

GAMBARAN TINGKAT *NOMOPHOBIA* PADA SISWA SMA NEGERI 8 MAKASSAR

Sri Wahyuni¹, Sahril Buchori², Fitriana³, Syahril⁴

Universitas Negeri Makassar^{1,2,3}

e-mail: swahyuni2@gmail.com

Diterima: 06/07/2026; Direvisi: 03/10/2026; Diterbitkan: 10/10/2026

ABSTRAK

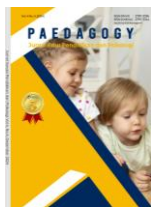
Penggunaan *smartphone* yang semakin intensif di kalangan remaja berpotensi memunculkan *nomophobia*, yaitu kecemasan ketika individu tidak dapat menggunakan atau berada jauh dari *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 8 Makassar secara umum dan berdasarkan empat aspek *nomophobia*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif. Responden berjumlah 92 siswa kelas X, XI, dan XII yang dipilih dari tiga kelas secara *purposive* berdasarkan hasil survei awal dan informasi guru Bimbingan dan Konseling, kemudian seluruh siswa pada kelas terpilih dijadikan sampel melalui teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala *Nomophobia* yang dikembangkan peneliti berdasarkan empat aspek Yildirim dan telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi, persentase, rata-rata, dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 77,2% siswa berada pada kategori *nomophobia* sedang hingga sangat tinggi, dengan kategori tinggi sebagai kelompok terbesar. Aspek menyerah pada kenyamanan memiliki skor rata-rata tertinggi. Temuan ini menjadi informasi awal bagi guru BK dalam merancang layanan yang mendukung kesadaran diri dan pengelolaan penggunaan *smartphone* secara sehat.

Kata Kunci: *Nomophobia, Smartphone, Bimbingan Dan Konseling*

ABSTRACT

The increasingly intensive use of smartphones among adolescents may contribute to *nomophobia*, defined as anxiety experienced when individuals are unable to use or are separated from their smartphones. This study aimed to describe the level of *nomophobia* among students at SMA Negeri 8 Makassar, both overall and across four *nomophobia* aspects. This study employed a quantitative approach with a descriptive research design. The respondents were 92 students from grades X, XI, and XII, selected from three classes through purposive sampling based on preliminary survey findings and information from guidance and counseling teachers. All students in the selected classes were then included using total sampling. Data were collected using a *Nomophobia Scale* developed by the researcher based on Yildirim's four aspects and had met validity and reliability criteria. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency distributions, percentages, means, and standard deviations. The results showed that 77.2% of students were in the moderate to very high *nomophobia* categories, with the high category representing the largest group. The aspect of giving up on convenience had the highest mean score. These findings provide preliminary information for guidance and counseling teachers in developing services that support students' self-awareness and healthier smartphone use.

Keywords: *Nomophobia, Smartphone, Bimbingan Dan Konseling*

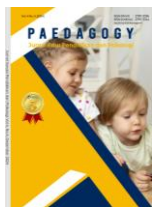


PENDAHULUAN

Peningkatan penggunaan *smartphone* di kalangan remaja sejalan dengan munculnya berbagai permasalahan terkait penggunaan perangkat digital, salah satunya *nomophobia* (*no-mobile-phone-phobia*), yaitu kondisi yang ditandai oleh kecemasan atau ketidaknyamanan ketika seseorang tidak dapat menggunakan atau berada jauh dari telepon genggamnya (Yildirim, 2014). Fenomena ini semakin relevan seiring dengan meningkatnya penetrasi internet di Indonesia. Data APJII menunjukkan bahwa penetrasi internet nasional pada tahun 2026 mencapai 81,72% atau sekitar 235,26 juta pengguna, meningkat dibandingkan tahun 2025 yang mencapai 80,66% (APJII, 2026). Seiring dengan kondisi tersebut, *smartphone* menjadi salah satu perangkat yang banyak digunakan untuk mengakses internet, terutama untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, dan melakukan interaksi sosial. Tingginya intensitas penggunaan *smartphone* perlu mendapat perhatian ketika tidak disertai kemampuan pengaturan penggunaan yang memadai, karena kondisi tersebut dapat berkaitan dengan munculnya kecemasan ketika akses terhadap *smartphone* terhambat (León-Mejía et al., 2021). Dalam penelitian ini, konsep *nomophobia* mengacu pada Yıldirim yang mengidentifikasi empat aspek, yaitu ketakutan tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan.

