

Nomophobia di Kalangan Siswa Pengguna Smartphone SMA Negeri 1 Lembah Gumanti

Musbirul Hamdi¹, Mohammad Isa Gautama^{2*}

^{1,2}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: migatama@fis.unp.ac.id.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengguna smartphone siswa SMA N 1 lembah Gumanti yang tergolong menderita nomophobia. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena pada tahun 2022-2023 terdapat nilai siswa yang menurun karena kecanduan bermain gadget. Sehingga hal ini berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Teori yang digunakan dalam analisis penelitian ini adalah teori fenomenologi (Alfred Schutz) dan teori persamaan media (Byron Reeves dan Clifford Nass). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini purposive sampling dengan jumlah informan 6 (enam) orang yang merupakan siswa SMAN 1 Lembah Gumanti. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam dan studi dokumentasi. Teknik analisis data didasarkan pada pemikiran Miles dan Huberman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Ketergantungan penggunaan smartphone pada penderita nomophobia diantaranya penggunaan waktu siswa terhadap smartphone, sikap siswa penderita nomophobia, dan media online atau fitur yang sering dikunjungi siswa. 2) Makna ketergantungan siswa terhadap penggunaan smartphone, yaitu perangkat yang bernyawa, teman setia, dan bagian dari diri. 3) Cara memenuhi kebutuhan nomophobia.

Kata Kunci: Nomophobia; Siswa; Smartphone.

Abstract

This research aims to explain the smartphone users of SMA N 1 Valley Gumanti students who are classified as suffering from nomophobia. This research is important to carry out because in 2022-2023 there will be students' grades decreasing due to addiction to playing with gadgets. So this affects student learning outcomes. The theories used in this research analysis are phenomenological theory (Alfred Schutz) and media equality theory (Byron Reeves and Clifford Nass). This research uses a qualitative approach with a case study type. The data collection technique used in this research was purposive sampling with a total of 6 (six) informants who were students of SMAN 1 Lembah Gumanti. Data collection was carried out through observation, in-depth interviews and documentation studies. The data analysis technique is based on the thoughts of Miles and Huberman. The results of this study show that 1) Dependence on smartphone use among nomophobia sufferers includes students' time use of smartphones, the attitude of students with nomophobia, and online media or features that students frequently visit. 2) The meaning of students' dependence on smartphone use, namely a device that has life, a loyal friend, and a part of oneself. 3) How to fulfill the needs of nomophobia.

Keywords: Nomophobia; Smartphone; Student.

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



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2024 by author.

Pendahuluan

Memasuki era 4.0, revolusi teknologi komunikasi berlangsung sangat cepat akibat modernisasi dan globalisasi yang semakin meluas. Berbagai macam alat komunikasi mulai berinovasi sehingga multifungsi. Salah satunya ialah *smartphone*, selain mempunyai fitur yang lengkap layaknya komputer, perangkat komunikasi yang berbasis ios atau Android ini memiliki aplikasi-aplikasi penunjang informasi dan komunikasi yang beragam. Mulai dari Whatsapp, Email, Facebook, Twitter, Instagram, Kakaotalk, Wechat, yang memungkinkan terjadinya komunikasi di mana saja dan kapan saja hanya dengan memanfaatkan fasilitas internet. Hal ini membuat interaksi antar manusia berlangsung sangat intens dan berkesinambungan, serta menjadikan dunia saling berhubungan atau interconnected (Friedman, 2005).

Kemudahan berkomunikasi yang dihadirkan oleh *smartphone* membuat kepemilikannya terus bertambah, tidak terkecuali di kalangan pelajar dan mahasiswa. Hampir setiap mereka mempunyai *smartphone* saat ini dan memanfaatkan berbagai fitur serta aplikasi yang mengikutinya. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *wearesocial.com* pada tahun 2021 total jumlah penduduk secara global 7,8 miliar jiwa dan 5,29 miliar orang diantaranya pengguna *smartphone*, dengan jumlah pengguna naik 100 juta selama satu tahun terakhir. Hal ini menggambarkan adanya tingkatan jumlah pengguna *smartphone* pada tahun 2021 dengan kenaikan persentase 1,9 % dari tahun sebelumnya (We Are Social, 2021).

