



**RESISTENSI REMAJA GENERASI Z BERPERILAKU NOMOPHOBIA
DALAM KELUARGA BATIH DI KELURAHAN TELADAN TIMUR
KECAMATAN MEDAN KOTA**

Onma Meyrin Sihite, Dr. Rosramadhana

Pendidikan Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Medan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penyebab remaja generasi Z mengalami perilaku nomophobia dalam keluarga batih di Kelurahan Teladan Timur, menganalisis resistensi remaja generasi Z mempertahankan perilaku nomophobia dalam keluarga batih di Kelurahan Teladan Timur, serta menganalisis cara orang tua dalam keluarga batih mengatasi remaja generasi Z mengalami perilaku nomophobia di Kelurahan Teladan Timur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab perilaku nomophobia pada remaja generasi Z terdiri dari hiburan, pengaruh teman, fomo, pengaruh konten digital, stress dan bosan, lemahnya kontrol diri, serta lingkungan budaya digital permisif. Resistensi remaja generasi Z mempertahankan perilaku nomophobia dalam keluarga batih yaitu resistensi pasif; remaja sembunyi-sembunyi bermain gadget, resistensi verbal; remaja memprotes orang tua dengan nada keras, resistensi non-verbal remaja tidak ngomong langsung tapi menunjukkan perlawannya melalui tindakan fisik. Adapun cara yang dilakukan orang tua dalam keluarga batih mengatasi remaja generasi Z mengalami perilaku nomophobia meliputi komunikasi secara langsung, menjadi role model bagi remaja, menanamkan nilai agama, bertindak tegas, menerapkan aplikasi Alli Kids360 sebagai pengontrol orang tua terhadap remaja generasi Z serta mendorong kegiatan fisik bagi remaja generasi Z.

Kata Kunci: Resistensi, Remaja Generasi Z, Nomophobia, Keluarga Batih.

PENDAHULUAN

Remaja Generasi Z merupakan remaja yang hidup berdampingan

dengan era kemajuan teknologi dan internet yang serba cepat. Selain itu remaja generasi Z cenderung bergantung

*Correspondence Address : meyrinonma4@gmail.com
DOI : 10.31604/jips.v13i1.2026. 98-103
© 2026UM-Tapsel Press

pada teknologi, menggunakan berbagai sarana informasi, selalu ada waktu sama *gadget* dan selalu terhubung kepada internet. Keberadaan remaja generasi Z yang tumbuh serta berkembang di era digital ini dapat memengaruhi perilaku dan interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari (Rahma, 2024).

Kondisi ini menunjukkan bahwa keberadaan teknologi bukan hanya sekedar hiburan, tetapi juga aspek integral dalam kehidupan sosial, psikologi dan emosional remaja generasi Z, masalah ini terjadinya resistensi. Resistensi merupakan suatu sikap bertahan, tindakan yang menentang, melawan, menghalau suatu tekanan perintah yang datang dari luar (Muarif, 2022). Pada konteks psikologi, resistensi sebagai bentuk kemampuan bertahan oleh remaja generasi Z dalam berperilaku *nomophobia* karena adanya perkembangan teknologi (*gadget*).

Nomophobia pertama kali dipopulerkan oleh *Stewart Fox-Mills*. Istilah *nomophobia* ini kepanjangan dari “*No Mobile Phone Phobia*”. *Nomophobia* dianggap sebagai fobia zaman modern dan

produk sampingan dari interaksi antara individu dan teknologi baru, *nomophobia* menjadi masalah kesehatan mental baru di abad digitalisasi saat ini, dicirikan sebagai ketakutan, kecanduan pada *gadget*, kecemasan irasional timbul ketika tidak dapat menggunakan kontak, berkomunikasi, mengakses *mobile phone*, takut ketinggalan informasi, atau terputusnya komunikasi secara virtual (Safaria, 2022).

