

Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul

Resti Diah Silviani¹, A'zhamul Adna Diamanthy², & Mirata Budi Allasya³

Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

Key Words:

Nomophobia, Smartphone, siswa

Abstrak: *Smartphone* telah menjadi lebih populer karena kemajuan konektivitas internet berkecepatan tinggi. *Smartphone* populer di kalangan anak muda, termasuk siswa sekolah sebagai perangkat virtual. Akibatnya, penggunaan ponsel cerdas secara berlebihan telah mengungkapkan kekhawatiran tentang potensi kecanduannya, suatu kondisi yang dikenal sebagai *nomophobia*. *Nomophobia* (No Mobile Phone Phobia) adalah kekhawatiran atau ketakutan yang dirasakan orang ketika tidak memiliki ponsel atau tidak dapat menggunakannya. Istilah ini diperkenalkan pada tahun 2008 dan dianggap sebagai fobia modern. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat profil *Nomophobia* pada siswa dengan populasi penelitian siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Skala *Nomophobia* terdiri dari 16 item soal yang sudah melewati serangkaian tes dan mempunyai nilai absah item yang valid dari 0.3 sampai 0.4, dengan adanya reabilitas 0,456 masuk ke dalam kategori reliabilitas rendah. Responden penelitian ini berjumlah 199 siswa kelas X yang diambil secara acak. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat *Nomophobia* yang terbagi dalam tiga kelompok yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

How to Cite: Silviani, Diamanthy, Allasya. (2022). Profile *Nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*) Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Bantul . *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*

PENDAHULUAN

Teknologi saat ini semakin pesat hal ini ditandai dengan luasnya penggunaan teknologi sebagai sector bidang kehidupan, pola kehidupan sehari-hari pun ikut mengalami perubahan karena dengan adanya teknologi semua aktivitas manusia dipermudah hampir semua aktivitas difasilitasi dengan teknologi. Pada saat ini, hampir setiap orang memiliki akses ke media social, karena teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah menjadi bagian yang tidak bisa terpisahkan dari kehidupan kita hal ini jika tidak dibatasi dan dikontrol oleh pengguna itu sendiri bisa menimbulkan efek negatif (Setiawan, 2018).

Telepon pintar telah mengambil alih pasar karena dengan berbagai kemampuannya telepon pintar dapat memfasilitasi komunikasi instan, membantu orang tetap terhubung di mana saja kapan saja, dan memberikan orang akses terus-menerus ke informasi. Dengan demikian, orang menjadi lebih bergantung pada ponsel mereka dari sebelumnya. *Nomophobia* sendiri yaitu ketakutan karena tidak dapat berkomunikasi melalui telepon seluler atau internet (Rodr & Moreno-guerrero, 2020) Tidak dapat disangkal bahwa perangkat ini telah menjadi bagian integral dari kehidupan modern dan telah menghasilkan modifikasi perilaku dalam kebiasaan dan tindakan sehari-hari

Karakteristik masyarakat saat ini telah menyebabkan masa remaja menjadi rentang usia paling kritis untuk menderita nomophobia, serta gejala lain seperti kecanduan internet dan video game. Saat ini anak muda sudah akrab dengan berkembang, berkomunikasi, berinteraksi, bermain, dan bersenang-senang dengan orang lain melalui media digital (Adiningtyas, 2017).. Beberapa anak muda menyatakan bahwa mereka lebih memilih kontak digital daripada kontak fisik, hal ini dapat menyebabkan perubahan kognitif, perilaku, dan fisiologis. Jika tindakan ini dilakukan terus menerus kasarnya akan mengakibatkan munculnya masalah seperti gaya hidup yang tidak aktif, gangguan makan, masalah tidur, dan harga diri yang rendah (Widyastuti & Muyana, 2018).

