

Edukasi Gangguan *Nomophobia* di Kalangan Remaja

Emy Setyaningsih¹, Windyaning Ustyannie², Harmastuti²

Kata Kunci:

Dampak Psikologi;
Detoks Digital
Handphone;
Nomophobia.

Keywords :

Psychological Impact;
Digital Detox;
Handphone;
Nomophobia.

Correspondensi Author

Rekayasa Sistem Komputer,
Institut
Sains & Teknologi AKPRIND
Jl. Kalisahak No 28 Balapan
Yogyakarta
Email:
emysetyaningsih@akprind.ac.id

History Article

Received: 10-05-2022;
Reviewed: 26-06-2023;
Accepted: 10-07-2023;
Available Online: 20-08-2023;
Published: 28-08-2023

Abstrak. Pengabdian Masyarakat bertujuan untuk mengetahui ketergantungan remaja terhadap *handphone* yang menimbulkan efek psikologis yang dikenal dengan *nomophobia*, serta upaya pencegahan dan penanganannya. Metode yang dilakukan ada 3 tahap: persiapan, pelaksanaan skrining dengan instrument NMP-Q, dan edukasi. Hasil skrining terhadap 13 remaja PPA Makedonia Yogyakarta didapatkan 61% terdampak *nomophobia* ringan, 31% sedang, dan 8% berat. Remaja terdampak *nomophobia* sedang dan berat direkomendasikan mendapatkan penanganan detoks digital, berupa pendampingan agar remaja bisa kembali berpijak pada kehidupan nyata. Selain itu, edukasi di kalangan remaja untuk mencegah dan membantu remaja mengelola penggunaan *handphone* secara seimbang, meningkatkan kesejahteraan mentalnya, dan mengoptimalkan fungsi sosial mereka perlu dilakukan secara berkala.

Abstract. This Community Service aims to determine the dependence of adolescents on cellphones which causes a psychological effect known as *nomophobia* (no-mobile-phone phobia), as well as efforts to prevent and handle it. The method used consisted of 3 stages: preparation, implementation of screening with the NMP-Q instrument, and education. The results of the screening of 13 PPA Macedonian Yogyakarta adolescents found that 61% were mildly affected by *nomophobia*, 31% moderately, and 8% severely. Teenagers who are affected by moderate and severe *nomophobia* are recommended to get digital detox treatment, which is in the form of assistance so that teenagers can get back on their feet in real life. In addition, education among adolescents to prevent and help them manage mobile phone use in a balanced way, improve their mental well-being, and optimize their social functions needs to be carried out regularly.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi informasi telah menyebabkan perubahan dalam kehidupan masyarakat. Teknologi buatan manusia yang semula dimaksudkan untuk mempermudah kehidupan manusia,

telah menjadi pedang bermata dua. Semua orang mendapat manfaat besar dari teknologi, tetapi ketika disalahgunakan menyebabkan masalah serius. Perkembangan teknologi yang mengesankan di Era Industri 4.0 antara lain penemuan komunikasi digital, pengembangan aplikasi pintar dan *handphone* (M. Danuri,

2019; Wahyudi et al., 2021). Perkembangan koneksi jaringan internet membawa serta perubahan teknologi komunikasi digital. Perkembangan telepon saat ini dapat terhubung melalui jaringan internet, sehingga setiap orang memiliki kemudahan yang berbeda untuk mengakses jaringan yang lebih besar (Priyatna et al., 2022). Berkembangnya aplikasi pendukung *handphone* menjadikan perangkat ini semakin cerdas, segala aktivitas dapat dikelola melalui *handphone*, seperti komunikasi digital dengan media sosial, belanja dan bisnis dengan aplikasi penjualan *online* dan masih banyak aplikasi pendukung *handphone* lainnya yang dapat digunakan setiap hari (Farida et al., 2021; M. Danuri, 2019; Wulandari et al., 2021). Ketersediaan dan peningkatan aksesibilitas pada perangkat *handphone* ini yang menjadikan gaya hidup remaja saat ini menjadi berubah (Widyastuti & Muyana, 2018). Perangkat elektronik tersebut dapat memberikan hiburan yang menarik dan mengisi waktu luang para remaja, seperti memutar musik, video, bermain game *online* dan *offline*, mengambil foto dan mengirim gambar (Fitriana et al., 2020; Marpaung, 2018). Selain itu, dapat digunakan untuk mengobrol atau membuka jejaring sosial. Jejaring sosial yang bisa dibuka di ponsel, seperti Facebook atau Instagram, bisa digunakan untuk mencari teman baru dan berbincang dengan kerabat di berbagai kota atau negara (Sulaiman & Mustopa, 2022). Selain itu, perangkat yang memiliki koneksi internet memudahkan dalam berbisnis *online* karena sangat mudah dan efisien serta tidak perlu keluar rumah (Sudarji, 2018).

