

EDUKASI, LITERASI MEDIA DIGITAL DAN MANAJEMEN STRES DAPAT MENURUNKAN TINGKAT NOMOPHOBIA PADA REMAJA

Eva Riyani^{1*}, Reni Dwi Rusnawati²

¹RS Ketergantungan Obat Jakarta

²RS Pusat Jantung Harapan Kita Jakarta

***eva.rsko@gmail.com**

Abstrak

Ketergantungan terhadap ponsel atau *nomophobia* telah meluas dikalangan remaja dan diperlukan intervensi untuk mengatasinya. Tujuan studi ini yaitu untuk menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa yang masih remaja. Intervensi dilakukan pada 120 siswa SMP Negeri X di Jakarta Selatan dengan menggunakan edukasi pengetahuan, literasi media digital dan manajemen stres menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Hasilnya pengetahuan mengenai *nomophobia* meningkat dari 41,25% menjadi 82,8% dan tingkat *nomophobia* tinggi berkurang dari 31% menjadi 26,32%. Keberlangsungan kegiatan ini harus dilakukan sebagai upaya pencegahan terkait *nomophobia* pada remaja.

Kata Kunci: edukasi, literasi media, manajemen stres, *nomophobia*, remaja

Abstract

Dependence on cellphone or nomophobia has become widespread among adolescent and needed intervention to overcome it. The aim of this study is to reduce the level of nomophobia in adolescent students. The interventions were carried out on 120 students of SMPN X in south Jakarta using education of knowledge, digital media literacy and stress management (cognitive restructuring techniques). The result is knowledge about nomophobia increased from 41.25% to 82.8% and the level of high nomophobia decreased from 31% to 26.32%. The continuation of this activity must be carried out as an effort to prevent nomophobia in adolescent.

Keywords: adolescent, education, media literacy, *nomophobia*, stress management

PENDAHULUAN

Ponsel dan internet saat ini terbukti digunakan hampir sepanjang waktu untuk berbagai macam kebutuhan manusia. Kementerian Komunikasi dan Informatika menyatakan jumlah pengguna ponsel di Indonesia mencapai 167 juta orang atau 89% dari total penduduk, termasuk di dalamnya anak usia sekolah. Hal ini terjadi karena selain sebagai sarana komunikasi, kegunaan ponsel juga sebagai kebutuhan sarana pendidikan dan hiburan. PP Nomor 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dan Peraturan Menteri Kesehatan No. 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) mengharuskan interaksi pembelajaran di sekolah dilakukan secara daring.

Pada tahun 2018, Badan Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan bahwa kecanduan *gadget* masuk sebagai gangguan kesehatan mental. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. *Smartphone* memiliki banyak dampak bagi pertumbuhan anak baik dampak positif maupun dampak negatif. Dalam menentukan dampak mana yang diterima oleh anak tergantung kepada usaha dari orang tua untuk

menjaga hal yang dilihat dan dibaca oleh anaknya pada *smartphone*. Selain itu, harus ada campur tangan konselor untuk memberikan informasi mengenai dampak *smartphone* kepada masyarakat agar nantinya tidak ada penyalahgunaan oleh anak usia dini (Sobry, 2017).

Penggunaan ponsel setiap hari dalam waktu lama dapat menyebabkan seseorang menjadi *nomophobia*. *Nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegugupan, atau kesedihan yang disebabkan tidak dapat kontak dengan menggunakan ponsel atau komputer (Bragazzi & Puente, 2014). *Nomophobia* juga merupakan hasil interaksi antara individu dengan teknologi baru khususnya *smartphone*, pada zaman yang semakin canggih seperti sekarang ini berupa perasaan cemas atau ketidaknyamanan yang disebabkan oleh keberadaan di luar jangkauan *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015).

Penelitian *nomophobia* pada remaja yang dilakukan oleh Labbaika dkk (2021) menunjukkan ketergantungan *smartphone* di kalangan remaja disebabkan adanya kekhawatiran berlebih akan ketidakmampuan menggunakan *smartphone* untuk aktif di media sosial karena saat ini remaja memposisikan media sosial sebagai salah satu fasilitas untuk berinteraksi dan kebutuhan yang sangat penting bagi remaja. Hal ini berdampak pada kepribadian remaja yang berkembang menjadi apatis dan memiliki rasa peduli yang rendah. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Lailatus Sa'diyah (2019) yang membuktikan bahwa kecemasan yang dirasakan remaja apabila tidak terhubung dengan *smartphone* menyebabkan terganggunya pola tidur dan pola makan.

