

LITERATURE REVIEW: URGENSI *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA MASA KINI

Dhini Apriliani¹⁾, Muya Barida²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
dhini2000001019@webmail.uad.ac.id¹⁾ muya.barida@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Keberadaan *smartphone* sebagai perangkat komunikasi dan sumber informasi dalam era teknologi saat ini memberikan manfaat besar bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari. Namun, tanpa disadari penggunaan *smartphone* ini bisa mengakibatkan ketergantungan yang menimbulkan rasa gelisah, kekhawatiran, dan ketakutan saat jauh dari ponsel. Hal ini dikenal sebagai fenomena *nomophobia* atau *No Mobile Phone Phobia*, yaitu ketakutan atau kecemasan yang timbul ketika tidak ada akses ke *handphone*. Artikel ini bertujuan untuk memaparkan munculnya fenomena *nomophobia* yang terjadi sebagai akibat dari ketergantungan remaja terhadap *smartphone*. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur untuk mengumpulkan informasi yang relevan tentang *nomophobia* pada siswa. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diakses melalui Google Scholar dengan menggunakan kata kunci *nomophobia* pada remaja. Artikel yang dipilih merupakan hasil penelitian dari tahun 2018-2023 dan ditemukan 888 artikel. Hasil Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi konselor sekolah sebagai landasan untuk memberikan bantuan kepada siswa dalam mengurangi kecenderungan *nomophobia*. Hal ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengembangkan potensi diri tanpa terhambat oleh masalah *nomophobia*.

Kata Kunci: *Nomophobia, Smartphone, Remaja*

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi saat ini memiliki dampak yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan masyarakat. Salah satu perubahan yang mencolok dan signifikan adalah evolusi telepon genggam, yang telah mengalami transformasi dari alat komunikasi sederhana menjadi perangkat komunikasi canggih yang kita kenal sebagai *smartphone* (Cheever et al., 2014). *Smartphone* adalah sebuah perangkat teknologi komunikasi yang mempunyai kemampuan untuk melakukan komunikasi secara langsung ataupun tidak langsung. Selain berperan sebagai alat komunikasi, *smartphone* juga memiliki kemampuan untuk berfungsi sebagai perangkat *computer* yang menyediakan fitur-fitur seperti *personal digital assistant (PDA)*, akses internet, email,

video, game, media sosial (seperti Instagram, Facebook, Twitter, dan sebagainya), pemutar musik MP3, dan fitur lainnya (Backer, 2010; Rahayuningrum & Sary, 2019).

Pesatnya kemajuan teknologi digital, gaya hidup masyarakat mengalami perubahan signifikan, di mana banyak perangkat teknologi menjadi sangat penting. Keterkaitan individu dengan smartphone secara langsung memiliki dampak yang nyata terhadap perilaku interpersonal dan social (Rahayuningrum & Sary, 2019). Temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang cenderung merasakan tingkat kecemasan atau ketidaknyamanan yang lebih tinggi ketika mereka tidak dapat mengakses ponsel mereka. Seperti halnya mayoritas orang, smartphone telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mereka, digunakan sejak bangun tidur hingga menjelang tidur kembali. Kebiasaan mengecek smartphone secara terus-menerus dapat menyebabkan kecanduan, karena semakin kompleksnya fitur-fitur yang tersedia pada smartphone. Fungsi-fungsi yang tersedia pada smartphone memberikan kemudahan dan kenyamanan bagi penggunanya, namun penggunaan yang berlebihan dan tanpa tanggung jawab dapat menjadi masalah, salah satu masalah yang timbul adalah *nomophobia*.

Nomophobia merujuk pada keadaan di mana individu merasa sangat tergantung pada telepon genggam atau smartphone mereka, dan mengalami kecemasan yang berlebihan ketika mereka tidak berada di dekat perangkat atau tidak memiliki akses langsung ke perangkat tersebut. (Hanika, 2015). *Nomophobia* bukan hanya mengacu pada kecemasan seseorang karena tidak membawa ponsel, tetapi juga mencakup ketakutan dan kecemasan yang dapat timbul dalam berbagai situasi, seperti tidak ada sinyal, baterai habis, kehilangan koneksi internet, kehabisan kuota data, dan sebagainya (Muyana et al., 2017).

