

NOMOPHOBIA (NO-MOBILE PHONE PHOBIA) PENYAKIT REMAJA MASA KINI

Siti Muyana¹⁾, Dian Ari Widyastuti²⁾
Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia¹²⁾
siti.muyana@bk.uad.ac.id¹⁾, dian.widyastuti@bk.@uad.ac.id²⁾

Abstrak

Keberadaan *smartphone* sebagai alat bantu dalam berkomunikasi terhadap orang lain dan sebagai mesin pencari informasi di era teknologi saat ini sangat membantu remaja beraktifitas dalam kehidupan sehari-hari. Ketidakmampuan remaja memajemen diri dalam menggunakan *smartphone* diprediksi dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya yaitu ketergantungan *smartphone* sehingga muncul perasaan gelisah, khawatir, dan takut ketika jauh dari ponsel. Fenomena tersebut sering disebut dengan *nomophobia (no-mobile phone phobia)*. Bagaimana *nomophobia (no-mobile phone phobia)* dapat muncul dalam diri remaja? Artikel ini bertujuan untuk memaparkan munculnya fenomena *nomophobia (no-mobile phone phobia)* yang terjadi sebagai akibat dari ketergantungan remaja terhadap *smartphone*. Eksistensi remaja dalam kehidupan sehari-hari seringkali ditunjukkan melalui keaktifan penggunaan *smartphone*, hingga lupa bahaya yang dapat mengintai diri remaja. Oleh karena itu, dalam rangka menghindari bahaya *nomophobia (no-mobile phone phobia)*, maka perlu pemahaman pada diri remaja untuk dapat mencegah sedini mungkin. Artikel ini mengkaji mengenai penggunaan *smartphone* dikalangan remaja hingga menyebabkan munculnya *nomophobia*.

Kata Kunci: *nomophobia*, penyakit remaja

A. Pendahuluan

Komunikasi telah menjadi bagian integral kehidupan sosial manusia. Seiring perkembangan teknologi dan alat komunikasi modern, fenomena komunikasi dan interaksi remaja saat ini banyak dilakukan dengan bantuan *gadget* dalam hal ini adalah *mobile phone*. Perkumpulan sosial, pertukaran emosi, berbagi pemikiran, informasi, berita, dsb. semuanya lebih banyak dilakukan dan lebih mudah diperoleh melalui sosial media dengan

menggunakan media (*mobile phone*) yang mudah dibawa kemana saja. Berbagai macam fitur *instant messenger* dan *social network* yang tersedia dan terpasang dalam *mobile phone* memberikan kemudahan individu dalam berkomunikasi dan mengakses berbagai macam informasi yang dibutuhkan. Dalam proses komunikasi, *mobile phone* memfasilitasi remaja sebagai pengguna untuk bisa menghubungi dan dihubungi kapan saja. Bahkan, *mobile phone* mengizinkan remaja

untuk terhubung dengan orang lain secara nirkabel dan tanpa jaringan fisik lokal. Kemajuan teknologi ini membantu remaja dalam mengekspresikan nilai, emosi, pikiran, kebebasan pilihan, kehendak, dan tindakan. Moran (King, etc.all., 2014) mengemukakan penggunaan *mobile phone* memberikan manfaat bagi orang untuk menjelajah internet, bekerja dengan orang-orang dari kejauhan, berbicara dengan teman dan kolega, menyelesaikan masalah dan memberikan layanan tanpa meninggalkan lokasi saat ini. Kemudahan teknologi baru pada masing-masing fungsi tersebut menyebabkan penerimaan dan kegembiraan yang meluas pada perangkat ini baik dari kalangan anak-anak sampai kalangan dewasa.

Banyaknya manfaat yang dihasilkan dari penggunaan *mobile phone* tentu juga harus diseimbangkan dengan kemampuan diri dalam manajemen penggunaan *mobile phone*. Ketidakmampuan remaja manajemen diri dalam menggunakan *mobile phone* diprediksi dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya yaitu ketergantungan *mobile phone* sehingga muncul perasaan gelisah, khawatir, dan takut ketika jauh dari ponsel. Hasil penelitian Soliha (2015) menemukan bahwa ketergantungan mahasiswa terhadap

media sosial memiliki hubungan erat dengan kecemasan sosial yang muncul dari dalam diri. Jika diamati, ketergantungan dapat terjadi karena kepraktisan, privasi, keluasan akses yang sangat tinggi, dan kemudahan lain sehingga, menyebabkan kehidupan remaja menjadi tergantung pada fasilitas tersebut. Saverin dan Tankard (Gifary dan Kurnia N., 2015) mengemukakan ketika seseorang semakin bergantung pada suatu media untuk memenuhi kebutuhannya, media tersebut menjadi semakin penting untuk orang tersebut.

