

Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-Mobile Phone (Nomophobia)*

Dwi Christina Rahayuningrum¹, Annisa Novita Sary²

¹Stikes Syedza Saintika Padang, dwichristina05@gmail.com

²Stikes Syedza Saintika Padang, annisa.novita1011@gmail.com

ABSTRAK

Telepon genggam telah membuat perubahan dari alat komunikasi sederhana menjadi perangkat komunikasi yang canggih yang sering disebut sebagai *smartphone*. *Smartphone* telah menjadi alat komunikasi dan informasi dalam kehidupan sehari-hari.. Informasi dan teknologi komunikasi telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari hidup. *Smartphone* memfasilitasi individu dalam proses melakukan komunikasi dan memberikan tingkat mobilitas yang memungkinkan pengguna *smartphone* dapat dihubungi setiap saat. . Tujuan penelitian ini agar dapat mempelajari tingkat kecemasan remaja dengan *mobile phone*. Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik dengan desain kuantitatif. Penelitian dilakukan pada remaja Sekolah Menengah Atas di Kota Padang pada tahun 2018. Data dikumpulkan melalui penyebaran koesioner dengan menggunakan teknik *cluster sampling* Penelitian ini mulai dilaksanakan pada bulan Juli 2018 di Sekolah Menengah Atas yang berada di Kota Padang. Adapun sampel yang diperoleh sampai bulan September 2018 sebanyak 147 orang. Hasil yang diperoleh untuk tingkat kecemasan siswa yaitu 61,2% remaja Sekolah Menengah Atas di Kota Padang mengalami kecemasan sedang, dan 67,3% remaja Sekolah Menengah Atas di Kota Padang mengalami *nomophobia* sedang. Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan remaja Sekolah Menengah Atas terhadap *nomophobia* di Kota Padang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan perbandingan apabila dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai tindakan pencegahan dan penatalaksanaan dalam mengatasi *nomophobia* pada remaja. Selain itu disarankan kepada pihak Sekolah maupun tenaga kesehatan agar dapat melakukan *screening* terhadap siswa terkait dengan penggunaan *mobile phone*.

Keyword: Smartphone, Alat Komunikasi, *Nomophobia*

ABSTRACT

Mobile phones have made changes from simple communication devices to sophisticated communication devices that are often referred to as smartphones. Smartphones have become a means of communication and information in everyday life. Information and communication technology have become an inseparable part of life. Smartphones facilitate individuals in the process of communicating and provide a level of mobility that allows smartphone users to be contacted at any time. . The purpose of this study is to be able to study the level of teen anxiety with mobile phones. This study uses an analytical approach with quantitative design. The research was conducted on adolescents of high school in the city of Padang in 2018. Data was collected through questionnaire distribution using cluster sampling technique. This study began in July 2018 at senior high schools in Padang City. The samples obtained until September 2018 were 147 people. The results obtained for students' anxiety level is 61.2% of high school teenagers in Padang City experience moderate anxiety, and 67.3% of high school teenagers in Padang City experience moderate nomophobia. There is a relationship between the level of anxiety of high school teenagers towards nomophobia in Padang City. It is expected that the results of this study can be used as a comparison if further research is carried out on the prevention and management measures to overcome nomophobia in

adolescents. In addition, it is recommended to the school and health workers to be able to screen students regarding the use of mobile phones.

Keyword: Smartphone, Communication Tool, Nomophobia

Diterima: 5 Februari 2019, Direvisi: 20 Februari 2019, Diterbitkan: 15 April 2019

PENDAHULUAN

Telepon genggam telah membuat perubahan dari alat komunikasi sederhana menjadi perangkat komunikasi yang canggih yang sering disebut sebagai *smartphone* (Cheever, Rosen, Carrier, & Chavez, 2014), dkk., 2014). *Smartphone* telah menjadi alat komunikasi dan informasi dalam kehidupan sehari-hari (Saglik, Gulluce, Kaya, & Ozhan, 2014). Telepon genggam merupakan salah satu perangkat komunikasi yang paling sering digunakan dalam kegiatan sehari-hari (Yildirim, 2014). (Backer, 2010) menyatakan bahwa *smartphone* berfungsi seperti komputer dengan menawarkan fitur-fitur seperti *personal digital assistant* (PDA), akses internet, email, dan *Global Positioning System* (GPS). Selain itu *smartphone* juga berfungsi seperti kamera, video, *games*, media sosial (path, facebook, twitter, instagram, dll), *MP3 players*, dan fitur lainnya.

