

NOMOPHOBIA STUDI TENTANG FENOMENA PERILAKU MAHASISWA PENGGUNA SMARTPHONE

Nuraeni Mansur¹, Syamsu Kamaruddin², A. Octamaya Tenri Awaru³
nuraenimansur97@gmail.com¹, syamsukamaruddin@gmail.com², a.octamaya@unm.ac.id³
Universitas Negeri Makassar

ABSTRAK

Perkembangan teknologi yang pesat telah membawa dampak yang signifikan dalam kehidupan manusia, baik secara individual maupun sosial. Fenomena nomophobia, atau ketakutan akan kehilangan atau ketidakmampuan menggunakan ponsel pintar, menjadi semakin menonjol di antara mahasiswa. Generasi muda terbiasa dengan teknologi sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, menciptakan pola perilaku yang adiktif dan sulit untuk terlepas dari perangkat mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami fenomena nomophobia pada mahasiswa. Melalui analisis menyeluruh, penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor determinan yang mempengaruhi nomophobia dan dampaknya pada mahasiswa. Salah satu faktor utama yang mendorong fenomena ini adalah perkembangan teknologi komunikasi dan pengaruh media sosial yang tidak bisa diabaikan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena nomophobia dan implikasinya dalam konteks sosial masyarakat modern.

Kata kunci : teknologi, nomophobia, mahasiswa.

ABSTRACT

The rapid development of technology has brought significant impacts in human life, both individually and socially. The phenomenon of nomophobia, or the fear of losing or being unable to use a smart phone, has become increasingly prominent among college students. The younger generation is accustomed to technology as an indispensable part of daily life, creating addictive behavior patterns and finding it difficult to be detached from their devices. This study uses a qualitative approach to understand the phenomenon of nomophobia in college students. Through a thorough analysis, this study identifies the determinant factors that influence nomophobia and its impact on college students. One of the main factors driving this phenomenon is the development of communication technology and the influence of social media that cannot be ignored. This research aims to provide a deeper understanding of the nomophobia phenomenon and its implications in the social context of modern society.

Keywords: technology, nomophobia, university students.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi sekarang ini sangat pesat dan semakin canggih. Banyak teknologi canggih yang telah diciptakan dan tentunya membuat perubahan yang begitu pesat pula dalam kehidupan manusia. Sebuah tantangan nyata hidup di zaman modern serba canggih seperti sekarang ini telah menuntut kita untuk dapat berlaku bijak dan proporsional dalam menyikapi kemajuan teknologi. Perkembangan teknologi yang sangat pesat hingga menembus berbagai lini kehidupan manusia baik secara individual maupun dalam lingkup sosial masyarakat.

Ada banyak kemajuan dari bidang teknologi informasi. Hal ini bisa kita lihat dari perkembangan alat komunikasi yang bisa diakses di belahan dunia manapun dengan alat atau barang elektronik yang mempunyai fungsi khusus. Namun di tengah-tengah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih, tentu memberikan pengaruh terhadap perkembangan teknologi dan semua aspek kehidupan.

Mahasiswa sebagai pengguna berbagai macam teknologi yang memiliki kebutuhan tinggi akan informasi komunikasi, baik secara langsung maupun tidak langsung mendapatkan keuntungan lain yaitu bertambahnya intensitas dalam berinteraksi. Dengan

fasilitas teknologi yang memanjakan penggunanya, membuat kecenderungan mahasiswa mengalami Nomophobia. Hal ini dapat ditemukan di lingkungan mahasiswa sehari-hari dengan perkembangan zaman yang semakin pesat justru menghadirkan kebiasaan penggunaan teknologi yang tidak wajar dan berdampak tidak baik terhadap penggunanya.

Selama satu dekade terakhir, beberapa penelitian menilai bahwa penggunaan smartphone yang bermasalah dan mulai adiktif telah menjamur. Pola kecanduan ini ditandai dengan penggunaan aplikasi tertentu, termasuk panggilan, pesan instan, dan penggunaan jejaring sosial.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang ditujukan untuk memahami fenomena-fenomena sosial dengan menganalisis gambaran menyeluruh dan kompleks yang disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terperinci yang diperoleh dari sumber informasi mengenai faktor-faktor determinan yang mempengaruhi nomophobia pada mahasiswa dan dampak yang ditimbulkan nomophobia pada mahasiswa. Pendekatan Kualitatif menekankan pada analisis proses dari proses berpikir secara induktif yang berkaitan dengan dinamika hubungan antarfenomena yang diamati, dan senantiasa menggunakan logika ilmiah.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deksriptif yaitu penelitian dengan memberikan gambaran secara jelas dan sistematis terkait obyek yang diteliti demi memberi informasi dan data yang akurat terkait fakta dan fenomena yang ada di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nomophobia pertama kali diperkenalkan dalam sebuah studi di tahun 2008 oleh The UK Post Office untuk menginvestigasi kecemasan yang dialami pengguna mobile phone. Nomophobia atau disebut juga no mobile phone phobia merupakan sebuah phobia yang menggambarkan kecemasan seseorang ketika berada jauh dari mobile phone (smartphone) miliknya.

