

## RESIKO NOMOPHOBIA PADA SISWA SMP PASCA SATU TAHUN PEMBELAJARAN DARING

Jumaroh

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

[jumarohjumaroh1990@gmail.com](mailto:jumarohjumaroh1990@gmail.com)

### **Abstract**

*Nomophobia is anxiety, discomfort feeling, or excessive fear arising from limited access to operating devices and/or internet services. Nomophobia has become a global problem due to the massive use of gadgets by people of all ages. In Indonesia, Nomophobia cases gained a lot of attention and peaked shortly before the Covid-19 Pandemic broke out. The purpose of this study was to provide an overview of early detection of Nomophobia and mental emotional disorders in junior high school students in Pemalang after a year of online learning with gadgets and internet as the main learning media. This research was a descriptive study with 78 respondents who were selected purposively with inclusion criteria: 1) junior high school students, 2) using gadgets, especially smartphones, as the main media in online learning, and 3) having taught through online learning for at least one year. The analysis of the data depicted that 65.82% of the respondents were at risk of Nomophobia. In addition, 29.12% of respondents were indicated to suffer mental emotional disorder. In addition, only 10.1% of the respondents were found to be free from emotional, behavioral, hyperactivity, and peer problems symptoms.*

**Keywords:** Mental disorders, Nomophobia, post pandemic.

### **Abstrak**

Nomophobia adalah perasaan cemas, tidak nyaman, atau takut berlebihan yang timbul akibat terbatasnya akses untuk mengoperasikan gawai dan/atau layanan internet. Nomophobia menjadi permasalahan global seiring masifnya penggunaan gawai oleh masyarakat dengan berbagai jenjang usia. Di Indonesia, kasus Nomophobia mencuri banyak perhatian dan memuncak sesaat sebelum Pandemi Covid-19 merebak. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan gambaran deteksi dini resiko Nomophobia dan gangguan mental emosional pada siswa SMP wilayah Kabupaten Pemalang pasca satu tahun melakukan pembelajaran daring dengan gawai. Penelitian ini adalah studi deskriptif dengan 78 responden yang dipilih secara purposif dengan kriteria inklusi: 1) siswa SMP/MTs, 2) menggunakan gawai/telepon pintar sebagai media utama dalam pembelajaran daring, dan 3) telah melaksanakan pembelajaran daring selama satu tahun. Analisis pada data mengungkapkan bahwa 65,82% responden beresiko menderita Nomophobia. Selain itu, sebanyak 29,12% responden terindikasi mengalami gangguan mental emosional. Selain itu, hanya ditemukan 10,1% responden saja yang dinyatakan bebas dari gejala emosional, perilaku, hiperaktifitas, maupun masalah teman sebaya.

**Kata Kunci :** GME, Nomophobia, pasca pandemic.

### **PENDAHULUAN**

*No mobile phone phobia*, atau biasa disebut dengan Nomophobia (Aarthi et al., 2020), adalah perasaan cemas, tidak nyaman, atau takut berlebihan yang diakibatkan terbatasnya ruang untuk mengakses telepon seluler dan/atau layanan internet (Rodriguez-Garcia et al., 2020). Kondisi semacam ini di Indonesia lebih dikenal sebagai istilah kecanduan gawai, *gadget*, atau *smartphone*. Disebut dengan kecanduan karena penderita merasa bergantung atau tidak mampu lepas dari gawai maupun internet dan abai terhadap dampak negatifnya (Mulyati & NRH, 2018). Nomophobia juga kerap disebut sebagai akibat dari penggunaan gawai yang berlebihan

durasinya (Mulyati & NRH, 2018). Selain permasalahan fisik seperti gangguan penglihatan dan nyeri punggung, Nomophobia diyakini pula dapat mengakibatkan kelainan atau permasalahan psikologis dan sosial (Pratiwi et al., 2022). Permasalahan psikologis yang sering kali terdokumentasikan dalam berbagai penelitian di antaranya depresi, kecemasan, perasaan marah tidak terkendali, kesepian, kelainan mental, dan lain-lain (Rodriguez-Garcia et al., 2020).