Gangguan *Nomophobia* meningkat secara signifikan, berdasarkan survei yang dilakukan oleh (SecurEnvoy, 2014) yaitu dari 53 % dari tahun 2008 menjadi 66%, ini dilakukan melibatkan 1000 orang sebagai partisipan. Lebih lanjut survei menemukan bahwa *Nomophobia* terbanyak berada dalam kategori dengan rentang usia 18-24 tahun (77%) dan disusul oleh responden berusia 25-34 tahun (68%). Jumlah pengidap *Nomophobia* di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan, pada tahun 2013 sekitar 75% dengan rentang usia 18-24 tahun (Mahendra, dkk., 2013) dan tahun 2014 pengidap *Nomophobia* sekitar 84% direntang waktu 19-24 tahun (Mayangsari, 2014). Berdasarkan rentang usianya, remaja diketahui paling banyak mengeluhkan *Nomophobia* (SecurEnvoy, 2014)

KAJIAN PUSTAKA

Nomophobia

Pertama kali diidentifikasi pada tahun 2008, munculnya *Nomophobia*, meningkat tajam di Inggris (SecurEnvoy 2014). Sebuah survei terbaru dari 1.000 orang yang bekerja, dilakukan dengan menggunakan OnePoll, menemukan dua pertiga dari responden takut kehilangan atau hidup tanpa telepon genggam mereka. Penelitian, yang disponsori oleh SecurEnvoy mengungkapkan bahwa 41% dari orang yang diwawancarai, mengatakan dalam upaya untuk tetap terhubung dengan orang disekitarnya maka mereka memiliki dua telepon genggam atau lebih (SecurEnvoy, 2012). Kata *Nomophobia* merupakan singkatan dari *no-mobile-phone phobia*, yang diciptakan pada tahun 2010 oleh Kantor Pos Inggris, untuk melihat kecemasan yang diderita oleh pengguna telepon genggam. Studi ini menemukan bahwa hampir 53 % pengguna telepon genggam di Inggris cenderung menjadi cemas ketika mereka berada jauh dari telepon genggam mereka, kehabisan baterai, atau tidak memiliki jangkauan jaringan (Elmore, 2014)

Nomophobia dianggap sebagai gangguan yang modern, dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada didekat telepon genggam, atau perangkat komunikasi virtual lainnya yang biasa digunakan (King et al., 2013). International Business Times (dalam Yildirim, 2014) dalam mendefinisikan *Nomophobia* menempatkan penekanan pada perasaan kecemasan yang disebabkan oleh tidak bisa dalam melakukan akses telepon genggam. *Nomophobia* adalah kecemasan yang dihadapi orang ketika mereka merasa tidak bisa mendapatkan sinyal, kehabisan baterai, lupa untuk mengambil telepon

genggam atau tidak menerima panggilan, teks atau email pemberitahuan untuk jangka waktu tertentu. Singkatnya, itu adalah ketakutan psikologis kehilangan telepon genggam (Yildirim, 2014). *Nomophobia* pada dasarnya didefinisikan sebagai takut kehilangan kontak dengan telepon genggam, yang berarti bahwa jika seseorang tidak memegangnya di tangan dapat menyebabkan rasa takut dan frustrasi (Zaheer, 2012).

