

EDUKASI PENCEGAHAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA

Dwi Christina Rahayuningrum^{1*}, Helena Patricia², Emira Apriyeni³

^{1,2,3}Universitas Syedza Saintika

Email : dwichristina05@gmail.com

ABSTRAK

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 dari kegiatan ini meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan *nomophobia*. Kegiatan ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Padang. Kegiatan ini diawali dengan memberikan pertanyaan seputar pengetahuan remaja mengenai *nomophobia*. Dilanjutkan dengan memberikan materi menggunakan power point dan memberikan leaflet. Semua remaja antusias dalam mengikuti kegiatan ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang mereka ajukan. Kegiatan ini efektif dilakukan dalam peningkatan pengetahuan remaja dimana terlihat adanya peningkatan remaja sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan yang terlihat dari kuesioner pre dan post test yaitu sebesar 9,84 point. Kegiatan ini merupakan langkah awal untuk memberikan pemahaman kepada remaja mengenai *nomophobia*.

Kata Kunci : smartphone, *nomophobia*, informasi, teknologi

ABSTRACT

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 aim of this activity is to increase teenagers' knowledge about preventing nomophobia. This activity was carried out at Padang 7 State Junior High School. This activity begins by asking questions about teenagers' knowledge about nomophobia. Followed by providing material using power point and giving leaflets. All teenagers were enthusiastic about taking part in this activity as seen from the many questions they asked. This activity was effectively carried out in increasing teenagers' knowledge where it was seen that there was an increase in teenagers before and after receiving counseling as seen from the pre and post test questionnaires, namely 9.84 points. This activity is the first step to provide understanding to teenagers about

Keywords: smartphone, *nomophobia*, information, technology

PENDAHULUAN

Gangguan Nomophobia meningkat secara signifikan, berdasarkan survei yang dilakukan oleh SecurEnvoy (2012), 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, 2012).

Nomophobia memiliki berbagai dampak seperti mengalami kegelisahan, kesepian, kecemasan, panik, kesedihan, berkeringat dan gemetar ketika dipisahkan atau tidak berada didekat smartphone (Bragazzi & Puente, 2014; King, 2013). Menurut Badwilan (2004) penggunaan smartphone berdampak pada aspek kesehatan, psikologis, dan sosial. Pertama, efek penggunaan telepon genggam terhadap kesehatan menunjukkan penggunaan smartphone memicu munculnya kecenderungan masalah pendengaran, kanker, tumor otak. Kedua, efek sosial pengguna smartphone dapat mengganggu konsentrasi dengan nada dering, menurunkan kualitas dan kuantitas dari komunikasi secara langsung (tatap muka) dan memicu kesalahpahaman dalam pemaknaan pesan melalui komunikasi secara tidak langsung. Ketiga, efek psikologis penggunaan smartphone berasal dari penyalagunaan penggunaan smartphone yang menyebabkan wanita melakukan bullying kepada orang lain melalui pesan singkat (sms).

Hasil studi pada mahasiswa kesehatan juga menunjukkan 39,5%

siswa mendapat nilai rendah dalam ujian jika menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan mobile phone (Prasad et all, 2017). Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa tingkat motivasi bermain remaja terhadap gameonline meningkat, sehingga prestasi belajar siswa makin menurun. Remaja yang bermain game online lebih sering menggunakan mobile phone (Rahayuningrum, 2016).

Penggunaan *smarthphone* saat ini dikalangan siswa SMP mengalami peningkatan, *smartphone* digunakan untuk berkomunikasi dan bermain. SMP 7 Padang merupakan salah satu sekolah yang berada dipinggir kota Padang dengan jumlah siswa yang cukup banyak.

Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan *nomophobia* tim pengabmas mengadakan pengabdian masyarakat mengenai Edukasi Pencegahan *Nomophobia* Pada Remaja.

METODE

Berdasarkan identifikasi masalah, tim pengusul melakukan langkah-langkah pendekatan yang telah disepakati untuk menyelesaikan masalah tersebut. Kegiatan ini dilakukan dalam rangka pemberian pendidikan kesehatan tentang Edukasi Pencegahan *Nomophobia* . Adapun langkah-langkah dalam menyelesaikan masalah tersebut adalah:

Pendidikan Kesehatan Edukasi Pada Siswa Siswi SMPN 7 Padang

Tujuan kegiatan	Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan kepada siswa tentang
Isi kegiatan	Penyuluhan yang dilakukan tentang definisi <i>nomophobia</i> , penyebab <i>nomophobia</i> , karakteristik <i>nomophobia</i> , faktor <i>nomophobia</i> , dampak <i>nomophobia</i>
Sasaran	Siswa SMPN 7 Padang
Strategi	Demonstrasi, Ceramah, diskusi
Evaluasi	Menguji kemampuan siswa tentang <i>nomophobia</i>

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tahap Persiapan

Kegiatan ini dilaksanakan secara bersama dengan melibatkan beberapa pihak, yaitu tim pengabdian masyarakat, dan pihak sekolah. Persiapan dari kegiatan ini adalah persiapan bahan penyuluhan mengenai pencegahan *nomophobia*, serta persiapan izin sekolah setempat. Sebelumnya panitia pelaksanaan telah melakukan survey awal dalam menentukan tempat melakukan penyuluhan.

B. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan *Nomophobia* ini mulai berlangsung pukul 09.00 WIB dengan peserta sosialisasi berjumlah 16 orang yang mewakili kelas VII-IX. Adapun langkah – langkahnya sebagai berikut :

1. Pembukaan

Pada tahap ini perkenalkan diri, jelaskan tujuan, materi dari penyuluhan dan menyebutkan materi yang akan diberikan. Dan dilakukan pembagian koesioner *pre test* selama 20 menit.