Remaja generasi Z mengalami *nomophobia* berpontensi mengganggu kesejahteraan psikologis, dan dinamika khusunya dalam konteks keluarga batih. Keluarga batih merupakan unit terkecil untuk proses pembentukan pola pikir, perilaku, yang menekankan pentingnya interaksi langsung di dalam keluarga, namun karena adanya teknologi seperti

gadget berkembang pesat cenderung terjadi konflik bertentangan dalam keluarga batih dengan perilaku ketergantungan pada *gadget* di kelurahan tersebut. Remaja generasi Z yang mengalami perilaku *nomophobia* didaerah ini cenderung belum bisa mengontrol dirinya untuk penggunaan *gadget* secara baik, terdapat imbas dari kecanduan ini tidak fokus apa yang diperintah oleh orang tua, kurang interaksi dengan orang tua dan masyarakat, tidak peduli dengan lingkungan karena lebih sibuk dengan *gadget* mereka sehingga kebiasaan mengabaikan orang sekitarnya terjadi. Karena kebiasaan remaja daerah ini menghabiskan waktu dalam menggunakan *gadget* 6-7 jam per hari cenderung memengaruhi kesehatan psikologi. Fenomena *nomophobia* ini pada remaja generasi Z dapat terlihat di Kelurahan Teladan Timur.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Moleong (2019) penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena dialami oleh subjek penelitian secara mendalam. Pemahaman tersebut mencakup perilaku, motivasi dan tindakan yang disajikan secara deskriptif dalam bentuk rangkaian kata-kata tidak diukur. Penentuan informan dalam penelitian ini yaitu teknik *purposive sampling* yaitu metode *non random* dimana penulis memastikan informan yang diharapkan dapat memberikan informasi yang valid berdasarkan tujuan penelitian (Lenaini, 2021). Teknik pengumpulan data adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti mengambil lokasi Di Kelurahan Teladan Timur Kecamatan Medan Kota.

(Sugiyono, 2022) proses analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif berkesinambungan secara terus

berulang hingga data mencapai titik jenuh. Tahapan dalam analisis data dalam penelitian ini meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penyebab Remaja Generasi Z Mengalami Perilaku *Nomophobia* Dalam Keluarga Batih

Gagdet hadir dengan banyak aplikasi-aplikasi dan fitur-fitur canggih yang menarik perhatian setiap orang sehingga digunakan tiap saat dan tidak bisa jauh dari gadget. Pada remaja generasi Z gadget sangat penting tidak bisa dijauhkan. Ketika remaja menggunakan *gadget* ada pemicu yang dapat menyebabkan penggunanya sulit lepas dari perangkat tersebut. Berikut penyebab remaja mengalami perilaku *nomophobia* dalam keluarga batih.

Berdasarkan wawancara dengan Gabriel (14 tahun) selaku remaja generasi Z yang mengalami *nomophobia* disebabkan oleh hiburan, untuk bermain *game online* seperti *Mobile Legend*, *Gagdet* menjadi sarana hiburan bagi remaja karena memberikan kemudahan terutama pada permainan game online seperti *Mobile Legend* karena terdapat fitur dan hadiah yang ditawarkan oleh game online untuk mengejar posisi rank dan skin ini jika remaja tidak bermain *gadget*, target yang ingin diraih tertunda dan rasa puas itu tidak tercapai, ini menunjukkan bahwa faktor hiburan ini yang membuat remaja mengalami *nomophobia*. Sehingga jika tidak main *gadget* remaja merasa cemas seperti ada yang hilang tidak tahu apa ingin dilakukan.

Berdasarkan wawancara dengan Ibu Katerine (50 tahun) menyatakan bahwa pengaruh teman dapat memengaruhi remaja generasi Z tidak bisa lepas dari *gadget*. Penulis menyimpulkan informasi dari ibu katerine bahwa karena adanya dorongan dari teman yang membuat remaja ikut

bermain *gadget* jika tidak ikut bermain akan ketinggalan dari teman-temannya sehingga tidak mau dianggap kurang gaul karena teman-temannya dapat bermain *gadget*.

Fomo menjadi salah satu penyebab remaja generasi Z mengalami *nomophobia*. seperti informasi yang disampaikan oleh Priscilia (18 tahun) menyampaikan bahwa dirinya merasa takut tertinggal informasi dari tren tersebut membuat remaja terus terhubung dengan dunia digital sehingga sulit melepaskan diri dari penggunaan *gadget*. Ini menunjukkan bahwa Priscilia (18 tahun) Takut ketinggalan informasi yang beredar di media sosial sehingga memperkuat keterikatan digital, di mana remaja ter dorong untuk memeriksa notifikasi dan melihat konten orang lain agar merasa terhubung, sehingga ada perasaan khawatir dari remaja saat tidak pegang *gadget*, karena sudah menjadi kebiasaan remaja.