Permasalahan kecanduan gadget ini mesti dipandang sebagai masalah yang timbul dari ketidakmampuan seseorang dalam menyikapi perkembangan teknologi. Sementara mobilitas smartphone memberikan manfaat nyata dan memungkinkan individu untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka, juga dapat menyebabkan beberapa masalah yang terkait dengan penggunaan ponsel pintar yang seharusnya dimanfaatkan untuk hiburan sewajarnya tetapi malah dimainkan secara berlebihan (Wahyudi, A., Suardiman, S. P., & Supriyanto, 2019).

Adanya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui item-item valid dan reliabel tentang assesment permasalahan seseorang tentang Nomophobia. Sehingga dapat mengetahui dan memberikan pemahaman tentang kondisi Nomophobia yang terjadi pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul yang di dominasi oleh kalangan remaja.

METODE

Penelitian ini mengadopsi desain penelitian metode campuran karena mencakup pengumpulan, analisis dan kombinasi data deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Dengan teknik pengumpulan data yang akan dipakai dalam penelitian ini menggunakan teknik non-tes dengan Instrumen berupa skala Nomophobia. Subjek dari penelitian diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling sejumlah 199 siswa kelas X SMAN 2 Bantul. Dalam skala nomophobia tersebut terdapat lima kategori dengan jawaban yang dapat dipilih, yaitu sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai, yang mana nantinya hasil dari analisis data yang ada akan dianalisis dengan memakai rumus persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

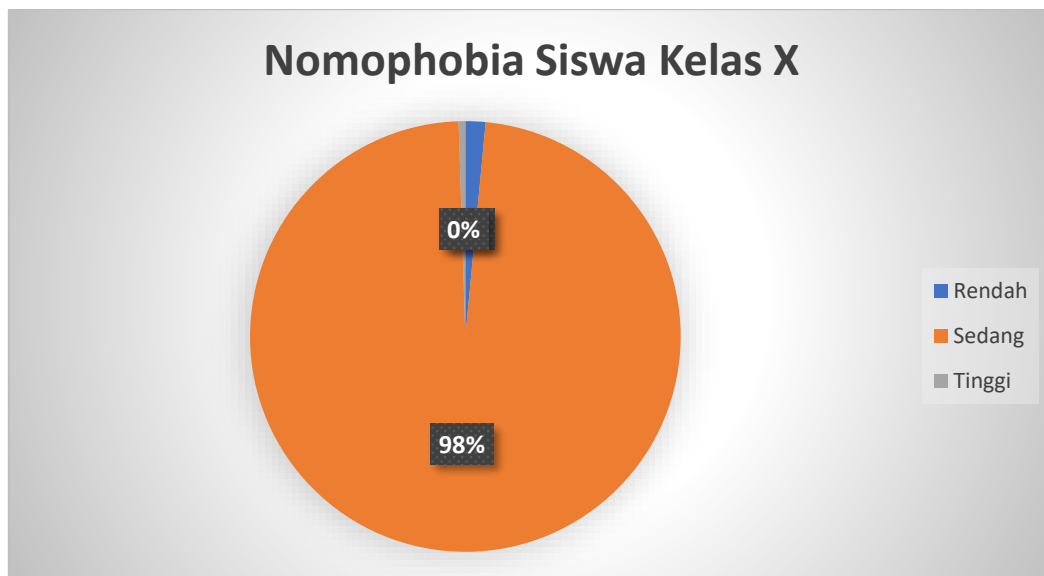
Hasil

Hasil analisis data Nomophobia pada siswa secara umum dapat dikategorisasikan kedalam beberapa kategori. Adapun profil Nomophobia pada siswa diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Nomophobia* Siswa Kelas X

Presentase Skor	Kategori	Jumlah
1,5 %	Tinggi	1
98 %	Sedang	195
5 %	Rendah	3
Total		199

Apabila tabel 1 ditelaah, dari jumlah total 199 siswa terdapat 1 siswa dengan kategori Nomophobia tinggi dan 3 siswa berada dalam kategori Nomophobia rendah. Berdasarkan hasil yang ada rata-rata siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul masuk dalam kategori Nomophobia yang sedang, artinya ketika siswa menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial seluler favorit mereka, perilaku nomophobia mereka meningkat dengan mediasi dimensi dan keterampilan, tetapi tidak dengan kondisi lainnya. Selanjutnya yaitu analisis berupa hasil presentase Nomophobia yang terjadi pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul.