Nomophobia merujuk pada jenis fobia di mana seseorang mengalami ketakutan yang berlebihan terhadap situasi di mana mereka tidak memiliki akses atau tidak dapat menggunakan perangkat smartphone yang mereka miliki. Individu yang menderita *nomophobia* hidup dengan perasaan takut dan kekhawatiran yang terus-menerus saat mereka harus meletakkan ponsel mereka, sehingga mereka selalu membawanya ke mana pun mereka pergi (Lelapary & Mappedoki, 2020). Selaras dengan (Muyana et al.,

2017) menyatakan bahwa Di kehidupan sehari-hari, seringkali kita melihat fenomena di mana remaja menggunakan ponsel seluler mereka dalam situasi yang kurang tepat. Mereka menggunakan ponsel seluler mereka di situasi-situasi seperti acara keluarga, pembicaraan serius, saat makan, dan bahkan di kamar mandi. Ponsel seluler tampaknya selalu ada di tangan mereka. Meskipun ada orang yang menganggap penggunaan ponsel selama acara atau interaksi sebagai hal yang wajar, tetapi orang di sekitarnya akan merasa tidak nyaman jika lawan bicara mereka terus-menerus menggunakan ponsel selama interaksi berlangsung. Kondisi ini tentu saja akan mengganggu suasana yang sedang berlangsung.

Telah dipaparkan oleh *Secur Evoy*, terdapat perusahaan yang memiliki tujuan untuk mengamankan password digital. Survey yang dilakukan kepada 1.000 orang di Inggris menghasilkan bahwa mahasiswa di era sekarang menderita *nomophobia* yang merupakan suatu kekhawatiran serta kecemasan apabila terpisah dari ponsel (Sudarji, 2018). Temuan survey tersebut mengungkapkan bahwa 66% dari responden mengaku tidak dapat hidup tanpa ponsel mereka, dan angka ini semakin meningkat pada kelompok usia 18 hingga 24 tahun. Dalam kelompok usia ini, 77% responden diketahui mengalami *nomophobia* (Ngafifi & Wonosobo, 2015; (Sudarji, 2018).

Smartphone memiliki dampak yang positif dan negatif. Salah satu dampak positifnya bagi remaja sekolah adalah memudahkan mereka dalam mencari materi pembelajaran dan berkomunikasi dengan guru dari jarak jauh. Di sisi lain, dampak negatif penggunaan ponsel pintar adalah remaja cenderung menghabiskan waktu lebih banyak untuk bermain ponsel daripada belajar. Mereka sering kali tidur larut malam karena terlalu terpaku pada ponsel mereka, dan lebih memilih bermain ponsel daripada berinteraksi dengan teman-teman di sekitarnya. (Aprilia et al., n.d.). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak pada kecenderungan anak menjadi malas belajar, menurunnya motivasi dan prestasi belajar, bahkan bisa membuatnya menjadi pribadi yang individualis.

Tingkat kecenderungan *nomophobia* memiliki potensi mengganggu kehidupan akademik dan sosial remaja saat ini. Masyarakat cenderung lebih terfokus pada urusan *smartphone* mereka daripada berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Oleh

karena itu, penting untuk segera mengatasi masalah ini sebelum berdampak lebih buruk di masa depan (Syazaid et al., 2022).

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *literature review*, atau biasa disebut kajian kepustakaan. Kajian pustaka merupakan suatu proses menemukan, memperoleh, membaca dan mengevaluasi literature penelitian dibidang yang diminati. Sumber kajian yang digunakan berupa publikasi artikel jurnal nasional dan internasional yang bereputasi dari Google Scholar dalam rentang tahun 2018-2023 dengan menggunakan kata kunci yaitu “nomophobia pada siswa”. Dari kata kunci tersebut ditemukan sebanyak 888 artikel jurnal. Dari jumlah 888 artikel jurnal kemudian diambil 5 artikel yang sesuai dengan kriteria. Keseluruhan dari 5 jurnal yang telah diperoleh tersebut dikaji dan diidentifikasi pada bagian penulis, judul, tujuan penelitian, desain dan metode pengumpulan data, dan juga temuannya.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan kajian literature yang telah dicari dari google scholar ditemukan setidaknya 5 artikel yang paling relevan dengan kriteria inklusi dari pengkajian 888. Ke 5 artikel tersebut terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1: Deskripsi Sumber Kajian Literature