Tanda anak kecanduan *gadget* antara lain ketidakmampuan mengontrol keinginannya untuk bermain *gadget*, pola tidur dan kualitas tidurnya terganggu akibat main *gadget*, menjadi tidak senang melakukan aktivitas fisik atau olahraga, jumlah interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya menurun, tidak konsentrasi di sekolah atau enggan mengerjakan tugas pekerjaan rumah (Apriliani, Rakhmawati, & Kosim, 2024). Bahaya kecanduan *gadget* pada anak antara lain perkembangan fisik mengalami keterlambatan (kurangnya aktivitas fisik), hubungan sosial terganggu (anak hanya fokus pada *gadget* tanpa mempedulikan kehidupan sosialnya), menurunnya performa akademis (menurunkan rentang perhatian anak secara keseluruhan sehingga membuat sulit fokus terhadap sekolahnya), terganggunya kesehatan mata seperti mata kering hingga infeksi mata (cahaya biru yang terpancar dari layar *gadget* dianggap mencegah pelepasan hormon melatonin yang bisa membantu anak tidur sehingga anak dapat merasa kesulitan tidur saat ia keranjingan *gadget*), menyebabkan nyeri punggung dan leher karena tidak menjaga postur tubuh yang baik saat menggunakan *gadget* (Riyanti et al 2021; Syania et al, 2022).

Studi pendahuluan dilakukan dengan menggunakan survei pada 209 siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri X di Jakarta Selatan pada tahun 2022 didapatkan hasil sebanyak 63,3% siswa mengalami *nomophobia* tingkat sedang, 31% siswa mengalami *nomophobia* tingkat berat, dan 5,7% siswa dalam tingkat ringan.

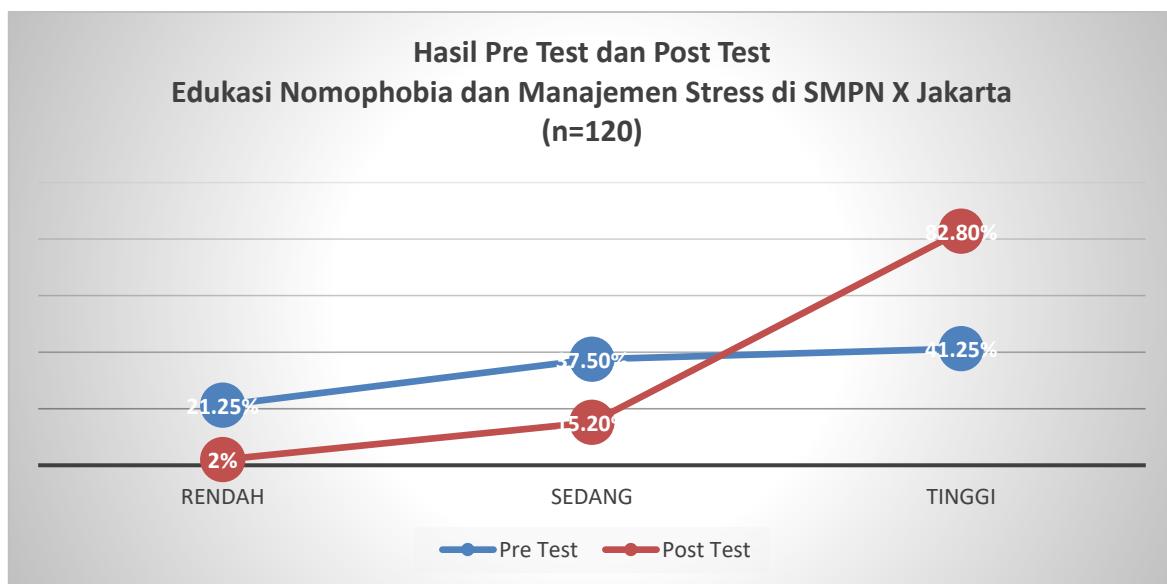
METODE

Penelitian ini merupakan rangkaian Program Kepedulian Masyarakat Universitas Indonesia tahun 2022. Upaya pencegahan dan penurunan tingkat *nomophobia* dilakukan dengan tema “Generasi millenial cerdas tanpa *nomophobia* dengan manajemen stres”. Menindaklanjuti hasil dari survei pendahuluan, dilakukan intervensi pada siswa SMPN X Jakarta Selatan

