

EDUKASI BAHAYA NOMOPHOBIA PADA REMAJA DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI DI KWARASAN KARANGANYAR**Emerita¹, Diyanah Syolihan Rinjani Putri^{2*}**¹⁻²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email Korespondensi: diyanah@ukh.ac.id

Disubmit: 26 Juni 2024

Diterima: 27 Desember 2024
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i1.15805>

Diterbitkan: 01 Januari 2025

ABSTRACT

Using smartphones as a learning medium without restrictions on usage can make students more flexible in their use. In pandemic conditions, many activities are carried out via smartphones, which without limits can cause disturbances in users, known as nomophobia or fear that arises because they cannot be away from smartphones. The public needs to know the dangers of nomophobia, so education needs to be provided regarding nomophobia. As an effort to increase knowledge about nomophobia. This community service method uses the lecture and leaflet media. This community service was carried out in the community in May-June 2023. The pretest results showed that the majority of participants had a low level of knowledge, 30 (55.6%) while the posttest results showed that the majority of participants had a medium level of knowledge, 32 (59.3%). There is an increase in the level of knowledge after socialization.

Keywords: Adolescence, Nomophobia, Smartphone**ABSTRAK**

Penggunaan smartphone sebagai alat belajar tanpa batasan penggunaan dapat membuat siswa lebih leluasa dalam penggunaannya. Dalam kondisi pandemi, banyak aktivitas yang dilakukan dengan menggunakan smartphone sehingga dapat menimbulkan ketidak terkendalian atau nomophobia pada penggunanya, atau rasa takut yang muncul karena tidak bisa jauh dari smartphone-nya. Masyarakat perlu mengetahui bahaya nomophobia, sehingga edukasi nomophobia harus diberikan. Sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang nomophobia. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan media leaflet. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada komunitas Mei-Juni 2023. Hasil pretest didapatkan mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan rendah sebanyak 30 (55,6%) sedangkan hasil posttest didapatkan mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan sedang 32 (59,3%). Terdapat adanya peningkatan tingkat pengetahuan setelah dilakukan sosialisasi.

Kata Kunci: Nomophobia, Remaja, Smartphone

PENDAHULUAN

Smartphone merupakan kebutuhan dasar setiap individu sehingga menjadi prioritas dikarenakan smartphone memiliki beberapa manfaat yaitu sebagai sarana untuk berkomunikasi, mengakses internet, dan untuk menghibur diri. Berbagai aktivitas tersebut jika dilakukan terus-menerus maka berakibat sering dalam mengecek smartphone sehingga merasa cemas karena ketergantungan pada smartphone atau disebut dengan nomophobia (Fitri, 2021).

Ketergantungan smartphone yang masih tergolong tinggi dapat menyebabkan suatu masalah jika tidak dibatasi dalam penggunaannya (Setyowati et al., 2021). Masalah dalam penggunaan smartphone apabila tidak dibatasi yaitu dapat menyebabkan penggunanya merasa cemas merasa tidak bisa jauh dari smartphone, tidak terkecuali pada remaja. Banyak seseorang merasa cemas apabila jauh dari smartphone (Halim et al., 2022). Angka rata-rata yang paling tinggi mengalami nomophobia adalah remaja berusia 18-24 tahun dan dewasa berusia 25-34 tahun. Menurut penelitian yang relevan hingga 42,6% nomophobia terjadi pada mahasiswa (Aguilera-Manrique et al., 2018).

Jumlah penderita nomophobia di Indonesia meningkat sekitar 75% setiap tahunnya pada tahun 2013, pada usia 18-24 tahun. Selanjutnya, jumlah anak usia 19-24 tahun yang menderita nomophobia meningkat sekitar 84% pada tahun 2014 (Rahayuningrum dan Sary, 2019). Penelitian yang dilakukan terhadap siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Yogyakarta menunjukkan bahwa tingkat momophobia sangat tinggi yaitu 5%, kategori tinggi 319%, kategori sedang 35%, kategori rendah 24% dan 5%. pada kategori sangat rendah (Widyastuti et al.,

2018), angka kejadian momophobia laki-laki lebih tinggi 82,91% dibandingkan perempuan yaitu 31,25% (Dongre et al., 2019), menunjukkan bahwa kinerja laki-laki lebih baik dibandingkan perempuan. karena laki-laki menggunakan smartphone untuk bisnis, hubungan kerja dan kurang memiliki kontrol diri terhadap smartphone.