Penyebab selanjutnya adanya pengaruh konten digital seperti informasi yang disampaikan oleh Ibu Lely (47 tahun) bahwa karena pengaruh konten itu lah buat remaja nyaman dengan *gadget* enggak bisa diganggu. Dari informasi yang disampaikan oleh Ibu Lely (47 tahun) menunjukkan bahwa pengaruh konten dapat menghipnotis remaja atas ketertarikan terhadap konten digital tersebut secara tidak sadar berdampak pada kurangnya interaksi dengan keluarga karena perhatian remaja lebih terfokus pada dunia digital.

Stres dan rasa bosan menjadi motif yang mendorong remaja untuk terus terikat dengan *gadget*, seperti yang disampaikan oleh Jens (13 tahun) mengatakan bahwa ia menjadikan *gadget* sebagai alat sebagai pelarian diri dari stres akibat tekanan akademik dan kebosanan yang remaja rasakan hal tersebut membuat remaja menggunakan *gadget* sebagai cara untuk menghindari situasi yang tegang dan membosankan

sehingga timbul rasa gelisah saat tidak main gadget.

Berdasarkan informasi yang disampaikan oleh Ibu Desica (45 tahun) bahwa remaja generasi z yang tumbuh era digital sudah terbiasa dengan kepuasan instan yang terus menerus dilakukan sehingga kesulitan mengontrol dirinya efeknya remaja sering terjebak dalam penggunaan *gadget* yang berlebihan tanpa mempertimbangkan waktu terhadap aktivitas lain. lemahnya kemampuan remaja dalam mengontrol diri yang memicu ketergantungan berlebihan terhadap *gadget*.

Selanjutnya hasil penelitian yang terakhir mengenai penyebab remaja mengalami nomophobia ialah lingkungan budaya digital permisif, Kebiasaan remaja dipengaruhi oleh lingkungan khusunya perilaku nomophobia yang dianggap sudah hal wajar tidak masalah serius. Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Gatot (42 tahun) bahwa penyebab remaja mengalami nomophobia ialah lingkungan budaya digital permisif, terjadi pergeseran budaya dalam lingkungan masyarakat digital, dimana penggunaan gadget tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang perlu dibatasi karena sudah menjadi bagian dari gaya hidup sehari-sehingga remaja terpengaruh melihat lingkungannya bebas menggunakan *gadget*. Hal ini menunjukkan bahwa *gadget* telah membawa perubahan dalam kehidupan remaja generasi Z.

2. Resistensi Remaja Generasi Z Mempertahankan Perilaku Nomophobia Dalam Keluarga Batih

Respon remaja terhadap kontrol dan larangan orang tua memicu adanya resistensi. Maka terjadi resistensi yang merupakan bentuk respon yang dilakukan oleh remaja untuk mempertahankan perilaku *nomophobia*

dengan memilih kebebasan sesuai pada keinginannya. Pada konteks keluarga batih, resistensi ini tampak saat remaja generasi Z berusaha bertahan dengan *nomophobia*-nya. Karena orang tua melarang remaja bermain gadget dengan berlebihan.

Berdasarkan wawancara dengan Gabriel (14 tahun) selaku remaja generasi Z bahwa dirinya melakukan resistensi pasif terhadap kontrol orang tua dalam penggunaan *gadget*. Remaja melakukan resistensi agar tetap bermain *gadget* dengan secara tersembunyi diam-diam. pada malam hari,pada kenyataannya orang tua kecolongan tidak mengetahui bahwa remaja main *gadget* saat tengah malam tidak mematuhi aturan tersebut. Hasil wawancara disimpulkan bahwa resistensi pasif ini terjadi ketika remaja merasa kebebasan pribadinya dalam memakai gadget dibatasi oleh aturan orang tua namun tidak menentangnya secara terbuka.