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), ada 210.03 juta pengguna internet di Indonesia pada tahun 2022. Jumlah itu meningkat sebanyak 6.78 % dibandingkan pada periode sebelumnya sebesar 196.7 juta orang. Hal itu membuat tingkat peningkatan pengguna internet di Indonesia menjadi sebesar 77,2 %. Dilihat dari segi usia tingkat penetrasi internet paling tinggi di kelompok usia 13-18 tahun yakni 99,16%. Pada tahun ini jumlah pengguna internet di dalam negeri telah meningkat dibandingkan satu dekade lalu adapun lonjakan pengguna internet pada tahun 2017 itu tembus di angka 136 juta jiwa. Lebih lanjut rata-rata penduduk Indonesia menggunakan internet selama 8 jam 36 menit setiap harinya. Selain itu, 94,1 % pengguna internet Indonesia rata-rata menggunakan *smartphone*. Kedua data di atas menggambarkan bahwa pengguna *smartphone* dengan layanan internet saat ini didominasi oleh kelompok usia remaja awal hingga akhir yang notabene berprofesi sebagai pelajar dan mahasiswa. Pelajar bebas memanfaatkan *smartphone* untuk keperluan informasi dan komunikasi bahkan mencari berita terkini dan juga pelajar juga tidak perlu ke wanret dalam mengakses berbagai macam keperluan untuk belajar dan bisa dilakukan cukup di *smartphone* (Pahlevi, 2022).

Meningkatnya angka kepemilikan *smartphone* oleh remaja ternyata tidak selalu memberikan manfaat pada komunikasi mereka. Beberapa efek negatif sebagian besar disebabkan oleh intensitas penggunaan yang sangat tinggi, serta kurangnya pemahaman dalam menggunakan *smartphone*. Hal itu dapat berpotensi memunculkan gangguan interaksi sosial yang dapat membawa pengaruh buruk terhadap individu itu sendiri. Pengguna *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari sudah menjadi kebiasaan, namun penggunaan *smartphone* yang berlebihan merupakan sesuatu hal yang sangat tidak baik dan berdampak buruk bagi kehidupan. Saat ini banyak orang yang selalu bergantung dengan *smartphonenya*. Banyak orang yang lebih asyik dengan *smartphone* ketimbang berinteraksi dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Terkadang para pengguna *smartphone* berada dalam satu ruangan yang sama namun jarang menciptakan percakapan dikarenakan masing-masing individu sibuk dengan *smartphone* nya.

Salah satu efek negatif dari penggunaan *smartphone* yang tidak dibarengi dengan pemahaman dan pengendalian ialah munculnya gangguan psikologi yang dikenal dengan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). Fobia (ketakutan) spesifik ini merupakan kecemasan yang berlebihan apabila berada jauh dari *smartphone* atau *mobile phone* (Yildirim & Correia, 2014). Para remaja merupakan pengguna *smartphone* yang sangat potensial untuk terkena gangguan *nomophobia*. *Nomophobia* mempromosikan perkembangan gangguan mental, gangguan kepribadian, serta masalah harga diri, kesepian, dan kebahagiaan, terutama pada populasi yang lebih muda. Semua ini memiliki dampak besar pada kesehatan, yang memiliki dampak negatif pada aspek kehidupan lainnya seperti belajar dan bekerja, dengan menciptakan ketergantungan yang kuat pada teknologi seluler (Ahmed et al., 2019).

Berdasarkan data dari hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018 menyatakan bahwa berdasarkan tingkat pendidikan, penggunaan internet 80% adalah pelajar sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA) dengan rentang usia 13-18 yang dimana usia tersebut dikategorikan sebagai remaja. Salah satu karakteristik masa remaja yaitu disaat masanya mencari identitas, remaja yang berusia sekitar 13-18 tahun akan mengalami tahap dimana pencarian identitas dan mengalami kebingungan akan identitasnya. Salah satu yang menjadi beban pikirannya yaitu apa yang akan terjadi kepada mereka beberapa tahun yang akan mendatang dan kemana mereka akan menuju dalam kehidupannya. Santrock dalam Erikson menggambarkan keakraban atau interaksi dengan orang lain dapat menjadi alat penemuan diri sendiri, akan tetapi dapat juga menyebabkan kehilangan jati diri karena remaja cenderung ingin menjadi seperti apa yang diekspetasikan orang lain (Santrock, 2002). Alasan remaja