Pada kelompok remaja, persoalan tersebut menjadi semakin penting karena *smartphone* tidak lagi hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi telah terintegrasi dalam berbagai aktivitas sehari-hari, termasuk belajar, mencari informasi, memperoleh hiburan, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Keterikatan yang semakin kuat terhadap *smartphone* dapat menimbulkan konsekuensi ketika penggunaan perangkat mulai sulit dikendalikan atau ketika individu merasa tidak nyaman saat tidak dapat mengaksesnya. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kondisi tersebut berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan remaja. Pada aspek pribadi dan psikologis, penggunaan *smartphone* yang berlebihan atau bermasalah dilaporkan berkaitan dengan kecemasan, gangguan kualitas tidur, serta kesulitan dalam regulasi emosi (Gong & Liu, 2023; Khan et al., 2023). Dalam konteks pembelajaran, siswa dengan tingkat *nomophobia* yang tinggi juga dilaporkan memiliki kecenderungan mengalami gangguan konsentrasi dan pencapaian akademik yang lebih rendah (Aldhahir et al., 2023). Temuan tersebut juga terlihat dalam penelitian di Indonesia. Hamdi dan Gautama (2024), misalnya, menemukan bahwa siswa SMA Negeri 1 Lembah Gumanti memaknai *smartphone* sebagai perangkat yang sangat dekat dengan kehidupan mereka, sedangkan Fadhillah, Hayati, dan Bashori (2021) serta Azizah (2024) melaporkan adanya tingkat *nomophobia* pada remaja di berbagai jenjang pendidikan menengah. Pada tingkat global, meta-analisis Tuco et al. (2023) menunjukkan bahwa *nomophobia* ditemukan pada populasi pelajar di berbagai negara dengan tingkat keparahan yang bervariasi sesuai dengan karakteristik populasi dan konteks penelitian. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa *nomophobia* merupakan fenomena yang relevan untuk dikaji pada kelompok remaja, termasuk dalam konteks lingkungan sekolah.

Relevansi tersebut juga ditemukan dalam konteks SMA Negeri 8 Makassar. Untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi penggunaan *smartphone* di sekolah, studi pendahuluan dilakukan pada 5 Agustus 2025 melalui wawancara singkat dengan satu guru bimbingan dan konseling (BK) serta tiga peserta didik. Berdasarkan pengamatan guru BK terhadap siswa dalam kegiatan sehari-hari di sekolah, sebagian besar siswa membawa *smartphone* ke sekolah dan terdapat beberapa perilaku yang perlu diperhatikan, seperti kegelisahan ketika *smartphone* tidak dapat diakses, kebiasaan memeriksa *smartphone* secara



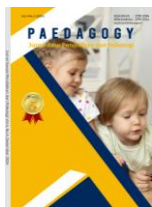
berulang, serta kesulitan mempertahankan perhatian selama pembelajaran. Guru BK juga menyampaikan adanya siswa yang menggunakan *smartphone* hingga larut malam. Gambaran tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan tiga peserta didik yang menunjukkan bahwa mereka merasa tidak nyaman ketika *smartphone* tidak berada di dekat mereka dan terdorong untuk segera memeriksa perangkat karena khawatir tertinggal informasi dari teman. Meskipun temuan awal tersebut belum dapat digunakan untuk menggambarkan tingkat *nomophobia* seluruh siswa SMA Negeri 8 Makassar, informasi tersebut menunjukkan adanya gejala penggunaan *smartphone* yang memiliki karakteristik serupa dengan *nomophobia*. Kondisi ini menjadi dasar penting untuk melakukan pengukuran secara lebih sistematis agar fenomena tersebut tidak hanya dipahami berdasarkan pengamatan awal, tetapi dapat digambarkan berdasarkan data empiris.

Pengukuran yang lebih sistematis diperlukan karena keberadaan *nomophobia* pada remaja tidak hanya dapat dilihat dari intensitas penggunaan *smartphone*, tetapi juga dari bentuk kecemasan dan ketergantungan yang menyertainya. Meskipun *nomophobia* telah banyak diteliti pada kelompok remaja, masih diperlukan pemetaan yang lebih spesifik mengenai tingkat *nomophobia* berdasarkan aspek-aspek pembentuknya, khususnya pada konteks siswa SMA di tingkat sekolah tertentu. Sejumlah penelitian lebih banyak menggambarkan tingkat *nomophobia* secara keseluruhan, sedangkan informasi mengenai tingkat pada masing-masing aspek Yildirim belum selalu menjadi fokus utama. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *nomophobia* memiliki struktur multidimensional yang terdiri atas beberapa aspek, sehingga analisis berdasarkan masing-masing dimensi dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai karakteristik *nomophobia* pada individu (Figuerola-Quiñones et al., 2025). Pemetaan berdasarkan aspek tersebut penting karena dapat menunjukkan bentuk kecemasan yang paling menonjol pada siswa, baik yang berkaitan dengan ketakutan tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, ketidakmampuan mengakses informasi, maupun ketergantungan pada kenyamanan yang diberikan *smartphone*. Dalam konteks SMA Negeri 8 Makassar, sampai saat ini belum tersedia gambaran empiris mengenai tingkat *nomophobia* siswa yang dipetakan berdasarkan keempat aspek tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk memberikan profil deskriptif *nomophobia*, baik secara keseluruhan maupun berdasarkan empat aspek Yildirim, sehingga dapat memperjelas karakteristik fenomena tersebut pada siswa SMA Negeri 8 Makassar. Informasi tersebut selanjutnya dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memahami kebutuhan siswa dan mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang relevan dengan kondisi penggunaan *smartphone* di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 8 Makassar, baik secara keseluruhan maupun berdasarkan empat aspek yang dikemukakan oleh Yildirim, yaitu ketakutan tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi *nomophobia* siswa serta menjadi informasi awal bagi guru BK dalam memahami kebutuhan siswa terkait penggunaan *smartphone*. Dengan demikian, hasil penelitian dapat digunakan sebagai salah satu bahan pertimbangan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif untuk menggambarkan tingkat *nomophobia* siswa SMA Negeri 8 Makassar tanpa memberikan



