



## GAMBARAN SIKAP *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA

I Wayan Antariksawan\*<sup>1,2</sup>, Mac Donele G. Maglaya<sup>2</sup>, Karl Michael G. Hufana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>STIKES BULELENG BALI

<sup>2</sup>Union Christian College (UCC) Philippines  
iwayanantariksawan@gmail.com

### ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah mengubah dunia secara signifikan yang memberikan dampak positif dan negatif terhadap remaja. *Nomophobia* atau “*No Mobile Phone Phobia*” adalah perilaku atau sikap kecanduan yang dirasakan karena perasaan takut tidak memakai *smartphone* yang menjadi salah satu dampaknya. Kegiatan remaja yang dilakukan di dusun Menulis saat kegiatan rapat yang seharusnya berfokus pada diskusi namun remaja terlihat fokus memperhatikan hp masing-masing. Remaja merasa takut jika ada pesan atau informasi yang terlewat di sosial media. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran sikap *nomophobia* pada remaja di dusun menulis sumpersari, sleman yogyakarta. Metode yang dilakukan dalam penelitian adalah metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* yang berjumlah 60 remaja. Hasil penelitian ditemukan bahwa mayoritas usia responden 18-24 tahun sebanyak 61,7%, berjenis kelamin perempuan sebanyak 58,3%, dengan pendidikan terbanyak adalah perguruan tinggi sebanyak 60%, sikap terhadap *nomophobia* pada kategori berat sebanyak 61,7%. Kesimpulan dari penelitian ini responden memiliki tingkat sikap terhadap *nomophobia* berat sehingga perlunya kesadaran diri terkait penggunaan hp. Saran peneliti yaitu remaja perlu diberikan kesadaran dan kewaspadaan dalam penggunaan hp agar dapat mengurangi tingkat *nomophobia*.

**Kata kunci:** sikap, *nomophobia*, remaja, *mobile phone*, *phobia*

### ABSTRACT

*The development of digital technology has significantly transformed the world, generating both positive and negative impacts on adolescents. One of the emerging consequences is nomophobia, or “No Mobile Phone Phobia,” which refers to addictive behavior characterized by the fear or anxiety of being without a smartphone. Observations of adolescents in Dusun Menulis during community meetings revealed that, although the meetings were intended to focus on discussion, many adolescents were more attentive to their smartphones. They expressed concern about missing messages or information on social media platforms. This study aimed to describe the attitudes toward nomophobia among adolescents in Dusun Menulis, Sumpersari, Sleman, Yogyakarta. The study employed a quantitative descriptive method with a cross-sectional approach. The sampling technique used was accidental sampling, involving 60 adolescent respondents. The results showed that the majority of respondents were aged 18–24 years (61.7%), female (58.3%), and had a higher education background (60%). Furthermore, most respondents demonstrated a severe level of nomophobia attitude (61.7%). The findings indicate that adolescents in this study exhibited a high level of nomophobia, highlighting the need for increased self-awareness regarding smartphone use. It is recommended that adolescents be provided with education and awareness programs to promote more responsible smartphone use and reduce the level of nomophobia.*

**Keywords:** attitude, *nomophobia*, adolescents, *mobile phone*, *phobia*



## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi komunikasi, khususnya *smartphone*, telah membawa dampak signifikan dalam kehidupan sehari-hari. *Smartphone* tidak hanya komunikasi, tetapi juga menyediakan hiburan, pendidikan, dan berbagai fitur lainnya yang membuat penggunaannya semakin bergantung pada perangkat ini (Caminiti et al., 2020; Latif et al., 2019; Tanil & Yong, 2020). Ketergantungan berlebihan pada *smartphone* memunculkan fenomena psikologis yang dikenal sebagai *nomophobia* (*no mobile phone phobia*), yaitu rasa takut atau cemas yang berlebihan ketika tidak dapat mengakses atau menggunakan *smartphone* (Rodríguez-García et al., 2020). Fenomena ini menjadi perhatian global karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental, khususnya pada remaja. Remaja merupakan kelompok yang paling rentan terhadap *nomophobia* karena mereka berada dalam tahap perkembangan psikososial yang penuh tantangan. Pada tahap ini, kebutuhan akan penerimaan sosial dan keterhubungan dengan lingkungan sering difasilitasi oleh penggunaan *smartphone*. Namun, ketergantungan yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan hidup remaja, baik dari segi akademik, sosial, maupun kesehatan psikologis (Aldhahir et al., 2023; Alkalash et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata remaja di Indonesia menggunakan *smartphone* selama 4 jam per hari (Sagittian, 2024), dengan prevalensi penggunaan *smartphone* sebesar 34,63% di kalangan remaja (BPS, 2020).