Di Indonesia, pembahasan tentang Nomophobia sempat menghangat di berbagai media dan memuncak di penghujung dekade yang lalu. Pemberitaan yang mendapatkan cukup banyak atensi disampaikan oleh Aiman Witjaksono pada 28 Oktober 2019. Pada salah satu acara yang ditayangkan oleh salah satu stasiun televisi nasional, Witjaksono (2019) menggambarkan kondisi anak-anak yang harus dirawat di rumah sakit jiwa akibat kecanduan gawai. Selain memberikan gambaran umum tentang penyebab gangguan kesehatan mental tersebut, Witjaksono juga menunjukkan angka kasus serupa yang kian meninggi. Hanya saja, angka dan data yang dihimpun hanya mencakup kasus-kasus yang ditangani oleh rumah sakit jiwa saja. Padahal fenomena semacam ini dapat dianalogikan dengan fenomena gunung es. Angka kasus gangguan jiwa akibat kecanduan gawai yang tertangani hanyalah sebagian kecil dari yang sebenarnya terjadi di masyarakat.

Awal tahun 2020, kondisi berganti. Pandemi Covid-19 yang mulai melanda berbagai wilayah di Indonesia mengalihkan seluruh perhatian pemerintah maupun masyarakat. Isu terkait dampak negatif penggunaan gawai pun lenyap seketika. Terlebih, pemerintah yang terpaksa harus menutup sekolah dan mengganti sistem pembelajaran dengan metode dalam jaringan (daring), memaksa orang tua untuk menyediakan dan mengizinkan anak-anaknya yang bersekolah untuk bergelut dengan gawai. Penggunaan gawai yang semula dibatasi, kini justru dianjurkan, bahkan diharuskan. Siswa yang semula dilarang orang tuanya bergawai, kini dibebaskan bergawai. Bahkan siswa yang semula tidak memiliki gawai, harus dibeli dan diberi gawai. Kondisi ini meminimalisasi alasan orang tua untuk membatasi anaknya menggunakan gawai. Dalam sekejap, masyarakat dipaksa melupakan resiko Nomophobia karena gawai dianggap menjadi alternatif terbaik dengan resiko yang tidak seurgensi infeksi virus Covid-19 melalui dan pada siswa sekolah (Almahasees et al., 2021).

Sejatinya, penggunaan gawai oleh anak-anak maupun remaja menawarkan kemanfaatan yang luar biasa. Tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan lebih efektif, efisien (Bahasoan et al., 2020), dan fleksibel (Almahasees et al., 2021) melalui pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran daring. Hanya saja, hasil ini tidak dapat diraih tanpa usaha. Hasil yang ideal menuntut proses yang ideal. Penggunaan gawai yang ideal oleh anak usia sekolah mensyaratkan pendampingan, pengawasan, bahkan pembatasan oleh orang tua atau wali.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran deteksi dini resiko Nomophobia pada siswa-siswi setelah melaksanakan pembelajaran jarak jauh dengan media utama gawai atau telepon pintar yang didukung dengan fasilitas internet. Di samping itu, karena Nomophobia juga kerap dikaitkan dengan gangguan mental emosional (GME), maka penelitian ini juga dimaksudkan untuk melakukan deteksi dini GME.

## **METODE PENELITIAN**

Artikel ini ditulis berdasarkan hasil penelitian deskriptif dengan partisipan yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi yang diterapkan dalam memilih partisipan

adalah: 1) siswa SMP/MTs yang bersedia menjadi responden, 2) menggunakan gawai/telepon pintar sebagai media utama dalam pembelajaran daring, dan 3) telah melaksanakan pembelajaran daring sekurang-kurangnya satu tahun saat pengambilan data dilakukan.