Penulis	Judul	Tujuan Penelitian	Desain dan Metode Pengumpulan Data	Hasil Temuan
(Fajrina & Alfiandi, 2021)	Hubungan Konsep Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat korelasi antara konsep diri dan kecenderungan nomophobia pada remaja yang bersekolah di tingkat Menengah Atas di Banda Aceh.	Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelatif dengan menggunakan desain cross-sectional. Data dikumpulkan melalui teknik survei online menggunakan kuesioner berbasis Google Form.	Penelitian ini mengungkapkan bahwa semua siswa mengalami nomophobia dalam berbagai tingkatan, dengan persentase tertinggi terjadi pada kategori sedang (64,0%), diikuti oleh kategori berat (30,3%) dan ringan (5,7%). Tidak ada siswa yang tidak

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

				mengalami nomophobia.
(Widyastuti & Muyana, 2018)	Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman tentang kondisi nomophobia yang dialami oleh remaja.	Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kuantitatif. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala nomophobia, dan analisis data dilakukan melalui penggunaan standar deviasi dan mean.	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan ponsel di kalangan remaja menunjukkan adanya tingkat nomophobia yang terbagi dalam beberapa kategori. Persentase 5% remaja menunjukkan tingkat nomofobia yang sangat tinggi, 31% dalam kategori tinggi, 35% dalam kategori sedang, 24% dalam kategori rendah, dan 5% dalam kategori sangat rendah.
(Aprilia et al., n.d.)	Upaya Mengurangi Nomophobia Melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Siswa Kelas 8 SMP Negeri 3 Petarukan	Penelitian ini adalah sebuah penelitian tindakan yang dilakukan dalam bidang bimbingan dan konseling dengan tujuan untuk mengurangi tingkat nomophobia pada siswa kelas 8I.	Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas. Data dikumpulkan melalui penggunaan angket dan observasi sebagai teknik pengumpulan data.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian konseling dengan pendekatan realita dapat mengurangi tingkat nomophobia.
(Ainur Rosidah et al., 2022)	Mengurangi Perilaku Nomophobia	Penelitian ini dilaksanakan dengan maksud untuk mengidentifikasi pengurangan perilaku nomophobia melalui program bimbingan kelompok kepada siswa kelas X IPA di SMA Negeri 1 Sukoharjo pada	Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental design, dengan model onegroup pretest-posttest design. Teknik sampling yang diterapkan adalah	Dari penelitian ini, didapati bahwa terdapat 30 peserta didik kelas X IPA di SMA Negeri 1 Sukoharjo yang menunjukkan perilaku nomophobia yang sangat tinggi.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

		tahun ajaran 2020/2021.	purposive sampling. Data dikumpulkan melalui teknik observasi, penggunaan angket, dan studi pustaka.	
(Riyanti, 2021)	Gambaran Nomophobia Pada Remaja	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman tentang kondisi nomophobia yang dialami oleh remaja.	Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan populasi sebanyak 1363 siswa. Sampel sebanyak 310 siswa diambil menggunakan teknik proporsional random sampling. Pengumpulan data dilakukan secara online melalui penggunaan Google Form.	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat 132 siswa (42,6%) yang mengalami tingkat nomophobia ringan, 45 siswa (14,5%) mengalami tingkat nomophobia sedang, dan 133 siswa (42,9%) mengalami tingkat nomophobia berat.

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa Ketergantungan pada *smartphone* di kalangan remaja terjadi karena kekhawatiran berlebihan tentang ketidakmampuan mereka untuk aktif di *smartphone*. *Smartphone* telah menjadi fasilitas penting bagi remaja dalam berinteraksi dan dianggap sebagai kebutuhan yang sangat vital. Kurangnya pemahaman mengenai penggunaan *smartphone* yang ideal di kalangan remaja menyebabkan penggunaan *smartphone* selama proses belajar mengajar. Hal ini sering mengakibatkan kurangnya fokus pada pelajaran dan dapat berdampak pada pencapaian akademik siswa.