menggunakan *smartphone* dapat dikaitkan dengan identitas diri, maka *frekuensi* penggunaan *smartphone* dapat meningkatkan status seorang remaja di antara teman-temannya, meningkatkan rasa aman, memberikan hiburan, mendukung hubungan sosial dan interaksi interpersonal. Salah satu contohnya dikalangan remaja di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti. Di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti, penggunaan ponsel (*smartphone*) untuk kepentingan belajar siswa menjadi bagian dari inovasi dan kreatifitas guru dalam menjalankan tugas pembelajaran. Penggunaan ponsel untuk kepentingan belajar dan pembelajaran dirasakan sangat bermanfaat bagi guru maupun siswa. Kemudahan dalam mengakses informasi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas-tugas pembelajaran dapat mengakibatkan siswa tidak bisa lepas dari ponselnya. Bahkan tidak jarang siswa membuka ponsel di kelas tanpa adanya instruksi dari guru untuk keperluan pembelajaran. Meskipun hanya beberapa saat guna membuka notifikasi dari aplikasi media sosial, hal itu mengindikasikan mereka tidak mau ketinggalan kesempatan atau lepas dari ponselnya yang justru mengganggu konsentrasinya dalam proses pembelajaran.

Studi awal dilakukan pada bulan April 2023 di SMA N 1 Lembah Gumanti sebagai informan yang mewakili siswa SMA N 1 Lembah Gumanti. Saat melakukan observasi didapatkan bahwa 90% mahasiswa menggunakan *smartphone*. Peneliti juga melakukan wawancara kepada 6 informan, dari masing-masing informan mengatakan 3 diantaranya merasa cemas dan gelisah jika berpergian tanpa membawa *smartphonena*, 3 orang mahasiswa lainnya mengatakan cemas jika *smartphonena* kehabisan batrai dan paket internet, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui makna *smarphne* bagi siswa SMA N 1 Lembah Gumanti.

Tabel 1. Data Informan Remaja Pengguna *Smartphone* pada Siswa SMA Negeri 1 Lembah Gumanti

Nama	Umur	Jenis Kelamin	Kelas/Jurusan
MR	17	Laki-laki	X IPS 3
RA	17	Perempuan	XI IPA 2
FA	17	Laki-Laki	XII IPS 1
SN	17	Perempuan	X IPA 2
AD	17	Laki-Laki	XI IPS 3
DYF	17	Prempuan	X IPA 3

Sumber: Data Olahan Wawancara Peneliti pada tanggal 4 april 2023

Tabel diatas merupakan data siswa SMA N 1 Lembah Gumanti yang dikategorikan sebagai penderita *Nomophobia* dan juga dikategorikan sebagai pengguna *smartphone* yang berlebihan. Berdasarkan data olahan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan ini karena siswa menganggap *smartphone* itu sangatlah penting sehingga siswa tidak mau ketinggalan keempatan atau lepas dari ponselnya yang justru mengganggu konsentrasinya dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh [Karlina & Gautama \(2021\)](#) yang membahas tentang makna penggunaan *smartphone* bagi mahasiswa adalah sebagai alat komunikasi, gaya hidup, kebutuhan dan media hiburan. Tingkat kepentingan mahasiswa dalam pemakaian *smartphone* mencapai lebih dari 90% dengan rentang waktu penggunaan 10-13 jam sehari. Ketergantungan tersebut diakibatkan dari fungsi *smartphone* itu sendiri yaitu sebagai alat elektronik, alat komunikasi, kebutuhan dan sebagai hiburan.

Berikutnya, penelitian yang dilakukan [Khoiryasdien & Ardina \(2020\)](#). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 100% mahasiswa memiliki aplikasi media sosial yang digunakan setiap hari. Mahasiswa merasa cemas ketika tidak terhubung ke internet sehingga tidak dapat mengakses informasi dan berkomunikasi. Mahasiswa masih membawa *smartphone* kemanapun mereka pergi bahkan ketoilet. Kebiasaan ini pada akhirnya menyebabkan mahasiswa mengalami *nomophobia*. Hal tersebut membuat mahasiswa selalu mengakses *smartphone* setiap saat dan merasa malas untuk melakukan aktivitas lain.

