



Pengenalan

Penelitian ini dilakukan untuk menentukan Dampak dan cara mencegah dari nomophobia. Penting untuk memberikan stimulasi yang tepat dan menghindari paparan berlebihan terhadap teknologi, khususnya penggunaan gawai yang dapat memicu ketergantungan atau nomophobia. Ketergantungan terhadap gawai sejak dini dikhawatirkan dapat menghambat interaksi sosial langsung yang esensial bagi perkembangan anak.

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi sejauh mana remaja mengalami nomophobia dan memahami pengaruhnya terhadap aspek psikologis, sosial, serta aktivitas harian mereka.



gambar 1. anak bermain hp

Apa Itu Nomophobia?

No mobile phone phobia atau nomophobia adalah salah satu jenis fobia spesifik yang ditandai dengan rasa takut berlebih saat berada jauh dari ponsel. Bahkan, kondisi ini juga bisa membuat seseorang merasa cemas, stres, hingga panik yang dapat menimbulkan gejala berupa jantung berdebar dan sesak napas saat tidak bisa menggunakan ponsel.

Penyebab Nomophobia

1. Memiliki keluarga dengan riwayat fobia atau gangguan kecemasan lainnya.
2. Memiliki sifat antisosial yang membuat seseorang lebih bisa berlama-lama menatap layar ponsel daripada harus berhubungan dengan orang lain.
3. Takut kesepian atau kehilangan orang lain jika tidak saling terhubung dan berkomunikasi melalui ponsel.
4. Mengalami kejadian traumatis yang berkaitan dengan kehilangan ponsel.
5. Memiliki waktu yang terlalu banyak.

Gejala Psikis Nomophobia

1. Menggenggam ponsel di mana pun, seperti saat di toilet atau ketika berada di jalanan yang ramai.
2. Memeriksa ponsel secara terus-menerus untuk memastikan ponsel tersebut berfungsi dengan baik dan tidak melewatkan notifikasi masuk.
3. Cenderung melanggar peraturan demi menggunakan ponsel, misalnya bermain ponsel saat berada di dalam pesawat terbang.
4. Melewatkan kegiatan atau acara yang sudah direncanakan agar bisa menghabiskan waktu untuk bermain ponsel

Gejala Fisik Nomophobia

1. Sesak napas
2. Jantung berdebar
3. Sulit tidur (insomnia)
4. Tubuh gemetar
5. Berkeringat berlebihan
6. Pusing
7. Pingsan

Cara Mencegah Nomophobia

1. Mengalihkan perhatian dari gadget atau gawai dengan cara melakukan aktivitas lain, seperti melakukan hobi, bersih-bersih rumah, dan lain-lain.
2. Memberi batasan pada penggunaan gadget atau gawai, Kita bisa membatasinya menjadi 10-20 menit setiap pemakaian, dan hanya boleh 2-3 pemakaian perhari.
3. Mengetahui dampaknya bisa membuat kita berhati-hati dalam menggunakan gadget.
4. Menyimpan gadget di luar jangkauan kita agar kita bisa fokus ke hal lain dan tidak hanya fokus ke gadget untuk memeriksa notifikasi setiap saat.
5. Mematikan gadget 30-60 menit sebelum tidur dapat mencegah gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur.

Kesimpulan

Nomophobia adalah ketakutan berlebihan saat jauh dari ponsel yang bisa memicu kecemasan dan gejala fisik. Gejala ini terlihat dari kebiasaan memeriksa ponsel terus-menerus. Mengatasi nomophobia bisa dilakukan dengan membatasi penggunaan ponsel dan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain.

Referensi

Kegiatan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila di SMP NEGERI 4 Pasuruan yang bertemakan nomophobia.