Data penelitian direkam dengan dua instrument berupa kuesioner. Kuesioner utama merupakan *self-rated questionnaire* dengan skala Likert yang dikembangkan oleh Wardani et al. (2021). Kuesioner ini terdiri dari 18 pernyataan dengan empat alternatif jawaban: 'tidak pernah', 'jarang', 'sering', dan 'selalu'. Jawaban 'tidak pernah' bernilai 1, 'jarang' bernilai 2, 'sering' bernilai 3, sedangkan 'selalu' bernilai 4. Nilai responden berrentang dari 18 hingga 72. Semakin tinggi skor yang didapat, semakin tinggi pula resiko Nomophobia pada responden tersebut. Wardani dkk, menyatakan bahwa peserta dinyatakan beresiko mengalami Nomophobia atau kecanduan gawai jika ia mendapatkan skor lebih dari 36.

Kuesioner kedua digunakan sebagai instrumen penunjang. Kuesioner ini digunakan untuk mendeteksi dini masalah emosi dan perilaku, serta biasa disebut dengan Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) (Kemkes, 2021). Instrument penunjang ini digunakan karena sangat dimungkinkan jika resiko Nomophobia meningkat, resiko terjadinya masalah emosi dan perilaku juga muncul.

SDQ terdiri dari 25 pernyataan yang dilengkapi dengan 3 skala Likert: 'tidak benar', 'agak benar', dan 'benar'. Pertanyaan-pernyataan dalam SDQ meliputi lima ranah dengan masing-masing ranah terwakili oleh lima butir pernyataan yang tersusun secara acak di dalam kuesioner. Ranah atau domain yang dimaksud meliputi: 1) ranah emosi, 2) ranah masalah perilaku, 3) ranah hiperaktifitas atau dapat disebut dengan 'inatensi', 4) ranah masalah hubungan dengan teman sebaya, dan 5) ranah perilaku pro-sosial. Secara umum, setiap respon 'tidak benar' bernilai 0, 'agak benar' bernilai 1, sementara 'benar' bernilai 2. Pada pernyataan yang bersifat positif, penilaian diberlakukan sebaliknya dimana setiap respon 'tidak benar' bernilai 2, 'agak benar' bernilai 1, sementara 'benar' bernilai 0. Ada dua aturan perhitungan dalam mengukur resiko gangguan mental emosional. Pada anak berusia kurang dari 11 tahun, jika total penjumlahan skor emosional, perilaku, hiperaktifitas, dan masalah teman sebaya berada pada rentang 1 – 13, maka anak dinyatakan normal; pada rentang 14 – 15, anak dinyatakan berada pada area ambang; dan pada 16 – 40, anak dinyatakan abnormal atau terganggu kesehatan mental emosionalnya. Sedangkan pada anak berusia 11 – 18 tahun, skor total 0 – 15 menandakan kondisi normal; 16 – 19 berada pada kategori ambang; dan 20 – 40 dinyatakan abnormal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Temuan**

Pada pengambilan data yang dilaksanakan pada Juni 2021, sejumlah 79 siswa turut berpartisipasi sebagai responden. Jumlah tersebut terdiri dari 42 siswa dan 37 siswi berusia 11 – 14 tahun dan tercatat sebagai siswa-sisi kelas VII, VIII, dan IX di sekolah menengah pertama negeri di area Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah. Seluruh responden tersebut telah memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu siswa SMP, telah melaksanakan pembelajaran daring setidaknya selama satu tahun, dan menggunakan gawai sebagai perangkat atau media utama pembelajaran.

Data yang diberikan responden melalui kuesioner 1 maupun 2 kemudian ditabulasi dan diolah secara terpisah. Hasil pengolahan data dapat dilihat pada dua sub bagian di bawah ini yaitu resiko Nomophobia dan resiko gangguan mental emosional pada siswa.

### ***Resiko Nomophobia pada Siswa SMP***

Data tentang resiko ketergantungan gawai atau Nomophobia direkam dengan Kuesioner 1. Siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden diminta untuk melengkapi kuesioner tersebut yang merupakan kuesioner *self-rated*. Secara umum, hasil dari Kuesioner 1 mengindikasikan bahwa 52 dari 79 (65,8%) responden terdeteksi beresiko mengidap Nomophobia. Dengan perhitungan terpisah, sebanyak 69% responden putra beresiko Nomophobia dengan rentang skor 37 – 59, dan 62,2% responden putri beresiko dengan rentang skor 38 – 57 dimana rentang skor beresiko pada Kuesioner 1 adalah 37 – 72. Berikut pernyataan-pernyataan yang dimunculkan dalam Kuesioner 1 yang disusun oleh Wardani et al. (2021) beserta dengan hasil tabulasi respon partisipan.