2. Pelaksanaan penyuluhan

Penyajian materi sesuai dengan materi yang ditampilkan pada SAP. Disampaikan oleh

pemateri dengan menggunakan media infokus dan laptop dengan power point. Pemberian materi penyuluhan oleh satu orang penyaji yang didahului dengan pertanyaan mengenai pengetahuan dasar *nomophobia*. Dari beberapa pertanyaan yang diajukan diawal penyuluhan sebanyak 70% pertanyaan terjawab dan 45% siswa sudah benar menjawabnya. Pada saat pemberian materi juga di berikan video edukasi mengenai *nomophobia*, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Para peserta penyuluhan cukup tertarik dalam mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan ini, dibuktikan dengan banyak nya pertanyaan yang timbul dari masing- masing siswa. Penyampaian materi sesuai dengan rencana yaitu 45 menit.

3. Tahap penutupan

Setelah semua materi telah disampaikan, semua pertanyaan peserta telah dijawab dan kegiatan mencuci tangan selesai dilakukan. Acara penyuluhan ditutup oleh moderator. Acara ini berakhir pada pukul 11. 45 WIB.

C. Evaluasi

Acara penyuluhan kesehatan berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan baik dari kesiapan panitia, sekolah maupun sarana dan prasarana. Peserta yang hadir berjumlah 16 orang, Selama penyuluhan siswa/i terlihat antusias, baik dalam mendengarkan materi. Siswa memahami materi yang disampaikan terlihat adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah menjawab *pre test* (6,50) dan *post test* (9,84) dimana adanya peningkatan pengetahuan pada kegiatan yang dilakukan.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi pencegahan *nomophobia* berjalan dengan lancar mulai persiapan, pelaksanaan dan tahap evaluasi. Semua siswa antusias dalam mengikuti kegiatan ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang mereka ajukan. Kegiatan ini efektif dilakukan dalam peningkatan pengetahuan siswa dimana terlihat adanya peningkatan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan yang terlihat dari koefisien *pre* dan *post test*.

SARAN

Saran yang dapat diberikan yaitu kepada 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

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, Natasha. (2013, April). *Talent Berita Sehat 'Nomophobia'*.
- Budiharto. 2008. *Metodologi Penelitian kesehatan dengan Contoh Bidang Ilmu Kesehatan Gigi*. EGC: Jakarta.
- Backer, Elisa, 2010. "Using *Smarthphone and Facebook in A Major Assessment: The Student Experience'*". EJournal. Australia : University of Ballarat
- Badwilan, R.A. 2004. *Rahasia Dibalik Handphone*. Jakarta : Darul Falah.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. D. (2014). A proposal for including *Nomophobia* in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155-160.
- Bivin, J.B1., Mathew, Preeti., et.al. (2013). *Nomophobia - Do We Really Need To Worry About?. A cross sectional study on Nomophobia severity among male Under Graduate students of Health Sciences*. Vol -1.
- Çaglar Kadir, Saglik, Erkan., Gulluce, Ali Caglar., Kaya,Ufuk., Ozhan., (2014). *Service Quality and Customer Satisfaction Relationship: A Research in 88 Erzurum Ataturk University Refectory*. *American International Journal of Contemporary Research*.
- Cheever, Nancy., Rosen, Larry., et.al. (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 Be* (Forgays, Hyman, & Schreiber, 2014)*havior*, 37. pp. 290–297.
- Donnelly, Aisling. (2013, April). *Nomophobia-A Modern Age Addiction*.
- Elida Prayitno. 2009. *Psikologi Abnormal*. Padang; FIP UNP
- Elmore. (2014). *Nomophobia: A Rising Trend in Students*



- Ibrahim, Ratih. (2015, Februari). *Metro 360 'Mengenal Gejala Nomophobia'*.
- Joshi, Amruta. (2013, Juli). *Health Effects Of Mobile Phone*.
- Kurnia, Gadis. (2014, Mei). *Jejaring Sosial Pemicu Nomophobia*
- King, A.L.S., Valença, A.M., et.al. (2013). *Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. Computers in Human Behavior*, 29. Pp. 140–144.
- Lucia, Anna., Martins, Alexandre., et.al. (2014). “*Nomophobia*”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, , 10. pp.28-35.
- Mahendra, A.R., Fajariah, I., Ikawidjaja, M., Sudrajad, M & Putri. N. E. (2013). Gangguan Kesehatan akibat *Nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya. Surabaya: Airlangga University.
- Mayangsari. A. P. (2015). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Ketergantungan Telepon Genggam (*Nomophobia*) pada Remaja. Surabaya: Universitas Airlangga
- Prasad, Patthi., et al. (2017). *Nomophobia: A Cross-sectional Study to Assess Mobile Phone Usage Among Dental Students*.
- Rahayuningrum, DC. (2016). Hubungan Motivasi Bermain dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Adiksi Game Online Pada Remaja SMP N 13 Padang. [Thesis]; Universitas Andalas.
- Sari, Nastria Fitriana. 2016. "Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Ketergantungan Mahasiswa Pada Smartphone (Studi pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung)." (2016).
- Securenvoy. (2012). *66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone*.
- Stuart, GW. (2016). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. (10 th Ed). Elsevier: Mosby
- Widyastuti, Yani dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Fitramaya: Yogyakarta.
- Yildirim, Caglar. (2014). *Exploring the dimensions of Nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Graduate Theses and Dissertations. Iowa State University.