Gambar 1. Presentase *Nomophobia* Siswa Kelas X

Gambar 1 menunjukkan hasil analisis presentase Nomophobia yang terjadi pada siswa, dimana ditemukan nilai presentase tertinggi sebesar 98% dengan kategori Nomophobia sedang. Dibandingkan dengan kategori lainnya kategori sedang ini termasuk kategori yang sangat mendominasi terhadap Nomophobia siswa, selain itu nilai presentase terendah sebesar 1,5% dengan kategori Nomophobia tinggi. Selanjutnya akan dipaparkan gambaran nomophobia yang terjadi pada siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul berdasarkan masing-masing aspek nomophobia pada gambar berikut ini :



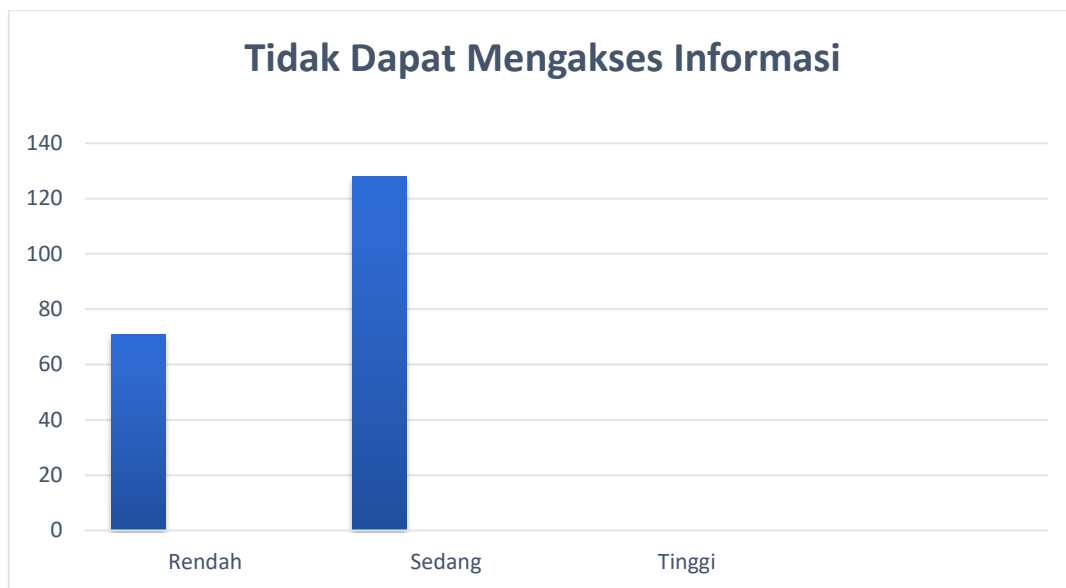
Gambar 2. Gambaran Umum Tingkat *Nomophobia* Pada Siswa Kelas X Indikator Tidak Dapat Berkomunikasi

Berdasarkan gambar diatas diperoleh data sebanyak 40 atau 20,1% siswa berada pada tingkat *Nomophobia* rendah, 146 atau 73,4% siswa berada pada tingkat *Nomophobia* sedang, dan 13 atau 6,5% siswa berada pada tingkat *Nomophobia* tinggi. Adanya perasaan cemas ketika kehilangan koneksi internet ataupun terputusnya koneksi ketika sedang melakukan komunikasi dengan orang lain, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan penggunanya kehilangan kontrol diri selain itu dapat membentuk kebiasaan baru bagi penggunanya seperti kebiasaan mengecek ponsel, pemeriksaan konten dinamis yang singkat dan berulang dapat diakses dengan cepat melalui *smartphone* (Oulasvirta et al., 2012).