Di negara Asia lainnya, 40–50% remaja dilaporkan mengalami gejala *nomophobia*, yang sering kali berdampak pada gangguan konsentrasi di kelas, peningkatan stres dan kecemasan, serta gangguan tidur akibat penggunaan *smartphone* sebelum tidur (Nguyen et al., 2022; Mir & Akhtar, 2020; Erten et al., 2022). Studi di Indonesia telah mengidentifikasi tingkat *nomophobia* pada siswa SMP, di mana 42,6% mengalami *nomophobia* ringan, 14,5% *nomophobia* sedang, dan 42,9% *nomophobia* berat (Riyanti et al., 2021). Penelitian lain pada mahasiswa baru menunjukkan 11% responden mengalami *nomophobia* rendah, 75,3% *nomophobia* sedang, dan 13,7% *nomophobia* tinggi (Riskita et al., 2024). Namun, penelitian yang secara khusus berfokus pada siswa SMA masih sangat terbatas, meskipun kelompok ini memiliki dinamika unik terkait tekanan akademik dan penggunaan *smartphone*.

*Nomophobia* dilihat sebagai suatu jenis phobia kontemporer, yang mana hal tersebut muncul pada era teknologi yang sudah sangat berkembang setelah ponsel yang menyatu ke masyarakat (Fitri & Irwansyah, 2023). *Nomophobia* merupakan rasa takut berada di luar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern akibat efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya telepon genggam atau *smartphone* (Yildirim et al., 2016). Rasa takut akibat *nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, gugup atau kesedihan yang disebabkan karena tidak terhubung dengan telepon genggam atau *smartphone* (Sari, Ifdil, & Yendi, 2020; Vandelis et al., 2019). *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 (Ramaita et al., 2019). Individu yang menderita *nomophobia* hidup dengan perasaan takut dan kekhawatiran yang terus-menerus saat mereka harus meletakkan ponsel mereka sehingga harus membawa kemanapun mereka pergi (Lelapary et al., 2020). *Nomophobia* memiliki macam karakteristik seperti, ketergantungan terhadap *smartphone* atau lebih banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone*, selalu membawa charger kemanapun pergi, merasa cemas dan gugup saat *smartphone* tidak terkoneksi jaringan internet atau kehabisan kuota (Vandelis et al., 2019).

Tingginya tingkat *nomophobia* di kalangan siswa dikarenakan keunggulan yang dijanjikan oleh *smartphone* yang akhirnya membuat siswa terbiasa dan cenderung ketergantungan. Selain itu, mereka lahir di era digital dan sejak kecil sudah mengenal teknologi dan kecanggihan *smartphone*. Terdapat



beberapa faktor penyebab *nomophobia* yaitu jenis kelamin, harga diri, usia, extraversi dan neurotisme (Yildirim, 2014). *Nomophobia* tersusun dalam empat dimensi atau penyebab utama, yaitu ketakutan atau kegugupan karena tidak dapat berkommunikasi dengan orang lain, takut tidak bisa terhubung, takut tidak memiliki akses langsung ke informasi, dan ketakutan atau penolakan terhadap kenyamanan yang disediakan oleh perangkat seluler (Yildirim et al., 2014). Penelitian ini dilakukan di wilayah Desa Menulis agar dapat melihat keseluruhan tingkat *nomophobia* pada remaja secara keseluruhan dan dalam rentang usia yang lebih beragam.

