

NOMOPHOBIA DAN PENGUKURAN: TINJAUAN LITERATUR

M. Revo Artmando L^{1*}, TA Larasati², Chicy Widya Morfi³, Winda Trijayanthi Utama⁴

¹⁻⁴Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Email Korespondensi: revoartmando05@gmail.com

Disubmit: 23 Juni 2025 Diterima: 30 Juli 2026 Diterbitkan: 01 Agustus 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i8.26662>

ABSTRACT

Nomophobia (no mobile phone phobia), is an anxiety disorder as well as fear that arises when a person cannot use his or her Smartphone. Based on the DSM IV guidelines, nomophobia belongs to a specific category of phobias characterized by a significant and exaggerated anxiety response to specific situations. The term "nomophobia" was originally coined in a 2008 British postal service study revealing that 53% of ± 2000 participants (58% male and 47% female) suffered from nomophobia. In recent years, nomophobia has become a global health problem with high prevalence. The study involving 47,399 participants from 20 countries reported that about 20% of individuals experienced mild nomophobia, 50% experienced moderate nomophobia, and 20% experienced severe nomophobia, with a higher prevalence in college students and young adults, while the overall prevalence of nomophobia globally was reported to be 94%. This study aims to find out about nomophobia and its measurement methods. This study is a systematic review that is analyzed based on PRISMA flowchart to determine the inclusion study. This study uses inclusion criteria such as the study is available in full-text published in the last 5 years and is fully accessible and the study must be an original article. Studies written in languages other than Indonesian or English as well as literature review studies were excluded in this study. This study included 6 studies as eligible studies analyzed. This study shows that the NMP-Q questionnaire is used to analyze nomophobia and nomophobia conditions can cause anxiety, stress, phubbing behavior, intensive use of gadgets in a person. Nomophobia behavior can be measured using the NMP-Q questionnaire and can affect quality of life and daily activities.

Keywords: Anxiety, DSM IV Guidelines, NMP-Q Questionnaire, Nomophobia, Smartphone

ABSTRAK

Nomophobia (no mobile phone phobia), adalah gangguan kecemasan sekaligus rasa takut yang timbul saat seseorang tidak dapat menggunakan gawainya. Berdasarkan pada panduan DSM IV, nomophobia termasuk kategori spesifik fobia ditandai dengan respon kecemasan yang signifikan dan berlebihan terhadap situasi spesifik. Istilah "nomophobia" awalnya diciptakan dalam sebuah studi layanan pos Inggris tahun 2008 mengungkapkan bahwa 53% dari ± 2000 peserta (58% laki-laki dan 47% perempuan) menderita nomophobia. Dalam beberapa tahun terakhir, nomophobia telah menjadi masalah kesehatan global dengan prevalensi yang tinggi. Penelitian yang melibatkan 47.399 partisipan dari 20 negara melaporkan bahwa sekitar 20% individu mengalami

nomophobia ringan, 50% mengalami *nomophobia* sedang, dan 20% mengalami *nomophobia* berat, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada mahasiswa dan dewasa muda, sementara prevalensi keseluruhan *nomophobia* secara global dilaporkan mencapai 94%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai *nomophobia* dan metode pengukurannya. Penelitian ini merupakan suatu tinjauan sistematis yang dilakukan analisis berdasarkan PRISMA *flowchart* untuk menentukan studi inklusi. Penelitian ini menggunakan kriteria inklusi seperti studi tersedia dalam *full-text* yang dipublikasikan dalam 5 tahun terakhir dan dapat diakses secara penuh serta studi harus merupakan *original article*. Penelitian yang ditulis dalam bahasa selain bahasa Indonesia atau bahasa Inggris serta studi tinjauan pustaka dieksklusi dalam penelitian ini. Penelitian ini menginkusi 6 studi sebagai studi yang memenuhi syarat yang dianalisis. Penelitian ini menunjukkan bahwa kuesioner NMP-Q digunakan untuk menganalisis kondisi *nomophobia* dan *nomophobia* dapat menyebabkan kecemasan, stres, perilaku *phubbing*, penggunaan gawai yang intensif pada seseorang. Perilaku *nomophobia* dapat diukur dengan menggunakan kuesioner NMP-Q dan dapat memengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari.

Kata kunci: Gawai, Kecemasan, Kuesioner NMP-Q, *Nomophobia*, Panduan DSM

PENDAHULUAN

Abad ke-21 merupakan suatu fase dengan progresivitas teknologi dan perangkat teknologi baru seperti komputer, tablet, dan *smartphone* yang mengubah cara komunikasi manusia secara signifikan (Marletta *et al.*, 2021). Gawai atau dikenal sebagai *smartphone* merupakan salah satu perangkat yang paling banyak dimiliki saat ini karena dapat membantu masyarakat dalam aktivitas sehari-hari mereka. (Alwafi *et al.*, 2022). Penggunaan gawai yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai risiko, seperti gangguan pola tidur, kecemasan, depresi, menurunnya interaksi sosial, dan paparan konten negatif. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan gawai memicu respon berupa kecemasan dan ketidaknyamanan yang berlebihan ketika individu tidak dapat mengakses gawainya (Sevila *et al.*, 2025).