Handphone sangat mudah dioperasikan seperti mengoperasikan komputer, tetapi dalam bentuk yang lebih kecil. Itulah sebabnya semakin banyak orang yang memiliki *handphone*, terutama untuk menunjang komunikasi dan gaya hidup. Fungsionalitas *handphone* yang begitu lengkap, memberikan dampak positif yang sangat tinggi bagi penggunaannya untuk menunjang aktivitasnya (Setyaningsih & Setyowatie, 2023). Namun, perkembangan yang pesat ini juga menimbulkan efek psikologis pada individu, kelompok dan masyarakat yang disebut sebagai "*nomophobia*".

Nomophobia, yang berarti "*no-mobile-phone phobia*", menggambarkan kecemasan

dan ketakutan yang dirasakan orang ketika mereka tidak memiliki akses atau terputus dari ponsel. Selain itu juga ketakutan berlebihan akan kehilangan konektivitas, informasi, dan aksesibilitas yang ditawarkan *handphone*. Remaja atau generasi Z seringkali menjadi kelompok yang paling banyak terkena *nomophobia* akibat ketergantungan mereka terhadap teknologi ini (Fadhilah et al., 2021; Sari et al., 2020; Widyastuti & Muyana, 2018). Hal ini disebabkan generasi Z yang lahir setelah 1995-2010 tumbuh di era digital di mana internet berkembang pesat. Mereka sudah mengenal teknologi dan *handphone* sejak kecil, sehingga sebagian besar aktivitas mereka berhubungan dengan dunia maya. Beberapa tanda dan gejala *nomophobia* pada remaja adalah a) kecemasan dan ketidaknyamanan yang intens saat telepon tidak tersedia atau tidak berfungsi; b) sangat bergantung pada ponsel untuk berkomunikasi dengan orang lain; c) penggunaan ponsel yang berlebihan, bahkan saat tidak diperlukan; d) mengabaikan fungsi atau tugas sosial yang penting untuk menggunakan ponsel; e) Anda merasa cemas atau khawatir tidak bisa mengecek berita atau media sosial secara rutin; dan f) Sulit atau kehilangan konsentrasi akibat penggunaan ponsel yang berlebihan. Akibatnya, hal itu dapat mempengaruhi kesehatan mental, kualitas tidur, produktivitas, serta kinerja sosio-emosional dan akademik mereka (Sari et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut *nomophobia* pada remaja merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian serius. Edukasi yang memadai tentang kecanduan *handphone* dan pengaruhnya dapat membantu remaja mengidentifikasi pola penggunaan yang tidak sehat, mengembangkan strategi manajemen yang efektif, dan meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Oleh karena itu tujuan pengabdian ini adalah untuk menggali lebih dalam tentang *nomophobia* di kalangan remaja Pusat Pengembangan Anak (PPA) Makedonia serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk membantu remaja mengelola penggunaan *handphone* mereka dengan seimbang dan mengurangi dampak negatif yang terkait dengan *nomophobia*.

METODE

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) menggunakan metode yang merupakan perpaduan antara survey dan edukasi untuk remaja. Metode edukasi melalui ceramah agar remaja cerdas memanfaatkan teknologi sehingga membantu remaja mengelola penggunaan *handphone* mereka dengan seimbang dan mengurangi dampak negatif yang terkait dengan *nomophobia*.