Nomophobia dianggap sebagai gangguan dari masyarakat digital yang mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, atau kesedihan yang disebabkan oleh tidak bisa mengakses telepon genggam. Secara umum, itu adalah ketakutan psikologis berhubungan dengan teknologi (Bragazzi & Del Puente, 2014). Gejala *Nomophobia* dapat timbul pada individu dengan kecemasan. *Nomophobia* yang muncul baru-baru ini merupakan konsekuensi dari manusia dan interaktivitas dengan teknologi baru. Jadi, belum secara resmi dimasukkan dalam manual diagnostik dan statistik gangguan mental (*DSM*) (King et al., 2013)

Karakteristik *Nomophobia*

Menurut (Bragazzi & Del Puente, 2014) ciri-ciri dari gangguan *Nomophobia* sebagai berikut:

1. Menggunakan secara teratur telepon genggam dan menghabiskan banyak waktu untuk memainkan telepon genggam, memiliki satu atau lebih telepon genggam, dan selalu membawa charger kemanapun.
2. Merasa cemas dan gugup memikirkan kehilangan atau ketika telepon genggam tidak berada di dekatnya atau salah atau tidak dapat digunakan karena kurangnya jaringan, baterai telepon genggam akan habis dan mencoba untuk menghindari sebanyak mungkin tempat dan situasi di mana penggunaan telepon genggam dilarang (seperti bioskop dan bandara).
3. Melihat layar telepon genggam untuk melihat atau memastikan apakah pesan atau panggilan telah diterima.

4. Menjaga telepon genggam selalu diaktifkan (24 jam sehari), tidur dengan telepon genggam di tempat tidur.
5. Melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial dengan manusia yang akan menyebabkan kecemasan dan stress sehingga lebih memilih untuk melakukan komunikasi dengan telepon genggam.
6. Menghabiskan uang hanya untuk penggunaan telepon genggam.

Faktor Penyebab *Nomophobia*

Beberapa faktor penyebab *Nomophobia* sebagai berikut:

1. Kebutuhan manusia modern (Ibrahim, 2014)
Dahulu sebelum teknologi berkembang pesat seperti sekarang, manusia belum begitu membutuhkan fasilitas yang ada di telepon genggam. Adanya perkembangan zaman, dimana telepon genggam menjadi alat yang berfungsi bagi kehidupan sehingga kebutuhan untuk selalu bisa dihubungi oleh orang lain menjadi suatu kebutuhan bagi manusia (Anindita, 2014)
2. Telepon genggam sebagai alat yang memudahkan pekerjaan (Donnelly, 2014)
Dengan adanya satu perangkat seperti telepon genggam kita bisa melakukan banyak hal seperti, terhubung dengan internet, mengecek e-mail, sebagian besar *smartphone* memiliki kamera yang bagus sehingga menghasilkan kualitas gambar yang bagus dan kita bisa langsung mengupload gambar secara langsung dan mendapatkan *feedback* dengan cepat.
3. Semakin banyaknya sosial media (Kurnia, 2014)
Indonesia merupakan salah satu pengguna jejaring sosial yang paling aktif di dunia. Menurut data lembaga PeerReach, Indonesia menempati peringkat ke 3 pengguna Twitter terbesar di dunia setelah Amerika Serikat dan Jepang pada 2014. Dalam wawancara dengan *Bloomberg Businessweek Indonesia* pada November 2013, pendiri sekaligus CEO Path, Dave Morin mengatakan dari 20 juta pengguna aktif Path di dunia, sebanyak 4 juta pengguna atau 20% diantaranya

merupakan anggota teraktif dari Indonesia. Alasan banyaknya pengguna media sosial adalah distribusi informasi yang lebih cepat dan lebih mudah. Media sosial mengubah cara berkomunikasi antara media massa dengan penggunaannya menjadi lebih efektif. Artinya, orang tidak perlu lagi harus membaca koran atau situs berita untuk mengetahui peristiwa yang sedang terjadi.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Eurostat pada tahun 2010 menunjukkan bahwa paling banyak remaja berusia antara 16 dan 24 tahun yang memposting di forum diskusi, blog, media sosial. Media sosial digunakan oleh remaja untuk berbicara tentang kehidupan mereka pada umumnya, juga berbicara tentang apa yang mereka lakukan sehari-hari.