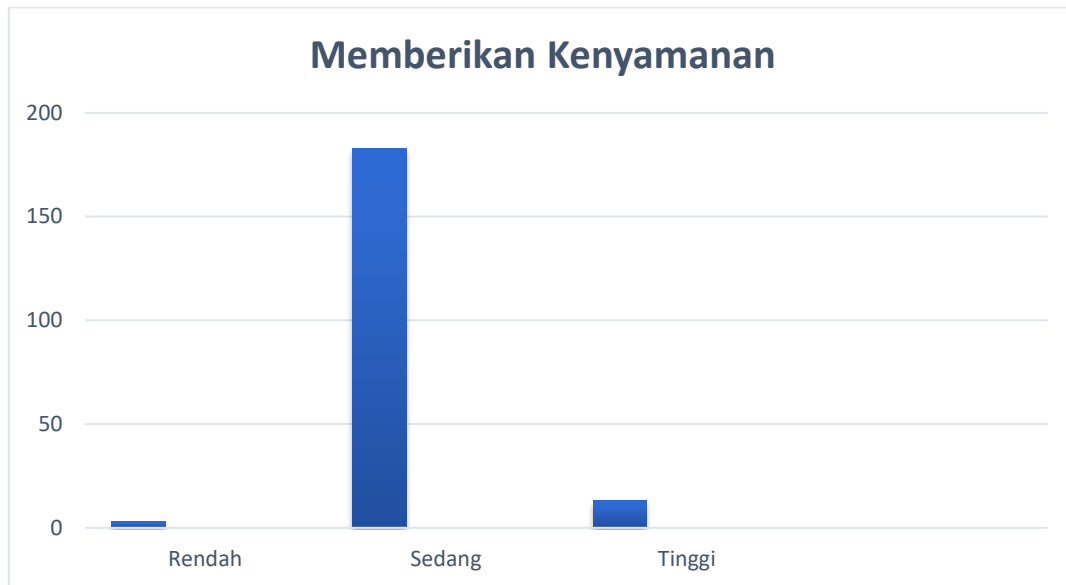
Gambar 3. Gambaran Umum Tingkat *Nomophobia* Pada Siswa Kelas X
Indikator Kehilangan Koneksi

Berdasarkan gambar 3 diperoleh data sebanyak 11 atau 5,5% siswa berada pada tingkat *Nomophobia* rendah, 179 atau 89,9% siswa berada pada tingkat *Nomophobia* sedang, dan 9 atau 4,5% siswa berada pada tingkat *Nomophobia* tinggi. Aspek ini tentunya berkaitan ketika individu tersebut tidak dapat terhubung secara langsung dengan smartphonenya, selain itu juga tidak bisa menemukan jati dirinya secara khusus terutama di media social. Remaja menganggap masalah ketika mereka tidak dapat mengakses media sosial yang mereka miliki melalui smartphone (Yildirim & Correia, 2015).



Gambar 4. Gambaran Umum Tingkat *Nomophobia* Pada Siswa Kelas X
Indikator Tidak Dapat Mengakses Informasi

Berdasarkan gambar 4 diperoleh data sebanyak 71 atau 35,7% siswa berada pada tingkat *Nomophobia* rendah, 128 atau 64,3% siswa berada pada tingkat *Nomophobia* sedang, dan tidak ada siswa berada pada tingkat *Nomophobia* tinggi. Pada aspek ini ketika telepon genggam yang digunakan tidak dapat digunakan sebagaimana mestinya, maka akan menimbulkan dampak yang kurang menyenangkan bagi penggunaanya karena tidak dapat mengakses informasi dengan mudah seperti biasa melalui ponselnya. Pengguna smartphone cenderung menjadi tergantung pada komunikasi canggih pada platform dan merasakan afinitas yang lebih besar karena mereka menemukan smartphone lebih mudah digunakan dan lebih berguna jika dibandingkan dengan ponsel yang ada (Park et al., 2013).