Ketergantungan remaja terhadap *mobile phone* disebut dengan *no-mobile phone phobia* (*nomophobia*) yang merupakan ketakutan dan kecemasan modern akibat dari perkembangan teknologi. *Nomophobia* yaitu ketakutan dan kecemasan yang terjadi karena tidak ada kontak akses terhadap ponselnya (King etc.all., 2014). *Nomophobia* diartikan tidak hanya seseorang yang cemas karena tidak membawa ponsel, namun ketakutan dan kecemasan tersebut dapat terjadi karena berbagai kondisi, misal tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, kehabisan kuota, dll.

Bagaimana *nomophobia* dapat muncul dalam diri remaja? Artikel ini bertujuan untuk memaparkan munculnya fenomena *nomophobia* yang terjadi sebagai

akibat dari ketergantungan remaja terhadap *mobile phone*. Eksistensi remaja dalam kehidupan sehari-hari seringkali ditunjukkan melalui keaktifan penggunaan *mobile phone*, hingga lupa bahaya yang dapat mengintai diri remaja. Oleh karena itu, dalam rangka menghindari bahaya *nomophobia*, maka perlu pemahaman pada diri remaja untuk dapat mencegah sedini mungkin. Artikel ini mengkaji mengenai penggunaan *mobile phone* dikalangan remaja hingga menyebabkan munculnya *nomophobia*. Artikel ini merupakan gagasan tertulis yang diangkat dari bagian kecil penelitian yang berjudul “pengembangan model konseling kelompok berbasis *self-management* untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa SMK muhammadiyah se-kota yogyakarta”.

B. Pembahasan

Pada masa perkembangan teknologi saat ini, *mobile phone* tidak lagi dianggap barang mewah. Keberadaan *mobile phone* dengan harga yang mampu dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat membuat *mobile phone* dapat dimiliki oleh siapapun, termasuk remaja. Selain itu, kepraktisan dalam penggunaan dan penyimpanan membuat banyak remaja merasa terbantu dengan adanya *mobile phone*. Saat ini, *mobile phone* sudah seperti benda yang wajib dibawa kemanapun

remaja berada. *Mobile phone* mudah diterima karena kebermanfaatannya dalam memberikan layanan yang memudahkan seseorang dalam memperoleh informasi, hiburan, memfasilitasi seseorang untuk dapat berekspresi secara bebas, dsb. Reza (Sudarji, 2017) mengemukakan hadirnya beragam fitur menarik semakin "mengikat" pengguna agar terus bermain dengan *smartphone*-nya sehingga dapat menimbulkan kecanduan. Masa remaja pada dasarnya merupakan masa perkembangan dan pencarian identitas diri yang masih membutuhkan bimbingan terkait baik buruknya dampak penggunaan *mobile phone*.

Bellak (dalam Fuhrmann, 1990) mengemukakan remaja masa kini dihadapkan pada lingkungan dimana segala sesuatu berubah sangat cepat. Mereka dibanjiri oleh informasi yang terlalu banyak dan terlalu cepat untuk diserap dan dimengerti. Semuanya terus bertumpuk hingga mencapai apa yang disebut *information overload*. Akibatnya timbul perasaan terasing, keputusasaan, problem identitas, dan masalah yang berhubungan dengan benturan budaya. Gambaran tersebut memberikan pemahaman bahwa betapa globalnya masalah yang dialami remaja masa kini. Dilihat dari sisi perkembangannya, remaja sangat terbuka terhadap segala hal baru, termasuk berkembangnya

teknologi *mobile phone*. Keterbukaan remaja terhadap perkembangan teknologi tersebut dapat diketahui dari hasil riset yang dilakukan oleh Markplus Insight Indonesia (Yulianti, 2014) pengguna *smartphone* terbanyak adalah remaja kelompok usia 16 sampai 21 tahun dengan persentase 39%. Hasil penelitian tersebut juga mengungkapkan tidak hanya sebagai pengguna *smartphone* terbesar, tetapi juga pengguna internet terbesar dibandingkan generasi lainnya (Hanika, 2015). Penggunaan *mobile phone* secara tidak langsung dapat menjadi ukuran eksistensi remaja dalam kelompoknya. Jenis *mobile phone* dan beragam fitur yang terdapat didalamnya, diprediksi dapat mewakili konsep diri yang dimiliki remaja. Walaupun belum tentu penggunaan ponsel tersebut dimanfaatkan seluruhnya secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Tingginya tingkat pemakaian *mobile phone* dikalangan remaja perlu juga diseimbangkan dengan keterampilan dalam memanfaatkan *mobile phone* tersebut. Ketidakmampuan remaja dalam memaksimalkan penggunaan *mobile phone* dapat membuat diri remaja merasa gagal, malu, terisolir, kehilangan harga diri, dan mengalami gangguan psikologis (emosional). Namun sebaliknya, jika remaja terlalu asik dengan *mobile phone* yang dimiliki dan tidak

mampu untuk mengontrol diri, hal tersebut tentu akan menimbulkan masalah baru. Tekanan akibat perubahan kondisi sosial budaya serta perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang demikian pesat seringkali mengakibatkan timbulnya masalah psikologis berupa *nomophobia*.

