



Potret *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* di Kalangan Remaja

Dian Ari Widyastuti, Siti Muyana

Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
E-mail koresponden: dian.widyastuti@bk.@uad.ac.id

Abstract: This study aims to obtain a description of the condition of nomophobia among adolescents. This study uses a quantitative approach to the type of descriptive research. The sample in this study amounted to 540 students of SMK taken by using simple random sampling technique. The data collection instrument used for this study using nomophobia scale and data analysis is done by using standard deviation and mean. The results showed that the use of mobile phone among adolescents who showed nomophobia levels in very high category of 5%, high category 31%, medium category 35%, low category 24 %, and very low category 5%.

Keywords: Nomophobia, Mobile Phone

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran kondisi nomofobia pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 540 siswa SMK yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala nomophobia dan analisis data dilakukan dengan menggunakan standar deviasi dan mean. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ponsel di kalangan remaja yang menunjukkan tingkat nomofobia pada kategori sangat tinggi 5%, kategori tinggi 31%, kategori sedang 35%, kategori rendah 24%, dan kategori sangat rendah 5%.

Kata Kunci: Nomophobia, Telepon Genggam

Open Access

Artikel diterima: 3 November 2017; direvisi: 1 Januari 2018; disetujui: 30 Januari 2018



Ciptaan disebarluaskan di bawah [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).
Tersedia online di : <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>

1. PENDAHULUAN

Telekomunikasi terungkap sebagai salah satu media yang berkembang pesat yang mendorong munculnya "budaya *mobile*" pada generasi muda (Ezemenaka, 2013). *Mobile phone* yang dikenal sebagai telepon seluler atau telepon genggam telah mempermudah hidup manusia dengan membuat dan menerima pesan ke tempat-tempat terjauh di dunia terlepas dari posisi keberadaan individu. *Mobile phone* yang tujuan dasarnya sebagai media untuk telepon serta mengirim dan menerima *short message service* (SMS), belakangan telah beralih fungsi menjadi media hiburan.

Mobile phone telah membuat perubahan dari alat komunikasi sederhana menjadi perangkat nirkabel canggih yang sering disebut sebagai '*smartphone*' (Cheever,dkk.,2014). Fungsi dari *mobile phone* tidak lagi hanya untuk sekedar telepon atau saling berkirim pesan singkat, namun beberapa tahun terakhir, *mobile phone* telah memberikan kemudahan bagi penggunanya karena adanya berbagai fitur/aplikasi yang dapat dinikmati sebagai media informasi, hiburan, kesehatan, ekonomi, dan sosial.

Seiring dengan berkembangnya *mobile phone* saat ini, *mobile phone* telah menjadi bagian utama dari gaya hidup remaja, sarana komunikasi dan kebutuhan

dasar karena ponsel menyediakan banyak sekali manfaat seperti internet, jejaring sosial, buku harian pribadi, *e-mail*, kalkulator, kalender, pemutar video, kamera dan pemutar musik (Akanferri, Aziale,Asampana, 2014). Berkembangnya *mobile phone* beserta perangkat dan isinya diprediksi semakin memanjakan pengguna dari banyak hal, seperti hiburan, ekonomi, sosial, dll.

Aktivitas penggunaan *mobile phone* merupakan kebiasaan yang dipandang lumrah bagi banyak orang. Namun tanpa disadari intensitas yang berlebihan dalam berinteraksi dengan *mobile phone* tentunya dapat menyebabkan berbagai dampak bagi penggunanya, seperti *nomophobia- no mobile phone phobia*. *Nomophobia* merupakan kecemasan yang dirasakan pengguna ketika berada jauh dari *mobile phone* yang dimiliki. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dixit, et al (2010) diketahui bahwa terdiri dari 53% laki-laki dan 47% perempuan dimana 18,5% ditemukan bersifat *nomophobia*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *nomophobia* dapat terjadi pada siapapun terlepas dari jenis kelamin individu. Selanjutnya, Katharine (Dixit, et al., 2010) mengungkapkan sebuah hasil penelitian dari Inggris pada 2163 orang bahwa 53% subjek cenderung cemas saat mereka kehilangan *mobile phone* mereka,

kehabisan baterai atau tidak memiliki jangkauan jaringan. Studi tersebut menemukan bahwa sekitar 58% pria dan 48% wanita menderita phobia, dan 9% lainnya merasa tertekan saat telepon genggam mereka tidak aktif. Sekitar 55% dari mereka yang disurvei tetap berhubungan dengan teman atau keluarga karena alasan utama mereka merasa cemas saat mereka tidak dapat menggunakan *mobile phone*.