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Fajrina & Alfiandi, 2021) menunjukkan seluruh siswa mengalami *nomophobia*, bahkan tidak terdapat siswa yang tidak mengalami *nomophobia*. Asumsi tersebut didukung oleh penelitian (Widyastuti & Muyana, 2018) juga menemukan bahwa sejumlah remaja di SMK kota Yogyakarta mengalami tingkat *nomophobia* yang tinggi. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Ainur Rosidah et al., 2022), didapatkan bahwa dari 30 peserta didik kelas X IPA SMA Negeri 1 Sukaharjo, Semuanya menunjukkan perilaku *nomophobia* yang sangat tinggi. Penelitian yang dilakukan (Riyanti, 2021) menemukan bahwa 132 siswa (42.6%)

mengalami *nomophobia* ringan, 45 siswa (14.5%) mengalami *nomophobia* sedang dan 133 siswa (42.9%) mengalami *nomophobia* berat. Berdasarkan penelitian (Aprilia et al., n.d.), diketahui bahwa pendekatan realita dalam konseling kelompok dapat membantu mengurangi *nomophobia*. Oleh karena itu, mengingat hasil penelitian di atas yang menunjukkan masih banyak siswa yang mengalami *nomophobia*, sangat penting bagi guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan yang sesuai guna mengurangi *nomophobia* pada siswa.

4. Pembahasan

Di era perkembangan teknologi saat ini, mobile phone telah kehilangan statusnya sebagai barang mewah. Harga mobile phone yang terjangkau memungkinkan siapa pun, termasuk remaja, untuk memilikinya. Kemudahan penggunaan dan kemampuan penyimpanan yang praktis menjadi faktor penting yang membuat remaja merasa terbantu dengan adanya mobile phone. Saat ini, mobile phone sudah menjadi kebutuhan yang wajib dibawa oleh remaja di mana pun mereka berada. Mobile phone diterima dengan mudah karena manfaatnya dalam menyediakan layanan yang memudahkan akses informasi, hiburan, dan juga memberikan kesempatan bagi seseorang untuk berekspresi secara bebas, dan lain sebagainya (Muyana et al., 2017).

Penggunaan mobile phone adalah sebuah kegiatan yang umum dan diterima oleh banyak orang sebagai kebiasaan sehari-hari. Namun, tanpa disadari ketergantungan yang berlebihan pada interaksi dengan mobile phone dapat memiliki konsekuensi yang signifikan bagi pengguna, salah satunya adalah *nomophobia*. *Nomophobia* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kecemasan yang dialami seseorang ketika berada dalam jarak yang jauh dari mobile phone yang mereka miliki (Pahlawan & Nasution, n.d).

Nomophobia adalah suatu kondisi psikologis di mana individu merasa takut, tidak nyaman, atau gelisah secara berlebihan ketika berada jauh dari smartphone atau tidak dapat menggunakan *smartphone*. Kondisi ini dapat dianggap sebagai tanda gejala *nomophobia* jika individu merasa cemas ketika tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain, kehilangan akses ke internet atau informasi, serta merasa nyaman hanya ketika menggunakan smartphone (Yildirim, n.d).

Individu yang mengalami *nomophobia*, seperti yang dikemukakan oleh (Pradana, 2016), memiliki karakteristik sebagai berikut: (a) mereka menghabiskan banyak waktu dengan menggunakan ponsel seluler, memiliki satu atau lebih perangkat gadget, dan selalu membawa charger; (b) mereka merasa cemas dan khawatir ketika ponsel seluler tidak ada di dekat mereka atau tidak berada di tempat yang seharusnya. Selain itu, mereka juga merasa tidak nyaman ketika mengalami gangguan sinyal atau baterai ponsel yang lemah; (c) mereka selalu memantau dan memeriksa layar ponsel seluler mereka untuk melihat pesan atau panggilan masuk; (d) mereka tidak pernah mematikan ponsel seluler mereka dan selalu menjaganya dalam keadaan siap 24 jam sehari. Bahkan saat tidur, ponsel seluler ditempatkan di dekat kasur; (e) mereka merasa kurang nyaman dalam berkomunikasi secara langsung dan lebih suka menggunakan teknologi baru untuk berkomunikasi; (f) mereka menghabiskan jumlah biaya yang besar untuk keperluan ponsel seluler.