Menurut Kalaskar (2015) tingkat penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan dalam penggunaan *smartphone* menyebabkan munculnya penyakit *nomophobia*. Kekhawatiran, kecemasan, dan rasa tidak nyaman ketika tidak mengoperasikan *mobile phone* seringkali dirasakan remaja yang mulai terjangkit *nomophobia*. Bivin (Sudarji, 2017) mengemukakan hasil penelitian sebuah organisasi riset di Inggris menemukan bahwa hampir 53% pengguna *smartphone* di Inggris cenderung menjadi cemas ketika kehilangan *smartphone* mereka, kehabisan baterai, atau tidak memiliki jangkauan jaringan. Selanjutnya pada tahun 2012 lembaga survey *secure envoy* meneliti tentang *nomophobia* dengan 1.000 responden di Inggris. Hasilnya cukup mencengangkan sebanyak dua pertiga responden atau 66 persennya ternyata merasa cemas dan takut untuk jauh dari ponselnya (<https://gilanggumgum.blogspot.co.id/2012/11/nomophobia-dan-social-anxiety-disorder.html>, diakses 8

Agustus 2017). Hubungan remaja dengan *mobile phone* yang sulit untuk dipisahkan, kemungkinan dapat mempengaruhi kebiasaan sosial dan perilaku interpersonal. Pendapat tersebut diperkuat oleh Budyatna dan Ganiyem (2011) yang mengemukakan munculnya penggunaan ponsel dapat mempengaruhi suatu proses yang bersifat transaksional dalam interaksi tatap muka. Senada dengan pendapat Pinchot, dkk (2010) bahwa *smartphone* mempengaruhi perubahan perilaku komunikasi yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Pengaruh tersebut diprediksi akan bersifat negatif apabila remaja tidak mampu mengontrol diri dalam menggunakan *mobile phone*.

Fenomena yang sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, remaja seringkali mengoperasikan *mobile phone* pada suasana yang tidak tepat, seperti ditengah-tengah acara keluarga, pembicaraan yang serius, saat makan, dan bahkan saat ke toilet sekalipun *mobile phone* tidak lepas dari tangan. Meskipun penggunaan *mobile phone* di tengah acara atau interaksi dianggap hal yang wajar bagi sebagian orang, tetapi lingkungan sekitar akan merasa tidak nyaman jika lawannya menggunakan *mobile phone* secara terus menerus atau sepanjang interaksi berlangsung. Kondisi tersebut tentu akan mengganggu kondisi yang sedang

berlangsung. Sudarji (2017) mengemukakan Penderita nomophobia dapat memeriksa *smartphone*-nya bahkan hingga 34 kali sehari dan sering membawanya hingga ke toilet. Selanjutnya sebuah studi dilakukan oleh agen pemasaran Techmark bahwa para pengguna *gadget* tersebut sering memeriksa *smartphone*-nya rata-rata hingga 1.500 kali per harinya (<http://www.viva.co.id/digital/digilife/545999-studi-pengguna-cek-smartphone-1-500-kali-sehari>, diakses 20 Agustus 2017). Kebiasaan memeriksa *mobile phone* bukan karena hendak mengirim atau menerima pesan dan atau menjalankan aplikasi lain akan tetapi hanya untuk mengurangi rasa tidak nyaman ketika tidak menggunakan atau jauh dari *mobile phone*. Orang normal pada umumnya juga sering mengecek *mobile phone*-nya, akan tetapi tidak akan merasa cemas, gugup, dan putus asa ketika tidak ada jaringan, kehabisan baterai, kehabisan pulsa, dsb. Secara khusus, tidak adanya *mobile phone* menyebabkan tekanan dan Kecemasan pada individu dengan gangguan kecemasan. Remaja yang sudah terjangkit *nomophobia* akan merasa lebih cemas saat *mobile phone* tidak *standby* didekatnya dari pada saat menghadapi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari (King etc.all, 2014).