Penelitian yang dilakukan oleh [Wahyuni \(2019\)](#) dengan judul penelitian Dinamika Penderita *Nomophobia* Berat Hasil yang ditemukan adalah dari 221 orang sebagai sampel, dengan 100% responden mengalami *nomophobia* dengan hasil wanita lebih rentan mengalami *nomophobia* berat. Secara umum, gejala yang sering muncul ialah merasa cemas jika ada yang menghubungi dan partisipan merasa koneksi dengan orang lain merupakan hal yang penting untuk terus diperbaharui dengan informasi di sosial medianya. *Coping mechanism* yang sering digunakan untuk mengalihkan kecemasan yaitu dengan melakukan hobi dan interaksi sosial.

Selanjutnya, penelitian [Prastiwi & Apriliyani \(2023\)](#) menunjukkan hasil analisa univariat diperoleh 120 responden (74,1%) intensitas penggunaan media sosial tinggi mengalami *nomophobia* sedang sebanyak 68 responden (42,0%). Diharapkan responden mengurangi penggunaan *smartphone* dan meningkatkan kontrol diri serta menggunakan media sosial dengan bijak agar terhindar dari *nomophobia*. Selajutnya,

penelitian Alini & Meisyalla (2022) menunjukkan bahwa *nomophobia* pada anak pengguna *smartphone* di SD Negeri 1 Dukuwaluh mayoritas berada pada kategori sedang (57,8 %), didominasi oleh responden dengan usia 11 tahun (40,6%), mayoritas berjenis kelamin laki-laki (56,2%), mayoritas memiliki *smartphone* selama 1-2 tahun (50%), dan mayoritas menggunakan *smartphone* selama >2 jam (42,2%). Dengan demikian, mayoritas siswa SD Negeri 1 Dukuwaluh pengguna *smartphone* mengalami kecenderungan *nomophobia* pada kategori sedang. Disarankan agar orang tua dapat mengontrol anaknya dalam menggunakan *smartphone* dan anak-anak dapat mengatur waktu pemakaian *smartphone* sehingga tidak mengalami kecenderungan *nomophobia*.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang menitikberatkan pada prinsip-prinsip umum yang menjadi dasar perwujudan makna yang timbul dari fenomena sosial dalam masyarakat (Bungin, 2007). Tujuan dari penelitian ini juga untuk membuat fakta yang dapat dimengerti yang tidak akan menekankan evaluasi dari berbagai fenomena (Morrison, 2012). Salah satu fenomena *nomophobia* terjadi di kalangan pelajar, dimana pelajar yang tergolong *nomophobia* melihat pentingnya *smartphone*, waktu yang dihabiskan pelajar di *smartphone* dan tentang media online atau sikap siswa, siswa yang sering terbuka, dan siswa yang *nomophobia* terhadap *smartphone* mereka. Menurut Taylor dan Bogdan dalam Zaibaki (2012), penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif tentang perilaku yang diamati dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan. Tipe penelitian yang digunakan studi kasus, dimana penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dan mengetahui bagaimana fenomena *nomophobia* terjadi dikalangan remaja yang dilihat dari segi makna *smartphone* oleh remaja terhadap *smartphone* yang dimiliki. Pemilihan informan penelitian dilakukan secara *purposive sampling*, dengan informan penelitian berjumlah 6 orang siswa SMAN 1 Lembah Gumanti, dimana informan tersebut termasuk kategori sebagai kalangan pengguna *smartphone* yang berlebihan. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti yang terletak di Muaro Tepian Danau diatas Jalan Raya Padang-Muaro Labuah. Alasan peneliti memilih SMA Negeri 1 Lembah Gumanti sebagai lokasi penelitian karena di sekolah tersebut banyak ditemukan siswa yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan sehingga menyebabkan fenomena *nomophobia* pada siswa SMA Negeri Lembah Gumanti. Penelitian ini dilakukan kurang lebih selama 3 bulan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipan, dimana pada tahapan pengumpulan data ini peneliti melakukan observasi pada siswa yang hanya menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Pada hasil observasi peneliti menunjukkan tingkah laku siswa tersebut cenderung lebih pendiam dan tidak memiliki banyak teman dikarenakan siswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain *smartphone* dibandingkan berinteraksi langsung dengan temannya. Selanjutnya, wawancara yang peneliti lakukan yaitu mengajukan pertanyaan kepada siswa yang menderita *nomophobia* terkait makna penggunaan *smartphone*. Berikutnya, studi dokumen. Dimana bentuk dokumentasi yang peneliti miliki yaitu foto saat wawancara langsung, dan *screenshot* wawancara *online* yang dilakukan melalui pesan media *whatsapp* pribadi masing-masing dari informan. Peneliti menggunakan teknik triangulasi data untuk mengecek keabsahan data dalam penelitian ini. Analisis data teknis oleh Matthew B. Milles dan A. Michael Huberman, yaitu *Reduksi Data*, *Penyajian Data*, dan *Penarikan/Pemeriksaan Kesimpulan*.