## METODE

Penelitian ini menggunakan studi kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* yang berjumlah 60 remaja di dusun Menulis, Yogyakarta. Kuesioner diadopsi dari penelitian Yildirim (2014) yaitu NMP-Q (*Nomophobia Questionnaire*). Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui tingkat *nomophobia* pada subjek penelitian. Jumlah *item* yang digunakan dalam skala *nomophobia* (NMP-Q) ini adalah 20 pernyataan, kuesioner ini diisi menggunakan skala *likert* dengan rentang 1 hingga 7 alternatif jawaban sangat tidak setuju hingga sangat setuju, semakin tinggi skornya, maka semakin tinggi tingkat *nomophobia* yang dialami. Uji statistik yang digunakan adalah distribusi frekuensi untuk mengetahui gambaran sikap terhadap *nomophobia* pada tahun 2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada uraian ini peneliti menyajikan hasil penelitian yang telah dilakukan. Hasil penelitian ini didapatkan dari pengumpulan data menggunakan kuesioner yang kemudian data penelitian dianalisis. Untuk lebih jelas berikut peneliti tampilkan hasil penelitian:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
10-13 tahun (Remaja Awal)	5	8,3
14-17 tahun (Remaja Madya)	18	30,0
18-24 tahun (Remaja Akhir)	37	61,7
Total	60	100,0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	25	41,7
Perempuan	35	58,3
Total	60	100,0
<b>Pendidikan</b>		
SMP	5	8,3
SMA	19	31,7
Perguruan Tinggi	36	60,0
Total	60	100,0



Distribusi frekuensi berdasarkan usia responden pada tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden paling banyak berusia 18-24 tahun berjumlah 37 orang (61,7%) dengan jenis kelamin terbanyak perempuan berjumlah 35 remaja (58,3%) dan pendidikan remaja mayoritas lulus perguruan tinggi sebanyak 36 remaja (60%).

Tabel 2 Gambaran sikap terhadap *nomophobia* remaja

Sikap Terhadap <i>Nomophobia</i>	frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak ada <i>nomophobia</i>	2	3,3
Ringan	6	10,0
Sedang	15	25,0
Berat	37	61,7
Total	60	100

Gambaran sikap terhadap *nomophobia* pada remaja menunjukkan kategori berat sebanyak 37 remaja (61,7%), kategori sedang sebanyak 15 remaja (25%), kategori ringan sebanyak 6 remaja (10%), dan yang paling rendah kategori tidak ada *nomophobia* sebanyak 2 remaja (3,3%). Secara konseptual, *nomophobia* didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan takut, cemas, khawatir, dan tidak nyaman ketika seseorang tidak dapat menggunakan atau berada jauh dari *smartphone*. Menurut Yildirim (2015), *nomophobia* muncul sebagai respons emosional terhadap ketidakmampuan individu untuk mengakses komunikasi atau informasi melalui perangkat seluler. Pada remaja, kondisi ini cenderung lebih sering terjadi karena kelompok usia ini berada pada fase perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial, kebutuhan akan penerimaan kelompok, serta penggunaan teknologi digital dalam aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Papageorgiou dan Konstantopoulou (2015) yang menyatakan bahwa *nomophobia* banyak ditemukan pada kelompok usia muda dengan tingkat keparahan yang bervariasi, dan sebagian besar berada pada kategori sedang hingga berat. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa perilaku *nomophobia* cukup tinggi pada remaja, dimana sekitar enam dari sepuluh remaja menunjukkan tingkat *nomophobia* sedang hingga berat yang berkaitan dengan durasi penggunaan *smartphone*, aktivitas media sosial, dan kebiasaan mengakses internet melalui perangkat seluler (Terzi et al., 2024). Selain itu, penelitian sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa secara global sekitar 20–21% individu mengalami *nomophobia* berat, sekitar 50% mengalami tingkat sedang, dan sisanya berada pada tingkat ringan. Hal ini menunjukkan bahwa *nomophobia* telah menjadi fenomena psikososial yang cukup luas di berbagai negara, terutama pada kelompok remaja dan mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi (Jiang et al., 2023).

