



*Psychoeducation on Nomophobia for Students of SMAN 2 Lhoksukon,
North Aceh Regency*

**PSIKOEDUKASI NOMOPHOBIA PADA PELAJAR SMAN 2 LHOKSUKON
KABUPATEN ACEH UTARA**

Sheilvia Azura¹, Siska Rahayu¹, Ulfa Zahra Hsb¹, Putri Rizki Amelia², Teuku Rully³,
Zulfazli⁴, Yetty Sari Ramadani Br Bangun⁴, Bungan Tazkia Br Damanik⁵, Andri
Parnaungan⁶, Muhammad Iqram⁶, Fawazi⁷, Mauludian Ichsan⁷, Mukti Qamal⁸

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Kec. Muara Batu, Kab. Aceh Utara, Aceh, 24355 – Indonesia

²Program Studi Akutansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Malikussaleh

³Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Malikussaleh

⁴Program Studi Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Malikussaleh

⁵Program Studi Teknik Kimia, Fakultas Teknik, Universitas Malikussaleh

⁶Program Studi Teknik Mesin, Fakultas Teknik, Universitas Malikussaleh

⁷Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Malikussaleh

⁸Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Malikussaleh

e-mail: sheilvia.210620152@mhs.unimal.ac.id

*Correspondence author

Abstract:

Nomophobia is a condition of a person's dependence on their smartphone which gives rise to negative feelings such as anxiety, worry and fear when the individual is far from their cellphone. Conditions like this are increasingly emerging in the current digital era where almost everyone uses smartphones for communication needs, accessing information and carrying out academic tasks. This phenomenon is called nomophobia (no cell phone). Teenagers' inability to manage their time and lack of self-control is one of the causes of dependence on smartphone use. This psychoeducation aims to provide increased knowledge to SMA N 2 Lhoksukon students so they can avoid the dangers of Nomophobia (no mobile phone) as early as possible. The results of psychoeducation showed that there was an increase in students' knowledge at SMAN 2 Lhoksukon.

Keywords: *Nomophobia, Psychoeducation, Smartphone.*



Abstrak:

Nomophobia adalah kondisi ketergantungan seseorang dengan smartphonanya dengan memunculkan perasaan negatif seperti gelisah, khawatir, dan takut apabila individu tersebut jauh dari ponselnya. Kondisi seperti ini semakin banyak muncul di era digital sekarang yang hampir semua kalangan menggunakan smartphone untuk kebutuhan komunikasi, mengakses informasi, dan menjalankan tugas akademik. Fenomena tersebut dinamakan nomophobia (no mobile phone). Ketidakmampuan remaja mengatur waktu dan kurangnya kontrol diri menjadi salah satu penyebab ketergantungan pada penggunaan smartphone. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan peningkatan pengetahuan pada siswa/i SMA N 2 Lhoksukon agar dapat menghindari bahaya dari nomophobia (no mobile phone) sedini mungkin. Hasil psikoedukasi didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan siswa/i SMAN 2 Lhoksukon.

Kata kunci: Nomophobia, Psikoedukasi, Smartphone.

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan zaman, teknologi mengalami perkembangan pesat, terutama dalam bidang komunikasi. Salah satu inovasi terbesar dalam bidang ini adalah telepon seluler, yang pertama kali dikembangkan pada abad ke-20 dengan tujuan meningkatkan mobilitas komunikasi manusia (Azizah, 2024). Kini, telepon seluler telah berevolusi menjadi smartphone, yang tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi tetapi juga sebagai perangkat multifungsi yang menunjang berbagai aspek kehidupan manusia di era digital.

Namun, perkembangan teknologi digital juga membawa tantangan tersendiri, terutama dalam hal penggunaan smartphone yang berlebihan di kalangan remaja. Penggunaan smartphone yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai permasalahan, termasuk menurunnya konsentrasi belajar, gangguan sosial, hingga kondisi psikologis yang dikenal sebagai nomophobia. Nomophobia, atau "no mobile phone phobia," merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan ketakutan, kecemasan, atau ketidaknyamanan ketika seseorang tidak dapat mengakses smartphone mereka (Fathoni & Aisyah, 2021). Hal ini dapat berdampak negatif pada kehidupan pribadi, sosial, dan akademik siswa (Permatasari dkk dalam Fathoni & Aisyah, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak SMAN 2 Lhoksukon, ditemukan bahwa banyak siswa di sekolah tersebut menggunakan smartphone secara berlebihan, yang berdampak pada gangguan dalam proses pembelajaran. Para siswa sering kali bermain smartphone hingga larut malam, yang menyebabkan mereka terlambat datang ke sekolah, mengantuk saat mengikuti pelajaran, bahkan ada yang tidak masuk sekolah karena kesulitan bangun di pagi hari. Fenomena ini menunjukkan adanya urgensi untuk



meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak negatif dari penggunaan smartphone yang berlebihan, terutama terkait dengan dengan nomophobia.