Gambar 5. Gambaran Umum Tingkat *Nomophobia* Pada Siswa Kelas X Indikator Memberikan Kenyamanan

Berdasarkan gambar 5 diperoleh data sebanyak 3 atau 1,5% siswa berada pada tingkat *Nomophobia* rendah, 183 atau 92% siswa berada pada tingkat *Nomophobia* sedang, dan 13 atau 6,5% siswa berada pada tingkat *Nomophobia* tinggi. Aspek ini berkaitan dengan perasaan nyaman saat individu menggunakan atau mengakses telepon genggam yang ia miliki serta adanya rasanya nyaman ketika ia bisa bermain dengan ponselnya, adanya perasaan kesal atau cemas yang berlebihan ketika individu tersebut tidak dapat mengakses smartphone yang ia miliki.

Pembahasan

Kecanduan ponsel telah muncul sebagai salah satu kecanduan non-narkoba yang paling serius di era modern. Penggunaan ponsel yang tidak tepat adalah gejala, bukan masalah; oleh karena itu, kita dapat mengatasinya dengan mengenali tren yang berkembang di kalangan siswa. Banyaknya fitur di smartphone dan tersedianya beberapa fungsi memungkinkan penggunaannya untuk memenuhi kebutuhan pribadinya. Smartphone memungkinkan pengguna untuk melakukan berbagai tugas sehari-hari dengan satu perangkat. Menelepon dan mengirim SMS ke orang lain, memeriksa dan mengirim email, menjadwalkan janji temu, mengakses Internet, belanja online, jejaring sosial, membaca, menonton film, dan bermain game adalah penggunaan yang umum (Wahyuni, 2022).

Siswa menggunakan smartphone mereka untuk browsing, mendengarkan musik, dan berkomunikasi dengan keluarga dan teman. Frekuensi pemeriksaan smartphone dan durasi penggunaan smartphone setiap hari ditemukan memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan tingkat keparahan *nomophobia*. *Nomophobia* juga sangat terkait dengan kesepian dan berhubungan negatif dengan kebahagiaan diri dan harga diri. Selain itu juga munculnya kecemasan apabila mereka berpisah dengan smartphone nya, keadaan demikian sering terjadi pada siswa dikarenakan mereka selalu ingin mengakses internet dan selalu

terhubung dengan media sosial yang mereka miliki. Saat ini smartphone tidak lagi dijadikan sebagai alat komunikasi semata, tetapi juga sebagai alat yang sangat penting dan tidak bisa ditinggalkan ketika melakukan aktifitas sehari-hari yang dapat menyebabkan penggunanya merasa ketergantungan yang semakin meningkat dan menimbulkan efek negatif (Rahayuningrum & Sary, 2019).

Ditemukan bahwa tanggapan yang paling umum dalam hal karakteristik psikologis dan perilaku nomophobia adalah "gangguan karena tidak dapat menggunakan smartphone, menempel pada telepon sepanjang waktu, merasa stres jika tidak menggunakan telepon, mengetahui dampak negatif pada akademik, kinerja, kurang tidur, dan kompulsif untuk menerima telepon saat belajar".