Menurut Bekaroglu dan Yilmaz (2020), sikap terhadap *nomophobia* dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan psikologis maupun fisik seseorang. Ketergantungan yang berlebihan terhadap *smartphone* dapat memicu stres, kecemasan, gangguan konsentrasi, serta meningkatkan risiko depresi. Hal ini terjadi karena individu dengan tingkat *nomophobia* yang tinggi cenderung mengalami ketidaknyamanan psikologis ketika tidak dapat memeriksa pesan, media sosial, atau komunikasi



melalui *smartphone*. Selain itu, penggunaan *smartphone* secara berlebihan juga dapat memengaruhi kualitas tidur, interaksi sosial secara langsung, serta produktivitas akademik remaja. Penelitian Mera, dkk (2025) ditemukan semakin berat sikap *nomophobia* yang dimiliki oleh seseorang, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut memiliki gambaran diri yang rendah. Hal ini dapat terjadi karena remaja yang memiliki ketergantungan tinggi terhadap *smartphone* cenderung mencari validasi sosial melalui media digital, seperti media sosial atau komunikasi daring. Ketergantungan terhadap respons atau pengakuan dari lingkungan digital dapat menyebabkan individu merasa tidak percaya diri ketika tidak mendapatkan interaksi tersebut. Kondisi ini berpotensi memengaruhi perkembangan psikologis remaja, terutama pada aspek kepercayaan diri, kontrol diri, serta kemampuan membangun hubungan sosial secara langsung. Tingginya tingkat *nomophobia* pada remaja menunjukkan perlunya intervensi yang bersifat preventif melalui edukasi penggunaan *smartphone* yang sehat, peningkatan literasi digital, serta penguatan dukungan sosial dari keluarga dan sekolah. Perawat komunitas dan tenaga kesehatan juga dapat berperan dalam melakukan skrining dini serta memberikan edukasi mengenai penggunaan teknologi secara bijak guna mencegah dampak psikologis yang lebih serius pada remaja.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tingginya tingkat *nomophobia* pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti intensitas penggunaan *smartphone*, kebutuhan akan interaksi sosial, serta perkembangan teknologi digital yang semakin mempermudah akses komunikasi dan informasi. Kondisi ini menjadikan *smartphone* sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari remaja. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan psikologis, seperti meningkatnya kecemasan, stres, gangguan konsentrasi, serta berpotensi memengaruhi perkembangan konsep diri remaja.

Fenomena *nomophobia* pada remaja perlu menjadi perhatian berbagai pihak karena dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial remaja. Upaya pencegahan dan pengelolaan penggunaan *smartphone* yang sehat sangat diperlukan agar remaja mampu memanfaatkan teknologi secara bijak tanpa menimbulkan ketergantungan yang berlebihan.

Saran yang dapat diberikan kepada remaja adalah diharapkan mampu mengelola penggunaan *smartphone* secara bijak dengan membatasi waktu penggunaan serta meningkatkan aktivitas sosial secara langsung dengan lingkungan sekitar agar tidak terjadi ketergantungan yang berlebihan terhadap *smartphone*. Saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut faktor-faktor yang memengaruhi *nomophobia* pada remaja serta mengembangkan intervensi atau program edukasi yang efektif untuk mengurangi ketergantungan terhadap *smartphone*.

## DAFTAR PUSTAKA

Aldhahir, A. M., Alshammari, A. S., Alharbi, M. A., & Alqarni, A. A. (2023). *Nomophobia* and its association with mental health among adolescents: A cross-sectional study. *International Journal of*



