



# Perilaku *Nomophobia* dan Penanganannya pada Siswa di Pendidikan Menengah

**Nurul Azizah**

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar; Indonesia  
Corresponding author, E-mail: nurulazizahnurul20@gmail.com

## Article Info

### Article history:

Received Jun 11<sup>th</sup>, 2024  
Revised Jul 14<sup>th</sup>, 2024  
Accepted Aug 27<sup>th</sup>, 2024

### Keyword:

Nomophobia  
Behavior Contract  
Handphone

### Kata Kunci:

Nomophobia  
Kontrak Perilaku  
Handphone

## Abstract

The aim of this research is to find out what *nomophobia* is and its causes in AF subjects at SMPN 8 Makassar and how to treat it. This research uses a qualitative approach. This type of research is a case study. Data collection was carried out through observation and interviews. The result is a description of the AF subject's nomophobic behavior, namely not being able to leave his cellphone while learning is taking place, feeling anxious if his cellphone has no battery and not socializing enough in the real world with his friends. The causes are a lack of self-control, habitual factors from the past, and anxiety when not using a cellphone. The treatment is that researchers apply treatment with behavioral contract techniques to reduce behavior. After handling the subject AF can reduce his *nomophobia*.

**Abstrak** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apa itu *nomophobia* dan penyebabnya pada subjek AF di SMPN 8 Makassar serta bagaimana penanganannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian ini adalah studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Hasilnya adalah deskripsi perilaku *nomophobia* subjek AF adalah tidak bisa lepas dari handphone saat pembelajaran berlangsung, merasa cemas apabila handphone nya tidak ada baterai serta kurang bersosialisasi di dunia nyata dengan teman-temannya. Penyebabnya adalah kurangnya pengontrolan diri, factor kebiasaan sedari dulu, dan cemas apabila tidak memakai handphone. Penanganannya adalah peneliti menerapkan treatment dengan teknik kontrak perilaku untuk mengurangi perilaku. Setelah penanganan subjek AF dapat mengurangi *nomophobia*-nya.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi saat ini mendukung kebutuhan komunikasi dan memberikan dampak positif, yaitu memudahkan manusia untuk berinteraksi satu dengan yang lainnya meskipun terpisah jarak dan waktu menggunakan teknologi handphone. Handphone yang pertama kali diciptakan pada abad 20, pada awalnya diciptakan dengan tujuan agar dapat memfasilitasi mobilitas manusia dalam berkomunikasi. Handphone merupakan teknologi yang telah menjadi bagian dalam kehidupan manusia. Keberadaannya saat ini telah menempati posisi kebutuhan manusia. Sejalan dengan perkembangannya pada era digital ini, handphone telah berkembang menjadi smartphone. Tingginya penggunaan smartphone tentunya memiliki aspek positif dan negatif. Aspek positif diantaranya adalah komunikasi dan transaksi dengan cepat dan mudah. Aspek negatif, seseorang terfokus pada smartphonenya dan mengabaikan orang yang ada disekitarnya ketika berkumpul, berdampak pada kesehatan psikologi yaitu ketakutan akan tidak menggunakannya Smartphone atau saat ini disebut sebagai No Mobile Phone Phobia (*Nomophobia*).

Nomophobia merupakan ketakutan dan kecemasan yang terjadi ketika tidak ada kontak akses terhadap ponselnya. Nomophobia tidak hanya sekedar cemas atau takut karena tidak membawa smartphone, tetapi ketakutan dan kecemasan karena berbagai kondisi seperti tidak ada jangkauan

jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, kehabisan kuota, dll. Berdasarkan survei yang dilakukan SecurEvoy (2012) terhadap 1.000 orang di Inggris menyimpulkan bahwa mahasiswa masa kini mengalami nomophobia yaitu perasaan cemas dan takut jika tidak bersama smartphone. Hasil survey menunjukkan, 66% responden mengaku tidak bisa hidup tanpa smartphone. Presentasi ini meningkat pada responden berusia 18 dan 24 tahun. Sebanyak 77% responden diantara kelompok usia ini mengalami nomophobia<sup>8</sup>. Menurut data dari The Royal Society For Public Health, banyak kalangan anak muda berusia dari 18-25 tahun sangat cenderung mengalami nomophobia dikarenakan pada usia ini mereka belum memiliki pekerjaan, hobi ataupun rutinitas lain yang menyebabkan mereka menghabiskan waktu dengan bermain smartphone.