Disisi lain wawancara dengan Priscilia (18 tahun) menyampaikan bahwa dirinya melakukan protes kepada orang tua untuk dapat memakai *gadget* secara verbal melalui ucapan yang dilontarkan oleh remaja kepada orang tua sebagai senjata mempertahankan perilaku *nomophobia* dalam keluarga batih seperti perkataan *kenapa terus dilarang main hp udah besar anakmu jangan kalian atur-atur aku*. Berdasarkan hasil wawancara dengan Priscilia (18 tahun) memperlihatkan bahwa remaja tidak menyukai kontrol yang dilakukan oleh orang tua dalam keluarga batih, karena remaja merasa kontrol orang tua mengancam otonomi personal remaja untuk tetap dekat dengan *gadget*.

Resistensi secara non-verbal tidak ngomong langsung tapi menunjukkan perlawannya melalui tindakan fisik, seperti wawancara dengan Ibu Desica (45 tahun) Kalo sih saya ingatkan soal *gagdet* suruh berhenti

anak saya tidak selalu jawab, tapi kelihatan dari raut mukanya langsung berubah, Terkadang juga banting pintu atau barang, mau juga pukul meja kalau sudah saya larang main gadget. Dari situ saya tau dia marah, tapi tidak mau ngomong langsung. Informasi yang disampaikan oleh Ibu Desica (45 tahun) maka penulis menarik kesimpulan bahwa remaja generasi Z melakukan resistensi non-verbal bertujuan untuk mempertahankan perilaku *nomophobia* dengan ekspresi wajah dan tindakan yang agresif pada batasan orang tua tindakan tersebut menjadi senjata bagi remaja supaya tetap dekat gadget.

3. Cara Orang Tua Dalam Keluarga Batih Mengatasi Remaja Mengalami Perilaku *Nomophobia*

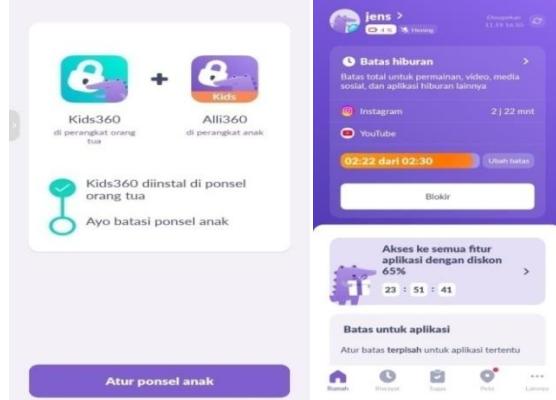
Orang tua dalam keluarga batih memegang kunci penting yang berperan sebagai pengontrol sekaligus pembimbing perilaku remaja, terutama dalam masalah *nomophobia* yang dialami remaja. Orang tua tidak hanya dituntut untuk membatasi penggunaan gadget saja, tetapi juga memahami aspek psikologis sosial yang melatarbelakangi keterikatan remaja terhadap *gadget* maka diperlukan dukungan, arahan dari orang tua untuk meminimalisir perilaku *nomophobia* pada remaja.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Katerine (50 tahun) menyampaikan bahwa cara orang tua mengatasi perilaku *nomophobia* pada remaja menerapkan pendekatan komunikasi langsung untuk menasehati remaja yang mengalami *nomophobia* lewat komunikasi lansung bisa mengedukasi remaja dampak dari bahaya gadget Ibu Katerine juga memberikan contoh nyata kepada remaja agar remaja belajar dari perilaku orang tua sebagai role model dalam keluarga, yang menekankan keseimbangan antara waktu penggunaan gadget dan interaksi di dalam keluarga batih. Selain itu nilai agama juga

ditanamkan agar perhatian remaja tidak terfokus pada *gadget* saja, hal ini dilakukan untuk mengurangi penggunaan *gadget* oleh remaja.