Untuk menghindari stres yang disebabkan karena tidak berfungsinya *mobile phone*, pengguna harus membawa charger setiap saat, kartu telepon prabayar untuk melakukan panggilan darurat jika *mobile phone* tidak berfungsi, saldo kredit di *mobile phone*, menyimpan nomor kontak alternatif dan nomor telepon penting di tempat lain sebagai cadangan jika pengguna kehilangan *mobile phone*.

Menurut Pavithra et al. (2015) *nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon seluler. Bentuk ketidaknyamanan, kegelisahan, kecemasan, atau kesedihan pada penderita *nomophobia* sudah melebihi batas wajar dan mengarah para perilaku adiksi. *Nomophobia* maupun

smart-phone addiction disorder memiliki banyak gangguan komorbid, dua atau lebih gangguan pada individu, seperti kecemasan dan gangguan panik (Tran, 2016).

Phobia spesifik didefinisikan dalam DSM-5 karena "ketakutan atau kecemasan terbatas pada adanya situasi atau objek tertentu, yang dapat disebut stimulus *phobia*" (American Psychological Association, 2013). *Nomophobia* sebagai hasil penelitian yang berawal dari perkembangan teknologi, terhadap perasaan ketakutan terhadap teknologi yang tidak dapat digunakan, jauh dari *mobile phone* atau tidak terhubung ke web (King, Valenca, & Nardi, 2010). *Nomophobia* merupakan gangguan abad ke-21 yang menunjukkan ketidaknyamanan atau kecemasan saat tidak ada kontak dengan *mobile phone* atau kontak komputer. *Nomophobia* dalam penelitian ini tidak hanya berlaku pada kecemasan ketika tidak dapat menggunakan *mobile phone*, tetapi berlaku juga pada kecemasan ketika tidak dapat menggunakan komputer.

Nomophobia memiliki banyak ciri, namun ciri utama setiap gangguan bahwa ponsel pintar adalah sumber kelegaan dan kenyamanan (Harkin, 2003). Alasan

utama untuk ini adalah bahwa ponsel pintar telah menjadi pusat komunikasi dan dianggap perlu dimiliki untuk tetap berhubungan dengan orang lain. Ini memberi pengguna pilihan untuk menggunakan telepon secara kompulsif ke titik di mana ia dapat didefinisikan sebagai kecanduan perilaku.

Nomophobia memiliki karakteristik yang bervariasi seperti, menggunakan telepon seluler secara teratur dan menghabiskan banyak waktu untuk melakukannya; selalu membawa charger, merasa cemas dan gugup saat memikirkan kehilangan handset atau ketika *mobile phone* tidak bisa digunakan karena tidak ada pulsa, kuota internet, jaringan, atau baterai; memberikan banyak perhatian untuk melihat layar telepon guna melihat apakah terdapat pesan atau panggilan masuk; tidur dengan *mobile phone* di tempat tidur, sedikit interaksi secara tatap muka dengan orang lain dan memilih berkomunikasi melalui *mobile phone* (Pavithra et al., 2015). Salah satu bagian dari *nomophobia* adalah *rinxiety* atau kecemasan yang terjadi akibat seolah mendengar nada dering juga dikenal dengan *phantom vibration syndrome* yang berarti terjadinya sensasi palsu dering *mobile phone* (Wikipedia, 2014).

Penggunaan *smartphone* berasal dari berbagai macam tingkat perkembangan,

baik anak-anak, remaja, dan juga dewasa, selain itu juga berasal dari berbagai macam profesi. Adanya kebebasan dalam penggunaannya banyak dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti perkembangan IPTEK, pergaulan, *prestice*, dan lain sebagainya. Kalaskar (2015) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *nomophobia*, yaitu tingkat penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan dalam penggunaan *smartphone*. Penggunaan yang berlebihan memberikan pengaruh terhadap kebiasaan dan menjadikan ketergantungan pada penggunaan *smartphone*. Choliz (dalam Kalaskar, 2015) mengemukakan bahwa kecanduan ponsel dapat menyebabkan terjadinya beberapa masalah, antara lain toleransi, penarikan, keinginan, kesulitan untuk mengontrol impuls, melarikan diri dari masalah lain, atau konsekuensi negatif pada kehidupan sehari-hari.