sebanyak 120 siswa dengan edukasi mengenai *nomophobia*, penggunaan literasi media digital dan manajemen stres (teknik restrukturisasi kognitif). Kegiatan intervensi dengan cara tiga kali tatap muka selama tiga minggu dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Pengukuran tingkat *nomophobia* peserta edukasi sebanyak 120 siswa menggunakan instrumen dari Yildirim & Correia (2015) dilakukan sebelum dan sesudah edukasi (bulan Agustus dan Oktober 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi dengan melakukan edukasi mengenai *nomophobia* dan manajemen stres mendapatkan hasil dengan perubahan yang signifikan pada tingkat pengetahuan siswa tentang *nomophobia* dan manajemen stres. Kategori tingkat pengetahuan tinggi meningkat dari 41,25% menjadi 82,8%. Penelitian yang dilakukan pada siswa SMA di Tasikmalaya mendapatkan hasil bahwa intervensi manajemen stres menggunakan teknik restrukturisasi kognitif menggunakan pendekatan fokus pengalihan pikiran efektif dalam menurunkan tingkat *nomophobia* (Fortuna & Rosada, 2022).



Gambar. 1 Hasil *Pre* dan *Post Test* Edukasi *Nomophobia* dan Manajemen Stres

Hasil Tabel. 1 menunjukkan perbaikan terhadap tingkat *nomophobia* siswa pasca dilakukan edukasi yaitu tingkat *nomophobia* tinggi berkurang dari 31% menjadi 26,32%.

Tabel. 1 Tingkat *Nomophobia* Peserta Edukasi

Edukasi	Tingkat <i>Nomophobia</i>		
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
Sebelum	5,7	63,3	31
Sesudah	9,65	64,04	26,32

Tabel 1.1 juga menunjukkan hasil bahwa tingkat *nomophobia* terbanyak berada pada tingkat sedang, hasil ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Vagka et al (2023) yang juga mendapatkan hasil tingkat *nomophobia* terbanyak berada pada level sedang yaitu 57%. Detoksifikasi digital dan edukasi terus menerus dikalangan remaja sangat diperlukan untuk mencegah dan membantu remaja mengelola penggunaan ponsel secara seimbang,

meningkatkan kesejahteraan mental dan mengoptimalkan fungsi sosial mereka (Setyaningsih, et al, 2023).

Apa Itu Nomophobia?

Pengertian
Apa itu Nomophobia adalah lomba
takut pada tahun 2008 oleh
perusahaan SecurEnvoy yang
melakukan studi untuk menguji
kecemasan yang dialami pengguna
ponsel (mobile phone) di UK

Ciri-ciri Nomophobia

1. Menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan ponsel selalu membawa powerbank
2. Cemas jika tidak dapat mengonasis ponsel tidak dapat sinyal, menghindari tempat yang tidak memperbolehkan pengguna ponsel
3. sering meninggeli/melihat layar ponsel apakah ada notif/pesan/panggilan
4. Ponsel selalu on 24 jam nonstop, ponsel di tempat tidur saat tidak
5. Lebih suka berkomunikasi dengan teknologi dibandingkan interaksi langsung

Akibat Nomophobia

- komunikasi kurang baik
- individualitas/menyendiri
- memiliki simpati (tingkat kepedulian rendah)
- sering mengantuk
- sering berkonsentrasi sekolah/belajar
- kemudahan akses situs yang berbahaya
- pola pikir irasional & religius terganggu

Strategi yang dapat dilakukan:

1. Manajemen waktu
2. Literasi Digital
3. Manajemen stress

Faktor Penyebab

- Remaja mampu memahami teknologi baru secara cepat, ponsel adalah budaya teknologi saat ini
- pesatnya perkembangan teknologi—ponsel sebagai gaya hidup

APAKAH ANDA TERMASUK NOMOPHOBIA ?