Dampak Nomophobia

Menurut Joshi (2013) beberapa dampak bagi kesehatan yang bisa terjadi ketika seseorang terlalu sering menggunakan telepon genggam mereka sebagai berikut:

Risiko Kanker tinggi

Telepon genggam dapat meningkatkan risiko kanker pada manusia, terutama tumor otak. Pada tahun 2011, Badan Internasional untuk Penelitian Kanker mengelompokkan medan elektromagnetik frekuensi radio, yang dipancarkan oleh telepon genggam, sebagai "karsinogenik bagi manusia."

Lebih rendah jumlah sperma

Studi dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa pria yang membawa telepon genggam di saku mereka atau pada sabuk cenderung memiliki jumlah sperma yang lebih rendah dan lebih aktif.

Carpal Tunnel Syndrome

Mengetik yang berlebihan dalam beberapa kasus menyebabkan carpal tunnel syndrome, yang merupakan kondisi tangan yang sakit atau nyeri akibat saraf terjepit di pergelangan tangan.

Risiko tinggi dalam Kecelakaan

Meskipun tidak bahaya bagi kesehatan secara langsung, studi menunjukkan bahwa penggunaan telepon genggam meningkatkan risiko kecelakaan mobil antara orang-orang.

Mengetik atau berbicara di telepon genggam dianggap sebagai penyebab kecelakaan di jalan dalam banyak kasus selama bertahun-tahun.

Text Neck

Text neck dan sekitarnya seperti bahu atau sakit kepala yang disebabkan oleh postur tubuh yang tegang saat melihat ke bawah pada layar ponsel Anda dan mengetik untuk waktu yang lama. Istilah ini diciptakan oleh Dr Dean Fishman, seorang chiropractor di Florida, AS.

Beberapa dampak psikologis dan sosial terjadi ketika seseorang terlalu sering menggunakan telepon genggam menurut Kurnia (2014) sebagai berikut:

1. Tidak fokus dalam percakapan dan interaksi sosial yang sedang berlangsung di dunia nyata.
2. Sering berhalusinasi akan adanya notifikasi jejaring sosial di telepon genggam. Akibatnya, mereka sering sekali menghabiskan waktu mengecek layar ponsel.

Pengukuran Nomophobia

Nomophobia dapat diukur dengan *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* (Yildirim, 2014).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah analitik, dengan rancangan *cross sectional* yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu). Penelitian dilakukan pada Bulan Juli-September 2018. Penelitian dilaksanakan pada Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Padang. Populasi pada penelitian ini adalah remaja SMA Negeri yang berada di kota Padang berjumlah 4.168 orang. Sampel adalah bagian populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi: anak SMA yang berumur 16-19 tahun, tidak cacat fisik, dan dalam keadaan sehat.

PEMBAHASAN

Penelitian ini sudah mulai dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2018, di lokasi penelitian yaitu di beberapa Sekolah Menengah Atas yang berada di Kota Padang. Adapun sampel

yang diperoleh sampai pada bulan September 2018 didapatkan berjumlah 147 orang. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut :

Tingkat Kecemasan Remaja

Adapun distribusi frekuensi tingkat kecemasan remaja dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Remaja

Tingkat Kecemasan	f	%
Kecemasan Ringan	13	8,8
Kecemasan Sedang	80	54,5
Kecemasan Berat	54	36,7
Total	147	100

Berdasarkan Tabel 5.1 lebih dari separuh (54,5%) remaja yang mengalami tingkat kecemasan sedang.