Pernyataan 1: “Saya ingin menggunakan gawai setiap saat.”

Gejala yang dinyatakan pada Pernyataan 1 muncul pada 98,7% partisipan. Hanya satu partisipan saja yang menyatakan bahwa ia tidak pernah merasakan dorongan untuk menggunakan gawai setiap saat. Dari 79 partisipan, 50 (63,3%) di antaranya mengalami gejala tersebut dengan intensitas tinggi, yang dinyatakan dengan respon ‘sering’ dan ‘selalu’. Gejala yg lebih intensif ini dirasakan oleh lebih banyak partisipan putri (70,3%) dari pada partisipan putra (57,1%).

Pernyataan 2: “Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas karena memainkan/ menggunakan gawai.”

Sebanyak 64,6% partisipan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas karena penggunaan gawai. Gejala ini muncul dengan intensitas lebih tinggi pada 25,3% partisipan. Gejala intensif tersebut juga lebih banyak dialami partisipan putri walaupun selisihnya tidak begitu besar, yaitu 8,3%.

Pernyataan 3: “Saya melupakan janji karena keasyikan menggunakan gawai.”

Peserta yang mengalami gejala ini berjumlah 44 (55,7%) partisipan, walaupun hanya 13 orang di antaranya yang mengaku sering atau selalu mengalaminya. Berbeda dengan gejala-gejala sebelumnya, gejala ini justru lebih sering dialami oleh partisipan putra (23,8%) dibanding putri yang hanya sebanyak 8,11%.

Pernyataan 4: “Saya menghabiskan waktu lebih lama untuk menggunakan gawai daripada waktu yang saya rencanakan.”

Pernyataan keempat ini dialami oleh 63,3% partisipan dimana 29,1% mengalaminya dengan lebih intensif. Partisipan putri diketahui lebih sering mengalami gejala ini dengan selisih 11,3% dari partisipan putra.

Pernyataan 5: “Saya merasa kurang tidur karena menggunakan gawai.”

Masih lebih dari 50% partisipan mengalami gejala kelima ini, tepatnya sebanyak 46 dari keseluruhan partisipan. Jumlah partisipan yang mengalami gejala dengan intensitas tinggi hampir sama dengan gejala keempat yaitu 29%. Hanya saja, gejala ini lebih banyak dialami siswa putra dengan selisih yang cukup besar yakni 24% dari siswa putri.

Pernyataan 6: “Saya mengabaikan kegiatan yang lain karena keasyikan menggunakan gawai.”

Sebanyak 57% partisipan mengaku pernah mengabaikan kegiatan mereka karena merasa nyaman dengan bermain gawai. Di antara seluruh partisipan, hanya 21% yang menjawab ‘sering’ atau ‘selalu’ mengabaikan kegiatan lain selain memainkan gawai, dimana jumlah partisipan putra dan putri tidak terpaut jauh, hanya sekitar 2,5%.

Pernyataan 7: “Saya menggunakan gawai untuk menyingkirkan stres.”

Seperti pada Pernyataan 1, gejala yang dinyatakan dalam Pernyataan 7 juga dialami oleh mayoritas subyek penelitian, yakni 89% yang terdiri dari 68% ‘sering’ dan ‘selalu’, sementara sisanya hanya mengaku pernah. Partisipan putra lebih banyak menggunakan gawai untuk mengusir stress dengan selisih sebesar 6,6% dengan peserta putri.

Pernyataan 8: “Saya merasa cemas ketika saya tidak menghidupkan gawai untuk beberapa saat.”