Berbagai pendapat yang diuraikan oleh para ahli, disimpulkan bahwa *nomophobia* dapat muncul karena adanya pengaruh kontrol emosi terutama rasa takut, cemas, khawatir yang dikendalikan oleh diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan deskriptif mengenai *nomophobia* pada remaja. *Nomophobia* perlu dideteksi sejak dini agar dapat dilakukan upaya pencegahan

dan penyembuhannya. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi konselor sekolah sebagai dasar dalam upaya membantu remaja mengembangkan kemampuannya tanpa harus terhambat karena adanya adiksi *mobile phone* yang berupa *nomophobia* yang dapat terjadi pada remaja sekolah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi *nomophobia* dikalangan remaja dengan populasi penelitian siswa SMK N 5 Yogyakarta dan siswa SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Sampel penelitian diambil dengan cara *simple random sampling* berjumlah 540 siswa yang berasal dari berbagai macam jurusan antara lain teknik jaringan, multimedia, akuntansi, desain tekstil, desain komunikasi visual, logam, animasi, kulit, dan kriya kayu.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik nontes dengan instrumen berupa skala *nomophobia* dengan empat kategori jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, dan tidak sesuai. Skala *nomophobia* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari skala *Nomophobia (NMP-Q)* yang

telah dikembangkan oleh Yildirim & Correia (2015) yang kemudian disusun dan disesuaikan dengan kondisi siswa. Analisis data dilakukan dengan menggunakan rumus persentase.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data *nomophobia* remaja secara umum dikategorisasikan menjadi beberapa kategori. Adapun profil *nomophobia* remaja SMK Kota Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

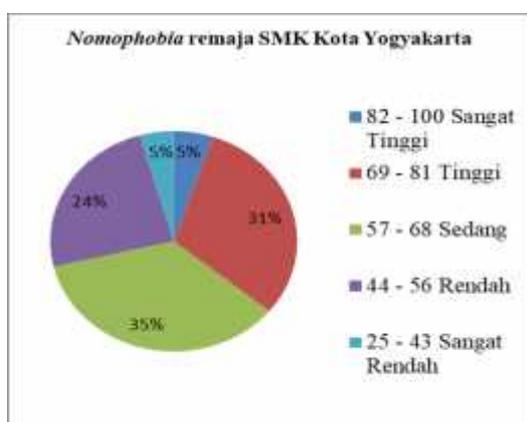
Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Nomophobia* Remaja SMK di Kota Yogyakarta

Interval	Kategori	Jumlah
82 - 100	Sangat Tinggi	28
69 - 81	Tinggi	166
57 - 68	Sedang	191
44 - 56	Rendah	131
25 - 43	Sangat Rendah	24

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa dari jumlah total 540 remaja SMK terdapat sejumlah 28 remaja yang memiliki *nomophobia* pada kategori sangat tinggi dan sejumlah 166 remaja yang memiliki *nomophobia* pada kategori tinggi. Remaja yang memiliki *nomophobia* pada kategori rendah sebanyak 131 remaja dan 24 remaja berada berada pada kategori sangat rendah. Sedangkan jumlah terbanyak

remaja yang memiliki *nomophobia* berada pada kategori sedang sebanyak 191 remaja. Remaja yang memiliki kecenderungan *nomophobia* dibawah sedang tentunya perlu diberikan perhatian khusus.

Analisis selanjutnya berupa analisis persentase *nomophobia* remaja SMK di kota Yogyakarta. Secara lebih jelas dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Persentase *Nomophobia* Remaja SMK Kota Yogyakarta

Hasil persentase pada gambar 1 diketahui persentase tertinggi pada kondisi *nomophobia* di kalangan remaja SMK terdapat pada kategori sedang yaitu sebesar 35%. Jika dibandingkan dengan kategori yang lain, kategori sedang ini lebih mendominasi kondisi *nomophobia* dikalangan remaja SMK di kota Yogyakarta. Selanjutnya, kondisi remaja SMK yang jauh dari *nomophobia* berada pada kategori sangat rendah sebesar 5%. Kondisi tersebut idealnya merupakan

kondisi yang harus dipertahankan dan dikembangkan oleh remaja SMK.