Nomophobia memiliki empat aspek, seperti yang dikemukakan oleh (Yildirim, n.d.): (a) Aspek ketidakmampuan berkomunikasi, yang melibatkan perasaan kehilangan saat terjadi putusnya komunikasi dengan orang lain secara tiba-tiba atau ketidakmampuan menggunakan layanan ponsel dalam situasi komunikasi yang mendesak; (b) Aspek kehilangan konektivitas, yang melibatkan perasaan kehilangan koneksi saat tidak dapat terhubung dengan layanan ponsel dan kehilangan kemampuan untuk terhubung dengan identitas sosial terutama di platform media sosial; (c) Aspek ketidakmampuan mengakses informasi, yang mencerminkan ketidaknyamanan saat tidak dapat mengambil atau mencari informasi yang tersebar melalui media sosial, yang dapat membuat seseorang merasa cemas atau panik ketika ponsel tidak dapat digunakan; (d) Terakhir, aspek kehilangan kenyamanan, yang berhubungan dengan perasaan nyaman saat menggunakan smartphone dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan yang ditawarkan oleh perangkat tersebut. Kemampuan untuk melakukan hampir semua hal hanya dengan melihat layar ponsel dapat membuat seseorang merasa hidup lebih menyenangkan.

Individu yang mengalami *nomophobia* selalu mengalami rasa cemas dan ketakutan yang berlebihan ketika mereka tidak memiliki akses langsung ke *smartphone*

mereka. Mereka merasa tergantung pada perangkat tersebut dan selalu membawanya ke mana pun mereka pergi. Mereka secara konstan memeriksa tingkat baterai, memeriksa notifikasi yang masuk, memperbarui status mereka, atau mencari informasi terbaru melalui *smartphone* mereka. Penggunaan yang berlebihan dari *smartphone* telah menjadi permasalahan yang signifikan bagi banyak remaja. Sebuah penelitian yang dikutip oleh Dian Novita Sari, yang mengacu pada hasil penelitian Andrew Przybylski, menunjukkan bahwa ada waktu yang dianggap ideal bagi masyarakat untuk menggunakan *smartphone* dalam sehari, yaitu sekitar 257 menit (atau sekitar 4 jam 17 menit). Jika penggunaan *smartphone* melebihi batas tersebut, diyakini bahwa hal itu dapat mengganggu fungsi otak dan mempengaruhi kondisi emosional remaja (Dewi Sartika et al., 2022). Dari berbagai aspek dan karakteristik yang telah diungkapkan oleh para ahli, dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja yang mengalami *nomophobia* memiliki kecenderungan untuk menunjukkan ciri-ciri tersebut. Remaja yang menderita *nomophobia* cenderung menggunakan ponsel seluler secara intensif tanpa memperhatikan lingkungan sekitar yang nyata.

Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi fobia sosial, termasuk faktor psikologis dan biologis. Faktor-faktor ini mencakup pengalaman trauma atau tekanan hidup yang dapat mempengaruhi individu, serta munculnya pikiran negatif dan lainnya (Durand & Barlow, 2006; Fajriyah & Kumara, 2021). Menurut (Yildirim, 2014) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya yaitu: (1) Jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh pada perilaku *nomophobia*. Penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak laki-laki yang menggunakan ponsel daripada perempuan. Hal ini disebabkan karena laki-laki cenderung lebih tertarik untuk mengikuti perkembangan teknologi, dan pengetahuan teknologi yang lebih baik umumnya dimiliki oleh laki-laki. Dengan demikian, jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat *nomophobia*. (2) Harga diri, mencerminkan bagaimana seseorang mempertahankan dirinya. Evaluasi yang stabil dalam diri dapat mempengaruhi cara seseorang menggunakan media sosial. Jika seseorang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dalam bermedia sosial, mereka cenderung menggunakan ponsel dengan bijak. Namun, jika seseorang tidak mampu mengendalikan penggunaan ponsel secara bijak, maka keinginan untuk terus membuka ponsel dan menggunakan fitur-fitur

