

BAB II

LANDASAN KONSEPTUAL

2.1 Penelitian Terdahulu

Perilaku nomophobia merupakan perilaku yang tidak bisa jauh-jauh dari *smartphone*, sehingga bisa mendatangkan kecemasan yang berlebihan ketika jauh dari smartphonennya. Hal tersebut dikarenakan kemajuan perkembangan teknologi yang memberikan dampak yang terlalu besar bagi penggunaanya. Dampak negatif besarnya pun menjadi kecanduan *smartphone* bahkan menjadi nomophobia.

Yildirim (dalam Sari Pramita, 2019: 724) Merujuk pada orang-orang yang mengalami ketergantungan terhadap *smartphone* ada dua istilah sehari-hari yang dapat digunakan yaitu nomophobe dan nomophobia. Nomophobia merupakan kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita nomophobia. Sedangkan nomophobic adalah kata sifat yang menggambarkan karakteristik nomophobia atau perilaku yang berhubungan dengan nomophobia.

Hasil penelitian yang berkaitan dengan nomophobia pernah dilakukan oleh Andi Firdayanti (2020) berjudul Studi Kasus Perilaku Nomophobia pada Mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini berfokus terhadap mahasiswa yang menunjukkan perilaku nomophobia yakni mengutarakan aktifitas atau kegiataannya yang sangat berlebihan menggunakan *smartphone*. Dimana pada awalnya penggunaan *smartphone* hanya dijadikan sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan, untuk berkomunikasi dengan orang jauh, dan media sosial menjadi lebih banyak dan tertarik untuk mencobanya, menjadikan mahasiswa untuk kecanduan terhadap

smartphone tersebut. Mahasiswa merasa sangat nyaman ketika dekat dengan *smartphone* nya. Hal tersebut menjadikan mahasiswa jarang untuk bertatap muka ataupun berinteraksi karena mahasiswa merasa lebih nyaman untuk berinteraksi melalui dunia media daripada dunia nyata yang membuatnya bisa berkata apapun tanpa keraguan atau keresahan sedikitpun. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus . Data yang diperoleh melalui penyebaran pertanyaan dalam bentuk wawancara dan observasi lapangan. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori *use and effect, new media*, terapan media dan teori ketergantungan. Dan berdasarkan penelitian yang telah diuraikan diatas hasil yang diperoleh bahwa pengidap perilaku nomophobia terbanyak yaitu di mahasiswa, diketahui bahwa perilaku nomophobia adalah keadaan dimana seseorang lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain *smartphone*, merasa cemas dan gugup saat *smartphone* kehilangan jaringan atau kehabisan kuota. Dan kurangnya komunikasi secara langsung terhadap lingkungan sekitarnya.

Penelitian berikut nya dilakukan oleh Andhita Dyorita Khoiryasdien (2020), yang berjudul Studi Deskriptif Kualitatif : Fenomena Nomophobia Mahasiswa di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi fenomena nomophobia pada mahasiswa. penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui penyebab adanya perilaku yang mengarah pada nomophobia pada mahasiswa di Yogyakarta. dengan penelitian ini dapat menjadi studi awal untuk mengetahui jumlah penderita nomophobia pada mahasiswa di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukan bahwa mahasiswa di Yogyakarta mempunyai kecenderungan gangguan nomophobia serta diperlukan

penelitian lebih lanjut untuk mengukur tingkat nomophobia pada mahasiswa di Yogyakarta dan prosentase mahasiswa yang mengalami nomophobia.

Berdasarkan penelitian terdahulu penulis menemukan adanya persamaan dan perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, persamaannya adalah sama-sama membahas perilaku nomophobia. Adapun perbedaannya terletak pada konsep dan teknik analisis yang digunakan oleh para peneliti terdahulu.

2.2 Komunikasi Bermedia

Komunikasi bermedia (*mediated communication*) adalah komunikasi yang menggunakan saluran atau sarana untuk meneruskan suatu pesan kepada komunikan yang jauh tempatnya dan banyak jumlahnya. Salah satu bentuk komunikasi bermedia adalah komunikasi bermedia massa. Seringkali istilah "media massa" dan "komunikasi massa" dipergunakan untuk tujuan yang sama. Sesungguhnya kedua istilah tersebut adalah singkatan dari "media komunikasi massa" (*media of mass communication*). Perkembangan tersebut pada akhirnya membentuk tingkatan-tingkatan komunikasi, yaitu dari komunikasi intrapersonal serta komunikasi personal, komunikasi kelompok, hingga komunikasi massa (Puji Laksono:2020).