perlakuan terhadap subjek. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 8 Makassar pada 5 Agustus 2025. Populasi penelitian terdiri atas siswa kelas X Merdeka-1, XI Merdeka-9, dan XII Merdeka-6 yang berjumlah 92 siswa. Ketiga kelas tersebut ditetapkan secara *purposive* berdasarkan hasil studi pendahuluan dan informasi guru bimbingan dan konseling (BK) yang menunjukkan adanya indikasi penggunaan *smartphone* yang berkaitan dengan karakteristik *nomophobia*, serta untuk memperoleh keterwakilan siswa dari jenjang kelas X, XI, dan XII. Karena jumlah populasi yang ditetapkan hanya 92 siswa, seluruh anggota populasi dijadikan sampel dengan teknik *total sampling*. Dengan demikian, cakupan penelitian terbatas pada 92 siswa dari tiga kelas tersebut dan tidak dimaksudkan untuk menggeneralisasikan hasil kepada seluruh siswa SMA Negeri 8 Makassar.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan Skala *Nomophobia* yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan empat aspek *nomophobia* dari Yildirim (2014), yaitu ketakutan tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan. Instrumen terdiri atas 20 item pernyataan, masing-masing lima item untuk setiap aspek, dengan lima alternatif respons, yaitu Sangat Sering, Sering, Kadang-Kadang, Jarang, dan Tidak Pernah. Penyusunan instrumen dilakukan oleh peneliti berdasarkan indikator pada setiap aspek, kemudian dibahas dan disempurnakan melalui proses bimbingan dengan dosen pembimbing sebelum digunakan dalam penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara klasikal kepada seluruh siswa yang menjadi sampel dengan memberikan instrumen untuk diisi sesuai dengan kondisi yang dialami masing-masing siswa. Selain menggunakan skala, peneliti melakukan observasi terhadap pola penggunaan *smartphone* siswa di lingkungan sekolah sebagai data pendukung untuk memberikan konteks terhadap hasil pengukuran skala.

Sebelum digunakan untuk pengumpulan data, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Validitas item dilakukan dengan mengorelasikan skor setiap item dengan skor total, sedangkan reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh 20 item dinyatakan valid dan skala secara keseluruhan memiliki koefisien reliabilitas $\alpha = 0,940$. Reliabilitas pada masing-masing aspek juga menunjukkan nilai yang memadai, yaitu $\alpha = 0,745$ pada aspek ketakutan tidak dapat berkomunikasi, $\alpha = 0,722$ pada aspek kehilangan konektivitas, $\alpha = 0,643$ pada aspek tidak mampu mengakses informasi, dan $\alpha = 0,903$ pada aspek menyerah pada kenyamanan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai untuk digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan SPSS versi 25. Analisis dilakukan melalui distribusi frekuensi, persentase, dan pengelompokan skor ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Kategorisasi dilakukan terhadap skor *nomophobia* secara keseluruhan dan skor pada masing-masing aspek untuk memperoleh gambaran tingkat *nomophobia* siswa serta distribusi tingkat pada keempat aspek Yildirim (2014). Hasil observasi digunakan sebagai data pendukung dalam mendeskripsikan konteks penggunaan *smartphone* siswa dan tidak digunakan sebagai dasar perhitungan tingkat *nomophobia*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengumpulan data terhadap 92 siswa SMA Negeri 8 Makassar yang terdiri atas siswa kelas X, XI, dan XII, diperoleh gambaran tingkat *nomophobia* melalui analisis statistik deskriptif. Skor total *nomophobia* siswa berada pada rentang 33–92, dengan nilai rata-rata sebesar 66,91 dan standar deviasi sebesar 15,96. Jika dibandingkan dengan rentang skor

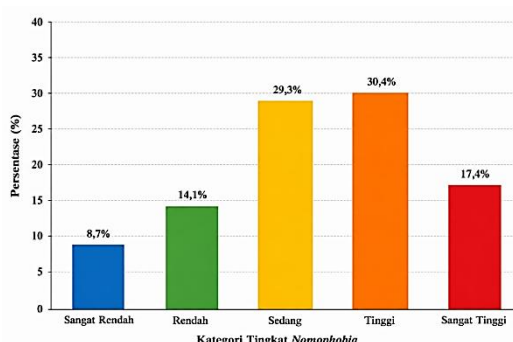
teoretis 20–100, rata-rata skor tersebut menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* siswa tersebar pada berbagai kategori, mulai dari sangat rendah hingga sangat tinggi. Distribusi tersebut diperlukan untuk memberikan gambaran mengenai kecenderungan tingkat *nomophobia* siswa secara keseluruhan sebelum ditinjau berdasarkan aspek-aspek pembentuknya. Distribusi tingkat *nomophobia* siswa berdasarkan lima kategori disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Tingkat *Nomophobia* Siswa SMA Negeri 8 Makassar

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Rendah	8	8,7%
Rendah	13	14,1%
Sedang	27	29,3%
Tinggi	28	30,4%
Sangat Tinggi	16	17,4%
Jumlah	92	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data Penelitian, 2025

Berdasarkan Tabel 1, distribusi tingkat *nomophobia* menunjukkan bahwa kategori tinggi merupakan kategori dengan persentase terbesar, yaitu 30,4% atau sebanyak 28 siswa. Selanjutnya, sebanyak 27 siswa (29,3%) berada pada kategori sedang, 16 siswa (17,4%) berada pada kategori sangat tinggi, 13 siswa (14,1%) berada pada kategori rendah, dan 8 siswa (8,7%) berada pada kategori sangat rendah. Jika kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi digabungkan, terdapat 71 siswa atau 77,2% yang berada pada rentang tersebut. Temuan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *nomophobia* pada kategori sedang hingga sangat tinggi, dengan kategori tinggi sebagai kelompok yang paling banyak ditemukan. Distribusi tersebut juga dapat dilihat secara visual pada Gambar 1.