Seseorang mengalami nomophobia yaitu seseorang merasa cemas ketika baterainya habis, ketika smatphone tertinggal dan tidak tersambung dengan internet maka akan menimbulkan perasaan seperti ancaman, depresi pada seseorang yang dapat mengakibatkan phobia dan seseorang akan mengalami penurunan dalam mengendalikan emosi pada dirinya sendiri serta emosi pada sekitarnya, sehingga bisa mempengaruhi kesehatan psikologis pada seseorang (Print et al., 2019). Keadaan mental yang tidak stabil menghambat perkembangan individu dan menimbulkan masalah pada kesejahteraan psikologis (Wahyudi, Taufik, & Purwandari, 2020). Salah satu cara agar mengetahui tentang nomophobia bisa dilakukan dengan cara pemerian edukasi.

Edukasi merupakan bagian penting dari peran perawat sebagai pendidik dalam perawatan pasien kanker. Pelatihan sebagai pekerjaan keperawatan mandiri dapat dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan seseorang. (Kemenkes RI, 2018). Sehingga pengetahuan tentang nomophobia dapat meningkatkan. Pada remaja mempunyai resiko tinggi terjadinya nomopobia yang bisa sampai menimbulkan dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut maka direncanakan akan melaksanakan edukasi bahaya

nomophobia pada remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Masalah Dan Rumusan Pertanyaan

Berdasarkan uraian latar belakang maka dapat dirumuskan masalah dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu edukasi bahaya nomophobia pada remaja dalam kehidupan sehari-hari di Kwarasan Karanganyar.

Penelitian ini bertujuan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang nomophobia.

METODE PENELITIAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2023 bertempat di Kwarasan Karanganyar. Menggunakan metode ceramah dan diskusi/tanya jawab. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 54 responden. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yang artinya seluruh populasi dijadikan responden yaitu dengan jumlah sampel sebanyak 54 responden.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan. Pertama, pertemuan dengan perangkat desa pada bulan September 2022. Koordinasi selanjutnya dengan Kepala Desa di Kwarasan Karanganyar untuk survei terkait lokasi pengabdian masyarakat. Kedua, persiapan alat dan materi penyuluhan dilakukan di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Dalam tahap ini coordinator beserta anggota tim Menyusun satuan acara penyuluhan dan daftar hadir serta persiapan lainnya. Ketiga, pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan maupun pengajaran tentang bahaya nomophobia. Keempat, monitoring dan evaluasi setelah dilakukan

proses pengajaran dan penyuluhan maka dilakukan monitoring dan evaluasi pada Juni 2023.

HASIL PENELITIAN

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 5 Juni 2023 di Kwarasan Karanganyar. Kegiatan ini dihadiri oleh 54 orang siswa. Kegiatan ini dimulai dengan perkenalan penyaji maupun fasilitator, penjelasan tujuan kegiatan hingga penyampaian materi serta pelaksanaan senam secara bersama-sama. Fasilitator membantu dalam membagikan leaflet sebagai alat bantu agar masyarakat dapat memahami materi dengan lebih baik. Ruang yang terbatas menyebabkan kegiatan penyuluhan dilakukan pada lokasi yang terbatas atau tidak luas, siswa tampak antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Hasil yang diperoleh selama kegiatan tersebut yaitu:

Sosialisasi peningkatan pengetahuan terkait nomophobia dilakukan kepada 54 orang siswa. Hasil pretest didapatkan tingkat pengetahuan tinggi 2 (3,7%), tingkat pengetahuan sedang 22 (40,7%), tingkat pengetahuan rendah 30 (55,6%). Setelah diberikan penyuluhan tentang bahaya nomophobia dalam kehidupan sehari-hari didapatkan tingkat pengetahuan tinggi 12 (22,2%), tingkat pengetahuan sedang 32 (59,3%), tingkat pengetahuan rendah 10 (18,5%). Meskipun masih terdapat siswa sebanyak 10 orang (18,5%) rendah, tetapi sudah tampak adanya peningkatan setelah dilakukan sosialisasi berdasarkan pre dan post test. Berikut merupakan diagram yang menggambarkan hasil penilaian pre dan post test. Berikut beberapa dokumentasi pada kegiatan tersebut:



Gambar 1. Pemberian edukasi tentang bahaya nomophobia dalam kehidupan sehari-hari



Gambar 2. Pengerjaan soal *pretest*

PEMBAHASAN

Kemajuan teknologi saat ini khususnya pada *smartphone*, selain membawa manfaat bagi kehidupan namun memberikan dampak yang kurang baik pada remaja seperti halnya *nomophobia*. Remaja mampu memahami teknologi baru secara cepat, namun remaja cenderung kurang memiliki kontrol yang baik atas perilakunya sehingga menjadikan remaja lebih rentan mengalami *nomophobia* (Fadhilah, *et al.*, 2021). Hal tersebut memiliki dampak yang kurang baik untuk masa perkembangan remaja seperti kurangnya komunikasi secara langsung, lebih apatis dengan kondisi

disekitar, individualitas atau merasa tidak membutuhkan orang lain secara nyata (Tjasmadi, 2019).