Dalam menunjang perkuliahan media massa juga digunakan untuk berkomunikasi dengan dosen, dan membuat group perkuliahan sehingga ini akan sangat membantu mendapatkan berbagai informasi termasuk arahan dari dosen terhadap tugas-tugas perkuliahan. Bahkan ada dosen juga yang membagikan tugas dan materi kuliah melalui *group whatsapp*. Begitu juga informasi-informasi lainnya

seperti dosen tidak bisa masuk karena berhalangan. Sehingga mahasiswa tidak terbuang waktu ke kampus.

Khusus untuk sesama teman perkuliahan media sosial sekarang juga digunakan untuk berdiskusi dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah. Juga, mereka mendiskusikan untuk mengkaji topik-topik pembahasan yang diberikan dikelas, sehingga akan lebih dapat dipahami, Azman (2018; 10).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa komunikasi bermedia mampu mengubah perilaku mahasiswa dari beberapa hal sebagai berikut; Mahasiswa lebih dominan menggunakan media sosial dari pada media massa. Karena lebih praktis, cepat, terbaru dan tidak membosankan. Mahasiswa masih lebih mempercayakan kebenaran informasi pada media massa dari pada media sosial, namun lebih mereka percaya lagi apa bila media sosial dan media massa saling mengikat dalam menyebarkan informasi.

2.3 Smartphone

2.3.1 Pengertian Smartphone

Smartphone sekarang ini sudah berkembang dengan sangat cepat yang ditandai dengan kemunculan berbagai jenis dan merk serta deretan harga yang sudah semakin mudah di beli oleh berbagai kalangan. *Smartphone* semakin diminati masyarakat sejak semakin bermunculannya situ jejaring sosial (media sosial) Rahmandani et al., (2018: 18); Utami, (2019: 1-14); Maria & Novianti, (2020: 17). *Smartphone* ini semakin menyenangkan untuk digunakan. *Smartphone* yang semakin berkembang membuat seseorang selalu terhubung

dengan orang-orang dimanapun berada. Pada dasarnya *smartphone* digunakan sebagai sarana dalam berkomunikasi. Dengan fitur yang cukup beragam dan canggih, motif seseorang untuk menggunakan *smartphone* juga beragam, ada yang memanfaatkannya untuk mengakses internet, media sosial, sarana hiburan dan membantu dalam mengerjakan tugas sekolah atau kantor. Retalia, (2020); Hidayah et al., (2021: 23).

Hadirnya *smartphone* ini tentunya membawa perubahan besar pada kehidupan masyarakat termasuk pada kalangan mahasiswa. Perubahan ini tentunya akan memberikan dampak positif dan negatif yang dapat membantu mahasiswa dalam menjalankan tugas utamanya dan juga tentunya dapat mengancam perkembangan diri mahasiswa itu sendiri. *Smartphone* diharapkan menjadi sumber belajar alternatif yang dapat meningkatkan proses belajar secara efektif dan efisien. Darmaji et al., (2019: 10); Malik & Ubaidillah, (2021: 76).

Mahasiswa seharusnya sangat dimudahkan dengan perkembangan yang terjadi saat ini (Revolusi Industri 4.0), apabila bisa memanfaatkannya secara maksimal dengan berbagai fitur dan aplikasi yang ada, seperti contohnya *Google Apps* yang sudah sangat memanjakan mahasiswa sebagai penggunaannya, pengguna yang dapat menggunakannya secara efektif tentu saja akan mendapatkan manfaat atau dampak positif. Di sisi lain terdapat dampak negatif yang akan ditimbulkan apabila menggunakan *smartphone* secara tidak efektif dan efisien. Masyarakat khususnya mahasiswa harus mampu bersikap bijaksana dalam menggunakan teknologi tersebut, dengan kecanggihan yang ditawarkan, pengguna dapat dibuat ketergantungan atau kecanduan. Karim et al., (2020: 917); Siahaan et al., (2021: 34-42).

Banyak mahasiswa yang cenderung kecanduan dalam penggunaan *smartphone* dikarenakan fitur dan aplikasi yang dimiliki dalam *smartphone* mempermudah semua aktivitasnya. *Smartphone* yang bentuknya lebih praktis membuat seseorang lebih mudah menggunakannya. Pengguna *smartphone* memanfaatkan alat tersebut untuk berbagai tujuan, seperti daily life, berburu informasi maupun bermain *game*. Irnawaty & Mulyani et al., (2019: 208).