Gambar 1. Distribusi Tingkat *Nomophobia* Siswa SMA Negeri 8 Makassar

Gambar 1 memperlihatkan pola distribusi tingkat *nomophobia* siswa secara lebih visual berdasarkan lima kategori yang telah ditetapkan. Batang kategori tinggi tampak memiliki persentase paling besar, yaitu 30,4%, dan diikuti oleh kategori sedang sebesar 29,3%. Sementara itu, kategori sangat tinggi mencapai 17,4%, sedangkan kategori rendah dan sangat rendah masing-masing sebesar 14,1% dan 8,7%. Dengan demikian, Gambar 1 memperkuat

temuan pada Tabel 1 bahwa distribusi siswa lebih banyak terkonsentrasi pada kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi dibandingkan kategori rendah dan sangat rendah.

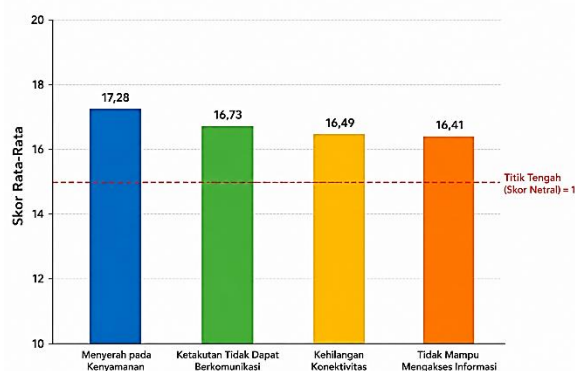
Setelah memperoleh gambaran tingkat *nomophobia* secara keseluruhan, analisis selanjutnya dilakukan untuk melihat tingkat pada masing-masing aspek yang dikemukakan oleh Yildirim (2014). Analisis ini penting karena *nomophobia* tidak hanya ditunjukkan melalui satu bentuk kecemasan, tetapi mencakup ketakutan tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, ketidakmampuan mengakses informasi, dan ketergantungan pada kenyamanan yang diberikan *smartphone*. Setiap aspek terdiri atas lima item dengan rentang skor teoretis 5–25 dan titik tengah skor sebesar 15. Perbandingan nilai rata-rata pada setiap aspek digunakan untuk mengetahui aspek yang memiliki skor relatif lebih tinggi dan lebih rendah dalam gambaran *nomophobia* siswa. Rincian skor rata-rata, skor minimum, dan skor maksimum pada setiap aspek disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Skor Rata-Rata *Nomophobia* Siswa Berdasarkan Aspek

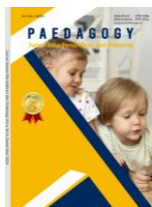
Aspek	Skor Rata-Rata	Skor Min.	Skor Maks.
Menyerah pada Kenyamanan	17,28	6	25
Ketakutan Tidak Dapat Berkomunikasi	16,73	7	23
Kehilangan Konektivitas	16,49	8	23
Tidak Mampu Mengakses Informasi	16,41	8	25

Keterangan: rentang skor teoretis tiap aspek 5–25, dengan titik tengah (skor netral) = 15.

Berdasarkan Tabel 2, seluruh aspek *nomophobia* memiliki skor rata-rata yang berada di atas titik tengah skala sebesar 15. Aspek menyerah pada kenyamanan memiliki skor rata-rata tertinggi, yaitu 17,28, diikuti oleh aspek ketakutan tidak dapat berkomunikasi sebesar 16,73. Selanjutnya, aspek kehilangan konektivitas memiliki skor rata-rata sebesar 16,49, sedangkan aspek tidak mampu mengakses informasi memiliki skor rata-rata paling rendah, yaitu 16,41. Dengan demikian, Tabel 2 menunjukkan bahwa aspek menyerah pada kenyamanan memiliki skor rata-rata relatif paling tinggi, sedangkan tidak mampu mengakses informasi memiliki skor rata-rata relatif paling rendah di antara keempat aspek *nomophobia*. Perbandingan skor rata-rata keempat aspek tersebut ditampilkan secara visual pada Gambar 2.