Kondisi tersebut, apabila berlangsung secara menetap dan tidak proporsional terhadap situasi yang dihadapi, dapat berkembang menjadi ketakutan yang lebih spesifik terhadap stimulus tertentu. Salah satu bentuknya adalah fobia spesifik, yaitu kondisi yang ditandai dengan adanya rasa takut atau kecemasan yang berlebihan terhadap objek atau

situasi tertentu dengan gejala berlangsung selama beberapa bulan dan cukup parah sehingga mengakibatkan penderitaan dan gangguan fungsi yang signifikan pada individu. Ketergantungan individu yang ekstrem terhadap teknologi digital khususnya gawai dapat melahirkan manifestasi fobia baru (Veale *et al.*, 2025).

Salah satu bentuk fobia spesifik yang muncul dalam konteks modern ialah *nomophobia* (*no mobile phone phobia*), adalah gangguan kecemasan sekaligus rasa takut yang timbul saat seseorang tidak dapat menggunakan gawainya. Berdasarkan pada panduan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) IV, gejala *nomophobia* termasuk kategori spesifik fobia karena ditandai dengan respon kecemasan yang signifikan dan berlebihan terhadap situasi spesifik, yaitu ketiadaan akses terhadap gawai (Banerjee *et al.*, 2023).

Istilah "*nomophobia*" awalnya diciptakan dalam sebuah studi layanan pos Inggris tahun 2008. *Nomophobia* pada dasarnya adalah gangguan kecemasan dan ketakutan yang ditimbulkan ketika individu terpisah dari gawai mereka, hal ini tidak hanya terbatas pada terpisah dari gawai tetapi juga termasuk kekurangan baterai dan konektivitas internet atau

mematikan gawai. Sebuah studi tahun 2008 yang ditugaskan oleh layanan pos Inggris mengungkapkan bahwa 53% dari $\pm$ 2000 peserta menderita *nomophobia*. Studi tersebut juga mengungkapkan bahwa peserta laki-laki menderita *nomophobia* dengan tingkat yang sedikit lebih tinggi daripada peserta perempuan (58% dan 47%) (Banerjee *et al.*, 2023).

Nomophobia telah menjadi masalah kesehatan global, berdasarkan penelitian dengan menggunakan *systematic review*, *meta-analysis*, dan *meta-regression* terhadap 52 studi yang melibatkan 47.399 partisipan dari 20 negara, dengan subjek penelitian terdiri atas populasi umum, remaja, dan mahasiswa universitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 20% responden mengalami *nomophobia* ringan, 50% mengalami *nomophobia* sedang, dan 20% mengalami *nomophobia* berat (Jahrami *et al.*, 2022).

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Tuco *et al.*, (2023) yang secara khusus meneliti prevalensi *nomophobia* pada mahasiswa universitas. Meta-analisis ini melibatkan 28 studi dengan total 11.300 mahasiswa dari sembilan negara, yaitu India, Turki, Oman, Amerika Serikat, Pakistan, Kuwait, Arab Saudi, Indonesia, dan Jerman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi *nomophobia* ringan sebesar 24%, *nomophobia* sedang sebesar 56%, dan *nomophobia* berat sebesar 17%. Indonesia dilaporkan memiliki prevalensi *nomophobia* berat tertinggi, yaitu sebesar 71%, sedangkan Jerman memiliki prevalensi terendah sebesar 3%. Mahasiswa merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami *nomophobia* (Tuco *et al.*, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Al-Mamun *et al.*, (2025) melalui meta-analisis global yang melibatkan 43 studi dari 18 negara dengan total 36.656 partisipan. Subjek penelitian terdiri atas mahasiswa, remaja, dan populasi umum pengguna smartphone. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi keseluruhan *nomophobia* mencapai 94%,

dengan 26% responden mengalami *nomophobia* ringan, 51% mengalami *nomophobia* sedang, dan 21% mengalami *nomophobia* berat. Penelitian ini juga menemukan bahwa prevalensi *nomophobia* paling tinggi ditemukan pada mahasiswa dan dewasa muda dibandingkan kelompok usia lainnya. Tingginya prevalensi pada kelompok tersebut diduga berkaitan dengan intensitas penggunaan smartphone yang lebih besar untuk kebutuhan pendidikan, pekerjaan, media sosial, hiburan, dan komunikasi (Al-Mamun *et al.*, 2025).

Berdasarkan masalah tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai konsep *nomophobia*, metode pengukurannya, serta temuan penelitian mengenai *nomophobia* berdasarkan literatur ilmiah.