Pernyataan dari Ibu Lely (47 tahun) juga ditambahkan mengenai cara yang dilakukan olehnya untuk mengatasi remaja generasi Z mengalami perilaku *nomophobia* ialah dengan menerapkan tindakan kontrol yang tegas diberikan kepada remaja. Tindakan tegas tersebut dilakukan dengan cara mengambil hp dan mematikan jaringan wiifi ketika remaja sudah kelewatan batas waktu penggunaan. Cara ini menunjukkan adanya bentuk kontrol langsung (*direct control*) yang bertujuan untuk menghentikan penggunaan *gadget* agar remaja generasi Z menyadari pentingnya pengendalian diri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Desica (50 tahun) sebagai disampaikan bahwa remaja ia melakukan pengawasan digital terhadap remaja dengan memanfaatkan aplikasi *Alli Kids360* sebagai bentuk kontrol penggunaan gadget. Melalui aplikasi tersebut orang tua dapat memantau durasi penggunaan dan jenis aplikasi yang sering diakses. Strategi ini menunjukkan bahwa orang tua berupaya meminimalisir perilaku *nomophobia* melalui pendekatan teknologi pengawasan. Selain itu Ibu katerine juga mendorong remaja melakukan kegiatan fisik seperti olahraga agar mengalihkan fokus remaja tidak ke *gadget* saja.



Gambar 1. Aplikasi Alli Kids360
Sumber Gambar (Data Pribadi Penulis)

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis mengenai Resistensi Remaja Generasi Z Berperilaku *Nomophobia* Dalam Keluarga Batih di Kelurahan Teladan Timur Kecamatan Medan Kota yang telah diuraikan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penyebab remaja generasi z mengalami perilaku nomophobia yaitu hiburan, pengaruh teman, fomo (takut ketinggalan informasi), pengaruh konten digital, stres dan bosan, lemahnya kontrol diri, serta lingkungan budaya digital permisif. Penyebab ini membentuk perilaku yang membuat remaja sulit melepaskan diri dari *gadget* sehingga menimbulkan kecemasan saat berjauhan

2. Resistensi yang dilakukan remaja generasi Z untuk mempertahankan perilaku *nomophobia* dalam keluarga batih adalah remaja melakukan resistensi pasif dengan cara sembunyi diam-diam untuk bermain *gadget* tanpa orang tua mengetahuinya, resistensi verbal remaja melakukan protes pada orang tua dengan nada suara keras, serta resistensi non-verbal remaja tidak ngomong langsung namun menunjukkan perlawannya melalui tindakan fisik dipicu karena adanya peringatan memakai *gadget* dilakukan oleh orang tua. Resistensi ini dilakukan oleh remaja agar tetap memakai gadget tanpa dibatasi oleh aturan orang tua.

3. Cara yang dilakukan orang tua dalam keluarga batih mengatasi remaja generasi Z mengalami perilaku *nomophobia* meliputi komunikasi secara langsung, menjadi role model bagi remaja, menanamkan nilai agama, bertindak tegas, menerapkan aplikasi *Alli Kids360* sebagai pengontrol orang tua terhadap remaja generasi Z serta mendorong kegiatan fisik bagi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Arfan, M. Dampak Perilaku *Nomophobia* Terhadap Interaksi Sosial (Studi Kasus Remaja di Desa Jabon Mekar, Kecamatan Parung, Kabupaten Bogor (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

Hamdi, M., & Gautama, M. I. (2024). Nomophobia di Kalangan Siswa Pengguna Smarthpone SMA Negeri 1 Lembah Gumanti. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan, Universitas Negeri Padang*, 7(1), 66-74.

Kambali, Z., Syahid, A., & Dewi, R. S. (2022). Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Nomophobia Pada Anak Usia Dini Saat Masa Pandemi Covid-19 Di Bimba Aueo Kota Bekasi. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)*, 7(2).

Lenaini, I., & Artikel, R. (2021). teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling info artikel abstrak. 6(1), 33-39.

Moleong. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

Muarif, M. R. F., & Darmiyanti, A. (2022). Resistensi dalam Kajian Manajemen Perubahan pada Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, (4), 5842-5847.

Rahma, K., Fatimah, E., Mubarak, S., & Cinta, N. (2024). Analisis Pengguna Ponsel Terhadap Perilaku Generasi Z dalam Kehidupan Sehari-hari. *Karimah Tauhid*, 3(2), 1548-1554

Safaria, N. D. (2022). *Nomophobia: Riset Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: UAD PRESS.

Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kualitatif (Untuk penelitian bersifat: eksploratif, interpretif, interaktif dan konstruktif). Bandung: ALFABETA

Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62.