Gambar 2. Skor Rata-Rata *Nomophobia* Siswa Berdasarkan Aspek

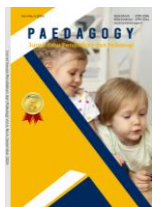


Gambar 2 menunjukkan perbandingan skor rata-rata pada keempat aspek *nomophobia* berdasarkan hasil pengukuran terhadap 92 siswa. Seluruh batang berada di atas titik tengah skala yang ditetapkan sebesar 15, dengan skor rata-rata berkisar antara 16,41 hingga 17,28. Aspek menyerah pada kenyamanan memiliki nilai rata-rata paling tinggi, yaitu 17,28, sedangkan aspek tidak mampu mengakses informasi menunjukkan nilai rata-rata paling rendah, yaitu 16,41. Selisih antara skor rata-rata tertinggi dan terendah sebesar 0,87 poin, sehingga Gambar 2 memperlihatkan bahwa keempat aspek memiliki skor yang relatif berdekatan, meskipun aspek menyerah pada kenyamanan menunjukkan nilai rata-rata tertinggi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 8 Makassar, yaitu 71 siswa atau 77,2%, berada pada kategori *nomophobia* sedang hingga sangat tinggi. Kategori tinggi merupakan kelompok dengan persentase terbesar, yaitu 30,4% atau 28 siswa, diikuti kategori sedang sebesar 29,3% atau 27 siswa dan kategori sangat tinggi sebesar 17,4% atau 16 siswa. Sementara itu, sebanyak 13 siswa (14,1%) berada pada kategori rendah dan 8 siswa (8,7%) berada pada kategori sangat rendah. Komposisi tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* cukup menonjol pada kelompok siswa yang diteliti, meskipun hasil penelitian ini bersifat deskriptif dan tidak dimaksudkan untuk memberikan diagnosis klinis. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Hamdi dan Gautama (2024) yang menunjukkan kedekatan siswa sekolah menengah dengan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Hal serupa juga dilaporkan oleh Fadhilah et al. (2021) yang menemukan adanya *nomophobia* pada kelompok remaja. Kesamaan temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* yang terlihat pada siswa SMA Negeri 8 Makassar juga ditemukan pada remaja dalam konteks pendidikan lainnya. Gambaran tersebut selanjutnya dapat dipahami secara lebih mendalam dengan melihat skor pada masing-masing aspek pembentuk *nomophobia*.

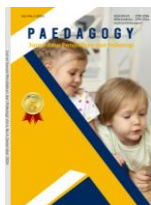
Berdasarkan empat aspek yang dikemukakan Yildirim, aspek menyerah pada kenyamanan memperoleh skor rata-rata tertinggi, yaitu 17,28. Skor tersebut berada di atas titik tengah skala sebesar 15 dan menunjukkan bahwa respons siswa terhadap pernyataan yang berkaitan dengan kenyamanan menggunakan *smartphone* relatif lebih tinggi dibandingkan aspek lainnya. Yildirim dan Correia menjelaskan bahwa aspek menyerah pada kenyamanan berkaitan dengan kondisi ketika individu merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari. Penjelasan tersebut sejalan dengan temuan Coenen dan Görlich (2022) bahwa *giving up convenience* merupakan salah satu dimensi *nomophobia* yang menggambarkan ketidaknyamanan atau kekhawatiran individu ketika kehilangan berbagai kemudahan yang biasanya diperoleh melalui penggunaan *smartphone*. Dalam konteks penelitian ini, skor yang relatif lebih tinggi pada aspek tersebut dapat dipahami sebagai gambaran bahwa *smartphone* telah menjadi bagian yang cukup dekat dengan rutinitas siswa. Kebiasaan menggunakan dan memeriksa *smartphone* secara berulang juga dapat terbentuk melalui proses *habit formation*. Oleh karena itu, skor rata-rata yang lebih tinggi pada aspek menyerah pada kenyamanan menunjukkan kecenderungan *nomophobia* yang lebih kuat pada aspek tersebut, tetapi tidak dapat diartikan bahwa kenyamanan merupakan penyebab utama *nomophobia* siswa. Pemaknaan ini penting karena *nomophobia* merupakan konstruk multidimensional yang terdiri atas beberapa domain spesifik, sehingga skor pada setiap dimensi lebih tepat dipahami sebagai gambaran karakteristik konstruk yang diukur daripada sebagai bukti hubungan sebab-akibat (Li et al., 2023).



Selain aspek kenyamanan, kebutuhan untuk tetap dapat berkomunikasi melalui *smartphone* juga tampak cukup menonjol pada siswa. Aspek ketakutan tidak dapat berkomunikasi memperoleh skor rata-rata sebesar 16,73 dan menempati posisi kedua setelah aspek menyerah pada kenyamanan. Skor tersebut berada di atas titik tengah skala sebesar 15, yang menunjukkan adanya kecenderungan respons yang relatif tinggi terhadap pernyataan mengenai kekhawatiran ketika komunikasi melalui *smartphone* tidak dapat dilakukan. Yildirim menjelaskan bahwa aspek ini berkaitan dengan kekhawatiran individu ketika tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain melalui telepon seluler. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Jahrami et al. (2023) yang menunjukkan bahwa *not being able to communicate* merupakan salah satu dimensi utama dalam konstruk *nomophobia* dan secara konsisten dipertahankan dalam struktur empat faktor NMP-Q. Hasil penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan studi pendahuluan di SMA Negeri 8 Makassar, ketika siswa yang diwawancarai menyampaikan rasa cemas apabila tidak dapat segera memeriksa *smartphone* karena khawatir tertinggal informasi dari teman. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Wen et al. (2023) bahwa inti *nomophobia* berkaitan dengan kekhawatiran ketika individu tidak dapat berkomunikasi atau mengakses informasi melalui *smartphone* serta memiliki keterkaitan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian longitudinal terbaru pada remaja juga menunjukkan bahwa FoMO merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan penggunaan telepon seluler bermasalah, dengan dorongan dan *craving* berperan dalam hubungan tersebut (Gao et al., 2026). Dengan demikian, kebutuhan untuk tetap terhubung melalui *smartphone* merupakan salah satu karakteristik yang tampak pada siswa dalam penelitian ini, meskipun penelitian ini tidak menguji kebutuhan komunikasi maupun FoMO sebagai faktor penyebab *nomophobia*.