KAJIAN PUSTAKA

Nomophobia (*no mobile phone phobia*) adalah gangguan kecemasan atau ketakutan yang muncul ketika seseorang tidak dapat menggunakan gawainya, seperti saat gawai kehabisan baterai, gawai kehilangan jaringan internet, atau gawai dalam keadaan mati (Banerjee *et al.*, 2023). *Nomophobia* terdiri dari empat aspek diantaranya: tidak bisa berkomunikasi (*not being able to communicate*), yaitu kecemasan karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain; kehilangan keterhubungan (*losing connectedness*), yaitu perasaan kehilangan keterhubungan dengan dunia digital dan media sosial; tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*), yaitu ketidaknyamanan karena tidak dapat memperoleh informasi melalui gawai; kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*), yaitu perasaan kehilangan kemudahan dan kenyamanan yang diberikan oleh gawai (Fadhilah *et al.*, 2021).

Karakteristik individu yang mengalami *nomophobia* meliputi penggunaan gawai secara berlebihan, merasa cemas saat tidak dapat mengakses gawai atau tidak ada jaringan, sering

memeriksa notifikasi gawai, selalu membawa dan menempatkan gawai di dekatnya, lebih memilih komunikasi melalui media digital, serta mengeluarkan biaya cukup besar (Fadhilah *et al.*, 2021).

Dari paparan tinjauan pustaka tersebut, maka tujuan penelitian ini untuk mengkaji mengenai konsep *nomophobia*, metode pengukurannya, serta temuan penelitian mengenai *nomophobia* berdasarkan literatur ilmiah.

METODE PENELITIAN

Strategi Pencarian

Literatur pada penelitian ini dicari secara sistematis melalui database yang telah ditentukan pada bulan Juni 2026. Pencarian ini dilakukan pada database *PubMed*, *Science Direct*, dan *google scholar*. Literatur yang dicari dalam penelitian ini merupakan studi yang bertujuan untuk meneliti *nomophobia* dan metode pengukurannya. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur ini adalah “(*nomophobia*) AND (*measurement*) AND (*mechanism*)”. Pencarian artikel diluar kata kunci tidak dilakukan. Seluruh pencarian literatur dilakukan oleh seluruh penulis dan konflik yang terjadi selama proses ini didiskusikan bersama penulis kedua, ketiga, dan keempat.

Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya adalah: literatur tersedia *fulltext* dalam format pdf, dipublikasikan pada tahun 2021-2026, literatur menggunakan bahasa Inggris ataupun Indonesia, dapat diakses secara gratis atau *open access*, literatur merupakan *published article* atau *accepted manuscript*, subjek penelitian adalah responden atau partisipan penelitian dengan *nomophobia*, dan desain studi yang digunakan adalah studi kuantitatif maupun kualitatif yang dipublikasikan sebagai *original article*.

Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi: artikel yang ditulis dalam bahasa selain bahasa Indonesia dan bahasa Inggris; penelitian dengan subjek hewan coba; publikasi yang berbentuk tinjauan pustaka, *systematic review*, atau meta-analisis; serta literatur yang tidak tersedia dalam bentuk *fulltext* atau tidak bersifat *open access*.