Nomophobia merupakan hasil dari perkembangan zaman, kecanggihan teknologi dan informasi di dalamnya membuat manusia banyak menciptakan hal-hal baru salah satunya *mobile phone* dengan fasilitas yang memudahkan aktivitas manusia atau sekarang lebih dikenal dengan istilah *smartphone* (Ramaita, *et al.*, 2019). Dengan segala fasilitas di dalamnya membuat penggunaanya menjadi nyaman dan merasa cemas bila tidak dapat menjangkaunya (Rahayuningrum & Sary, 2019).

Nomophobia juga akan merugikan remaja pada masa sekolahnya seperti kurangnya fokus terhadap materi, menurunnya prestasi akademik dan cenderung membuat individu kurang aktif dikelas (Gupta, 2019). Apabila dalam pembelajaran disekolah harus menggunakan smartphone sebagai fasilitas penunjang pembelajaran, maka guru harus mampu mengawasi dan mengontrol penggunaan smartphone dalam kegiatan belajar-mengajar di kelas dan memastikan bahwa siswa menggunakan smartphone hanya untuk kepentingan pembelajaran saja (Divya, *et al.*, 2019).

Seseorang mengalami nomophobia yaitu seseorang merasa cemas ketika baterainya habis, ketika smartphone tertinggal dan tidak tersambung dengan internet maka akan menimbulkan perasaan seperti ancaman (Yang, *et al.*, 2019). Depresi pada seseorang yang dapat mengakibatkan phobia dan seseorang akan mengalami penurunan dalam mengendalikan emosi pada dirinya sendiri serta emosi pada sekitarnya, sehingga bisa mempengaruhi kesehatan psikologis pada seseorang (Print *et al.*, 2019). Kondisi psikologis yang tidak stabil akan menghambat perkembangan individu dan bermasalah pada psychological well-being (Wahyudi, *et al.*, 2020).

Pengidap nomofobia lebih menyukai interaksi virtual dan menghindari interaksi sosial tatap muka. Hasilnya, mereka tetap dapat menjangkau ponselnya meskipun sedang tidur (ponsel tetap menyala 24x7 jam) (Bhattacharya, 2019). Beberapa dari mereka sering melihat layar ponsel agar tidak melewatkan notifikasi apa pun, yang disebut dengan "kecemasan dering". Nomophobia dapat memberikan tekanan ekonomi pada keluarga karena penggunaan data yang

berlebihan dan juga memakan biaya yang besar (Santl, *et al.*, 2022). Nomophobia juga dapat menyebabkan masalah fisik seperti nyeri pada siku, tangan, dan leher karena penggunaan terus-menerus (Anshari, *et al.*, 2019). Reaksi kecemasan dan stres mungkin dialami oleh individu normal di lingkungan publik di mana penggunaan ponsel dibatasi (seperti di bandara, lembaga pengajaran, dan tempat kerja). Terlalu sering menggunakan aplikasi ponsel untuk membeli seperti "Amazon", "Flipkart", dll., barang dapat menyebabkan ketidakamanan finansial bagi individu (Kuscu, *et al.*, 2020). Kemampuan untuk tetap berhubungan melalui ponsel memberikan ketenangan pikiran dan keamanan individu kecuali mereka merasa cemas dan depresi. Nomophobia juga dapat bertindak sebagai proksi terhadap gangguan lain. Jadi, kita harus sangat bijaksana dalam mendiagnosisnya. Beberapa gangguan mental juga dapat memicu nomofobia dan sebaliknya (Mejia, *et al.*, 2021).