Data yang direkam dengan Pernyataan 8 menyatakan bahwa sekitar 61% partisipan merasa cemas jika tidak mengoperasikan gawai mereka, walaupun hanya sekitar 34% yang sering atau selalu merasakan kecemasan. Tidak ada selisih jumlah yang signifikan pada responden putra maupun putri.

Pernyataan 9: “Saya merasa bosan tanpa menggunakan gawai.”

Selain kecemasan, kebosanan juga merupakan gejala umum yang dialami penderita Nomophobia jika tidak mengakses gawai. Data menunjukkan bahwa 87% responden mengalami kebosanan tanpa gawai. Siswa yang mengalami kebosanan dengan intensitas tinggi pun cukup banyak, yaitu 56% secara umum, dimana responden putri lebih banyak mengalaminya dengan selisih 7,1%.

Pernyataan 10: “Saya gagal dalam upaya mengurangi waktu bermain gawai.”

Dari Pernyataan 10, dapat disimpulkan bahwa sekitar 67% responden pernah mencoba dan gagal mengurangi waktu bermain gawai atau *screen time*. Sebanyak 43% responden laki-laki dan 38% responden perempuan mengaku sering atau bahkan selalu gagal mereduksi *screen time* mereka.

Pernyataan 11: “Saya lebih suka berkomunikasi melalui internet di gawai daripada berinteraksi secara langsung.”

Hampir 80% partisipan lebih suka berkomunikasi secara virtual dibanding secara langsung dimana 13 di antaranya mengaku ‘sering’ dan 16 dengan kategori ‘selalu’.

Pernyataan 12: “Saya merasa menggunakan gawai adalah hal yang paling menyenangkan.”

Sembilan puluh satu persen peserta menganggap penggunaan gawai adalah kegiatan yang paling menghibur. Siswa putra lebih sering merasa demikian dengan persentase 83%, sedangkan siswi 70%.

Pernyataan 13: “Saya merasa tidak dapat hidup tanpa gawai.”

Salah satu tanda dan efek berbahaya dari Nomophobia adalah perasaan enggan bahkan tidak mampu hidup jika tidak bersama atau menggunakan gawai. Sayangnya, gejala ini dialami oleh 35,4 responden. Dari seluruh responden, 27% responden putri dan 16,7% putra mengaku ‘sering’ atau ‘selalu’ merasa demikian.

Pernyataan 14: “Saya merasa cemas ketika gawai saya kehabisan baterai.”

Gejala pada pernyataan ke-14 mempunyai bentuk yang serupa dengan gejala yang dinyatakan dalam pernyataan ke-8 yaitu kecemasan. Perbedaannya terletak pada sebab yang lebih spesifik pada Pernyataan 14, yaitu kemungkinan tidak dapat menggunakan gawai akibat habis daya. Hasilnya pun tidak jauh berbeda dimana 54,4% partisipan mengalaminya dan termasuk di dalamnya 31,6% partisipan yang merasakan dengan intensitas tinggi. Gejala ini lebih banyak dirasakan partisipan putri dengan selisih 16,7%.

Pernyataan 15: “Saya merasa ada yang hilang ketika saya tidak memegang dan menggunakan gawai.”

Enam puluh dua persen responden merasa bahwa gawai adalah bagian tak terpisahkan dari hidup mereka. Lebih dari 30% responden, baik putra maupun putri, merasakan gejala ini dengan intensitas tinggi.

Pernyataan 16: “Saya memeriksa gawai untuk berinteraksi di berbagai jejaring sosial atau aplikasi *chatting* di gawai.”

Pernyataan 16 mempunyai kaitan yang cukup erat dengan gejala pada Pernyataan 11, yaitu preferensi untuk berkomunikasi melalui internet dan gawai. Namun, lebih banyak responden yang mengaku melakukan hal yang dinyatakan pada Pernyataan 16, yaitu sebanyak 97,5%, dimana 78,5% memilih kategori sering atau selalu.

Pernyataan 17: “Saya merasa kesal ketika ada orang yang mengganggu saya saat asyik bermain gawai.”

Perasaan kesal karena diganggu saat bermain gawai dialami oleh 73,4% responden secara umum, dan 41,8% responden mengaku ‘sering’ atau ‘selalu’ mengalaminya.

