman yang memiliki akses besar terhadap informasi teknologi, khususnya internet, yang memiliki pengaruh terhadap nilai, pandangan, dan tujuan hidup. Salah satu alternatif solusi yang dapat diberikan untuk menghadapi fenomenasi ini yaitu dengan diet dan detoks telepon seluler. Diet artinya penggunaan telepon seluler perlu dibatasi dengan cara menonaktifkan telepon seluler atau meletakkannya di tempat yang jauh dari jangkauan. Ketika sedang melakukan aktivitas lainnya (misalnya saat makan, ibadah, berkumpul dengan keluarga dan teman, atau menjelang tidur). Untuk detoks telepon seluler dapat dilakukan dengan mematikan telepon seluler dan menyimpannya di tempat yang terkunci pada periode waktu yang sudah ditentukan (misalnya antara tiga hingga tujuh hari dalam seminggu tidak menggunakan telepon seluler). Selain dua alternatif ini, hal yang perlu ditingkatkan adalah berkomunikasi secara tatap muka dengan orang lain yang dipercaya dapat mengurangi gejala nomophobia. Namun, mengingat kondisi pandemi tentu perlu diperhatikan protokol kesehatan saat berkomunikasi secara tatap muka, dan dianjurkan untuk berbicara dengan orang terdekat, misalnya keluarga (Salimah, 2020).

Pada proses pelaksanaan, peneliti menyadari terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Beberapa keterbatasan tersebut di antaranya yaitu kuesioner disebar secara daring, sehingga peneliti tidak dapat bertemu langsung dengan partisipan untuk menggali hal lain terkait penggunaan ponsel cerdas di masa pandemi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nomophobia yang signifikan antara generasi X, Y dan Z di Aceh. Generasi X memiliki perbedaan nomophobia jika dibandingkan dengan generasi Y, generasi Y juga memiliki perbedaan nomophobia dengan generasi Z, dan begitu pula generasi X memiliki perbedaan nomophobia dengan generasi Z. Penelitian ini juga menemukan bahwa generasi X memiliki tingkat nomophobia ringan (4,2%) dan sedang (95,8%), generasi Y memiliki tingkat nomophobia sedang (75,8%) dan berat (24,2%), dan generasi Z memiliki tingkat nomophobia berat (100%).

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A., Muda, M., Ridzuan, A. R., Nuji, M. N. N., Izzamuddin, M. H. M., & Latiff, D. I. A. (2017). The Relationship between Phone Usage Factors and Nomophobia. *American Scientific Publishers*, 23(8), 7610–7613. <https://doi.org/10.1166/asl.2017.9534>
- Andrea, B., & Renata, M. (2016). Knowledge Sharing Problems from the Viewpoint of Intergeneration Management. In *ICMLG 2016 – 4th International Conference on Management, Leadership and Governance: ICMLG 2016*. Academic Conferences and Publishing Limited, 42-49.
- Avisha, I. M. (2018). Perbedaan Minat Beli Online Generasi X, Y dan Z. (Skripsi publikasi). Fakultas Ekonomi Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta. Diakses pada tanggal 01 Januari 2019 dari http://repository.usd.ac.id/31400/2/142214175_full.pdf
- Ayaturahman, R. (2019). Nomophobia: Candu Generasi Milenial. diakses melalui <https://www.kompasiana.com/rizkyayat/5c80b569ab12ae62c9489e27/maraknya-fenomena-nomophobia>
- Batubara, D.S. (2018). Nomophobia : Addiction atau Phobia ? diakses melalui <https://lpmdinamika.co/nomophobia-addiction-atau-phobia/>
- Bivin, J. B., Mathew, P., Thulasi, P., C., & Philip, J. (2013). Nomophobia-do we really need to worry about. *Reviews of Progress*, 1(1).
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology and Behavior*, 8(1), 39–52. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. D. (2014). A Proposal for Including Nomophobia in the New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*.

- Dasiroh, U., Miswatun, S., Ilahi, F. Y., & Nurjanannah. (n.d.). Fenomena Nomophobia di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Universitas Riau). *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau*, 6, 1–10.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian journal of community medicine : official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 35(2), 339–341. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66878>
- Gezgin, Deniz & Cakir, Ozlem. (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*. 13. 2504-2519. 10.14687/jhs.v13i2.3797.
- Gezgin, D. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *European Journal of Education Studies*, 3 (6) (2017), pp. 29-53, 10.5281/zenodo.572344.
- Kanmani, Aparna. (2017). NOMOPHOBIA-An Insight into Its Psychological Aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology*.
- King, A. L. & S., Anna, L. S. (2013). Nomophobia : Dependency on Virtual Environments or Social Phobia?. *Computer in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?". *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144. DOI: 10.1016/j.chb.2012.07.025.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Macadho, S., & Nardi, A. E. (2014). "nomophobia": impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10(1), 28–35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>.
- Lestari, T. (2019). Hubungan Antara Kepribadian Ekstraversi Dengan Nomophobia Pada Dewasa Awal. (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Mansyur, A. S. (2018). Identifikasi Tingkat No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di Aceh. (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Banda Aceh.

- Mansyur, A. S., Sari, K., Nisa, H., & Mawarpury, M. (2019). The Identification of No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Level in Aceh. In Proceedings of the 1st International Conference on Psychology - Volume 1: ICPsy, ISBN 978-989-758-448-0, pages 95-99. DOI: 10.5220/0009438100950099.
- Mulyar, B. K. (2016). Dinamika Adaptif Penggunaan Smartphone Mahasiswa Fisip Universitas Airlangga Di Kota Surabaya, (3), 489-503. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/downloadfullpapers-auna22b9673af2full>.
- Okazaki, S., & Hirose, M. (2009). Does gender affect media choice in travel information search? On the use of mobile Internet. *Tourism Management*, 30(6), 794–804. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2008.12.012>
- Pavithra, MB., Suwarna, M., & Mahadeva, M. TS. (2015). A study on nomophobia – mobile phone dependence, among students of a medical college in bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340-344.
- Prasetyo, A. & Ariana, A. D. (2016). Hubungan antara The Big Five Personality dengan Nomophobia pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Kinis dan Kesehatan Mental*. Vol 5 No. 1.
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22: Pengolahan Data Terparaktis*. Yogyakarta: C.V Andy OFFSet.
- Ryder, N. B. (1965). The Cohort as a Concept in the Study of Social Change. *American Sociological Review*, 30(6), 843–861. doi.org/10.2307/2090964
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21-26.
- Schullery, N. M. (2013). Workplace Engagement and Generational Differences in Values. *Business Communication Quarterly*, 76(2), 252- 265. doi: 10.1177/1080569913476543
- SecurEnvoy. (2012). 66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone. Diakses pada tanggal 27 November 2018 melalui <https://www.securenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone>.
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyudi, S. (2015). Nomophobia, wabah yang menjangkiti anak-anak di Asia, waspada! Diakses pada tanggal 27 Oktober 2018 dari <https://www.brilio.net/news/nomophobia-wabah-yang-menjangkiti-anak-anak-di-asia-waspada-150908g.html>
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4 (1), 62-71.

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.

Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2015). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. Sage Publication, 1-10.