yang tidak baik dapat meningkat. (3) Usia, memainkan peran penting dalam penggunaan teknologi. Usia muda cenderung lebih berinteraksi dengan teknologi daripada orang tua. Namun, minat yang kuat terhadap teknologi juga dapat dialami oleh usia muda. Usia mempengaruhi tingkat *nomophobia* karena orang tua umumnya memiliki sikap yang kurang positif atau kurang tertarik terhadap teknologi baru, sehingga mereka cenderung kurang menggunakan produk teknologi terkini. (4) Ekstraversi, merujuk pada individu yang suka mengambil risiko dan mencari kegembiraan. Orang dengan sifat ekstravert cenderung lebih rentan terhadap masalah terkait ponsel karena mereka cenderung mencari interaksi sosial melalui media ponsel. Teman sebaya juga memiliki pengaruh dalam meningkatkan aspek ekstraversi ini. (5) Neurotisme, mengacu pada tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi. Individu dengan tingkat neurotisme yang tinggi cenderung menjadi terlalu emosional dan merespons rangsangan dengan kuat. Tingkat neurotisme yang tinggi dapat berkontribusi terhadap kecenderungan mengalami masalah dengan penggunaan ponsel dan memengaruhi tingkat *nomophobia*. Adapun dampak *nomophobia* diantaranya, (Fajriyah & Kumara, 2021) yaitu: (1) Stress, orang yang mengalami *nomophobia* seringkali mengalami tingkat stres yang berlebihan. Stres yang berlebihan ini dapat menyebabkan mereka mengalami emosi yang tidak terkendali dan tinggi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi perilaku sosial mereka dalam berinteraksi dengan orang lain. (2) Kurangnya fokus, salah satu gejala *nomophobia* adalah kurangnya fokus. Individu yang mengalaminya cenderung selalu terikat dengan ponsel mereka, di mana pun dan kapan pun. Mereka seringkali tidak menyadari pikiran yang ada di sekitar mereka dan hanya terpusat pada ponsel, bukan fokus pada situasi saat ini atau apa yang harus dilakukan pada saat itu. Namun, penting untuk tidak meremehkan kurangnya fokus ini, karena dapat memiliki dampak serius, terutama saat berada di jalan atau melakukan tugas yang membutuhkan perhatian penuh. (3) Kurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar, penderita *nomophobia* sering kali mengalami kurangnya interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Mereka cenderung lebih banyak berinteraksi melalui ponsel, dan menganggap itu sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka. Dampaknya adalah mereka cenderung mengabaikan pentingnya bertemu langsung dengan orang lain dan lebih memprioritaskan penggunaan ponsel dalam berkomunikasi. (4) Insomnia,

penggunaan ponsel yang berlebihan, terutama di malam hari, dapat menyebabkan insomnia. Individu yang menderita *nomophobia* seringkali tidur lebih larut dari waktu yang biasanya karena mereka terus-menerus ingin memegang ponsel dan menggunakan berbagai fitur aplikasi. Hal ini mengakibatkan otak mereka terus-menerus merangsang untuk menggunakan ponsel dan menghilangkan rasa kantuk. Orang yang mengalami *nomophobia* cenderung tidak dapat berjauhan dengan ponsel, bahkan menjelang tidur.

Dalam tinjauan literatur ini, ditemukan bahwa masih banyak remaja yang mengalami *nomophobia*. Hal ini menunjukkan urgensi untuk mengurangi tingkat *nomophobia* ini. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui peran guru bimbingan dan konseling yang penting dalam memberikan layanan yang dapat membantu mengatasi *nomophobia* pada siswa remaja. Dalam hal ini, diperlukan penggunaan teknik-teknik khusus dalam bimbingan dan konseling yang dapat membantu mengurangi tingkat *nomophobia*. Dengan demikian, langkah-langkah untuk mengatasi *nomophobia* perlu diperhatikan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan kehidupan remaja masa kini.