Remaja Generasi Z merupakan remaja yang lahir di era digital dan sejak kecil sudah mengenal teknologi dan akrab kecanggihan gadget atau smartphone (Sari, *et al.*, 2020). Apapun yang dilakukan kebanyakan berhubungan dengan dunia maya, sehingga mereka terlalu asyik dengan perangkat ponsel atau smarphonenya (Hafni, 2019). Pada remaja generasi Z yang sehari-hari tidak lepas dengan teknologi khususnya pada ponsel atau smarphonenya rentan mengalami nomophobia (Youarti & Hidayah, 2018). Banyak faktor yang menyebabkan kecenderungan mengalami nomophobia, namun upaya intensif untuk mengatasinya sepertinya tidak banyak dilakukan terutama dalam pelayanan bimbingan dan konseling (Garcia, *et*

al., 2020). Salah satu cara agar mengetahui tentang nomophobia bisa dilakukan dengan cara pemerian edukasi.

Edukasi merupakan salah satu aspek penting dari peran perawat sebagai edukator selama memberikan asuhan keperawatan pada pasien kanker. Edukasi sebagai intervensi keperawatan mandiri dapat direncanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan seseorang (Kemenkes R1, 2018) Sehingga dengan memerikan pengetahuan tentang nomophobia dapat meningkatkan pengetahuan remaja. Pada remaja mempunyai resiko tinggi terjadinya nomophobia yang bisa sampai menimbulkan dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* sapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan tentang bahaya nomophobia pada remaja dalam kehidupan sehari-hari di Kwarasan Karanganyar.

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memberikan saran apabila dalam pembelajaran disekolah harus menggunakan *smartphone* sebagai fasilitas penunjang pembelajaran, maka guru harus mampu mengawasi dan mengontrol penggunaan *smartphone* dalam kegiatan belajar-mengajar di kelas dan memastikan bahwa siswa menggunakan *smartphone* hanya untuk kepentingan pembelajaran saja. Sehingga mampu mengurangi tingkat kejadian nomophobia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguilera, M., Marquez, H., Alcaraz, C., Granados, G., & Gutierrez, P. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. . *PLoS ONE*, 1-14.
- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone Addictions and Nomophobia Among Youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 242-247.
- Bhattacharya. (2019). Nomophobia: No Mobile Phone Phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 1297-1300.
- Divya, Ashok, & Rajajeyakumar. (2019). Nomophobia: The Invisible Addiction. *Psychology And Behaviour Science*, 1-2.
- Dongre, Inamdar, Gattani, & Evaluate. (2019). Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone. *Health National Journal of Community Medicine*, 688-693.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Basori, K. (2021). Nomophobia Di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 21-29.
- Fitri, V. F. (2021). Nomophobia On College Student: Testing The Relationship Intensity Of Social Media Use And Self-Control. 47-58.
- Garcia, A. M., Guerrero, A. J., & Belmonte, J. L. (2020). Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone—A Systematic Literature Review. *International Journal Of Environmental Research and Public Health* , 1-19.
- Gupta. (2019). Nomophobia: A Smartphone Addiction. *The International Journal of Indian Psychology*, 969-979.

- Hafni. (2019). Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. *Jurna; Al Hikmah*, 41-50.
- Halim, & Masykur. (2022). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan jauh dari smartphone pada siswa kelas x sma negeri 1 semarang. 432-441.
- Hanif. (2021). Modul pembelajaran digital pemasaran daring dengan penghitung harga jual berbasis android. *Profitabilitas*, 38-45.
- Kuscu, T. D., Gumustas, F., Arman, A. R., & Goksu, M. (2020). The relationship between nomophobia and psychiatric symptoms in adolescents. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 1-6.
- Mejia, A. L., Ortega, M. G., Pintado, I. S., & Cabrera, J. G. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *PLOS ONE*, 1-22.
- Rahayuningrum, & Sary. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *Jurnal Keperawatan BSI*, 49-55.
- Ramaita, Armaita, & Vandelis. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 89-93.
- Santl, L., Brajkovic, L., & Kopilas, V. (2022). Relationship between Nomophobia, Various Emotional Difficulties, and Distress Factors among Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 716-730.
- Sari, I. P., Idfil, & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 21-26.
- Setyowati, & Febriana. (2021). Hubungan Antara Kejadian Nomophobia dengan Kecerdasan Emosi pada Remaja Perempuan Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Demak. *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*, 11-20.
- Tjasmadi, M. P. (2019). Pendekatan Agama Membaharui Kondisi Psikologis Siswa Terindikasi Nomophobia. *Proceedings of The ICECRS*, 159.
- Widyastuti, & Muyana. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Universitas Ahmad Dahlan*, 62-71.
- Yang, J., Fu, X., Liao, X., & Li, Y. (2019). Association of problematic smartphone use with poor sleep quality, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Journal Pre-Proof*, 1-30.
- Youarti, & Hidayah. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokos Konseling*, 143-152.