Jika aspek kenyamanan dan komunikasi menunjukkan skor yang relatif lebih tinggi, dua aspek lainnya juga tetap memperlihatkan kecenderungan yang berada di atas titik tengah skala. Aspek kehilangan konektivitas memperoleh skor rata-rata sebesar 16,49, sedangkan aspek tidak mampu mengakses informasi memperoleh skor rata-rata sebesar 16,41. Kedua skor tersebut berada di atas titik tengah skala sebesar 15 dan hanya memiliki selisih 0,08 poin, sehingga keduanya menunjukkan pola respons yang relatif berdekatan. Yildirim menjelaskan bahwa kehilangan konektivitas berkaitan dengan kekhawatiran ketika individu tidak dapat tetap terhubung melalui *smartphone*, sedangkan ketidakmampuan mengakses informasi berkaitan dengan kekhawatiran ketika individu tidak dapat memperoleh informasi melalui perangkat tersebut. Perbedaan konseptual antara kedua aspek tersebut juga didukung oleh penelitian Muthmainnah et al. (2025), yang mengonfirmasi bahwa *losing connectedness* dan *not being able to access information* merupakan dua dimensi berbeda dalam struktur empat faktor *Nomophobia Questionnaire*. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* pada siswa tidak hanya berkaitan dengan kenyamanan dan komunikasi, tetapi juga mencakup kekhawatiran ketika konektivitas dan akses terhadap informasi melalui *smartphone* terganggu.

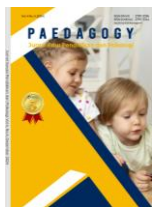
Gambaran keempat aspek tersebut menunjukkan bahwa *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 8 Makassar muncul dalam beberapa bentuk yang relatif berdekatan. Secara keseluruhan, seluruh aspek memiliki skor rata-rata di atas titik tengah skala. Tabel 2 menunjukkan bahwa aspek menyerah pada kenyamanan memiliki skor rata-rata tertinggi sebesar 17,28, sedangkan aspek tidak mampu mengakses informasi memiliki skor rata-rata terendah sebesar 16,41. Meskipun demikian, selisih skor antar-aspek relatif kecil, sehingga perbedaan tersebut lebih tepat dipahami sebagai kecenderungan deskriptif dan bukan sebagai indikasi dominasi mutlak



salah satu aspek. Gambar 2 memperlihatkan pola yang sama, yaitu seluruh skor rata-rata berada di atas titik tengah dengan jarak antarskor yang relatif berdekatan. Temuan ini memperkuat pentingnya memahami *nomophobia* secara multidimensional, karena tidak terdapat satu aspek yang berdiri sendiri dalam menggambarkan kondisi siswa. Pandangan tersebut didukung oleh Herrera López et al. (2025) yang menunjukkan bahwa *nomophobia* terdiri atas beberapa dimensi yang saling melengkapi sehingga pengukuran multidimensional dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif. Penelitian Khodaei et al. (2025) pada remaja juga menunjukkan bahwa instrumen *Nomophobia Questionnaire* memiliki struktur faktor yang dapat digunakan untuk menggambarkan *nomophobia* secara menyeluruh. Oleh karena itu, meskipun aspek menyerah pada kenyamanan memperoleh skor tertinggi, interpretasi kondisi siswa tetap perlu mempertimbangkan keempat aspek secara bersamaan.

Temuan mengenai tingkat *nomophobia* dan karakteristik keempat aspeknya selanjutnya memiliki relevansi dalam konteks layanan bimbingan dan konseling. Hasil penelitian dapat menjadi informasi awal bagi guru BK untuk membantu siswa memahami pola penggunaan *smartphone* serta mengembangkan kemampuan dalam mengelola penggunaannya. Pada bidang pribadi, layanan dapat diarahkan pada pengenalan kebiasaan penggunaan *smartphone* dan penguatan kemampuan mengendalikan dorongan untuk memeriksa perangkat secara berulang. Pada bidang belajar, hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk memberikan bimbingan mengenai pengelolaan waktu, pemeliharaan konsentrasi, serta penggunaan *smartphone* secara proporsional selama kegiatan pembelajaran. Sementara itu, pada bidang sosial, layanan dapat diarahkan pada penguatan kemampuan siswa untuk membangun interaksi langsung tanpa sepenuhnya bergantung pada *smartphone*. Arah layanan tersebut relevan dengan penelitian Carter et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* bermasalah pada remaja berkaitan dengan berbagai kondisi psikologis, termasuk kecemasan, depresi, dan insomnia. Namun, temuan tersebut tidak dapat langsung digeneralisasikan sebagai dampak yang dialami oleh seluruh siswa dalam penelitian ini. Oleh karena itu, hasil penelitian lebih tepat digunakan sebagai dasar untuk mengidentifikasi kebutuhan layanan, bukan sebagai bukti bahwa *nomophobia* telah menyebabkan kondisi psikologis tertentu pada siswa SMA Negeri 8 Makassar.