Pernyataan 18: “Saya merasa tersiksa ketika tidak menggunakan gawai.”

Lebih dari sekedar cemas, 36,7% responden mengaku merasa tersiksa jika tidak bermain gawai. Gejala ini dialami oleh 14,3% responden laki-laki dan 8,1% responden perempuan dengan intensitas tinggi.

### ***Resiko Gangguan Mental Emosional (GME) pada Siswa SMP***

Kuesioner kedua, yaitu SDQ, digunakan untuk merekam tingkat gangguan mental emosional (GME) yang terjadi pada responden penelitian. Karena responden penelitian berada pada rentang usia 11 – 14 tahun, maka perhitungan yang digunakan adalah model kedua dimana

skor total 0 – 15 dinyatakan normal, 16 – 19 nilai ambang, dan lebih dari 19 dinyatakan abnormal.

Dari tabulasi dan perhitungan data, dengan hanya mempertimbangkan skor akhir penjumlahan skor gejala emosional, perilaku, hiperaktifitas, dan masalah teman sebaya, didapatkan kesimpulan bahwa hanya 48,1% responden yang dinyatakan normal, 29,1% berada pada status ambang, sementara 22,8% lainnya dinyatakan abnormal.

Selain penghitungan gejala secara umum, tingkat GME juga dapat dihitung secara terpisah pada masing-masing kategori gejala yang sedikit berbeda satu sama lain. Pada gejala emosional dan hiperaktifitas, skor 0 – 5 menandakan kondisi normal, 6 adalah kondisi ambang, dan 7 – 10 bermakna abnormalitas. Pada masalah perilaku, skor 0 – 3 berarti normal, 4 adalah ambang, dan 5 – 10 menandakan abnormalitas. Pada masalah teman sebaya, skor 0 – 3 bermakna normal, 4 – 5 adalah skor ambang, dan 6 – 10 mengindikasikan keadaan abnormal. Aturan di atas diperuntukkan bagi anak pada rentang usia 11 – 18 tahun. Berikut adalah data yang dirangkum dari 79 responden.

Tabel 1. Rangkuman Mahasiswa Pendidikan Agama Islam

Kategori	Masalah/Gejala (%)			
	Emosional	Perilaku	Hiperaktivitas	Masalah Teman Sebaya
Normal	59,49	59,49	93,67	18,99
Ambang	12,66	17,72	1,27	43,04
Abnormal	27,85	22,79	5,06	37,97

Perhitungan dengan membedakan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden laki-laki menghadapi lebih sedikit masalah emosional (21,43 abnormal dan 11,9 ambang) dibanding responden perempuan (35,14% abnormal dan 13,51% ambang). Sebaliknya, Responden perempuan justru menunjukkan lebih sedikit masalah perilaku (16,22% abnormal dan 16,22% ambang) dibanding dengan responden laki-laki (28,57% abnormal dan 19,05% ambang). Sedangkan pada gejala hiperaktivitas dan masalah teman sebaya, kedua grup menunjukkan skor hamper sama. Yang membutuhkan banyak perhatian justru analisis yang menunjukkan bahwa hanya 10,1% responden saja yang benar-benar tidak menunjukkan gejala gangguan mental baik dalam bentuk gejala emosional, perilaku, hiperaktifitas, maupun masalah teman sebaya.

## Diskusi

Nomophobia sejatinya telah menjadi permasalahan global (Khairani et al., 2022) setidaknya pada dua dekade terakhir. Fenomena semacam ini muncul salah satunya sebagai akibat dari terlenanya pengguna gawai hingga terlalu lama menggunakan gawai (Khairani et al., 2022). Tidak dapat dipungkiri bahwa dewasa ini gawai menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mayoritas penduduk global dalam pemenuhan kebutuhan untuk berinteraksi secara sosial, dunia kerja, maupun pada area pendidikan (Rosales-Huamani et al., 2019). Kebutuhan inilah yang kemudian menimbulkan rasa bergantung pada gawai dan/atau layanan internet, dan rasa tidak mampu bekerja maupun hidup normal tanpa gawai. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa pemakaian gawai sangat berpotensi menimbulkan ketergantungan, cenderung antisosial, dan berbahaya (Rodriguez-Garcia et al., 2020). Sejalan

dengan Rodriguez-Garcia et al. (2020) Kuesioner 2 pada penelitian ini juga mengungkapkan bahwa sebagian besar responden mengalami masalah psikologis.