Sasaran dari kegiatan PKM ini adalah Pusat Pengembangan Anak Makedonia (PPA Makedonia) *Student Center* Ngestiharjo Kasihan Bantul, Yogyakarta yang mengasuh pelajar dari jenjang Pendidikan SD sampai SLTA. Kegiatan PKM ini diikuti oleh 13 orang dari PPA Makedonia yang kami undang ke kampus Institut Sains & Teknologi AKPRIND Yogyakarta yang selanjutnya disebut sebagai peserta PKM. Metode pelaksanaan kegiatan PKM ini terdiri dari 3 tahapan, yaitu 1) tahap persiapan; 2) tahap skrining; dan 3) tahap edukasi.

Tahap pertama atau tahap persiapan. Tim PKM menyiapkan kuesioner yang digunakan untuk mengetahui aktifitas peserta PKM dengan menggunakan *handphone* serta seberapa besar pengaruh *handphone* terhadap kehidupan peserta PKM. Kuesioner yang disiapkan berisi 1) identitas peserta yang terdiri dari jenis kelamin, usia dan jenjang Pendidikan. 2) Kuesioner tentang fungsionalitas dan dampak negatif penggunaan *handphone* bagi peserta PKM seperti ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kuesioner Fungsionalitas dan Dampak Negatif *Handphone* Peserta PKM

No	Pertanyaan	Pilihan
		Jawaban bisa lebih dari satu
1.	<i>Handphone</i> yang anda gunakan untuk aktifitas apa saja:	a. Game b. Belajar c. Nonton Video d. Mencari Invormasi e. Berjualan f. Lainnya
2.	Media sosial yang anda miliki	a. Facebook b. Twiter c. Instagram

- d. Line
e. Whatsapp
3. Apakah anda tahu dampak negatif penggunaan *handphone* Ya / Tidak

3) Kuesioner tingkat kecanduan terhadap *handphone* menggunakan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) (Yildirim & Correia, 2015) yang terdiri dari 20 butir pertanyaan dengan setiap pertanyaan akan terdapat 7 pilihan jawaban yaitu: sangat tidak setuju, tidak setuju, cukup tidak setuju, netral, cukup setuju, setuju, Sangat setuju. Tabel 2. menampilkan daftar pertanyaan untuk menganalisis tingkatan *nomophobia* dikalangan peserta PKM.

Tabel 2. Butir-butir Kuesioner Tingkat Kecanduan terhadap *Handphone*

No	Pertanyaan
1.	Saya merasa tak nyaman tanpa akses informasi yang konstan dari ponsel
2.	Saya kesal jika tak bisa melihat informasi dari ponsel ketika saya ingin melihatnya.
3.	Saya gugup ketika tak bisa mengakses berita dari ponsel.
4.	Saya kesal ketika kemampuan ponsel saya menurun.
5.	Kehabisan baterai ponsel membuat saya takut.
6.	Kehabisan kuota internet membuat saya panik.
7.	Jika saya tak bisa terkoneksi ke satu Wi-Fi, saya secara konsisten mengecek koneksi Wi-Fi yang memungkinkan untuk dihubungkan.
8.	Saya takut tersesat ketika tak menggunakan ponsel.
9.	Saat saya tak bisa mengecek ponsel, saya bakal dirundung perasaan untuk segera mengeceknya. Jika ponsel saya tak berada di dekat saya.
10.	Saya cemas tak bisa berkomunikasi secara cepat dengan keluarga atau teman.
11.	Saya khawatir keluarga dan teman tak bisa menghubungi.
12.	Saya cemas tak bisa menerima pesan dan panggilan.
13.	Saya cemas tak bisa mengetahui kabar keluarga dan teman.

14. Saya khawatir ada yang mencari.
15. Saya takut komunikasi intensif dengan keluarga dan teman bakal hancur.
16. Saya takut kehilangan identitas maya.
17. Saya tak nyaman karena tak bisa mengetahui hal-hal terbaru di media sosial dan informasi daring lainnya.
18. Saya "mati gaya" karena tak bisa mengecek notifikasi di ponsel.
19. Saya cemas tak bisa mengecek email masuk.
20. Saya "mati gaya" karena tak tahu mau berbuat apa.

