

Cara mencegah Nomophobia

1. Perbanyak sosialisasi dengan orang lain atau lakukan komunikasi langsung (face to face).
2. Lakukan batasan penggunaan telepon genggam di waktu tertentu
3. Perbanyak quality time bersama keluarga dan teman-teman.
4. Matikan telepon genggam sebelum tidur.
5. Hapus aplikasi yang tidak terlalu penting dan tidak digunakan dalam telepon genggam.
6. Luangkan waktu untuk menekuni hobi.
7. Sediakan mainan, media pengalihan dan teman bermain untuk anak-anak atau remaja sehingga dapat beralih dari telepon genggam

(Walisongo, 2022).

**Bijak
menggunakan
gadget
membangun
pribadi yang
berkualitas**

NOMO PHOBIA



No mobile phone phobia



Nomophobia ketakutan seseorang jika tidak mempunyai atau memegang telepon genggam.

Nomofobia dalam bahasa Inggris berarti (no-mobile-phone phobia) (Walisongo, 2022).



Faktor risiko terjadinya Nomophobia :

1. Penggunaan media sosial terlalu sering.
2. Seringnya memeriksa telepon genggam walaupun tidak ada notifikasi atau nada masuk.
3. Lebih banyak menelepon dan mengirim pesan kepada orang lain.
4. Durasi atau lamanya penggunaan telepon genggam lebih dari tiga jam/hari



Gejala Nomophobia :

1. Merasa tidak nyaman, gugup dan cemas tanpa akses informasi melalui telepon genggam.
2. Merasa takut dan tidak ingin baterai telepon genggam habis.
3. Ketika tidak terakses sinyal, terus menerus mengecek telepon genggam.
4. Terus-menerus mengecek handphone, walaupun tidak ada pesan masuk atau panggilan masuk.
5. Beranggapan jejaring sosial merupakan identitas diri.
6. Selalu membawa charger kemanapun pergi

(Walisongo, 2022)



Dampak Nomophobia :

1. Stress



2. Kurang fokus



3. Anti sosial