Strategi Penilaian Kualitas dan Sintesis Data

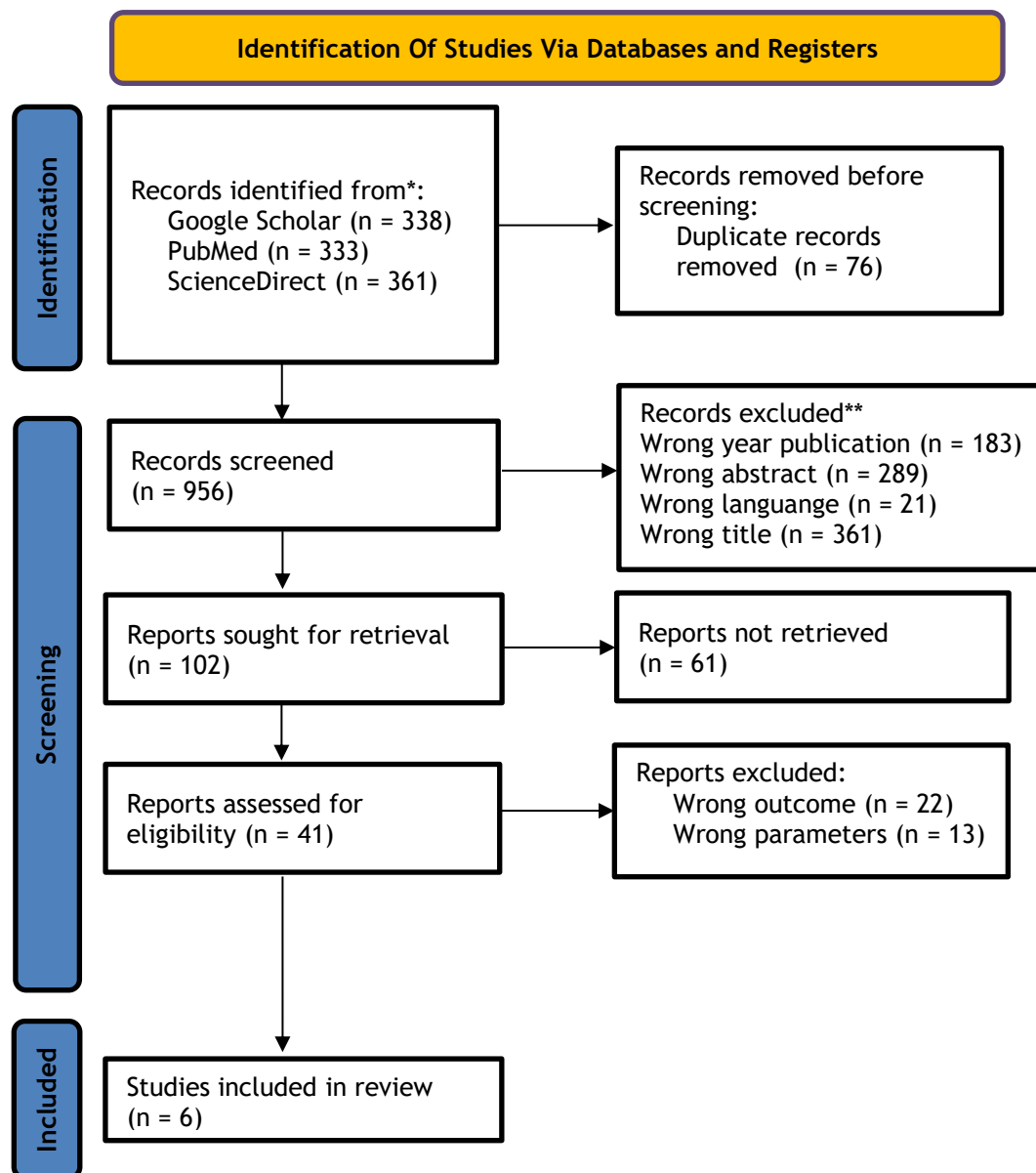
Literatur diidentifikasi berdasarkan pencarian kata kunci yang telah ditentukan. Skrining literatur dilakukan berdasarkan judul dan abstraknya. *Full-text* setiap literatur diskruining untuk menentukan apakah studi yang dilakukan relevan dengan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian ini. Seleksi artikel didasarkan pada item PRISMA (*Preferred Items of Systematic Review and Meta-Analysis*) yang ditunjukkan oleh gambar 1. Sintesis data dilakukan oleh penulis pertama. Data yang disintesis dalam penelitian yang memenuhi kriteria inklusi diantaranya adalah: (1) nama penulis pertama dan tahun publikasi, (2) judul penelitian, (3) desain studi, (4) metode, (5) hasil penelitian. Hasil sintesis data ini ditunjukkan oleh tabel 1.

HASIL PENELITIAN

Dari kata kunci yang digunakan dalam studi ini, didapatkan 338 artikel dari database *google scholar*, 333 artikel dari *PubMed*, dan 361 artikel dari *Science Direct*. Sebanyak 76 studi terdeteksi memiliki duplikasi dan dieksklusi dari penelitian ini. Sebanyak 956 literatur yang termasuk dalam penyaringan data awal. Sebanyak 183 artikel diantaranya dipublikasikan sebelum tahun 2021, 289 studi memiliki abstrak dengan luaran yang tidak sesuai dengan tujuan penelitian ini, 21 studi lainnya menggunakan bahasa selain bahasa Inggris dan Indonesia, dan 361 studi memiliki judul yang tidak sesuai dengan tujuan penelitian ini. Sehingga, 102 studi dilakukan analisis untuk

mengetahui apakah seluruhnya memiliki *full-text* yang dapat diakses, dan diketahui bahwa 61 studi tidak dapat diakses *full-text* nya secara gratis. Sehingga, analisis *full-text* dilakukan pada 41 studi. Berdasarkan analisis *full-text* yang telah dilakukan diketahui

bahwa 22 studi memiliki luaran yang tidak sesuai dan 13 studi lainnya memiliki intervensi yang tidak sesuai dengan penelitian ini. Sehingga, studi ini menginklusi 6 studi untuk dianalisis.