5. Kesimpulan

Dalam era perkembangan teknologi yang sedang berlangsung, penggunaan mobile phone telah menjadi hal yang umum dan dapat diakses oleh siapa pun, termasuk remaja. Harga yang terjangkau, kepraktisan penggunaan, dan kemudahan penyimpanan membuat mobile phone menjadi suatu kebutuhan yang wajib dimiliki oleh remaja saat ini. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat membawa dampak negatif, salah satunya adalah *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan kecemasan yang dialami seseorang ketika berada dalam jarak yang jauh dari mobile phone mereka.

Remaja yang mengalami *nomophobia* cenderung menggunakan ponsel secara intensif tanpa memperhatikan lingkungan sekitar mereka. Faktor-faktor seperti jenis kelamin, harga diri, usia, ekstrasversi, dan neurotisme dapat mempengaruhi tingkat *nomophobia* pada individu. Dampak dari *nomophobia* termasuk tingkat stres yang tinggi, kurangnya fokus dalam interaksi sosial, kurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar, dan gangguan tidur.

Penting bagi remaja dan masyarakat secara umum untuk memahami dampak dan risiko yang terkait dengan penggunaan yang berlebihan terhadap mobile phone. Kesadaran akan pentingnya mengatur waktu penggunaan ponsel, memprioritaskan interaksi sosial langsung, dan mengembangkan keseimbangan yang sehat antara penggunaan teknologi dan kehidupan sehari-hari sangatlah penting untuk mengurangi risiko nomophobia dan masalah lain yang terkait dengan penggunaan ponsel yang berlebihan.

Daftar Pustaka

- Ainur Rosidah, Nurdin, A., Saikhoni, S., Hendrowati, T., & Tianto, W. D. (2022). Mengurangi Perilaku Nomophobia. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.36420/dawa.v1i2.45>
- Aprilia, A. D. K., Barida, M., & Susilowati, N. (n.d.). Upaya Mengurangi Nomophobia Melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Siswa Kelas 8 SMP Negeri 3 Petarukan.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
- Dewi Sartika, Dody Hartanto, Mufied Fauziah, & Kuswindarti. (2022). Upaya Mengurangi *Nomophobia* Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt) Teknik Self Management*. *Jcose Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 77–86. <https://doi.org/10.24905/jcose.v4i2.97>
- Fajrina, N., & Alfiandi, R. (2021). Hubungan Konsep Diri Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja. 1.
- Fajriyah, F. M., & Kumara, A. R. (2021). Pengembangan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Dengan Komik Strip Untuk Mengalihkan *Nomophobia* Siswa Smp N 16 Yogyakarta.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena *Phubbing* Di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). 4(1).
- Lelapary, G. S., & Mappedoki, S. (2020). Hubungan Perilaku *Nomophobia* Dengan Stress Pada Siswa Sma Negeri 21 Makassar. 15.
- Muyana, S., Widyastuti, D. A., & Dahlan, U. A. (2017). *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia)* Penyakit Remaja Masa Kini.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Pahlawan, R., & Nasution, F. Z. (n.d.). Hubungan Antara *Nomophobia* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMK-BM Swasta Sinar Husni Medan.
- Pradana, P. W. (2016). Perancangan Aplikasi Liva Untuk Mengurangi *Nomophobia* Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik Its*, 5(1). <https://doi.org/10.12962/J23373539.V5i1.14420>
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-Mobile Phone (Nomophobia)* Di SMA Negeri Kota Padang. 1.
- Riyanti, V. (2021). Gambaran *Nomophobia* Pada Remaja. 2(1).
- Sudarji, S. (2018). Hubungan Antara *Nomophobia* Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1). <https://doi.org/10.30813/Psibernetika.V10i1.1041>
- Syazaid, A., Alfarabi, A. N., Zanna, E. M., Nanda, M., Salsabillah, S., Kharisma, C. G., Ilmi, M. F., Desrina, I., Nurrahman, S., Mahadewi, I. A. K., Fajarullah, A., Aina, N., Leiwakabessy, M. G. W., & Stevy, R. (2022). Perilaku *Nomophobia* Pada Remaja di Era Society 5.0. 1(1).
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). *Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26638/jfk.513.2099>
- Yildirim, C. (n.d.). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research.*