Skala nomophobia yang dikembangkan disini telah diadaptasi dari skala nomophobia (NMP-Q) yang telah di kembangkan oleh Yildirim & Corria 2015 yang menyatakan bahwa nomophobia pada seseorang atau individu dapat diidentifikasi dari empat aspek nomophobia itu sendiri yaitu 1) ketika individu berperilaku dalam kehidupan menyerah pada kenyamanan, hal ini berkaitan dengan perasaan nyaman saat individu menggunakan atau mengakses telepon genggam yang ia miliki serta adanya rasanya nyaman ketika ia bisa bermain dengan ponselnya, 2) kekurangan konektivitas, hal ini tentunya berkaitan ketika individu tersebut tidak dapat terhubung secara langsung dengan smartphonenya, selain itu juga tidak bisa menemukan jati dirinya secara khusus terutama di media sosial, 3) tidak mampu mengakses informasi, ketika telepon genggam yang ia gunakan tidak dapat digunakan sebagaimana mestinya, maka akan menimbulkan dampak yang kurang menyenangkan bagi penggunanya karena tidak dapat mengakses informasi dengan mudah seperti biasa melalui ponselnya, 4) perasaan tidak bisa berkomunikasi, dengan adanya perasaan kehilangan koneksi internet ataupun terputusnya koneksi ketika sedang melakukan komunikasi dengan orang lain.

Menurut temuan dalam penelitian ini, semua siswa kelas X memiliki beberapa derajat nomophobia. Sebanyak 1 atau 1,5% siswa berada pada kategori nomophobia tinggi, 195 atau 95% siswa memilih tingkat nomophobia sedang, dan sebanyak 3 atau 5% siswa memiliki nomophobia rendah. Bagi siswa yang termasuk dalam kategori nomophobia rendah maka hal tersebut harus tetap dipertahankan, sedangkan siswa dengan kategori nomophobia sedang dan tinggi perlu ditindaklanjuti, agar nomophobia pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul dapat berkurang.

Siswa dengan kategori nomophobia sedang dan tinggi umumnya tidak bisa berada jauh dari ponsel yang mereka miliki, mereka ingin terus-terusan memainkan ponselnya karena ada rasa tidak nyaman apabila tidak dapat terhubung dengan ponselnya, seperti yang dikatakan oleh (Yildirim & Correia, 2015) bahwa nomophobia akan timbul apabila pada individu tersebut muncul rasa takut atau cemas ketika ia berada di luar jangkauan smartphonenya, selain itu juga adanya perilaku dari penggunaan jejaring sosial yang tinggi

Sebagian besar siswa setuju bahwa penggunaan smartphone mempengaruhi kinerja akademik mereka. Siswa yang mengalami nomophobia parah melaporkan kinerja akademik yang buruk. Peningkatan skor nomophobia di antara siswa mengakibatkan kinerja akademik yang lebih rendah dan sebaliknya. Penggunaan ponsel yang berlebihan dapat menyebabkan nomophobia dan kurangnya perhatian, tetapi kurangnya perhatian tidak terkait dengan nomophobia. Oleh karena itu, dengan adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran bagaimana profile nomophobia yang terjadi pada siswa Sekolah Menengah Atas yang didominasi oleh usia remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari penjelasan diatas menggambarkan bahwa nomophobia atau kecemasan perpisahan ponsel, telah menjadi perhatian luas di dunia saat ini, karena ponsel memainkan peran penting dalam kesejahteraan manusia. Smartphone adalah perangkat virtual yang dapat terhubung dengan orang-orang, terutama keluarga dan teman. Penggunaan ponsel secara berlebihan akan meningkatkan risiko nomophobia dan ketergantungan pada ponsel. Menurut penelitian, sebagian besar siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul memiliki tingkat nomophobia ringan hingga berat, yang berdampak negatif pada kinerja akademik mereka, selain itu juga adanya kecenderungan siswa tersebut ketika berperilaku dalam kehidupan menyerah pada kenyamanan, kekurangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, serta perasaan tidak bisa berkomunikasi. Hasil penelitian ini dapat disajikan untuk menambah bahan kajian atau wawasan yang dapat digunakan oleh guru dan atau konselor di sekolah untuk dapat mencegah serta memberikan bantuan kepada remaja untuk dapat meningkatkan kemampuan dari siswa tersebut tanpa adanya gangguan yang menyebabkan nomophobia, terutama bagi siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul.

