

## Faktor faktor penyebab Nomophobia = The causes of Nomophobia

Elisa Surya Asmara, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20423960&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### <b>ABSTRAK</b>

Kebutuhan komunikasi yang tinggi saat ini telah didukung oleh teknologi komunikasi yang mumpuni, salah satunya adalah ponsel. Namun, kemudahan yang diberikan oleh ponsel banyak membuat penggunaannya menjadi ketergantungan. Ketergantungan terhadap ponsel dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan seseorang menderita nomophobia, yaitu ketidakmampuan seseorang jika berada jauh dari ponsel.

Nomophobia berasal dari istilah no-mobile phone phobia, yang berarti ketakutan atau kecemasan saat seseorang tidak dapat mengakses (melakukan kontak) dengan ponselnya. Ciri-ciri yang mudah dikenali dari orang yang mengalami nomophobia adalah selalu membawa charger, merasa takut apabila baterai ponsel akan habis atau kehilangan sinyal ponsel, sering mengecek pesan, tidur dengan ponsel di dekatnya, dan merasa cemas apabila harus berkomunikasi dengan tatap muka secara langsung. Beberapa penyebab seseorang menderita nomophobia adalah tingginya kebutuhan komunikasi dan tingginya rasa kesepian pada seorang individu. Kedua penyebab tersebut memicu seseorang selalu ingin berada dekat dengan ponsel dan menimbulkan habit ketergantungan pada ponsel.

---

#### <i><b>ABSTRACT</b></i>

The urge of communicating all the time is supported by the existence of advanced mobile phone nowadays. However, easy-to-use features on those mobile phones make the users dependent and become an addict. The addiction towards mobile phones in a long term will cause individual to suffer nomophobia. It's the abbreviation of No-Mobile Phone Phobia, which means that one will feel extremely anxious if he/she can not connect to anyone through his/her mobile phones. Few of many characteristics that one who suffers from nomophobia has are: 1) he/she always brings phone charger as he/she afraid to run out of battery, 2) he/she always checks on his/her mobile phone screen, 3) he/she sleeps with his/her mobile phone near him/her all the time, and 4) he/she will feel anxious to have a face to face communication. There are several factors that may cause individual suffers from nomophobia, such as: high level of need to communicate with others and high level of loneliness one may have.</i>