- Environmental Research and Public Health, 20(3), 2154.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph20032154>
- Alkalash, S. H., Aljohani, M. S., & Alqahtani, A. A. (2023). Smartphone addiction and *nomophobia* among adolescents and its impact on mental well-being. *BMC Psychology*, 11, 210.  
<https://doi.org/10.1186/s40359-023-01210-4>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik telekomunikasi Indonesia 2020. BPS. <https://www.bps.go.id>
- Bekaroglu, E., & Yilmaz, T. (2020). *Nomophobia*: Differential diagnosis and treatment. *Current Approaches in Psychiatry*, 12(1), 131–142.
- Caminiti, G., Volterrani, M., Iellamo, F., Marazzi, G., Massaro, R., Miceli, M., & Rosano, G. (2020). Effect of smartphone use on physical activity and psychological well-being. *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(12), 1327–1333. <https://doi.org/10.1177/2047487319894891>
- Erten, P., Ozdemir, O., & Yildirim, C. (2022). The relationship between *nomophobia* and sleep quality among adolescents. *Sleep and Biological Rhythms*, 20(3), 289–296.  
<https://doi.org/10.1007/s41105-022-00360-2>
- Fitri, A., & Irwansyah, I. (2023). *Nomophobia* sebagai fenomena fobia modern dalam penggunaan smartphone pada generasi digital. *Jurnal Komunikasi Digital*, 5(1), 45–53.
- Jiang, Z., Zhao, X., & Li, Y. (2023). The prevalence of mild, moderate, and severe *nomophobia* symptoms: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Addictive Behaviors*, 136, 107500.
- Latif, S., Khan, A. N., & Iqbal, N. (2019). Impact of smartphone usage on psychological well-being among youth. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 532–539.  
<https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.32>
- Lelapary, M., Suryani, N., & Rahmawati, R. (2020). Hubungan penggunaan smartphone dengan kejadian *nomophobia* pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 120–128.
- Mera, M. E. D., Ikaningtyas, N., Pratama, A. Y., & Wirata, R. B. (2025). Hubungan antara sikap terhadap *nomophobia* dengan gambaran diri pada remaja. *SBY Proceedings*, 5(1).  
<https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/p/article/view/757>
- Mir, R., & Akhtar, S. (2020). Effect of smartphone usage on mental health among adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 8(7), 2535–2540.  
<https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20203034>
- Nguyen, T. T., Nguyen, T. H., & Tran, Q. T. (2022). *Nomophobia* among adolescents in Southeast Asia: Prevalence and associated factors. *Children and Youth Services Review*, 135, 106407.  
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106407>
- Papageorgiou, E., & Konstantopoulou, A. (2015). The phenomenon of *nomophobia* among young people. *International Journal of Social Science Studies*, 3(5), 65–72.
- Ramaita, R., Ardi, Z., & Ifdil, I. (2019). *Nomophobia* pada remaja: Faktor penyebab dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(2), 45–52.
- Riskita, N., Rahmawati, F., & Putri, D. (2024). Gambaran tingkat *nomophobia* pada mahasiswa baru di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 55–62.
- Riyanti, E., Sari, N., & Handayani, D. (2021). Tingkat *nomophobia* pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 187–194.
- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & López-Belmonte, J. (2020). *Nomophobia*: An



- individual's growing fear of being without a smartphone. *Education Sciences*, 10(9), 247. <https://doi.org/10.3390/educsci10090247>
- Sagittian, D. (2024). Pola penggunaan smartphone pada remaja di Indonesia dan implikasinya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 21(1), 33–41.
- Sari, R., Ifdil, I., & Yendi, F. (2020). *Nomophobia* pada remaja dan hubungannya dengan kecemasan sosial. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 12–18.
- Tanil, C. T., & Yong, M. H. (2020). Mobile phones: The effect of its presence on learning and memory. *PLOS ONE*, 15(8), e0219233. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219233>
- Terzi, H., Ayaz-Alkaya, S., & Köse-Kabakcıoğlu, N. (2024). *Nomophobia* and eHealth literacy among adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric Nursing*, 75, 158–163.
- Vandelis, P., Christos, P., & Dimitrios, K. (2019). *Nomophobia*: A review of the literature and implications for mental health. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 723–730. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S206611>
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of *nomophobia*: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research (Doctoral dissertation). Iowa State University.
- Yildirim, C. (2015). Exploring the dimensions of *nomophobia*: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. Graduate Theses and Dissertations, Iowa State University.
- Yildirim, C., Correia, A. P., & Ozdemir, S. (2016). Exploring the dimensions of *nomophobia*: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 63, 559–567. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>