Hasil dan Pembahasan

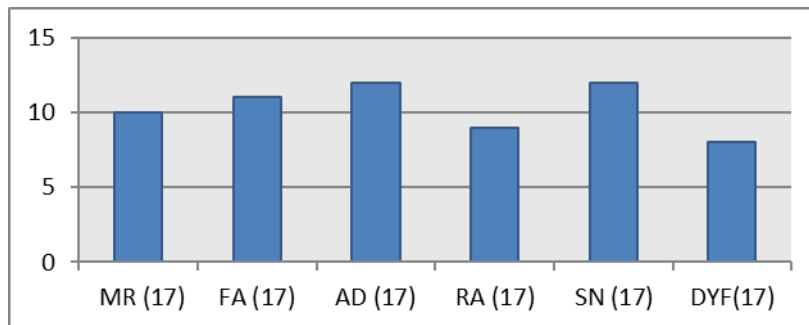
Berdasarkan temuan penelitian yang peneliti lakukan terhadap siswa SMA N 1 Lembah Gumanti ditemukan bahwa terdapat 3 kategori makna yang digunakan untuk mengetahui siswa yang menderita *nomophobia*.

Ketergantungan Penggunaan *Smartphone* Pada Penderita *Nomophobia*

Ketergantungan penggunaan *smartphone* bagii informan berasal dari sudut pandang masing-masing informan. Hal ini memaknai penggunaan *smartphone* tersebut muncul dikarenakan pengalaman masing-masing informan. Dalam menentukan seseorang siswa yang termasuk penderita *nomophobia*, dapat ditentukan melalui 4 kategori yaitu:

Penggunaan Waktu Siswa Terhadap Smartphone

Menentukan kecanduan *smartphone* seseorang dapat dilihat dari berapa banyak waktu yang mereka habiskan untuk fungsi *smartphone*. Waktu penggunaan *smartphone* siswa dapat dilihat dari berapa jam siswa menggunakan *smartphone* per hari. Berikut adalah grafik penggunaan waktu *smartphone* siswa per hari:



Gambar 1. Grafik Penggunaan Waktu Masing-Masing Siswa Terhadap *Smartphone*

Berdasarkan gambar grafik diatas, maka rata-rata siswa SMA N 1 Lembah Gumanti yang dikategorikan sebagai penderita *nomophobia* menggunakan *smartphonenya* 8 sampai 13 jam per harinya. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar waktu yang digunakan oleh siswa adalah untuk *smartphonenya*. Adapun waktu yang paling sering siswa gunakan dalam menggunakan *smartphonenya* adalah sesudah sholat aghrib sampai tengah malam. Pernyataan tersebut dinyatakan oleh siswa dengan alasan bahwa waktu sesudah sholat maghrib merupakan waktu yang cocok untuk beristirahat.

Hal tersebut dibenarkan oleh AD (17 tahun), wawancara dilakukan pada 5 April 2023 pukul 10.15 WIB, berikut pernyataannya:

“...Kalau dari segi produktifitas waktu mengerjakan tugas sekolah, kadang iya terganggu juga bang, kalau sudah memegang *smartphone* saya sering kali lupa dengan tugas, terkadang saya ingat tapi malas membuatnya, terkadang tugas nya tidak jadi dibuat bang, tapi kalau untuk mengerjakan tugas dari guru itu banyak waktunya tapi kalau sudah memegang *smartphone* seringkali saya mengundur waktu untuk membuatnya, tapi saya sadar kalau *smartphone* menghabiskan waktu saya ...”