Sejatinya, orang tua secara umum telah menyadari penyimpangan penggunaan gawai dapat membahayakan putra-putri mereka. Contoh penyimpangan yang paling sering dianggap berbahaya adalah penggunaan gawai untuk mengakses konten yang tidak sepatutnya dikonsumsi anak atau remaja. Sayangnya, masih banyak orang tua yang tidak menyadari bahwa penggunaan gawai dengan durasi terlalu panjang juga mempunyai potensi merusak yang tidak kalah membahayakan. Selain itu, penerapan pembelajaran daring dengan media utama gawai dan internet sedikit banyak memaksa para orang tua untuk membiarkan anak-anak mereka mengakses gawai dengan durasi lebih panjang. Seperti yang dipaparkan oleh Otcu et al. (2021) bahwa durasi rata-rata penggunaan gawai selama Pandemi Covid meningkat hingga 91,8% jika dibandingkan dengan penggunaan sebelum pandemik. Selain itu, penelitian Otcu et al. (2021) juga menemukan bahwa penggunaan gawai selama pandemic juga terbukti meningkatkan permasalahan somatis, mental, ekonomi, dan menimbulkan fobia di kalangan remaja (Otcu et al., 2021).

Walaupun dalam penelitian, Jahrami et al. (2023) mengemukakan bahwa mahasiswa adalah kelompok remaja yang paling banyak terdampak Nomophobia, namun resiko yang mengancam responden dari penelitian ini juga tidak kalah besar. Apalagi siswa-siswi di tingkat pendidikan dasar umumnya belum memiliki pemikiran yang matang untuk membendung keinginan bermain gawai dan menghindari dampak buruk yang mungkin menyimpannya. Anak-anak masih sangat membutuhkan pendampingan orang dewasa untuk memanfaatkan gawai secara sehat.

Penelitian lain tentang Nomophobia yang juga dilakukan di Indonesia, tepatnya di Kota Aceh, menunjukkan hasil yang cukup berbeda. Khairani et al. (2022) menyatakan bahwa responden yang paling berat tingkat ketergantungan terhadap gawainya justru responden dengan rentang usia 13 – 24 tahun dimana persentasenya mencapai 100%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di daerah tempat penelitian dilakukan, juga mempunyai potensi yang besar sekali untuk menjadi lebih parah mengingat seluruh responden tinggal di Pulau Jawa, wilayah yang penggunaan internetnya paling tinggi di Indonesia (Hardianti et al., 2019).

Meskipun sebagian responden telah menunjukkan gejala berat seperti seringnya tau selalu merasa cemas, tersiksa, bahkan tidak dapat hidup jika tidak dapat menggunakan gawai, hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum gejala yang paling sering muncul adalah keinginan untuk menggunakan gawai setiap waktu, kebutuhan menggunakan gawai untuk mengobati stress, perasaan bosan jika tidak bermain gawai, anggapan bahwa bermain gawai adalah hal yang paling menyenangkan, dorongan untuk memeriksa sosial media setiap saat, dan perasaan kesal setiap kali diganggu saat sedang bermain gawai.

Seperti yang dijelaskan oleh Bhattacharya et al. (2019), manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dan harus menjaga interaksinya dengan lingkungan sekitarnya. Sayangnya hasil penelitian mengindikasikan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan, terlebih yang sudah menimbulkan Nomophobia, dapat mengurangi keinginan anak-anak atau remaja untuk berkomunikasi secara langsung dengan lingkungannya, membuat dunia maya lebih menarik dibanding dunia nyata, dan sedikit banyaknya turut menimbulkan masalah antar teman sebaya.



## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa 65,82% responden (69,05% responden putra dan 62,16 responden putri) beresiko menderita Nomophobia. Selain itu, sebanyak 29,12% responden (30,95% putra dan 27,03 putri) terindikasi mengalami GME. Namun demikian, hanya 10,1% responden saja yang dinyatakan bebas dari gejala emosional, perilaku, hiperaktifitas, maupun masalah teman sebaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aarthi, K., Prathap, L., Jothi Priya, A., & Preetha, S. (2020). Nomophobia and Its Impact on Health and Mind - A Structured Review. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, 7(1), 334–341.
- Almahasees, Z., Mohsen, K., & Amin, M. O. (2021). Faculty's and Students' Perceptions of Online Learning During COVID-19. *Frontiers in Education*, 6(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.638470>
- Bahasoan, A., Ayuandiani, W., Mukhram, M., & Rahmat, A. (2020). Effectiveness of Online Learning In Pandemic Covid-19. *International Journal of Science, Technology & Management*, 1(2), 100–106. <https://doi.org/10.46729/ijstm.v1i2.30>
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_71\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19)
- Hardianti, F., Kuswarno, E., & Sjafirah, N. A. (2019). Nomophobia Dalam Perspektif Media, Budaya Dan Teknologi. *Edutech*, 18(2), 182–196. <https://doi.org/10.17509/e.v18i2.17134>
- Jahrami, H., Trabelsi, K., Boukhris, O., Hussain, J. H., Alenezi, A. F., Humood, A., Saif, Z., Pandi-Perumal, S. R., & Seeman, M. V. (2023). The Prevalence of Mild, Moderate, and Severe Nomophobia Symptoms: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *Behavioral Sciences*, 13(1), 1–29. <https://doi.org/10.3390/bs13010035>
- Kemkes, R. I. (2021). *Petunjuk Teknis Pencegahan dan Pengendalian Gangguan Mental Emosional*. Kementerian Kesehatan RI.
- Khairani, M., Irmayana, I., Mawarpury, M., & Nisa, H. (2022). Nomophobia pada Generasi X, Y, Dan Z. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 6(1), 20–31. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2565>
- Mulyati, T., & NRH, F. (2018). Kecanduan Smartphone Ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Siswa Sma Mardisiswa Semarang. *Jurnal EMPati*, 7(4), 152–161.
- Otcu, G. H., Canbaz, A. A., Esen, S., & Merve Oren, M. (2021). What is the Psychosocial Effects of the COVID-19 on Adolescents at a Private High School in Istanbul? *Polish Annals of Medicine*, 1–8. <https://doi.org/10.29089/2021.21.00187>
- Pratiwi, H. M., Pratikto, H., & Suhadianto. (2022). Kontrol Diri dengan Kecanduan Gawai pada Orang Tua yang telah Memiliki Anak. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, X(X), 1–7.
- Rodriguez-Garcia, A.-M., Moreno-Guerrero, A.-J., & Belmonte, J. L. (2020). Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone—A Systematic Literature Review. *Environmental Research and Public Health Review*, 17(580).
- Rosales-Huamani, J., Matos, C., & Castillo-Sequera, J. L. (2019). Determining Symptomatic Factors of Nomophobia in Peruvian Students from the National University of Engineering. *Applied Sciences (Switzerland)*, 9(9). <https://doi.org/10.3390/app9091814>
- Wardani, I. Y., Amalia, R. F., Nasution, R. A., Daulima, N. H., Susanti, H., Hardayati, Y. A., Eka, A. R., Wijoyo, E. B., & Salawali, S. H. (2021). *Buku Saku Kesehatan Jiwa Anak Sekolah: Duta Bijak Bergawai*. Fakultas Ilmu Keperawatan Iniversitas Indonesia.
- Witjaksono, A. (2019, October 28). Anak Korban Gawai, Mirip Pecandu Narkoba. *Kompas.Com*.

<https://edukasi.kompas.com/read/2019/10/28/12323291/anak-korban-gawai-mirip-pecandu-narkoba?page=all>