Setiap jawaban peserta akan diberikan score sesuai dengan skala Likert dengan score (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) cukup tidak setuju, (4) netral, (5) cukup setuju, (6) setuju, (7) Sangat setuju.

Jawaban yang diberikan oleh setiap peserta selanjutnya dihitung Jumlah Scorenya (JS) untuk dilakukan klasifikasi dalam 4 kelas tingkat peserta terpapar *nomophobia*. JS akan berada pada rentang nilai 20 sampai 140, kemudian dilakukan klasifikasi ke bentuk 4 skala Likert dengan Rentang Interval (RI) dihitung menggunakan persamaan (1).

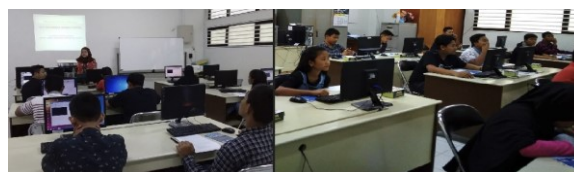
$$RI = JS \text{ maksimal} / 4 \quad (1)$$

Sehingga didapatkan RI setiap kelas adalah $140/4=35$ seperti diperlihatkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Klasifikasi Peserta Terpapar *Nomophobia*

Jumlah Score (JS)	Klasifikasi
$JS \leq 35$	Tidak Terpapar <i>Nomophobia</i>
$35 < JS \leq 70$	<i>Nomophobia</i> ringan
$70 < JS \leq 105$	<i>Nomophobia</i> sedang
$JS > 105$	<i>Nomophobia</i> berat

Tahap kedua atau tahap skrining. Tahap ini dilakukan untuk mengumpulkan data dan informasi mengenai dampak penggunaan *handphone* pada kelompok remaja PPA Makedonia dengan cara mengisikan angket kuesioner yang disediakan secara online menggunakan *google forms*. Sebelum mengisikan kuesioner dilakukan pengarahan bagaimana cara mengisikan kuesioner melalui *google forms* seperti diperlihatkan pada Gambar 1.



Gambar 1: Tim mendampingi pengisian kuesioner

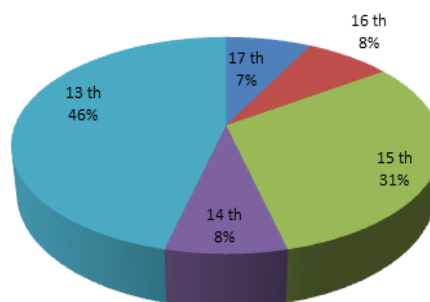
Tahap ketiga atau edukasi adalah memberikan ceramah tentang kecanduan *handphone* dan pengaruhnya di kalangan remaja, serta membantu remaja mengidentifikasi pola penggunaan *handphone* yang tidak sehat, mengembangkan strategi manajemen yang efektif penggunaan *handphone*. Mengedukasi di kalangan remaja agar dapat memanfaatkan *handphone* mereka sesuai kebutuhan dan memaksimalkan manfaat teknologi *handphone* tanpa melupakan kebutuhan dan perkembangan mental pribadi yang lebih penting, serta menjelaskan cara melakukan detoks digital secara mandiri. Aktifitas PKM tahap ketiga diperlihatkan pada Gambar 2.



Gambar 2: Tim memberikan edukasi tentang *nomophobia*

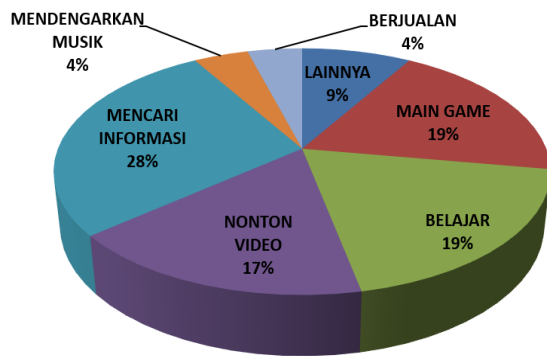
HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan kegiatan skrining terhadap 13 peserta, didapat hasil sebagai berikut: peserta terdiri dari 23% Perempuan dan 77% Laki-laki yang masih duduk di bangku SMP sebanyak 58% dan SMA sebanyak 42%. Peserta berusia antara 13 tahun sampai 17 tahun seperti diperlihatkan pada Gambar 3.