*Nomophobia* atau biasa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” atau penyakit tidak bisa jauh-jauh dari *mobile phone* merupakan suatu penyakit ketergantungan yang dialami seorang individu terhadap *mobile phone*, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika *mobile phone* yang tidak ada didekatnya. Orang yang didiagnosi menderita *Nomophobia* akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan *mobile phone* nya dibandingkan berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya (Hardianti, 2016). Kondisi tersebut juga telah dipelajari dalam berbagai kasus, seperti ketika tidak ada sinyal, kehabisan baterai, atau kehilangan *smartphone* dan lain-lainnya.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya nomophobia adalah salah satunya merupakan kebiasaan yang berulang. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang menjadi terbiasa dan menjadi ketergantungan terhadap smartphone tersebut. Beberapa pendapat lain yang diuraikan oleh beberapa ahli, menyimpulkan bahwa penyebab utama nomophobia adalah toleransi yang kurang, kesulitan untuk mengontrol impuls, melarikan diri dari masalah yang dihadapi, serta konsekuensi negatif terhadap kehidupan sehari-hari. Dampak yang dirasakan dari nomophobia adalah terhadap kesehatan fisik dan kejiwaan. Dampak fisik seperti ketegangan otot mata, kurang tidur, sakit kepala dan kemungkinan lebih parah yaitu tumor otak. Dampak kejiwaan seperti harga diri rendah, kecemasan atau depresi, bullying, perilaku kekerasan seperti menendang akibat smartphone tidak dapat di charger atau tidak bisa digunakan.

Perilaku Nomophobia yang dilakukan subjek (AF) di sekolahnya tentu akan merusak hubungan interpersonalnya dengan teman-teman atau dengan gurunya di sekolah. Sedangkan, diketahui bahwa seorang remaja seharusnya memiliki interaksi sosial yang baik dengan lingkungannya (Bashar, 2019). Melihat adanya siswa yang teridentifikasi nomophobia ini di SMPN 8 Makassar, maka peneliti terdorong untuk menggali lebih dalam terkait masalah ini dan kemudian membantu siswa untuk mengatasi masalahnya. Oleh karena itu, peneliti berupaya mengatasi masalah *nomophobia* siswa dengan menerapkan salah satu teknik behavioral yaitu *behavior contract*. *Behaviour Contract* adalah salah satu teknik konseling behavioral yang digunakan untuk menghilangkan perilaku maladaptif dan membentuk perilaku adaptif baru (Indari, 2023). Kontrak perilaku merupakan perjanjian dua orang ataupun lebih untuk mengubah atau mengurangi perilaku dengan cara tertentu dan untuk mendapatkan hadiah bagi perilaku itu. Artinya, *behavior contract* digunakan peneliti untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa yaitu (*nomophobia*) dengan melakukan kontrak atau perjanjian terlebih dahulu dan kemudian siswa diberikan hadiah ketika siswa berhasil menunjukkan perubahan perilaku sesuai dengan kontrak yang dilakukan.