Gambar 1. Diagram *Chartflow* PRISMA

Tabel 1. Ekstraksi Studi Inklusi

No	Nama & Judul (Tahun)	Negara	Populasi	Metode	Hasil Penelitian
1.	Ferreira et al., (2025) <i>Nomophobia and Its Predictors: The Role of Psychological, Sociodemographic, and Internet Use Factors</i>	Portugal	306 partisipan berusia 18-79 tahun	Studi <i>cross-sectional</i> yang menggunakan kuesioner NMP-Q online. Variabel yang dianalisis mencakup harga diri (<i>self-esteem</i>), kesepian (<i>loneliness</i>), kepuasan hidup (<i>life satisfaction</i>), perilaku <i>phubbing</i> , penggunaan internet, serta karakteristik sosiodemografis	Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara <i>nomophobia</i> dengan variabel kecemasan, penggunaan internet, dan faktor sosiodemografis berdasarkan kuesioner NMP-Q
2.	Tárrega-Piquer et al., (2023) <i>Nomophobia and Its Relationship with Social Anxiety and Procrastination in Nursing Students: An Observational Study</i>	Spanyol	308 mahasiswa keperawatan di Spanyol	Penelitian ini merupakan studi observasional dengan desain penelitian <i>cross-sectional</i> . Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan <i>Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)</i> , <i>Academic Procrastination Scale-Short Form</i> , dan <i>Social Anxiety Questionnaire for Adults</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami atau berisiko tinggi mengalami perilaku <i>nomophobia</i> . Perilaku <i>nomophobia</i> berhubungan secara signifikan berdasarkan analisis statistik dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi dan durasi penggunaan <i>smartphone</i> harian yang lebih lama
3.	Abdoli et al., (2025)	Iran	Peneliti ini	Penelitian <i>cross-</i>	Penelitian ini menunjukkan

	<i>Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) and Psychological Health Issues among Young Adult Students</i>		melibatkan 537 mahasiswa dari Kerman shah <i>University of Medical Sciences</i> , Iran dengan usia rata-rata 25 tahun dan 42,3% diantaranya adalah perempuan	<i>sectional</i> menggunakan survei online. <i>Nomophobia</i> diukur dengan NMP-Q yang terdiri dari 20 item dan 4 dimensi (tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan). Kuesioner lain juga digunakan seperti DASS-21, <i>Insomnia Severity Index</i> (ISI), dan <i>Maudsley Obsessive-Compulsive Inventory</i> (MOCI)	bahwa peningkatan skor <i>nomophobia</i> berhubungan dengan peningkatan depresi, kecemasan, dan stres yang lebih tinggi. Namun, <i>nomophobia</i> tidak berhubungan secara signifikan dengan insomnia maupun gejala gangguan obsesif-kompulsif
4.	Yogeshkumar <i>et al.</i> , (2025) <i>Prevalence and Predictors of Nomophobia among Medical Students of a University in South India</i>	India	Penelitian ini menginklusi 416 mahasiswa kedokteran sarjana di sebuah universitas di Belagavi, India Selatan dengan median usia 21 tahun	Penelitian ini merupakan studi observasional dengan desain penelitian <i>cross-sectional</i> . <i>Nomophobia</i> dievaluasi dengan menggunakan <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q) yang terdiri dari 20 item dan 4 dimensi, yaitu tidak dapat mengakses informasi, kehilangan	Penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian ini menunjukkan prevalensi <i>nomophobia</i> yang sangat tinggi, pada mahasiswa kedokteran. Hasil pada penelitian ini menunjukkan skor rata-rata tertinggi ditemukan pada dimensi tidak dapat berkomunikasi, diikuti oleh tidak dapat mengakses informasi, kehilangan konektivitas, dan

				konektivitas, tidak dapat berkomunikasi , dan kehilangan kenyamanan	kehilangan kenyamanan
5.	Aldhahir et al., (2025) <i>The association Between Sociodemographic Determinants and Nomophobia among Physiotherapists in the Kingdom of Saudi Arabia: a cross-sectional study</i>	Arab Saudi	Penelitian ini melibatkan 1003 fisioterapis di Arab Saudi, terdiri dari 579 (57,7%) perempuan	Penelitian <i>cross-sectional</i> menggunakan <i>Nomophobia Questionnaire</i> (NMP-Q) yang disebarluaskan secara daring melalui <i>SurveyMonkey</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok usia 51-60 tahun memiliki skor <i>nomophobia</i> tertinggi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa fisioterapis dengan pengalaman klinis 16-20 tahun dan mereka yang bekerja pada <i>shift</i> malam memiliki tingkat <i>nomophobia</i> yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya. Status bercerai, kebiasaan merokok, dan tinggal bersama teman sekamar juga meningkatkan risiko <i>nomophobia</i>
6.	Muthmainnah et al., (2025) <i>Psychometric evaluation of the Indonesian Nomophobia Questionnaire among college students: Measurement invariance</i>	Indonesia	Penelitian ini melibatkan 868 mahasiswa berusia 18-24 tahun di Indonesia	Penelitian ini merupakan studi observasional yang menggunakan kuesioner NMP-Q, <i>Depression, Anxiety and Stress Scale 21</i> (DASS-21), <i>Smartphone Application-Based Addiction Scale</i> (SABAS),	Penelitian ini menunjukkan kuesioner NMP-Q merupakan instrumen yang valid untuk menganalisis perilaku <i>nomophobia</i> pada mahasiswa di Indonesia

<i>across gender and levels of problematic smartphone use</i>	dan <i>Weight Self-Stigma Questionnaire (WSSQ)</i> sebagai instrumen penelitian.
---	---

Penelitian yang dilakukan oleh Ferreira *et al.*, (2025) di Portugal melibatkan 306 responden yang berusia 18-79 tahun dengan 68,6% diantaranya merupakan responden berjenis kelamin perempuan. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pengumpulan data melalui *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang disebarluaskan secara daring. Penelitian ini menunjukkan bahwa *nomophobia* berhubungan dengan berbagai gangguan kecemasan seperti depresi, stres, dan cemas, penggunaan internet, serta faktor sosiodemografis ($p < 0,05$). Selain itu, jenis kelamin dan perilaku *phubbing* merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan tingkat *nomophobia* pada responden (Ferreira *et al.*, 2025).