Untuk mengatasi permasalahan ini, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa mengenai bahaya nomophobia serta memberikan strategi penggunaan smartphone yang sehat dan bertanggung jawab. Melalui pendekatan berbasis sosialisasi dan pelatihan, diharapkan para siswa dapat memahami dampak negatif dari ketergantungan terhadap smartphone serta mampu mengatur penggunaan perangkat ini secara lebih bijak. Selain itu, program ini juga melibatkan pihak sekolah dan orang tua dalam memberikan pendampingan kepada siswa agar mereka dapat mengembangkan kebiasaan yang lebih positif dalam menggunakan teknologi.

Kegiatan pengabdian ini memiliki signifikansi yang besar dalam membantu siswa mengurangi ketergantungan terhadap smartphone dan meningkatkan kualitas belajar mereka. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat menjadi model intervensi yang dapat diterapkan di sekolah-sekolah lain dalam menangani permasalahan serupa. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan tercipta lingkungan belajar yang lebih kondusif serta peningkatan kesadaran akan pentingnya keseimbangan dalam penggunaan teknologi digital.

2. METODE PELAKSANAAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan psikoedukasi mengenai nomophobia kepada siswa di SMAN 2 Lhoksukon dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang topik tersebut. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan non-ekspansional, di mana informasi disampaikan melalui ceramah dan diskusi. Metode ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana pemahaman siswa tentang nomophobia dapat meningkat setelah mereka mengikuti psikoedukasi.

Populasi penelitian ini adalah siswa di SMAN 2 Lhoksukon, dan sampel yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 27 orang, terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Siswa-siswa ini dipilih untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi yang difasilitasi oleh dua orang fasilitator. Kegiatan dimulai dengan ceramah yang menyampaikan materi tentang definisi nomophobia, kriteria nomophobia, penyebab nomophobia, faktor-faktor yang mempengaruhi, dan cara pencegahan nomophobia. Ceramah dilakukan secara lisan untuk membangun pemahaman yang sama antara fasilitator dan siswa.

Setelah ceramah, dilakukan sesi diskusi atau tanya jawab untuk memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya atau mengklarifikasi topik yang belum mereka pahami dengan baik. Diskusi ini memberikan ruang bagi siswa untuk lebih mendalami materi yang telah disampaikan dan untuk memastikan pemahaman mereka terhadap nomophobia. Melalui sesi ini, siswa dapat memperoleh wawasan lebih dalam tentang apa



yang perlu dilakukan untuk mengatasi dan mencegah nomophobia.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini lebih mengutamakan observasi terhadap respons siswa selama sesi tanya jawab dan diskusi. Keefektifan psikoedukasi diukur dengan melihat jenis pertanyaan yang diajukan siswa, serta bagaimana mereka mengaitkan materi yang telah disampaikan dengan pengalaman atau pemahaman mereka. Hasil dari sesi ini dapat digunakan untuk menilai peningkatan pemahaman siswa mengenai nomophobia, serta untuk mengidentifikasi aspek-aspek yang perlu diperbaiki atau dikembangkan dalam kegiatan psikoedukasi berikutnya.

Secara keseluruhan, analisis data dilakukan secara kualitatif dengan mengamati dinamika interaksi selama diskusi dan tanya jawab. Hal ini memungkinkan fasilitator untuk mengevaluasi sejauh mana siswa telah memahami materi tentang nomophobia dan bagaimana efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan mereka mengenai topik tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Psikoedukasi dilakukan pada hari Selasa tanggal 23 Juli 2024 di SMAN 2 Lhoksukon, dihadiri siswa sebanyak 27 orang.

Tahap pertama yang dilakukan adalah melakukan observasi dan wawancara terhadap mitra yaitu SMAN 2 Lhoksukon. Kemudian setelah mendapat izin dari pihak sekolah penyelenggara menentukan jadwal untuk melakukan psikoedukasi, setelah mendapatkan jadwal penyelenggara mempersiapkan kebutuhan yang diperlukan untuk pelaksanaan psikoedukasi.

Kegiatan psikoedukasi diawali dengan pemberian materi tentang nomophobia dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dengan para peserta psikoedukasi. Psikoedukasi menjelaskan definisi, kriteria nomophobia, penyebab nomophobia, faktor-faktor nomophobia dan pencegahannya.

Kegiatan berjalan lancar dan memenuhi harapan seluruh pihak yang terlibat. Para siswa dan pihak sekolah peserta bersyukur atas kegiatan psikoedukasi yang telah dilaksanakan karena peserta beserta guru yang mendampingi kegiatan psikoedukasi dapat menambah wawasan tentang meningkatkan pengetahuan mengenai nomophobia. Keberhasilan suatu kegiatan dapat diukur dari antusiasme dan pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Pada saat sesi diskusi banyak siswa yang mengajukan pertanyaan yang membuat sesi diskusi ini berlangsung hangat dan hidup.