## METHOD

Pendekatan yang digunakan dalam menunjang penelitian kali ini penulis menggunakan konsep metode pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yang bertujuan untuk analisis secara mendalam terhadap suatu peristiwa/ kasus tertentu. Metode ini dilakukan dengan cara menghimpun informasi yang berhubungan dengan topik dasar atau masalah yang menjadi fokus pembahasan penelitian ini. Dalam metode studi kasus ini penulis juga mengumpulkan sejumlah data-data yang terkait, lalu dimana data inilah yang nantinya akan digunakan dalam penyusunan jurnal hasil penelitian ini. Sehingga apa yang penulis tulis ini bukan berisi karangan melainkan data-data valid yang bisa dipertanggungjawabkan keabsahannya. Adapun salah satu sumber yang digunakan dalam metode studi kasus ini adalah jurnal penelitian.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 3 Mei sampai dengan tanggal 22 Mei 2024 di SMPN 8 Makassar. Pemilihan lokasi penelitian ini yaitu tempat pelaksanaan PPL peneliti dan juga berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan peneliti terdapat siswa yang teridentifikasi perilaku nomophobia. Adapun Subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa berinisial (AF) yang

teridentifikasi berperilaku *nomophobia*. Hal ini ditandai dengan perilakunya yang tidak bisa lepas dari handphone saat pembelajaran berlangsung, kurang bersosialisasi di dunia nyata dengan teman-temannya di lingkungan sekolah. Adapun pemilihan subjek penelitian ini dilakukan berdasarkan observasi sebelumnya yang dilakukan di sekolah dan berdasarkan informasi yang disampaikan oleh guru BK dan teman subjek.

Di dalam melaksanakan penelitian, peneliti melakukan identifikasi kasus terlebih dahulu dengan melakukan pengumpulan data awal. Kemudian peneliti melakukan penelitian dengan cara observasi kembali, wawancara dan dokumentasi. Setelah itu, peneliti melakukan diagnosis faktor penyebab yang kemudian melakukan atau menetapkan penanganan masalah dan terakhir melaksanakan treatment atau tindakan pemecahan masalah. Selanjutnya dilakukan analisis data. Sugiyono (2017) menyebutkan bahwa analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang didapatkan dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Adapun analisis data yang digunakan yaitu dengan cara merangkum, memilih hal-hal pokok dari data, mencari tema dan polanya dengan merujuk pada instrumen-instrumen yang telah dibuat sebelumnya, menyajikan data kemudian melakukan penarikan kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini berdasarkan pada rumusan masalah yang ada yaitu mengetahui apa itu *nomophobia* dan penyebabnya pada subjek (AF) di SMPN 8 Makassar serta bagaimana bentuk penanganan yang tepat untuk meminimalisir perilaku *nomophobia*.

### Gambaran Nomophobia

Menurut Gurbuz (2020) mereka berpendapat bahwasanya *Nomophobia* ini merupakan penyimpangan di dunia modern dan ketakutan di era modern yang muncul ketika tidak mampu untuk berkomunikasi melalui ponsel atau internet, jadi dapat disimpulkan *Nomophobia* sendiri merupakan istilah yang mengacu pada perilaku atau gejala yang berkaitan dengan penggunaan mobilephone. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Pinasti (2017), beliau berpendapat bahwasanya *Nomophobia* sendiri merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa takut kehilangan ponsel dan merasa tidak bisa jauh dari ponselnya dan beliau menyimpulkan perasaan tersebut merupakan sindrom ketakutan berlebihan dan perasaan cemas yang timbul bila tidak berada didekat ponselnya.

### Faktor penyebab Nomophobia pada Subjek (AF) di SMPN 8 Makassar

Banyak faktor yang mendukung terjadinya *Nomophobia* secara luas pada remaja dan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Hal tersebut yang terjadi pada subjek (AF). Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan wawancara terhadap (AF) diketahui bahwa (AF) melakukan perilaku *nomophobia* disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menyebabkan (AF) memiliki perilaku *nomophobia* diantaranya adalah 1). Kurangnya pengontrolan diri. (AF) mengatakan bahwa sulit untuk lepas dan harus membuka handphone meskipun sedang dalam proses pembelajaran dan tetap asik bersama handphone nya dibandingkan bersosialisasi dengan temannya. 2). Kebiasaan sedari dulu. (AF) mengatakan bahwa dirinya sudah sejak lama menggunakan handphone yaitu ketika dirinya kelas 5 SD- sekarang. Jadi bermain handphone merupakan kebiasaannya sejak lama sehingga menyebabkan dia sulit untuk lepas dari handphone nya. 3). Cemas apabila tidak memakai handphone. (AF) mengakui adanya kecemasan dalam dirinya apabila tidak memegang handphone bahkan untuk waktu yang sebentar.