Kenyataannya, data yang diperoleh dilapangan menggambarkan masih terdapat remaja SMK yang memiliki *nomophobia* dengan persentase 5% dengan kategori sangat tinggi dan *nomophobia* dengan persentase sebesar 31% dengan kategori tinggi. Selanjutnya akan dipaparkan mengenai *nomophobia* pada remaja SMK di kota Yogyakarta berdasarkan masing-masing aspek *nomophobia* pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Persentase *Nomophobia* Remaja SMK Kota Yogyakarta pada Masing-masing Aspek

Katagori	Tidak dapat berkomunikasi	
	F	%
Sangat tinggi	109	20,19%
Tinggi	193	35,74%
Sedang	160	29,63%
Rendah	65	12,04%
Sangat rendah	13	2,41%

Katagori	Kehilangan koneksi	
	F	%
Sangat tinggi	16	2,96%
Tinggi	62	11,48%
Sedang	149	27,59%
Rendah	200	37,04%
Sangat rendah	113	20,93%

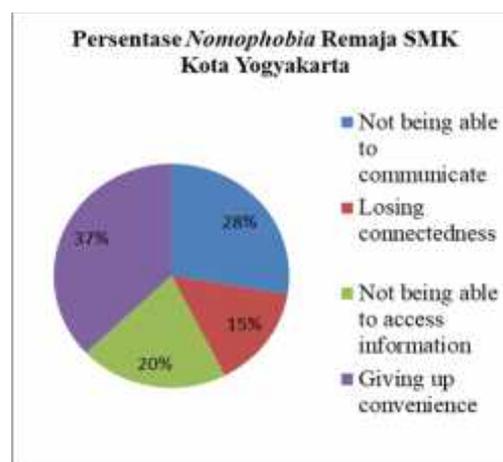
Katagori	Tidak dapat mengakses informasi	
	F	%
Sangat tinggi	49	9,07%
Tinggi	157	29,07%
Sedang	152	28,15%
Rendah	137	25,37%
Sangat rendah	45	8,33%

Katagori	Memberikan kenyamanan	
	F	%
Sangat tinggi	27	5,00%
Tinggi	81	15,00%
Sedang	178	32,96%
Rendah	160	29,63%
Sangat rendah	94	17,41%

Tabel 2 di atas menggambarkan kondisi *nomophobia* remaja yang berdasar jumlah remaja SMK di Kota Yogyakarta dengan skor persentase masing-masing aspek *nomophobia* pada remaja. Pertama, pada aspek tidak dapat berkomunikasi memiliki persentase tertinggi pada kategori tinggi dan persentase terendah pada kategori sangat rendah. Kedua, pada aspek kehilangan koneksi memiliki persentase tertinggi pada kategori rendah dan persentase terendah pada kategori sangat tinggi. Ketiga, pada aspek tidak dapat mengakses informasi memiliki persentase tertinggi pada kategori tinggi dan persentase terendah pada kategori sangat rendah. Keempat, pada aspek memberikan kenyamanan memiliki persentase tertinggi pada kategori sedang dan memiliki persentase terendah pada kategori sangat tinggi.

Hasil analisis yang ada pada tabel 2 menggambarkan kondisi *nomophobia* remaja SMK di kota Yogyakarta pada masing-masing aspeknya. Hasil analisis

pada tabel 2 dapat diketahui bahwa prokrastinasi tertinggi pada remaja SMK di Kota Yogyakarta terdapat pada aspek tidak dapat berkomunikasi dengan persentase sebesar 20,19% atau sebanyak 109 dari 540 remaja dengan kategori sangat tinggi. *Nomophobia* paling sedikit terdapat pada aspek kehilangan koneksi sebesar 2,96% atau sebanyak 16 remaja SMK di Kota Yogyakarta. Deskripsi selanjutnya mengenai persentase *nomophobia* pada masing-masing aspek dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini.



Gambar 2.
Persentase *Nomophobia* Remaja SMK Kota Yogyakarta

Gambar 2 menunjukkan hasil analisis data *nomophobia* pada masing-masing aspek yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Tidak dapat berkomunikasi

Pada aspek ini, remaja cenderung merasa khawatir ketika tidak dapat berkomunikasi dengan keluarga baik menghubungi atau dihubungi. Remaja hingga sampai merasa cemas jika hubungan dengan teman dan keluarga akan terganggu atau renggang apabila tidak terus menerus memantu komunikasi melalui *mobile phone*. Penggunaan *smartphone* menjadikan seseorang memiliki kebiasaan cek kompulsif dan meningkatnya tekanan stres (Oulasvirta, Rattenbury, Ma, & Raita, 2012). Hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa rasa cemas, khawatir, hingga menyebabkan stres ringan ketika tidak menggunakan *mobile phone* merupakan bentuk gejala *nomophobia*.