Nomophobia (No Mobile Phobia) merupakan bentuk ketakutan seseorang apabila sedikit saja dalam hidupnya tidak memegang smartphone atau ponsel pintarnya maka ia akan cemas dan stres

Gejala Nomophobia
Muncul perasaan cemas, gelisah, khawatir, bingung, bahkan marah apabila tidak menggunakan ponsel pintar

EFEK SAMPING NOMOPHOBIA

- Mata lelah, kualitas penglihatan menurun, mata gatal, perih, dan panas.
- Leher pегal dan sakit
- Postur tubuh bungkuk karena terlalu sering menunduk menatap layar ponsel
- Kurangnya konsentrasi sehingga bisa menyebabkan kecelakaan

CIRI-CIRI UTAMA NOMOPHOBIA

- Menggunakan gadget di waktu makan
- Lebih sering berinteraksi dengan gadget dibanding orang lain
- Lebih sering bermain gadget dibanding mengerjakan sesuatu yang produktif
- Lupa waktu saat berinteraksi dengan gadget

#NOMO(RE)PHOBIA
ALYA LUTHFIANA - ZAHRA PERMATA QALBI

GEJALA NOMOPHOBIA

KHAWATIR, TAKUT, ATAU PANIK KETIKA BERPIKIR TIDAK MEMILIKI PONSEL ATAU TIDAK DAPAT MENGGUNAKANNYA.

KECEMASAN DAN KEGELISAHAN JIKA TIDAK AKAN DAPAT MENGGUNAKAN PONSEL UNTUK SEMENTARA WAKTU

PANIK ATAU CEMAS JIKA TIDAK DAPAT MENEMUKN PONSEL YANG BIASA DIGUNAKAN

STRES ATAU CEMAS JIKA TIDAK DAPAT MEMERIKSA PONSEL

SELAMA INI BELUM ADA KLINIK ATAU PANTI REHABILITASI TERHADAP PENGIDAP NOMOPHOBIA KARENA DARI BERBAGAI CIRI, DAN DAMPAK NOMOPHOBIA HAMPIR MIRIP DENGAN FECANDU NARKOBA YANG HANYA DIA SENDIRI YANG MAMPU MENGOBATINYA.

Gambar. 2 *Nomophobia Campaign* hasil penggunaan literasi media digital oleh siswa

KESIMPULAN

Kebutuhan menggunakan ponsel atau *gadget* tidak dapat dihindari pada masa kini, begitupun yang terjadi pada siswa usia sekolah. Namun, dikarenakan belum mampu melakukan kontrol diri terhadap *gadget* dan kurang pengetahuan tentang *nomophobia* serta penggunaan *gadget* yang efektif maka banyak siswa SMP yang mengalami *nomophobia* tingkat sedang sampai tinggi. Untuk itu, perlu diberikan edukasi dan upaya penanganan agar tingkat *nomophobia* tidak bertambah dan bahkan menjadi tidak ada. Antusias siswa SMP terhadap *gadget* dapat disalurkan melalui kreativitas, contohnya pembuatan poster *campaign stop nomophobia*. Penting untuk orangtua mengontrol waktu penggunaan ponsel dan mendampingi remaja saat belajar ataupun penggunaan sosial media. Bagi pelajar atau remaja juga harus meningkatkan kesadaran akan dampak negatif penggunaan berlebihan dari ponsel.

REFERENSI

- Apriliani, A., Rakhmawati, W., & Kosim. (2024). Description level of *nomophobia* tendency in adolescent children at junior high school in bandung. *Indonesian Journal of Global Health Research* 6(5), 2693-2700.
- Bragazzi, N., & Puente, G. (2014). A proposal for including *nomophobia* in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.
- Fortuna, S. N., & Rosada, U. D. (2022). Keefektifan layanan konseling kelompok teknik cognitive restructuring dalam mengatasi *nomophobia* pada siswa. *Guidance Jurnal Bimbingan dan Konseling* 19(2), 177-185.
- Riyanti, V., Muryati, D., & Muttaqin, Z. (2021). Gambaran *nomophobia* pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale* 2(1), 249-254.
- Setyaningsih, E., Ustyannie, W., & Harmastuti. (2023). Edukasi gangguan *nomophobia* di kalangan remaja. *Caradde: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6(1), 47-53.
- Sobry, M. G. (2017). Peran Smartphone pada Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia - JPGI* 2(2).
- Syania, Z., Martina, & Fajri, N. (2022). Studi komparatif kecenderungan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa universitas syiah kuala. *Idea Nursing Journal* 13(3), 15-21.
- Utami, A. F. (2022). Desain tempat kerja berbasis engineering control sebagai pengendalian covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 10(1).
- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Prevalence and factors related *nomophobia*: Arising issues among young adults. *Eur J Invest Health Psychology Edu* 13(8), 1467-1476.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of *nomophobia*: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior* 49, 130-137.