Adapun faktor eksternal yang menyebabkan (AF) memiliki *nomophobia* yaitu lingkungannya. Orang-orang dirumahnya juga melakukan hal yang sama. (AF) mengatakan kakak dan ibunya selalu asik dengan handphone nya sehingga jarang terjadi komunikasi secara langsung di dalam rumah. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Sidik et al., (2022) yang menjelaskan bahwa ketika siswa sedang berada di lingkungan pengguna smartphone lainnya ia akan mulai mengikuti perilaku tersebut. Selain itu (AF) mengatakan bahwa temannya di dunia maya lebih seru dibandingkan teman-temannya di sekolah yang sering mengabaikannya. Jadi (AF) menggunakan handphone nya untuk mendapatkan hal baru yang seru dan menghindari pengabaian dari teman-temannya.

### Upaya Penanganan Perilaku *Nomophobia* pada Subjek (AF) di SMPN 8 Makassar

Upaya penanganan perilaku *nomophobia* oleh guru bimbingan dan konseling dapat memainkan peran yang sangat penting dalam membantu siswa mengatasi ketergantungan pada handphone. Dalam membantu (AF) untuk keluar dari masalahnya perlu untuk mencari faktor penyebabnya terlebih dahulu. Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan wawancara kepada (AF) diketahui bahwa faktor penyebab terjadinya perilaku *nomophobia* yaitu kurangnya pengontrolan diri, kebiasaan sedari dulu, dan cemas apabila tidak memakai handphone. Oleh karena itu, peneliti memberikan penanganan berupa teknik *behavior contract* dengan tujuan untuk mengatur dan mengarahkan siswa agar menampilkan perilaku yang diinginkan serta membantu siswa agar dapat mengontrol dirinya melalui perjanjian atau kontrak yang telah di setujui bersama.

Adapun proses yang dilakukan peneliti melalui 5 tahap, yaitu (1) Perkenalan dan rasionalisasi kegiatan. Tahap perkenalan dan rasionalisasi kegiatan merupakan langkah awal yang penting dalam proses pembuatan dan implementasi kontrak perilaku. Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan konsep kontrak perilaku kepada subjek yang terlibat dan memberikan pemahaman tentang tujuan, manfaat, serta proses yang akan dilalui. Tahap ini peneliti menjelaskan penanganan yang akan diberikan dan meminta kesediaan konseli (AF) untuk melakukannya. (2) Identifikasi tingkah laku yang akan diubah dengan analisis ABC. Tahap identifikasi tingkah laku yang akan diubah dengan analisis ABC merupakan langkah awal dalam proses pembuatan kontrak perilaku. Analisis ABC adalah pendekatan yang digunakan untuk memahami perilaku dengan menganalisis Antecedent (penyebab), Behavior (tingkah laku), dan Consequence (konsekuensi) dari perilaku tersebut. Pada tahap ini peneliti bersama konseli (AF) menentukan secara spesifik tingkah laku yang akan diubah. (3) Menentukan penguatan yang digunakan dan menulis kontrak, pada tahap ini peneliti mengarahkan konseli (AF) untuk membuat rencana aksi, menentukan penguatan (*reinforcement*) yang akan digunakan serta menulis kontrak. (4) Pemberian *reinforcement*, adapun pada tahap ini peneliti terlebih dahulu mengecek apakah konseli (AF) benar-benar melakukan kontraknya. Setelah peneliti mengecek, ditemukan bahwa (AF) melakukan kontraknya dengan baik. Oleh karena itu, peneliti kemudian memberikan hadiah kepada (AF) karena sudah bersungguh-sungguh. (5) Melakukan evaluasi dan tindak lanjut, tahap ini peneliti mengevaluasi apa yang telah didapatkan atau dicapai oleh konseli selama proses konseling dan perubahan apa saja yang dirasakan.