Pernyataan di atas sejalan dengan ungkapan DYF (17 tahun), wawancara dilakukan pada 5 April 2023 pukul 10.38 WIB, berikut pernyataannya:

“..Pentingnya penggunaan *smartphone* bagi iya berkisaran 95%. Karena *smartphone* merupakan alat komunikasi yang penting. Dengan *smartphone* iya bis berkomunikasi dengan orang tua, teman dan sebagainya dan *smartphone* juga dapat dijadikan sebagai tempat mencari hiburan di *smartphone*, maksudnya kalau iya bosan iya bisa nonton tiktok, bisa mendapatkan informasi, bisa juga cari ilmu baru. Intinya *smartphone* itu penting ...”

Berdasarkan wawancara di atas, akibat dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengakibatkan seorang mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tugas sekolahnya. Selain itu, kesadaran siswa terhadap waktu yang dihabiskan untuk mengerjakan tugas dianggap rendah, atau dikatakan bahwa siswa tersebut sering tidak mengetahui bahwa waktunya hampir habis hanya dengan menggunakan *smartphone*. Seperti yang dijelaskan AD (17), *smartphone* sangat lah penting baginya. Namun bagi DYF (17), tingkat kepentingan *smartphone* adalah 95%. Alasan keduanya hampir sama yaitu komunikasi, sebagai sarana hiburan, bahkan sebagai gaya hidup, dengan minat penggunaan *smartphone* bagi siswa SMA N 1 Lembah Gumanti.

Sikap Siswa Penderita *Nomophobia*

Sikap adalah segala perbuatan dan perbuatan yang didasarkan pada keyakinan dan keyakinan seseorang itu sendiri. Sikap adalah pernyataan evaluatif tentang sesuatu, baik berupa benda, orang, atau peristiwa. Sikap juga memiliki tiga bagian yaitu kesadaran, perasaan dan perilaku. Hal tersebut dibenarkan oleh MR (17 tahun) wawancara dilakukan pada 4 April 2023 pukul 11.12 WIB, berikut pernyataannya:

“...Kalau saya biasanya selalu membawa *smartphone* ke sekolah bang dan sekolah pun tidak melarang membawa *smartphone* asalkan untuk mencari informasi mengenai tugas bang dan ketika belajar saya sempatkan untuk melihat *smartphone* terkadang ketika guru menerangkan pelajaran didepan kelas, dan jika keluar misalnya saya lupa membawa *smartphone* pasti akan saya jemput kembali kerumah bang soalnya saya merasa cemas dan takut jika ada yang penting atau informasi-informasi yang penting

Pernyataan di atas sejalan dengan ungkapan SN (17 tahun), wawancara dilakukan pada 4 April 2023 pukul 11.38 WIB, berikut pernyataannya:

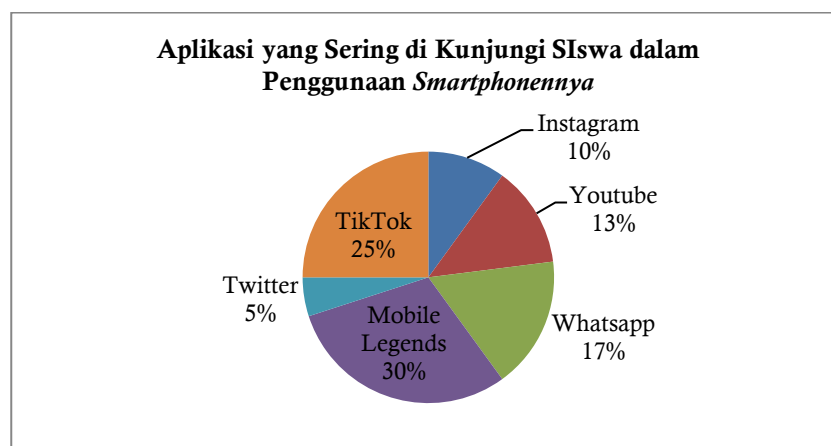
“...Ci biasanya jika makan atau tidur pasti smartphone ini selalu di dekat ci, kemana-mana pasti selalu ci bawa dan ci simpan dalam saku, kalau tidur biasanya diatas kepala, pokoknya ci ngga bisa kalau smartphone ini ketinggalan, dan ketika guru memberikan tugas ci lebih memilih mencari jawaban nya di google bang padahal di buku ada tapi menurut ci google itu lebih akurat bang ...”