Penelitian *cross-sectional* yang dilakukan oleh Tárrega-Piquer *et al.*, (2023) di Spanyol melibatkan 308 mahasiswa keperawatan. dengan menggunakan kuesioner NMP-Q, *Academic Procrastination Scale-Short Form*, dan *Social Anxiety Questionnaire for Adults* untuk mengevaluasi hubungan *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik dan kecemasan sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa *nomophobia* berhubungan dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi ($p < 0,001$) dan durasi penggunaan *smartphone* harian yang lebih lama ($p < 0,001$) (Tárrega-Piquer *et al.*, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Abdoli *et al.*, (2025) di Iran melibatkan 537 mahasiswa dari Kermanshah *University of Medical Sciences* dengan usia rata-rata 25 tahun menunjukkan bahwa peningkatan skor *nomophobia* berhubungan dengan peningkatan tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara

nomophobia dengan insomnia maupun gejala gangguan obsesif-kompulsif (Abdoli *et al.*, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Yogeshkumar *et al.*, (2025) di India melibatkan 416 mahasiswa kedokteran di Belagavi, India menunjukkan bahwa prevalensi *nomophobia* mencapai 97,4%. Analisis dimensi NMP-Q menunjukkan bahwa skor rata-rata tertinggi terdapat pada dimensi tidak dapat berkomunikasi ($4,16 \pm 1,54$) (Yogeshkumar *et al.*, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Aldhahir *et al.*, (2025) melibatkan 1003 fisioterapis di Arab Saudi, dengan 579 responden (57,7%) perempuan menunjukkan bahwa kelompok usia 51-60 tahun memiliki skor *nomophobia* tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya ($p < 0,001$). Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa fisioterapis dengan pengalaman klinis 16-20 tahun dan mereka yang bekerja pada shift malam menunjukkan tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya ($p < 0,001$) (Aldhahir *et al.*, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Muthmainnah *et al.*, (2025) di Indonesia yang melibatkan 868 mahasiswa berusia 18-24 tahun menganalisis penggunaan kuesioner NMP-Q, *Depression, Anxiety and Stress Scale 21* (DASS-21), *Smartphone Application-Based Addiction Scale* (SABAS), dan *Weight Self-Stigma Questionnaire* (WSSQ). Penelitian ini menunjukkan kuesioner NMP-Q merupakan instrumen yang valid untuk menganalisis perilaku *nomophobia* pada mahasiswa di Indonesia (Muthmainnah *et al.*, 2025).

PEMBAHASAN

Pengukuran *Nomophobia* berdasarkan Literatur

Nomophobia pertama kali diukur menggunakan instrumen yang terstandarisasi melalui *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia pada tahun 2015. Instrumen ini disusun untuk mengukur tingkat *nomophobia* secara objektif dan telah melalui proses pengujian validitas serta reliabilitas. NMP-Q terdiri dari 20 item pernyataan yang mencakup empat dimensi utama, yaitu ketidakmampuan untuk berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan keterhubungan (*losing connectedness*), ketidakmampuan mengakses informasi (*not being able to access information*), dan kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*). Studi yang dilakukan oleh Ferreira juga menjelaskan metode pengukuran *nomophobia* berdasarkan kuesioner. Perilaku *nomophobia* dapat diukur dengan menggunakan kuesioner *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q). Kuesioner ini terdiri dari 20 item. Pertama, perasaan tidak dapat berkomunikasi (6 item). Kedua, perasaan kehilangan konektivitas (5 item). Ketiga, tidak dapat mengakses informasi (4 item). Keempat, keengganan untuk melepaskan kenyamanan *smartphone* (5 item). Kuesioner ini menggunakan skala Likert 7 poin dengan skor angka 1 menunjukkan jawaban sangat tidak setuju dan skor angka 7 menunjukkan jawaban yang sangat setuju. Interpretasi skor kuesioner NMP-Q diantaranya adalah 20 = tidak *nomophobia*; 21-59 = *nomophobia* ringan; 60-99 = *nomophobia* sedang; 100-140 = *nomophobia* berat (Ferreira *et al.*, 2025).