b. Kehilangan koneksi

Pada aspek ini, kecenderungan remaja cemas jika tidak dapat mengakses media sosial, mengikuti perkembangan berita terbaru dalam media sosial, dan bingung jika tidak membuka media sosial. Remaja menganggap masalah ketika mereka tidak dapat mengakses media sosial melalui *mobile phone* yang dimiliki (Yildirim & Correia, 2015).

c. Tidak dapat mengakses informasi

Pada aspek ini kecenderungan remaja cemas jika tidak dapat melihat dan memperoleh informasi dari *mobile phone* yang dimiliki, dan banyak menghabiskan waktu dengan *mobile phone* yang dimiliki. *Mobile phone* telah memudahkan seseorang mengakses informasi sehingga menjadi seseorang menjadi lebih tergantung pada ponsel dari sebelumnya, yang pada gilirannya, diduga memperburuk perasaan cemas (Park, Kim, Shon, & Shim, 2013).

d. Memberikan kenyamanan

Pada aspek ini remaja cenderung merasa kesal berlebihan jika ada orang yang menggagu ketika sedang menggunakan *mobile phone*. Remaja juga cenderung merasa ingin terus menerus memeriksa *mobile phone* terkait ada tidaknya jaringan, pesan masuk, tersedianya baterai, dan akan cemas jika kehabisan pulsa dan atau kuota internet. Perasaan nyaman akan segala fasilitas yang ada dalam *mobile phone* menyebabkan remaja enggan untuk berlama-lama meninggalkan *mobile phone* nya. Orang yang memiliki kecenderungan *nomophobia* akan memiliki ketakutan irasional ketika tidak berhubungan dengan *mobile phone* (Yildirim & Correia, 2015).

4. SIMPULAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan subjek remaja SMK kota Yogyakarta. Hasil penelitian menggambarkan sebagian remaja SMK kota Yogyakarta mengalami *nomophobia* pada kategori tinggi. Remaja yang memiliki kecenderungan berperilaku *nomophobia* diidentifikasi melalui beberapa aspek *nomophobia* antara lain: tidak dapat berkomunikasi, kehilangan koneksi, tidak dapat mengakses informasi, dan memberikan kenyamanan. Hasil penelitian ini dapat dijasikan sebagai informasi bagi konselor sekolah sebagai dasar dalam upaya memberikan bantuan pada remaja untuk dapat meminimalisir kecenderungan *nomophobia* pada remaja hingga membantu mengembangkan kemampuan diri remaja tanpa adanya hambatan yang diakibatkan *nomophobia*.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Akanferri AA, Aziale LK, Asampana I. (2014). An empirical study on mobile phone usage among young adults in Ghana: From the viewpoint of university students. *International Journal of Computer Applications*, 98(5).
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Washington, D.C: American Psychiatric Association.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., 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.
- Ezemenaka E. (2013). The usage and impact of Internet enabled phones on academic concentration among students of tertiary institutions: A study at the University of Ibadan, Nigeria. *Int J Educ Dev Using Inf Commun Technol*. 9(3):162-73.
- Harkin, J. (2003). *Mobilisation: The Growing Public Interest in Mobile Technology*. Demos.
- Kalaskar, P.B. (2015). A Study of Awareness of Development of *Nomophobia* Condition in Smart Phone user Management Students in Pune city. *ASM's International E-Journal on Ongoing Research in Management and IT*, 10:320-326.
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). *Nomophobia: the Mobile Phone in Panic disorder with Agoraphobia: Reducing Phobias or Worsening of Dependence?*. *Journal of Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on *nomophobia*-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of*

Community Medicine, 6(3), 340-344.

- Oulasvirta A., Rattenbury T., Ma L., & Raita E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Pers. Ubiquitous Comput.* 16 105–114.
- Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763-1770.
- Tran, D. (2016). Classifying Nomophobia as Smart-Phone Addiction Disorder UC. *Merced Undergraduate Research Journal*, 9 (1).
- Wikipedia. *Phantom Vibration Syndrome*, (2014). Available at: http://en.wikipedia.org/wiki/Phantom_vibration_syndrome. Accesed 29 October 2017.
- Yildirim, Caglar & Correia, Ana-Paula. (2015). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior Journal*, 49: 130–137.