Penderita *nomophobia* menurut Pradana, Muqtadiroh dan Nisafani (2016) memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (a) Menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan *mobile phone*, mempunyai satu atau lebih *gadget*, dan selalu membawa *charger*; (b) Merasa cemas dan gugup ketika *mobile phone* tidak berada didekatnya atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika ada gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah; (c) Selalu melihat dan mengecek layar telepon seluler untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk. Hal ini seringkali disebut *ringxiety* yaitu perasaan seseorang yang menganggap telepon selulernya bergetar atau berbunyi; (d) Tidak pernah mematikan telepon selular dan selalu sedia 24 jam; (e) lebih nyaman berkomunikasi melalui *mobile phone* dan merasa kurang nyaman ketika berkomunikasi secara tatap muka; (f). Mengeluarkan biaya yang besar untuk *mobile phone*. Beberapa aspek atau dimensi dari *nomophobia* menurut Sudarji (2017) antara lain: (a) tidak bisa berkomunikasi (*not being able to communicate*), merujuk pada perasaan kehilangan ketika tiba-tiba jaringan komunikasi terputus ; (b) kehilangan konektivitas (*losing connectedness*), merujuk pada perasan kehilangan berlebihan ketika tidak ada koneksi jaringan internet sehingga tidak dapat

terhubung dengan media sosial; (c) tidak mampu mengakses informasi (*not being able to access information*), merupakan perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses informasi dari dunia maya; (d) menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*), merupakan perasaan nyaman ketika memanfaatkan fasilitas yang ada pada *mobile phone* dari pada berinteraksi dengan dunia nyata yaitu lingkungan yang ada disekitarnya. Melalui berbagai macam aspek dan ciri yang telah dikemukakan oleh para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa remaja yang terjangkit *nomophobia* kemungkinan besar memiliki ciri-ciri tersebut. Remaja *nomophobia* cenderung akan lebih intensif menggunakan *mobile phone* dengan kurang memperdulikan dunia nyata disekitarnya.

C. Penutup

Mobile phone saat ini sudah menjadi gaya hidup dan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi oleh manusia, khususnya remaja. Remaja masa kini bisa hidup tanpa makan dalam sehari, namun akan sulit jika dalam satu hari jauh dari *mobile phone*-nya. Banyaknya manfaat yang dihasilkan dari penggunaan *mobile phone* tentu juga seharusnya diseimbangkan dengan kemampuan diri dalam manajemen penggunaan *mobile phone*. Remaja

yang notabene berada pada masa perkembangan tentu akan sangat terbuka dengan berbagai macam perkembangan teknologi pada masa ini. Namun, ketidakmampuan remaja mengontrol diri dalam menggunakan *mobile phone* diprediksi dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya yaitu *nomophobia* yang merupakan ketergantungan *mobile phone* sehingga muncul perasaan gelisah, khawatir, dan takut ketika jauh dari ponsel. Remaja *nomophobia* cenderung akan lebih intensif menggunakan *mobile phone* dengan kurang memperdulikan dunia nyata disekitarnya. Penderita *nomophobia* dapat menghabiskan banyak waktu untuk sekedar mengecek *mobile phone*-nya saja, meskipun tanpa ada aplikasi yang operasikan. Dampak dari *nomophobia* akan banyak dirasakan oleh diri remaja sendiri (misal, merusak diri dan menimbulkan agresi, dan merusak komunikasi secara langsung) dan banyak orang (misal, munculnya rasa tidak nyaman oleh orang yang berada didekat penderita *nomophobia*).

Daftar Pustaka

- Budyatna dan Ganiem. 2011. *Teori Komunikasi Antar Pribadi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Fuhrmann, B. S. 1990. *Adolescence*. London : Scott, Foresman.
- Gifary, S. Dan Kurnia N., I. 2015. Intensitas Penggunaan *Smartphone* terhadap Perilaku Komunikasi. *Jurnal Sositeknologi*, 14 (2).
- Hanika, I.M. 2015. Fenomena *Phubbing* di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada *Smartphone* terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4 (1): 42 – 51.
- <https://gilanggum.blogspot.co.id/2012/11/nomophobia-dan-social-anxiety-disorder.html>, diakses 8 Agustus 2017.
- King, A.L.S. etc. all. 2014. “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Journal of Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10: 28-35.
- Pinchot, etc.all. 2010. How Mobile Technology is Changing Our Culture. *CONISAR Proceedings USA: Conference on Information Systems Applied Research*, 3 (1519).
- Pradana, P.W., Muqtadiroh, F.A., Nisafani, A.S. 2016. Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi *Nomophobia* Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 1(5).
- Soliha, S.F. 2015. Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan

Sosial. *Jurnal Interaksi*, 4 (1) :
1 – 10.

Sudarji, S. 2017. Hubungan Antara
Nomophobia Dengan
Kepercayaan Diri. *Jurnal
Psikologi Psibernetika*, 10 (1).

Yulianti, Levina, dkk. 2014. Yang
Muda, Yang Menuruti Kata
Hati. *Majalah Marketeer*, edisi
ke 65.