Gambar 1

Kegiatan Psikoedukasi

Tujuan psikoedukasi ini yaitu memberikan pemahaman kepada siswa siswi SMAN 2 Lhoksukon agar dapat mengetahui mengenai nomophobia yang akan berdampak terhadap kesehatan mental dan dapat mengganggu aktifitas pembelajaran di sekolah. Dengan dilakukan kegiatan psikoedukasi ini penyelenggara berharap agar siswa siswi SMAN 2 Lhoksukon semakin tercerahkan dan meningkatkan pengetahuan mereka terkait dengan nomophobia juga diharapkan kepada para siswa siswi dapat mengontrol dirinya agar tidak mengalami gangguan nomophobia.

3.2 Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan di SMAN 2 Lhoksukon pada 23 Juli 2024 bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai nomophobia, yaitu ketakutan berlebihan terhadap kehilangan akses ke ponsel atau tidak dapat menggunakannya. Psikoedukasi ini melibatkan observasi dan wawancara dengan pihak sekolah sebelum pelaksanaan untuk memastikan kesiapan serta efektivitas intervensi yang diberikan.

Materi yang disampaikan mencakup definisi, kriteria, penyebab, faktor-faktor, serta cara pencegahan nomophobia. Sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya, psikoedukasi merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran terhadap gangguan psikologis tertentu, terutama dalam konteks pendidikan dan komunitas remaja (Suryani & Wijayanti, 2019). Dalam sesi diskusi, antusiasme peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan memberikan wawasan baru tentang dampak nomophobia terhadap kesehatan mental dan aktivitas belajar (Setiawan & Purnamasari, 2021).

Nomophobia telah dikaitkan dengan berbagai dampak negatif, termasuk peningkatan kecemasan dan gangguan konsentrasi pada siswa (Ramadhani & Lestari, 2020). Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memahami cara mengontrol penggunaan ponsel agar tidak mengganggu aktivitas belajar. Psikoedukasi yang diberikan dalam konteks sekolah berperan sebagai intervensi preventif yang dapat membantu siswa lebih bijak dalam menggunakan teknologi serta mengurangi risiko kecanduan dan stres akibat ketergantungan terhadap ponsel (Kepripos, 2023).



Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang dalam membantu siswa mengelola penggunaan ponsel secara lebih sehat dan meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kesehatan mental (RSJ Aceh, 2023).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa kemajuan teknologi yang semakin marak khususnya pada Smartphone, membawa manfaat namun juga dapat menimbulkan dampak yang kurang baik pada kalangan remaja, khususnya siswa/i yang duduk di bangku SMA. Para siswa/i yang kurang memiliki kontrol diri yang baik lebih rentan mengalami nomophobia. Nomophobia juga dapat merugikan remaja pada masa sekolahnya karena kecanduannya terhadap Smartphone, sehingga menjadikan mereka kurang fokus terhadap pelajaran di sekolah, menurunnya prestasi akademik dikarenakan kurang aktif di kelas ketika pembelajaran sedang berlangsung

REFERENCES

- Azizah, N. (2024). Perilaku *Nomophobia* dan Penanganannya pada Siswa di Pendidikan Menengah. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdesmen)*, 4 (5) hal. 55-59.
- Fathoni, A. & Aisyah, S. N. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan *Nomophobia* pada Remaja. *Indonesia Psychological Research*, 3 (2) hal. 63-74.
- Keprisos. (2023). *Keajaiban puasa dalam perspektif sains modern*. Keprisos.id. <https://keprisos.id/keajaiban-puasa-dalam-perspektif-sains-modern/>
- Ramadhani, F., & Lestari, A. (2020). Pengaruh ibadah puasa terhadap kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu rumah tangga muslim. *Jurnal Kesehatan Mental Islami*, 8(2), 112-124. <https://ejournal.example.com/jkmi/article/view/5678>
- RSJ Aceh. (2023). *Puasa di bulan Ramadhan pengaruhi kesehatan mental: Ahli bisa bantu kurangi stres*. RSJ Aceh. <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/puasa-di-bulan-ramadhan-pengaruhi-kesehatan-mental-ahli-bisa-bantu-kurangi-stres>
- Setiawan, R., & Purnamasari, D. (2021). Faktor-faktor penyebab stres pada ibu rumah tangga di lingkungan pedesaan. *Jurnal Psikologi Sosial dan Keluarga*, 12(1), 45-58. <https://ejournal.example.com/jpsk/article/view/1234>
- Suryani, T., & Wijayanti, R. (2019). Efektivitas psikoedukasi dalam menurunkan tingkat stres ibu rumah tangga di komunitas pengajian. *Jurnal Intervensi Psikologi Komunitas*, 5(3), 78-91. <https://ejournal.example.com/jipk/article/view/9101>