Kecemasan adalah sekelompok kondisi yang memberi gambaran penting tentang ketakutan yang berlebihan, disertai respon perilaku, emosional, dan fisiologis. Kecemasan berkaitan dengan tekanan yang

dihadapi siswa untuk mencapai nilai yang tinggi saat harus berpisah dengan *mobile phone*, ketakutan bila tidak mampu melakukan interaksi dengan teman ataupun orang lain. Selain aspek kognitif, faktor emosional juga berkontribusi sebagai alasan terjadinya kecemasan

Nomophobia

Adapun distribusi frekuensi *nomophobia* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi *Nomophobia*

<i>Nomophobia</i>	f	%
<i>Nomophobia</i> Ringan	10	6,8
<i>Nomophobia</i> Sedang	70	47,6
<i>Nomophobia</i> Berat	67	45,6
Total	147	100

Berdasarkan tabel 5.2 kurang dari separuh (47,6%) remaja mengalami *nomophobia* sedang. *Smarthphone* sebagai alat penunjang komunikasi yang sangat mumpuni. Dengan *smarthphone* , manusia dapat melakukan

aktivitas komunikasi dan transaksi dengan mudah dan cepat. Keunggulan yang dijanjikan *smarthphone* akhirnya menjadikan siswa terbiasa dan cenderung ketergantungan

Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (*Nomophobia*)

Adapun distribusi frekuensi *nomophobia* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-Mobile Phone*
(*Nomophobia*)

Tingkat Kecemasan	<i>nomophobia</i>						Jumlah	P
	Ringan		Sedang		Berat			
	f	%	f	%	f	%		
Ringan	6	60	1	10	3	30	100	0,000
Sedang	4	5,7	64	91,4	2	2,9	100	
Berat	3	4,5	15	22,4	49	73,1	100	
Jumlah	18	100	99	100	30	100	100	

Berdasarkan tabel 5.3 sebagian besar responden 91,4% remaja dengan tingkat kecemasan sedang mengalami *nomophobia* sedang. Berdasarkan uji statistic didapatkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan remaja terhadap *no mobile phone* (*nomophobia*).

Kecemasan berpisah dengan *mobile phone* saat ini sering terjadi pada siswa, berdasarkan hasil wawancara dengan siswa didapatkan bahwa siswa mengatakan tidak dapat berpisah dengan *mobile phone*, selalu ingin mengakses internet, berhubungan dengan media sosial. Karena saat ini *mobile phone*

tidak lagi dijadikan sebagai alat komunikasi semata., lebih dari itu menjadi lat yang begitu penting yang tidak bisa ditinggalkan dalam setiap aktifitas sehari-hari. Hingga ketergantungan ini terus meningkat dan menimbulkan efek negatif bagi kesehatan, karena dibalik itu semua, terdapat hal yang sangat besar menyangkut psikologis manusia atau penggunaanya tidak akan menyadari akan hal tersebut serta bahaya yang ditimbulkan oleh penyakit ketergantungan *mobile phone* yang disebut dengan *nomophobia*

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 147 orang sampel, dapat disimpulkan bahwa Lebih dari separuh lebih dari separuh (61,2) remaja yang mengalami tingkat kecemasan sedang, Lebih dari separuh (67,3%) remaja mengalami *nomophobia sedang* dan Terhadap hubungan antara tingkat kecemasan terhadap *No-Mobilephone* (*Nomophobia*) di Kota Padang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan perbandingan apabila dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai *Nomophobia* di kalangan anak usia sekolah. Diharapkan pihak Sekolah melakukan kerjasama lintas sektoral untuk mengatasi *nomophobia* dikalangan remaja agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk lagi serta dapat melakukan *screening* pada sekolah-sekolah

REFERENSI

- 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone | SecurEnvoy Blog. (2014). Retrieved from <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>
- Backer, E. (2010). Using smartphones and Facebook in a major assessment: the student experience. *Journal of Business Education & Scholarship of Teaching*. <https://doi.org/1835-9132>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high

- users. *Computers in Human Behavior*.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
- Elmore, T. (2014). Nomophobia: A Rising Trend in Students | Psychology Today. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/artificial-maturity/201409/nomophobia-rising-trend-in-students>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Saglik, E., Gulluce, C., Kaya, U., & Ozhan, K. C. (2014). Service Quality and Customer Satisfaction Relationship : A Research in Erzurum Ataturk University Refectory. *American International Journal of Contemporary Research*.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Iowa State University*.