Dalam definisi berbeda tampaknya nomophobia ditekankan pada ketidakmampuan untuk tidak berkomunikasi melalui smartphone. Poin lain untuk adalah mendeskripsikan nomophobia sebagai fobia situasional yang berkaitan dengan agorafobia. Dimana pada penelitian sebelumnya nomophobia di definisikan dengan perasaan cemas akibat tidak tersedianya perangkat seperti komputer atau perangkat komunikasi virtual, definisi ini sendiri terkesan menggambarkan nomophobia sebagai fobia situasional.

Nomophobia juga dapat dimaknai sebagai rasa takut meninggalkan rumah tanpa ponsel dan kehilangan kontak ponsel dan mempengaruhi berbagai bidang kehidupan seseorang, terutama dalam hal hubungan sosial, pekerjaan dan akademik karena ketergantungan pada penggunaan smartphone.

Seiring dengan kemajuan dalam industri telekomunikasi, ponsel pintar telah berevolusi dari sekadar alat komunikasi menjadi pusat kegiatan digital yang beragam, termasuk media sosial, hiburan, produktivitas, dan masih banyak lagi. Ketergantungan pada ponsel pintar semakin meningkat seiring waktu, karena orang-orang semakin bergantung padanya untuk memenuhi berbagai kebutuhan mereka sehari-hari. Selain itu, faktor psikologis juga memainkan peran penting dalam munculnya nomophobia. Perasaan koneksi dan keamanan yang diberikan oleh ponsel pintar dapat menjadi penopang emosional bagi banyak orang. Kehilangan atau ketidakmampuan untuk menggunakan ponsel dapat menyebabkan perasaan terisolasi atau tidak terhubung dengan dunia luar, yang pada gilirannya memicu kecemasan.

Pengaruh media sosial juga tidak bisa diabaikan dalam mendorong fenomena

nomophobia. Media sosial menawarkan platform untuk terhubung dengan orang lain secara virtual, tetapi seringkali juga memicu perasaan kompetisi sosial dan kebutuhan akan validasi dari orang lain. Kehilangan akses ke media sosial atau ketidakmampuan untuk terhubung dengan teman dan keluarga secara online dapat memicu kecemasan yang mendalam.

King mendefinisikan nomophobia sebagai gangguan abad ke 21 yang dihasilkan oleh kemajuan teknologi baru. Dalam definisinya nomophobia adalah ketidaknyamanan atau kecemasan saat keluar dari smartphone dan computer.

Menurut Bragazzi dan Puente terdapat beberapa ciri-ciri seseorang dikatakan mengalami nomophobia. Berikut ini beberapa ciri individu mengalami nomophobia tersebut, yaitu :

- a) Menghabiskan waktu untuk menggunakan smartphone secara terus-menerus seperti memiliki satu atau lebih smartphone serta selalu membawa cas handphone.
- b) Perasaan cemas dan gugup ketika tidak memegang smartphone. Selain itu, individu merasa tidak nyaman ketika smartphone mengalami gangguan pada jaringan dan kehabisan baterai.
- c) Selalu mengecek layar smartphone secara terus-menerus untuk melihat pemberitahuan atau telepon yang masuk.
- d) Tidak mematikan smartphone selama 24 jam serta meletakkannya di atas kasur saat tidur.
- e) Lebih senang berkomunikasi melalui smartphone dibandingkan komunikasi secara langsung (tatap muka).
- f) Biaya yang dikeluarkan untuk kebutuhan smartphone cenderung besar.

Menurut young terdapat beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya perilaku kecanduan menggunakan smartphone yaitu sebagai berikut :

- a) Free and Unlimited Access (memiliki akses bebas)
- b) Huge Blocks of Unstructured Time (Waktu yang Tidak Terjadwal)
- c) Newly Experienced Freedom From Parental Control (Rendahnya Kontrol Orang Tua)
- d) No Monitoring or Censoring of What They Say or Do (Tidak Ada Pemantauan Terhadap yang Dikatakan atau Dilakukan)
- e) Full Encouragement From Teachers (Dorongan Penuh dari Guru)
- f) Social Intimidation and Alienation (Intimidasi Sosial dan Keterasingan).