Secara lebih khusus, tingginya skor pada aspek menyerah pada kenyamanan memberikan gambaran bahwa pengelolaan kebiasaan penggunaan *smartphone* dapat menjadi salah satu perhatian dalam layanan BK. Guru BK dapat mempertimbangkan kegiatan yang membantu siswa meningkatkan kesadaran terhadap pola penggunaan perangkat, mengenali dorongan untuk memeriksa *smartphone* secara berulang, dan membangun kebiasaan penggunaan yang lebih terarah. Salah satu pendekatan yang telah dikaji dalam konteks penggunaan *smartphone* adalah *mindfulness*. Meta-analisis terbaru menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dan *problematic smartphone use*, yang menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi berkaitan dengan kecenderungan penggunaan *smartphone* yang lebih rendah (Ru et al., 2025). Meskipun demikian, temuan tersebut belum dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa *mindfulness* efektif menurunkan *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 8 Makassar karena penelitian ini tidak menguji efektivitas intervensi tersebut. Penerapan *mindfulness* dalam layanan BK masih memerlukan pengujian empiris melalui penelitian intervensi. Sementara itu, siswa yang berada pada kategori rendah dan sedang tetap dapat menjadi sasaran layanan preventif dan pengembangan, misalnya melalui bimbingan klasikal mengenai literasi digital, pengelolaan waktu, serta pembentukan kebiasaan penggunaan *smartphone* yang sehat.

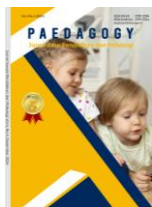


Interpretasi hasil penelitian juga perlu mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Pertama, data utama diperoleh melalui instrumen *self-report*, sehingga respons siswa dapat dipengaruhi oleh persepsi subjektif masing-masing responden. Kedua, penelitian hanya melibatkan 92 siswa dari tiga kelas pada satu sekolah yang ditetapkan secara *purposive*, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh siswa SMA Negeri 8 Makassar maupun siswa SMA secara umum. Ketiga, penelitian belum menganalisis variasi tingkat *nomophobia* berdasarkan durasi penggunaan *smartphone*, jenis aplikasi yang paling sering digunakan, usia, atau gender. Keempat, desain deskriptif yang digunakan hanya memberikan gambaran mengenai tingkat *nomophobia* dan aspek-aspeknya sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat dengan variabel lain. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya ruang bagi penelitian selanjutnya untuk memperluas cakupan kajian, baik dari sisi karakteristik responden maupun desain penelitian. Penelitian berikutnya dapat melibatkan sampel yang lebih luas dan menggunakan desain korelasional untuk mengkaji keterkaitan *nomophobia* dengan variabel seperti *Fear of Missing Out* (FoMO), kontrol diri, dan kualitas tidur. Selain itu, penelitian dengan desain *quasi-experimental* dapat dilakukan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan dan konseling, termasuk kemungkinan penggunaan konseling kelompok berbasis *mindfulness*, dalam membantu siswa mengelola kecenderungan *nomophobia*. Dengan demikian, penelitian lanjutan tidak hanya dapat memperjelas faktor-faktor yang berkaitan dengan *nomophobia*, tetapi juga memberikan dasar empiris yang lebih kuat bagi pengembangan layanan BK yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

KESIMPULAN

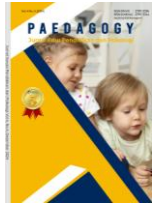
Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 8 Makassar cenderung berada pada kategori sedang hingga sangat tinggi, dengan kategori tinggi sebagai kategori yang paling banyak ditemukan. Ditinjau berdasarkan empat aspek Yildirim (2014), seluruh aspek menunjukkan kecenderungan yang relatif tinggi, dengan aspek menyerah pada kenyamanan memiliki skor rata-rata tertinggi dibandingkan ketiga aspek lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa gambaran *nomophobia* siswa tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan untuk berkomunikasi, mempertahankan konektivitas, atau memperoleh informasi, tetapi juga dengan kenyamanan yang diperoleh melalui penggunaan *smartphone*. Hasil tersebut dapat menjadi informasi awal bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam memahami kebutuhan siswa serta merancang layanan yang mendukung kesadaran diri dan pengelolaan penggunaan *smartphone* secara lebih sehat.

Penelitian ini terbatas pada penggunaan instrumen *self-report*, cakupan sampel yang berasal dari tiga kelas dalam satu sekolah, serta belum mempertimbangkan variasi berdasarkan usia, gender, durasi penggunaan, dan jenis aplikasi *smartphone* yang digunakan siswa. Selain itu, desain deskriptif belum memungkinkan penelitian menjelaskan hubungan sebab-akibat ataupun menentukan efektivitas intervensi tertentu. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas cakupan dan karakteristik sampel serta mengkaji hubungan *nomophobia* dengan faktor psikologis maupun pola penggunaan *smartphone*, seperti regulasi diri, *fear of missing out* (FoMO), dan kualitas tidur. Penelitian berikutnya juga dapat mengembangkan dan menguji layanan Bimbingan dan Konseling, termasuk pendekatan berbasis *mindfulness*, untuk mengetahui efektivitasnya dalam membantu siswa mengelola kecenderungan *nomophobia* berdasarkan profil aspek yang ditemukan.