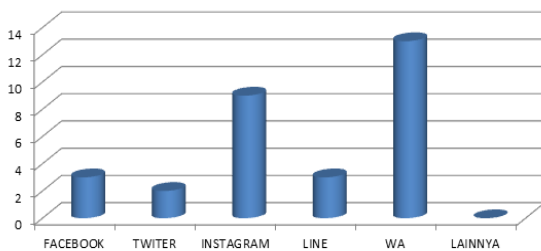


Gambar 3: Peserta berdasarkan usia

Berdasarkan kuisioner yang telah diisi oleh 13 peserta, *handphone* dimanfaatkan untuk mencari informasi seperti yang diperlihatkan pada Gambar 4. Selain itu peserta paling banyak memanfaatkan aplikasi *WhatsApp* untuk berkomunikasi di sosial media seperti diperlihatkan pada Gambar 5.

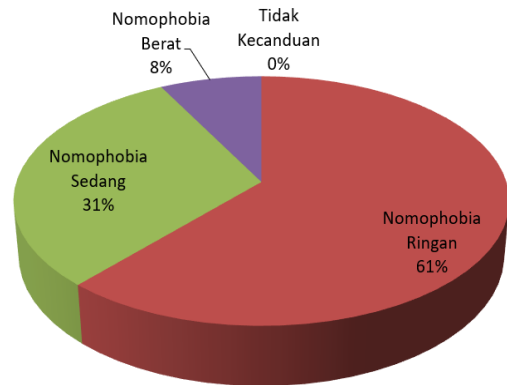


Gambar 4: Penggunaan *handphone* di kalangan remaja PPA Macedonia



Gambar 5: Aplikasi di *handphone* yang sering digunakan kalangan remaja PPA Macedonia.

Hasil proses skrining diketahui diketahui 92% peserta telah mengetahui adanya dampak negatif dari penggunaan *handphone*. Selain itu, berdasarkan klasifikasi tingkatan *nomophobia* pada empat dimensi dasar yang diidentifikasi pada kuesioner, yaitu: kemampuan berkomunikasi, kehilangan koneksi, tidak bisa mengakses informasi dan kehilangan kenyamanan didapatkan berturut-turut 61%, 31%, dan 8% peserta PKM terkena *nomophobia* ringan, sedang dan berat seperti diperlihatkan pada Gambar 6.



Gambar 6: Tingkat kecanduan *handphone* di kalangan remaja PPA Macedonia

Berdasarkan klasifikasi tingkat kecanduan *nomophobia* pada Tabel 3, untuk mengatasi permasalahan tersebut dapat dilakukan proses penanganan seperti diperlihatkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Klasifikasi tingkat *nomophobia* dan Saran Penanganan

Klasifikasi	Uraian
Tidak Kecanduan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta tahu betul batasan antara dunia nyata dan maya. • Peserta dapat mempertahankan hubungan sehat peserta dengan <i>handphone</i> yang dimiliki.
<i>Nomophobia</i> ringan	<ul style="list-style-type: none"> • Masih dalam tingkat wajar saat sedikit gelisah ketika lupa membawa <i>handphone</i> atau terperangkap di satu tempat yang tak memiliki koneksi Wi-Fi. • Peserta mulai belajar membatasi diri menggunakan <i>handphone</i>
<i>Nomophobia</i> sedang	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta gelisah ketika koneksi internet <i>handphone</i> lelet, punya ikatan kuat dengan <i>handphone</i>, dan memiliki kebiasaan mengecek notifikasi ketika sedang ngobrol dengan teman. • Diperlukan detoks digital • Peserta diharapkan menjauhkan diri sebentar dari ponsel dan mulailah berpijak kembali pada kehidupan nyata.