Kuesioner *nomophobia* (NMP-Q) telah diterjemahkan dan digunakan dalam berbagai penelitian di Indonesia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hamidah *et al.*, (2024) yang melibatkan 92 siswa kelas 12 berusia 17-19 tahun di SMA An-Nahl Cibeber, Kabupaten Cianjur yang menganalisis perilaku *nomophobia* berdasarkan

kuesioner NMP-Q yang merujuk pada konsep dan dimensi yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia. Kuesioner ini dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,444. Penelitian ini menggunakan kuesioner NMP-Q dengan 20 butir pertanyaan yang terkait dengan 4 domain *nomophobia*. Penelitian ini menggunakan skala likert dengan skor 1-4 yang menunjukkan jawaban sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Penelitian ini mengelompokkan skor menjadi rendah (skor 20-47), sedang (47-72), dan tinggi (73-100) (Hamidah *et al.*, 2024).

Seiring dengan meningkatnya penggunaan NMP-Q di Indonesia, dilakukan upaya adaptasi dan validasi instrumen secara lebih sistematis agar sesuai dengan karakteristik bahasa dan budaya Indonesia. Salah satu upaya tersebut ditunjukkan melalui penelitian yang dilakukan oleh Nurona dan Safaria (2025) yang mengevaluasi karakteristik psikometrik NMPQ-10 versi Indonesia pada mahasiswa berusia 18-24 tahun di sebanyak 410 responden di Yogyakarta. Penelitian tersebut menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk menguji validitas konstruk instrumen dan menunjukkan bahwa NMPQ-10 memiliki kesesuaian model yang baik serta mampu mengukur konstruk *nomophobia* secara valid. Selain itu, instrumen tersebut juga memiliki reliabilitas yang memadai sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur *nomophobia* pada populasi Indonesia. Hasil penelitian ini semakin memperkuat bukti bahwa instrumen *nomophobia* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia memiliki kualitas pengukuran yang baik dan dapat digunakan dalam berbagai penelitian terkait *nomophobia* pada masyarakat Indonesia (Nurona & Safaria, 2025).

Dampak *Nomophobia* terhadap Kondisi Psikologis

Nomophobia dapat menyebabkan berbagai gangguan kecemasan, seperti gangguan terkait cemas, depresi, dan

gejala somatik. Hal ini dapat terjadi akibat keterbatasan akses informasi dan hilangnya konektivitas seseorang dari dunia luar, sehingga menimbulkan perasaan terisolasi dan stres (Srivastava *et al.*, 2023). Kondisi ini juga dapat berdampak negatif pada hubungan sosial, yang menyebabkan isolasi sosial, keterasingan dari dunia nyata. Perasaan *fear out of missing out* (FOMO) juga dapat meningkatkan ketergantungan seseorang pada gawai (Maghaireh *et al.*, 2024).

Nomophobia juga dapat dipersepsikan sebagai bentuk kecanduan sosial, di mana individu menjadi sangat bergantung pada gawai untuk interaksi sosial, validasi, dan dukungan emosional. Ketergantungan ini dapat menyebabkan gangguan kecemasan (Alhusseini *et al.*, 2025). Selain itu, *nomophobia* dalam tingkat yang berat dikaitkan dengan masalah keselamatan pribadi seperti kemungkinan agresi, penurunan produktivitas, dan gangguan aktivitas sosial (Jahrami *et al.*, 2022).

KESIMPULAN

Nomophobia merupakan salah satu gangguan kecemasan yang timbul saat seseorang tidak dapat menggunakan gawainya dan tingginya intensitas penggunaan *smartphone*. Kondisi ini juga dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup penderita akibat perasaan stres dan tertekan karena terputusnya konektivitas dari dunia luar. Kondisi ini dapat diukur dengan menggunakan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) dan kuesioner ini merupakan salah satu instrumen yang paling banyak digunakan untuk mengukur kondisi *nomophobia*.

Saran

Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) disarankan untuk digunakan sebagai instrumen standar dalam penelitian mengenai *nomophobia* karena telah terbukti valid dan reliabel. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang

berhubungan dengan *nomophobia* serta mengembangkan penelitian longitudinal atau intervensi untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai pencegahan dan penanganan *nomophobia*, khususnya pada remaja dan dewasa muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoli, N., Sadeghi-Bahmani, D., Salari, N., Khodamoradi, M., Farnia, V., Jahangiri, S., Brühl, A. B., Dürsteler, K. M., Stanga, Z., & Brand, S. (2023). Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) and Psychological Health Issues among Young Adult Students. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 13(9), 1762-75.
- Aldhahir, A. M., Alqahtani, J. S., Alqarni, A. A., Alqarni, O. A., Alwafi, H., Naser, A. Y., Alyami, M. M., Alasimi, A. H., Alahmadi, H. I., Majrshi, M. S., Alothman, S. A., Zalah, M. A., Hakami, G. I., Rajhi, A. A., Sanjeevi, R. R., Balasubramanian, K., Alshehri, K. N., & Alshehri, M. M. (2025). The association between sociodemographic determinants and nomophobia among physiotherapists in the Kingdom of Saudi Arabia: a cross-sectional study. *Scientific Reports*, 15(1), 1-10, 25406.
- Alhusseini, N., Alghanem, J., Haque, S., Shahin, S. M., Alsaeed, M., Kalou, W& Ateq, K. (2025). Nomophobia and psychological distress among the Saudi population. *PLOS Digital Health*, 4(3), 1-14, e0000779.
- AL Maghaireh, D. A. F., Shawish, N. S., Abu Kamel, A. M., & Kawafha, M. (2025). Acute nomophobia and its psychological correlates in adolescents: An explanatory sequential mixed-methods approach. *Journal of multidisciplinary healthcare*, 18, 1445-60.

- Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Kaggwa, M. M., Mubarak, M., Hossain, M. S., ALmerab, M. M., Muhit, M., Gozal, D., Griffiths, M. D., & Sikder, M. T. (2025). The prevalence of nomophobia: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 349, 1-13, 116521.
- Alwafi, H., Naser, A. Y., Aldhahir, A. M., Fatani, A. I., Alharbi, R. A., Alharbi, K. G., Almutwakkil, B. A., Salawati, E., Ekram, R., Samannodi, M., Almatrafi, M. A., Rammal, W., Assaggaf, H., Qedair, J. T., Al Qurashi, A. A., & Alqurashi, A. (2022). Prevalence and predictors of nomophobia among the general population in two middle eastern countries. *BMC psychiatry*, 22(1), 1-9, 520.
- Banerjee, I., Robinson, J., Kashyap, A., & Sathian, B. (2023). Nomophobia: An emerging problem. *Nepal journal of epidemiology*, 13(3), 1285-7.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. 2021. Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*. 7(1):21-9.
- Ferreira, I. S., Rando, B., Esteves, A., Castro, M., Xavier, I., & Abreu, A. M. (2025). Nomophobia and Its Predictors: The Role of Psychological, Sociodemographic, and Internet Use Factors. *International journal of environmental research and public health*, 22(10), 1-16, 1495.
- Hamidah, H., Rizal, A., & Purnama, A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Kelas 12 SMK An-Nahl Cibeber Kabupaten Cianjur Tahun 2022. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(1), 53-65.
- Jahrami, H., Trabelsi, K., Boukhris, O., Hussain, J. H., Alenezi, A. F., Humood, A., Saif, Z., Pandi-Perumal, S. R., & Seeman, M. V. (2022). The Prevalence of Mild, Moderate, and Severe Nomophobia Symptoms: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 13(1), 1-29, 35.
- Marletta, G., Trani, S., Rotolo, G., Di Monte, M. C., Sarli, L., Artioli, G., La Torre, P., & Pedrazzi, G. (2021). Nomophobia in healthcare: an observational study between nurses and students. *Acta bio-medica : Atenei Parmensis*, 92(S2), 1-14, e2021031.
- Muthmainnah, M., Ruckwongpatr, K., Nurmala, I., Salim, L. A., Nadia, A., Devi, Y. P., Salsabila, A. C., Aljaberi, M. A., Griffiths, M. D., & Lin, C. Y. (2025). Psychometric evaluation of the Indonesian Nomophobia Questionnaire among college students: Measurement invariance across gender and levels of problematic smartphone use. *Acta psychologica*, 258, 1-9, 105120.
- Nurona, A., Safaria, T. Adaptation of the Indonesian Version of the Nomophobia Scale (NMP-Q-10). *J. technol. behav.sci*. 10, 553-64 (2025).
- Sevila, N., Ningsih, R. A., Huda, M. A. M., & Malik, A. 2025. Tren Konsumsi Digital di Kalangan Remaja. *JLIC: Jurnal Intelek Insan Cendekia*. 2(5):9394-9.
- Srivastava, S., Verma, N., Kumar, D., Singh, N., & Kumar, K. (2025). Nomophobia as an Emerging Psychopathology: Psychophysiological Mechanisms and Clinical Implications. *Annals of neurosciences*, 1-7, 09727531251351082. Advance online publication.
- Tárrega-Piquer, I., Valero-Chillerón, M. J., González-Chordá, V. M., Llagostera-Reverter, I., Cervera-Gasch, Á., Andreu-Pejo, L., Pérez-Cantó, V., Ortíz-Mallasén, V., Blasco-Palau, G., & Mena-Tudela, D. (2023). Nomophobia and Its Relationship with Social Anxiety and

Procrastination in Nursing Students: An Observational Study. *Nursing reports (Pavia, Italy)*, 13(4), 1695-1705.

- Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare informatics research*, 29(1), 40-53.
- Veale, D., Beeson, C., & Papageorgiou, A. (2025). Frequency of and sex distribution in specific phobia subtypes in a treatment-seeking sample. *BJPsych open*, 11(5), 1-7 e164.
- Yogeshkumar, S., Muthusamy, S., & Bamane, R. D. (2025). Prevalence and Predictors of Nomophobia among Medical Students of a University in South India. *Indian journal of community medicine : official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 50(Suppl 3), 369-74.