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat kita simpulkan bahwa sikap siswa yang dikategorika sebagai penderita *nomophobia* memiliki rasa kecemasan yang tinggi apabila siswa tidak berkontak langsung dengan *smartphonenya* dalam waktu yang tidak terlalu lama Hal ini dapat dikelompokkan dalam tiga komponen sikap yaitu kesadaran, perasaan, dan perilaku. Jka dilihat dari kesadaran siswa maka rata-rata siswa sadar atas fenomena *nomophobia* yang disebabkan oleh *smartphone*. Hal ini dapat dilihat dari SN (17) yang lebih memilih menjemput *smartphonenya* yang tertinggal saat berpergian. Adanya rasa takut dan cemas yang tinggi ketika *smartphonenya* ditinggal, kemudian ketika berada dikelas MR (17) seringkali secara sadar melihat *smartphonenya* dengan alasan yang menggambarkan pentingnya makna dan peran *smartphone* bagi siswa, baik alasan untuk berkomunikasi atau mencari informasi terbaru.

Komponen sikap yang kedua adalah perasaan. Seorang mahasiswa yang tergolong sebagai penderita *nomophobia* memiliki suatu perasaan cemas yang tinggi jika ia berada jauh dari *smartphonenya* hal ini terlihat dari hasil wawancara diatas bahwa MR (17) menganggap bahwa *smartphone* sangat lah penting baginya dan dapat dilihat adanya rasa ketidaknyamanan dan kecemasan jika MR (17) berada jauh dari *smartphonenya*. Hal ini dapat dilihat bahwa MR (17) lebih memilih menjemput *smartphonenya* ketika tertinggal saat beprgian. Adanya rasa takut dan cemas yang tinggi ketika *smartphonenya* tertinggal menjadi suatu kunci yang menggambarkan pentingnya makna dan peran *smartphone* bagi mahasiswa, baik dalam alasan untuk berkomunikasi dan untuk menerima informasi terbaru. Lebih dari itu, terlihat pada sikap MR (17) yang menjadi tidak konsentrasi pada saat pembelajaran berlangsung. Hal tersebut disebabkan karena adanya rasa cemas dan khawatir yang dirasakan oleh MR (17) pada saat ia berada jauh dari *smartphonenya*. Komponen ketiga dari sikap adalah perilaku. Perilaku siswa yang menderita *nomophobia* terlihat jelas pada pilihan siswa yang mengutamakan smartphone dalam segala hal. Begitu pula dengan MR (17) yang memutuskan untuk mengeluarkan *smartphone-nya* saat pelajaran akan dimulai.

Media Online yang Sering Dikunjungi Siswa

Perkembangan teknologi sudah tidak dapat dibendung sampai saat ini terlebih *smartphone* tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi saja tetapi di era perkembangan teknologi saat ini *smartphone* juga memiliki multifungsi. Salah satu indikasinya adalah bisa dilihat dari perkembangan alat komunikasi yang dapat diakses dimana saja dengan berbagai macam fungsi contohnya adalah media *online*. Media online dapat disebut juga dengan media digital yang merupakan media terbaru setelah media cetak. Media online pada umumnya dapat berbentuk seperti *google*, *web*, *whatsapp*, *facebook*, *twitter*, *instagram*, *path*, *email* serta media sosial lainnya. Semua media tersebut dapat diakses melalui jaringan internet. Berikut bentuk diagram persentase aplikasi yang sering dikunjungi oleh mahasiswa saat menggunakan *smartphonenya*.



Gambar 2. Aplikasi yang Sering di Kunjungi Siswa dalam Penggunaan Smartphonenya

Berdasarkan diagram lingkaran di atas penggunaan aplikasi yang sering siswa dalam penggunaan *smartphone* dapat disimpulkan bahwa penggunaan aplikasi *Mobile Legends* pada siswa lebih mendominasi dari pada penggunaan aplikasi lainnya. Hal ini terlihat dari persentasenya yang mencapai 31% dari aplikasi

lainnya. Berikutnya pada urutan kedua ditempati oleh *TikTok* dengan Persentase 24% dan pada urutan berikutnya ada *WhatsApp* dengan perentase 17% dan pada urutan berikutnya ada *Youtube* dengan persentase 13% dan *Instagram* dengan persentase 10% terakhir *Twitter* dengan persentase 5%.