DAFTAR PUSTAKA

- Aldhahir, A. M., Bintalib, H. M., Alhotye, M., Alqahtani, J. S., Alqarni, O. A., Alqarni, A. A., & Alzahrani, E. M. (2023). Prevalence of nomophobia and its association with academic performance among physiotherapy students in Saudi Arabia: A cross-sectional survey. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 2091–2100.
<https://doi.org/10.2147/JMDH.S415891>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2026). *Survei Profil Internet Indonesia 2026*. APJII. <https://survei.apjii.or.id/>
- Azizah, N. (2024). Perilaku nomophobia dan penanganannya pada siswa di pendidikan menengah. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen)*, 4(1), 55–59.
<https://journal.ilinstitute.com/index.php/dikdasmen/article/view/2386>
- Carter, B., Ahmed, N., Cassidy, O., Pearson, O., Calcia, M., Mackie, C., & Kalk, N. J. (2024). ‘There’s more to life than staring at a small screen’: A mixed methods cohort study of problematic smartphone use and the relationship to anxiety, depression and sleep in students aged 13–16 years old in the UK. *BMJ Mental Health*, 27(1), e301115.
<https://doi.org/10.1136/bmjment-2024-301115>
- Coenen, M., & Görlich, Y. (2022). Exploring nomophobia with a German adaption of the nomophobia questionnaire (NMP-Q-D). *PLOS ONE*, 17(12), e0279379.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279379>
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di kalangan remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Hamdi, M., & Gautama, M. I. (2024). Nomophobia di kalangan siswa pengguna smartphone SMA Negeri 1 Lembah Gumanti. *Jurnal Perspektif*, 7(1), 66–74.
<https://doi.org/10.24036/perspektif.v7i1.764>
- Figuerola-Quinones, J., Ipanaque-Zapata, M., Rivera-Lozada, O., Zevallos Mayanga, G., & Gonzales Diaz, D. (2025). Psychometric properties of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) in Peruvian adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15, 1399328.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1399328>
- Gao, L., Shen, Y., Zhu, X., & Chen, H. (2026). The longitudinal relationship between fear of missing out and adolescent problematic mobile phone use: The role of desire and craving. *Scandinavian Journal of Psychology*, 67(3), 736–746.
<https://doi.org/10.1111/sjop.70062>
- Gong, L., & Liu, Q. (2023). Mobile phone addiction and sleep quality: The mediating role of anxiety and the moderating role of emotion regulation. *Behavioral Sciences*, 13(3), 250.
<https://doi.org/10.3390/bs13030250>
- Hamdi, M., & Gautama, M. I. (2024). Nomophobia di kalangan siswa pengguna smartphone SMA Negeri 1 Lembah Gumanti. *Jurnal Perspektif*, 7(1), 66–74.
<https://doi.org/10.24036/perspektif.v7i1.764>
- Herrera López, H. M., Basante, M. A., & Delgado Delgado, L. M. (2025). Adaptation of the Nomophobia Questionnaire Scale (NMPQ): An instrumental study in Colombian school-aged adolescents. *Informes Psicológicos*, 25(1), 143–162.
<https://doi.org/10.18566/infpsic.v25n1a09>
- Jahrami, H., Saif, Z., Trabelsi, K., Bragazzi, N. L., & Vitiello, M. V. (2023). Internal consistency and structural validity of the nomophobia questionnaire (NMP-Q) and its translations: A systematic review with meta-analysis. *Heliyon*, 9(4), e15464.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15464>



- Khan, A., McLeod, G., Hidajat, T., & Edwards, E. J. (2023). Excessive smartphone use is associated with depression, anxiety, stress, and sleep quality of Australian adults. *Journal of Medical Systems*, 47, 109. <https://doi.org/10.1007/s10916-023-02005-3>
- Khodaei, L., Ghahremani, M., & Khezrinejad, M. (2025). Psychometric evaluation of the Nomophobia Questionnaire among Iranian adolescents. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 12(9), 262–271. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i9.876>
- León-Mejía, A., Gutiérrez-Ortega, M., Serrano-Pintado, I., & González-Cabrera, J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *PLOS ONE*, 16(5), e0250509. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>
- Li, L., Chen, I.-H., Mamun, M. A., Al Mamun, F., Ullah, I., Hosen, I., Malik, N. I., Fatima, A., Poorebrahim, A., Pourgholami, M., Potenza, M. N., Lin, C.-Y., & Pakpour, A. H. (2025). Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) across China, Bangladesh, Pakistan, and Iran: Confirmatory factor analysis, measurement invariance, and network analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23, 1054–1069. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01154-3>
- Muthmainnah, M., Ruckwongpatr, K., Nurmala, I., Salim, L. A., Nadia, A., Devi, Y. P., Salsabila, A. C., Aljaberi, M. A., Griffiths, M. D., & Lin, C.-Y. (2025). Psychometric evaluation of the Indonesian Nomophobia Questionnaire among college students: Measurement invariance across gender and levels of problematic smartphone use. *Acta Psychologica*, 258, 105120. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105120>
- Ru, Y., Norlizah, H. C., Burhanuddin, N. A. N., Liu, H., & Dong, J. (2025). The correlation between mindfulness and problematic smartphone use: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 164, 108272. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108272>
- Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of nomophobia in university students: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*, 29(1), 40–53. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>
- Wen, J., Huang, Y., Liu, G., & Miao, M. (2023). The nature of nomophobia and its associations with contents of smartphone use and fear of missing out: A network perspective. *Telematics and Informatics*, 82, 102011. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.102011>