Perundungan atau bullying verbal dikatakan sebagai tindakan agresif dalam bentuk verbal atau ucapan yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan tujuan menguasai, menunjukkan kekuatan, menyorot korban ataupun hanya untuk kesenangan pelaku semata. Seperti memaki, mengejek, dan mengucilkan individu lain. Hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 4 Sewon pada kasus perundungan verbal dapat disimpulkan bahwa pentingnyalayanan konseling individual sebagai wadah untuk pelaku dan korban perundungan verbal agar dapat berbicara mengutarakan hal yang selama ini mereka rasakan dan hal yang ingin mereka sampaikan kepada satu sama lain dengan arahan dari konselor serta mendapatkan informasi ataupun data yang lebih mendalam terkait pelaku dan korban perundungan verbal. Pendekatan REBT juga membantu pelaku dan korban yang memiliki pemikiran dan keyakinan irasional terhadap satu samalain menjadi lebih rasional.

Selain itu, bentuk perilaku perundungan verbal yang terjadi pada siswa berupa menjuluki nama, mengejek dan memojokkan. Faktor penyebab munculnya perilaku perundungan verbal pada siswa yaitu perhatian yang jarang di dapatkan oleh pelaku dari orang tuanya. Pelaku melakukan hal-hal tersebut agar mendapatkan perhatian dari teman-temannya disekolah. Adanya perilaku agresif verbal yang berupa ejekan dan celaan yang dilakukan didepan umum dapat membuat pelaku merasa diperhatikan. Sehingga selain pelaku mendapatkan kepuasan tersendiri ketika membully secara verbal, pelaku juga mendapatkan hal yang diinginkan berupa perhatian. Proses terjadinya perundungan verbal pada situasi yang mendukung seperti keinginan dalam diri individu serta tidak adanya teman yang menegur dalam situasi tersebut. Korban perundungan verbal merasakan dampak dari perilaku pelaku berupa rasa kurang percaya diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada kelas SMA Negeri 2 Bantul serta Bapak Ibu guru lainnya yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian ini, serta dukungannya dalam memfasilitasi kegiatan ini dari awal sampai akhir. Tak lupa juga kami ucapkan

terimakasih kepada siswa siswi kelas X SMA Negeri 2 Bantul atas partisipasi aktifnya selama kami melakukan penelitian ini, serta rekan-rekan satu kelompok dalam program Pengenalan Lapangan Persekolahan 2 yang selalu mendukung dan berpartisipasi aktif dalam penelitian ini selama kegiatan di sekolah berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Simarmata, J., Chaerul, M., Mukti, R. C., Purba, D. W., Tamrin, A. F., Jamaludin, J., & Meganingratna, A. (2020). *Teknologi Informasi: Aplikasi Dan Penerapannya*. Yayasan Kita Menulis.
- Fonna, N. (2019). *Pengembangan Revolusi Industri 4.0 Dalam Berbagai Bidang*. Guepedia.
- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 4(1), 28–40. <https://doi.org/10.33373/kop.v4i1.1121>
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105–114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.008>
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 49–55. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Rodr, A., & Moreno-guerrero, A. (2020). *Nomophobia-An-individuals-growing-fear-of-being-without-a-smartphone-a-systematic-literature-review2020International-Journal-of-Environmental-Research-and-Public-HealthOpen-Access.pdf*. Environmental Research and Public Health Review.
- Setiawan, A. B. (2018). *Revolusi Bisnis Berbasis Platform Sebagai Penggerak Ekonomi Digital Di Indonesia Business Revolution Based On Platform As A Digital Economic Activator In*. 61–76.
- Wahyudi, A., Suardiman, S. P., & Supriyanto, A. (2019). Profil Resiliensi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 5(2), 125–129.
- Wahyuni, S. (2022). *Nomophobia (No MOBILE PHOne PhoBIA) Among Medical Students: A Literature Review*. *International Journal of Engineering, Science and Information Technology*, 2(3), 48–51. <https://doi.org/10.52088/ijesty.v2i3.285>
- 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., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>