Menurut Yuwanto, dampak yang ditimbulkan dari nomophobia yaitu :

- a) keuangan (finansial), penggunaan telepon genggam dengan berbagai fasilitas yang ditawarkan penyedia jasa layanan telepon genggam (operator) tentunya diiringi dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk memanfaatkan fasilitas yang digunakan,
- b) psikologis, misalnya merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak menggunakan atau tidak membawa telepon genggam,
- c) fisik, misalnya gangguan atau pola tidur berubah,
- d) relasi sosial, individu terisolasi dari orang lain atau berkurangnya kontak fisik secara langsung dengan orang lain,
- e) akademis/pekerjaan, berkurangnya waktu untuk mengerjakan sesuatu yang penting dengan kata lain berkurangnya produktivitas sehingga mengganggu akademis atau pekerjaan,
- f) hukum, keinginan untuk menggunakan telepon genggam yang tidak terkontrol menyebabkan menggunakan telepon genggam saat mengemudi dan membahayakan bagi diri sendiri dan pengendara lain.

Menurut Khalisa, dampak yang ditimbulkan dari nomophobia yaitu :

- a) stress, apabila seseorang mengalami nomophobia, maka cenderung untuk merasakan stress yang tinggi, ketergantungan terhadap smartphone miliknya cukup rentan sehingga mempengaruhi emosinya menjadi tidak stabil,

- b) kurang fokus, seorang penderita nomophobia memiliki rasa ketertarikan yang tinggi terhadap smartphone miliknya, rasa ketertarikan ini mempengaruhi fokusnya akan selalu tertuju pada smartphone sehingga fokusnya pada lingkungan sekitar akan berkurang bahkan menjadi tidak fokus,
- c) kurang bersosialisasi, Penderita Nomophobia biasanya menghabiskan waktu dengan browsing dan chatting atau pun bermain di handphone. Ia akan cenderung untuk merasa asyik sendiri dengan gadget daripada harus berkumpul dengan orang lain. Mereka biasanya akan terjebak dengan kebahagiaan semua yang mereka dapatkan di dunia maya. Begitulah, penderita nomophobia lebih mementingkan interaksi dengan dunia maya dibanding berinteraksi dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Jikalau ia harus bersosialisasi atau bertukar pendapat dengan orang lain, maka ia akan merasa canggung dan kurang percaya diri.
- d) Sulit tidur, Ketergantungan dengan smartphone dan juga efek yang disebabkan oleh stress bakal mengakibatkan insomnia. Penderita nomophobia akan merasa kehilangan jika harus berpisah dengan smartphone pada saat tidur di malam hari dan akan terus menggunakannya sehingga rasa mengantuk pun jadi hilang. Hal ini akan mengubah pola tidur dan jam biologisnya sehingga bisa mengakibatkan munculnya insomnia.

KESIMPULAN

Kemajuan teknologi sekarang ini sangat pesat dan semakin canggih. Banyak teknologi canggih yang telah diciptakan dan tentunya membuat perubahan yang begitu pesat pula dalam kehidupan manusia. Sebuah tantangan nyata hidup di zaman modern serba canggih seperti sekarang ini telah menuntut kita untuk dapat berlaku bijak dan proporsional dalam menyikapi kemajuan teknologi. Perkembangan teknologi yang sangat pesat hingga menembus berbagai lini kehidupan manusia baik secara individual maupun dalam lingkup sosial masyarakat.

Selama satu dekade terakhir, beberapa penelitian menilai bahwa penggunaan smartphone yang bermasalah dan mulai adiktif telah menjamur. Pola kecanduan ini ditandai dengan penggunaan aplikasi tertentu, termasuk panggilan, pesan instan, dan penggunaan jejaring sosial.

Faktor-faktor yang mempengaruhi nomophobia ada beberapa faktor yang saling terkait satu sama lain. Seperti faktor internal dimana seseorang memiliki tingkat sensation seeking yang tinggi dan kontrol diri yang rendah sehingga cenderung mudah untuk terpengaruh. Disisi lain paparan pemberitaan media tentang kemudahan smartphone juga sangat besar. Selain itu nomophobia juga oleh faktor sosial yang mana individu lebih nyaman untuk berkomunikasi dengan orang lain melalui smartphone. Nomophobia juga dipengaruhi oleh faktor situasional misalnya individu ketika memiliki masalah memilih untuk bermain smartphone ketika mengalami kesulitan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bragazzi, Nicola Luigi, and Giovanni Del Puente. "A Proposal for Including Nomophobia in the New DSM-V." *Psychology Research and Behavior Management* 7 (2014): 155–160.
- Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2013.
- Khalisa. "Penyakit Berbahaya Itu Nomophobia." Last modified 2015. Accessed April 13, 2024. <https://justonyx.wordpress.com/2015/03/17/penyakit-berbahaya-itu-bernama-nomophobia/>.
- King, A. L.S., A. M. Valença, A. C.O. Silva, T. Baczynski, M. R. Carvalho, and A. E. Nardi. "Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia?" *Computers in Human Behavior* 29, no. 1 (January 1, 2013): 140–144.
- Syahputra, Yuda, and Lira Erwinda. "Perbedaan Nomophobia Mahasiswa : Analisis Rasch." *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 6, no. 2 (2020): 69–76.

Yildirim, Caglar. "Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research" (2014). <http://lib.dr.iastate.edu/etd>.

Young, K S. "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244," 1998.