Hasil evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa perilaku *nomophobia* pada konseli (AF) berkurang. Evaluasi berhasil ketika perilaku yang ingin diubah berhasil berkurang sesuai dengan yang diinginkan. Dalam kasus ini ditunjukkan dengan respon konseli (AF) yang menyatakan bahwa dirinya merasakan perubahan pada saat penanganan berlangsung maupun setelah proses kontraknya berakhir. Hal ini diperkuat dengan respon dan pernyataan dari teman-teman (AF) dan guru yang mengatakan bahwa (AF) sudah lebih baik dari sebelumnya. Adapun perubahan pada konseli (AF) yaitu (1) Tidak bermain handphone dan fokus mendengarkan guru ketika menjelaskan terkait pelajaran. (2) Mulai berinteraksi dan bersosialisasi dengan teman-temannya (3) Terlihat sudah bisa mengurangi melihat handphone dan mulai bersosialisasi dengan teman di lingkungan sekolah. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *behavior contract* dapat dijadikan upaya dalam menangani perilaku *nomophobia*.

### SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini adalah dapat disimpulkan bahwa perilaku *nomophobia* yang ditunjukkan oleh subjek (AF) di SMPN 8 Makassar mencakup tidak bisa lepas dari handphone saat pembelajaran berlangsung, merasa cemas apabila handphone nya tidak ada baterai serta kurang bersosialisasi di dunia nyata dengan teman-temannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *nomophobia* (AF) termasuk kurangnya pengontrolan diri, factor kebiasaan sedari dulu, dan cemas apabila tidak memakai handphone, dan adanya pengaruh eksternal seperti ikut-ikutan dan perasaan diabaikan oleh teman-teman. Upaya penanganan perilaku *nomophobia* dilakukan teknik kontrak perilaku dengan lima tahapan, yang melibatkan perkenalan dan rasionalisasi kegiatan, identifikasi tingkah laku yang akan diubah, penentuan penguatan dan penulisan kontrak, pemberian *reinforcement*, serta evaluasi dan tindak lanjut. Hasilnya, setelah intervensi subjek (AF) mengalami perubahan perilaku yang didukung oleh respon dari keluarga, guru dan teman-temannya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: No Mobile Phone Phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4) , 1297– 1300. [https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc\\_71\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_71_19)
- Gurbuz, I. B., & Ozkan, G. (2020). What is Your Level of Nomophobia? An Investigation of Prevalence and Level of Nomophobia Among Young People in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 56(5), 814–822. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00541-2>
- Hardianti, Fitri. 2016. *Komunikasi Interprsonal Penderita Nomophobia Dalam Menjaln Hubungan Persahabatan*. Jom FISIP Vol.03 (2) : 3. Riau: Fakultas Ilmu Sosial dan Politik.
- Indari, T. (2023). Konseling Individu Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Perilaku Membolos Sekolah di SMK. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(1), 12–21. <https://doi.org/10.17977/um065v3i12023p12-21>
- Mulyati, T., & Nrh, F. (2019). Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Mardasiswa Semarang. *Empati*, 7(4), 152–161.
- Pinasti, D. A., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan Antara Empati Dengan Adiksi Smartphone Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Dan Fakultas Sains Dan Matematika Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 7(3) , 183–188.
- Pranata, Y. H., Wardani, N. D., & Jusup, I. (2016). Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 5(4).
- Sidik, D. J., Kurjono, K., Arief, M., & Santoso, B. (2022). Efek Mediasi Sense Of Control Pada Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Academic Procrastination (Studi Pada Siswa SMK Jurusan Akuntansi Pasundan 1 Cianjur). *OIKOS: Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi Dan Ilmu Ekonomi*, 6(1), 44–61.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi*. ALFABETA.