2.3.2 Dampak Penggunaan Smartphone

Retalia, (2020: 1-9) menjelaskan bahwa awal mula terjadinya kecanduan pada *smasrtphone* adalah stres dan tidak adanya kontrol diri terhadap ketergantungan pada perangkat tersebut, sehingga individu tersebut semakin ketagihan pada perangkat tersebut. Penggunaan *smartphone* yang dilakukan oleh mahasiswa merupakan salah satu bentuk dari pengalihan *stres* yang muncul, termasuk *stresor* yang berasal dari kehidupan akademiknya. Dalam hal ini, *smartphone* berfungsi untuk menghasilkan kesenangan dan menghilangkan *stres* untuk sementara waktu.

Stres akademik timbul dikarenakan adanya tekanan yang berkaitan dengan ilmu pendidikan dan pengetahuan individu yang menghasilkan persepsi dan penilaian (Zhang & Wu, 2020: 111). *Stres* akademik adalah *stres* yang berhubungan dengan kegiatan belajar mahasiswa, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami mahasiswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran mahasiswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku. Adapun yang dapat menimbulkan *stres* akademik antara lain tekanan untuk mendapatkan prestasi, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas

yang harus diselesaikan, mendapatkan nilai yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan karir dan manajemen waktu (Tangmunkongvorakul et al., 2020: 15).

Mahasiswa rentan mengalami *stres* akademik dikarenakan berbagai tuntutan antara lain tuntutan untuk berpikir lebih kritis, kehidupan yang mandiri, dan tuntutan belajar. Minimnya pengetahuan, pengalaman dan daya dukung lingkungan terhadap kebutuhan psikologis sering membuat mahasiswa kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Keterbatasan pengetahuan dan pengalaman membuat penilaian subjektif yang mahasiswa buat menjadi negatif. Ketidakmampuan menghadapi tuntutan-tuntutan itu dapat terjadi pada siapa saja tidak terkecuali mahasiswa.

Seseorang yang mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan *stres*, secara alamiah akan berusaha untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu, salah satunya adalah dengan bermain *smartphone* (Liu et al., 2020: 106). Mahasiswa memakai *smartphone* sebagai upaya untuk mengelola stres akademik yang dialaminya. Banyak dari mahasiswa bermain *smartphone* untuk menghilangkan beban dan stres akibat kegiatan belajar dan perkuliahan di kampus. Biasanya dalam melampiaskan stres, mahasiswa lebih aktif dalam sosial media. Selain itu, aplikasi *game online* juga sering digunakan mahasiswa untuk menghilangkan *stres* akademiknya. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkontrol pada akhirnya akan dapat menimbulkan kecanduan.

2.4 Nomophobia

2.4.1 Pengertian Nomophobia

Menurut studi yang diterbitkan oleh *Indian Journal of Psychiatry*, Nomophobia kepanjangan dari *No Mobile Phone Phobia* merupakan jenis gangguan ketidaknyamanan jika jauh dari ponsel sehingga berpengaruh pada kesehatan psikologis maupun fisik (Hellosehat 2021).

Menurut Dr. Manu Arora Psikiater asal Asia Selatan, keseringan menggunakan *smartphone* menyebabkan sindrom koneksi yang berlebihan jika berada jauh dari ponsel dan jika tidak diatasi maka akan menjadikan seseorang merasakan fobia jika berada diluar kontak dengan ponsel disebut Nomophobia (TED x Talk 2020). Psikiater asal Asia Selatan tersebut menyebutkan bahwa Nomophobia adalah fobia yang berada diluar kontak dengan ponsel hal itu terjadi karena sindrom koneksi yang berlebihan jika berada jauh dari ponsel. Sehingga menimbulkan sensasi yang tidak nyaman membuat seseorang gelisah dan membuat penderitanya setara dengan kehilangan sesuatu yang sangat besar dan penting. Penyebab terbesar yang membuat seseorang menjadi penderita Nomophobia adalah kecanduan internet ponsel berbasis *smartphone* (TEDx Talk 2020).

Seseorang yang Nomophobia mengalami kecanduan karena ada hormone yang memberikan perasaan senang yaitu hormone dopamine. Hormon itu bertugas ketika seseorang setiap kali mendapatkan pengalaman yang menyenangkan contohnya setiap kali mendapatkan notifikasi dan interaksi dari seseorang yang sangat ditunggu, otak dapat memberikan penilaian bahwa itu adalah suatu hadiah, sehingga hal itu terlihat menarik dan membahagiakan kemudian terdapat perasaan

ingin mendapatkan kepuasan itu kembali serta memberikan efek ketergantungan.(TEDx Talk 2020).