- Nomophobia* berat
- Peserta tidak dapat terpisah lebih dari 1 menit dengan *handphone*, selalu mengecek *handphone* saat baru bangun tidur dan di malam hari sebelum tidur.
 - Peserta membutuhkan penanganan khusus

Berdasarkan hasil analisis kuesioner terhadap peserta PKM seperti ditampilkan pada Gambar 6 sebanyak 39% remaja PPA Makedonia yang hadir pada kegiatan PKM perlu mendapatkan detoks digital, yaitu memberikan pendampingan agar membatasi penggunaan *handphone* dan menjauhkan diri dari *handphone* dengan tujuan agar peserta PKM bisa kembali berpijak pada kehidupan nyata, dengan cara:

- 1) Secara bertahap peserta PKM untuk mengurangi penggunaan *handphone* dengan membatasi penggunaan media sosial, menghapus notifikasi pada *handphone* agar tidak tergoda menggunakan *handphone*.
- 2) Membuat jadwal untuk tidak menggunakan *handphone* dengan mengganti dengan berinteraksi dengan keluarga atau teman.
- 3) Memberikan alternatif kegiatan yang menyenangkan sehingga peserta PKM tidak mempunyai waktu untuk menggunakan *handphone*.

Sedangkan 61% peserta PKM yang masih dalam tingkatan *nomophobia* ringan selalu diingatkan mengenai dampak negatif penggunaan *handphone* secara berlebihan. Selain itu, Tim PKM juga memberikan masukan kepada pihak pengelola PPA Makedonila dan orang tua peserta PKM tentang pentingnya menciptakan lingkungan yang sehat dan berimbang dalam penggunaan *handphone*.

SIMPULAN DAN SARAN

Remaja sebagai salah satu pengguna *handphone*, tidak hanya menggunakan untuk belajar dan mendapatkan informasi tetapi juga sebagai hiburan serta berjualan. Kegiatan ini membuat ketergantungan yang berlebihan terhadap *handphone* yang berakibat timbulnya fenomena *nomophobia* di kalangan

remaja.

Berdasarkan hasil skrining terhadap 13 remaja PPA Makedonia diketahui 61% terkena *nomophobia* ringan, 31% terkena *nomophobia* sedang dan yang terkena *nomophobia* berat hanya 8%. Oleh karena itu, diperlukan detoks digital untuk peserta PKM yang terpapar *nomophobia* sedang dan berat untuk menghentikan kecanduan *handphone* dan mendorong penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab. Selain itu diperlukan edukasi terus menerus di kalangan remaja agar dapat mencegah dan membantu remaja mengelola penggunaan ponsel secara seimbang, meningkatkan kesejahteraan mental mereka, dan mengoptimalkan fungsi sosial mereka

DAFTAR RUJUKAN

- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). *Nomophobia* di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Farida, A., Salsabila, U. H., Hayati, L. L. N., Ramadhani, J., & Saputri, Y. (2021). Optimasi Gadget dan Implikasinya Terhadap Pola Asuh Anak. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(8), 1701–1709.
- Fitriana, Ahmad, A., & Fitria. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05(02), 182–194. <https://doi.org/psikoislamedia.v5i2.7898>
- M. Danuri. (2019). Perkembangan Dan Transformasi Teknologi Digital. *Infokam*, 15(2), 116–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.53845/infokam.v15i2.178>
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55–64. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep *Nomophobia* pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21.

- <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Setyaningsih, E., & Setyowatie, D. (2023). Sosialisasi Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gadget Serta Media Sosial di Kalangan Anak-anak dan Remaja. *IJCOSIN: Indonesian Journal of Community Service and Innovation*, 3(1), 64–71. <https://doi.org/10.20895/ijcosin.v3i1.919>
- Sudarji, S. (2018). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1), 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Sulaiman, A., & Mustopa, M. (2022). Dampak Negatif Media Sosial pada Perilaku Mahasiswa di Kota Cirebon. *Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 3(1), 11–20. <https://doi.org/10.47453/communicative.v3i1.852>
- Wahyudi, M. A., Abdillah, M., Astuti, P., Mustofa, A., Purwandari, E., & Bakri, S. (2021). Mewujudkan Generasi Cerdas melalui Sosialisasi Nomophobia di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Surakarta. *Community Empowerment*, 6(3), 432–437. <https://doi.org/10.31603/ce.4523>
- 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>
- Wulandari, S., Reski, S. M., Nasution, Y. A., & Lubis, A. (2021). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2), 260–264. <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.6939>
- 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>