Meskipun *smartphone* member dampak positif yang sangat besar untuk manusia banyak sekali manfaat dan kegunaan *smartphone* yang memudahkan pekerjaan manusia di era ini contohnya memudahkan komunikasi, informasi, sebagai media hiburan dan beragam manfaat lainnya. Namun jika penggunaanya berlebihan dan tidak bijaksana maka yang terjadi akan menimbulkan perasaan kecemasan karena ketergantungan *smartphone*.(Alodokter 2022).

2.4.3. Ciri- ciri Nomophobia

Orang yang mengalami nomophobia tentunya akan kesulitan mengatasi atau mengelola rasa takut dan panik yang dialaminya. Untuk menghindari hal tersebut, orang dengan fobia ini akan melakukan segala cara agar ponsel tetap dekat, sehingga bisa mengambil dan mengeceknya dengan mudah. (Alodokter 2022).

Selain itu, ciri-ciri perilaku yang menggambarkan nomophobia bisa meliputi:

1. Menggenggam ponsel di mana pun, misalnya saat di toilet atau bahkan di jalanan yang ramai.
2. Memeriksa ponsel terus-menerus, bahkan beberapa kali dalam 1 jam untuk memastikan bahwa ponsel berfungsi dan tidak melewatkan notifikasi dari ponsel.

3. Melanggar aturan demi memainkan ponsel, seperti bermain ponsel dalam pesawat.
4. Melewatkan aktivitas atau acara yang direncanakan agar bisa menghabiskan waktu dengan ponsel.

Layaknya fobia lain, nomophobia juga dapat memicu gejala psikis dan fisik.

Beberapa gejala psikis dari nomophobia yang bisa dialami, yaitu:

1. Khawatir, takut, atau panik yang berlebihan ketika berpikir tentang kehilangan ponsel, jauh dari ponsel, atau tidak bisa menggunakannya
2. Cemas dan gelisah jika harus meletakkan ponsel atau tahu bahwa tidak bisa menggunakan ponsel untuk sementara waktu
3. Cemas ketika tidak bisa mengecek ponsel atau saat baterai ponsel habis
4. Panik berlebihan ketika tidak bisa menemukan ponsel dalam waktu yang singkat

Sementara itu, beberapa gejala fisik nomophobia meliputi: dada terasa sesak, jantung berdebar, sulit tidur atau insomnia, gemetar, tubuh berkeringat, pusing, sensasi ingin pingsan. Menatap layar ponsel terlalu lama juga akan menimbulkan masalah kesehatan, antara lain sakit leher, nyeri di pergelangan tangan, bahkan kualitas penglihatan menurun.

2.4.4 Aspek Nomophobia

Kecenderungan nomophobia memiliki dua aspek, yaitu perasaan gelisah atau kesulitan yang dialami sejumlah orang pada saat lupa membawa telepon genggam dan derajat ketergantungan kita terhadap *smartphone* untuk menyelesaikan pekerjaan

ringan atau memenuhi kebutuhan ringan seperti belajar dan tetap terhubung terhadap jaringan internet.(Yildirim, 2014; 74).

2.4.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nomophobia

Dua faktor utama penyebab kecenderungan nomophobia yaitu kecanduan *game online (Game addicted)* dan FoMO (*fear of missing out*). Yuwanto (2014; 7) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan ponsel antara lain:

- A. Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu. Cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang rutin, kepribadian ekstrasversi yang tinggi, kontrol diri yang rendah, dan kebiasaan menggunakan ponsel yang tinggi.
- B. Faktor eksternal berasal dari luar diri individu, faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang ponsel dan fasilitasnya. Artinya seseorang akan menjadi jenuh ketikah berjumpa dengan *smartphone*
- C. Faktor situasional terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan ponsel sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Seperti pada saat *stres*, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar dan tidak adanya kegiatan saat waktu luang dapat menyebabkan kecanduan *smartphone*.

2.5 Teori Mengenai Nomophobia

Dalam jurnal Yildirim & Correia (2015) mengatakan bahwa “*Nomophobia is considered a modern age phobia introduced to our lives as a byproduct of the*

interaction between people and mobile information and communication technologies, especially smartphones”. Kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa Yildirim & Correia menganggap nomophobia sebagai fobia modern pada zaman canggih seperti saat ini sebagai hasil interaksi antara individu dengan teknologi khususnya *smartphone*. Lalu merujuk pada teori *media question theory* oleh Byron reeves dan Clifford Nass (Jelahut, et all, 2021) bahwa, menurut asumsi teori ini, media diibaratkan manusia. Teori ini memperhatikan bahwa media juga bisa diajak berbicara. Media bisa menjadi lawan bicara individu seperti dalam komunikasi interpersonal yang melibatkan dua orang dalam situasi *face to face*.