Berdasarkan data olahan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan media *online* seperti *Mobile Legends* dan *TikTok* dikunjungi oleh siswa dengan tujuan sebagai hiburan dan mencari segala informasi dalam kegiatan sehari-hari. Selain itu penggunaan media *online* lainnya juga ditujukan untuk belajar, gaya hidup dan hiburan. Sebagaimana alasan-alasan tersebut telah diungkapkan oleh ke enam informan peneliti pada saat melakukan wawancara.

Alasan Ketergantungan Siswa Terhadap Penggunaan *Smartphone*

Gaya hidup

Gaya hidup adalah cara hidup seseorang, yang tercermin dalam perilakunya dalam kehidupan sehari-hari, yang dinyatakan dalam bentuk aktivitas, minat, dan pendapat (opini) terkait dengan keberadaan suatu produk (Triadi et al., 2021). Manfaat yang disebutkan dalam penjelasan gaya hidup ini seperti realisasi diri, kebutuhan internet, media sosial, hiburan dan transfer data. Hal ini terlihat pada lingkungan siswa yang mengetahui bagaimana menggunakan internet sebagai alat komunikasi. Selain itu, media sosial digunakan sebagai wadah ekspresi diri dan menjalin pertemanan baru di dunia maya, serta sebagai media hiburan hingga pembuatan aplikasi untuk telepon pintar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* sudah menjadi gaya hidup setiap siswa.

Kebutuhan

Kebutuhan adalah keinginan manusia akan barang dan jasa yang harus dipenuhi dan jika tidak terpenuhi akan berpengaruh negatif terhadap kehidupannya (Gunawijaya, 2017). Kebutuhan manusia itu banyak dan beragam, lebih dari itu kebutuhan manusia terus berkembang tanpa henti diikuti dengan perkembangan peradaban dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kebutuhan menjadi salah satu alasan mengapa siswa mengalami fenomena *nomophobia*. Hal ini terlihat pada pembelajaran tentang pentingnya menggunakan ponsel pintar. Didukung juga dengan kelas WhatsApp Group atau kursus di semua *smartphone* yang digunakan mahasiswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* sudah menjadi kebutuhan bagi siswa untuk memudahkan pembelajaran pada jenjang pendidikan. Oleh karena itu, jika siswa tidak aktif menggunakan *smartphone* akan berdampak negatif pada pembelajaran siswa saat ini.

Hiburan

Menurut (Nasution et al., 2017), aplikasi pintar memiliki beberapa fungsi salah satunya sebagai media hiburan. Penggunaan *smartphone* sebagai perangkat hiburan dimaksudkan untuk mengurangi kebosanan dan bukan merupakan fungsi utama. Aplikasi *smartphone* untuk hiburan bisa berupa game, musik, video player, dan kamera. Sedangkan aplikasi web *smartphone* yang dapat digunakan sebagai media hiburan seperti Tik Tok, YouTube, Instagram, dll. Berdasarkan hasil penelitian, Tik Tok, YouTube, Instagram dan game online merupakan media hiburan yang paling banyak dikunjungi oleh siswa. Penggunaan aplikasi *smartphone* sebagai media hiburan sudah selayaknya digunakan untuk meminimalisir kebosanan, namun tidak jarang beberapa siswa lupa maksud dan tujuan penggunaannya, sehingga penggunaan aplikasi *smartphone* sebagai hiburan menjadi menyenangkan dan terlupakan. media digunakan hanya untuk mengurangi kebosanan.

Hal ini dibuktikan dengan beberapa siswa yang dijadikan informan yang menyatakan terkadang lupa mengerjakan tugas pokok siswa di sekolah karena keasyikan menggunakan *smartphone*, namun sebagian besar siswa juga bisa menggunakan *smartphone* sebagai sarana hiburan. waktu yang tepat dan tempat yang tepat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* sebagai media hiburan dapat memberikan dampak positif maupun negatif.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penyelidikan di atas, teori fenomenologi dikemukakan oleh Alfred Schutz (1889-1931). Teori fenomenologi menunjukkan bahwa ada suatu peristiwa atau fenomena yang terbentuk karena individu itu sendiri sedemikian rupa sehingga individu tersebut menjadi agen dan partisipan dalam fenomena tersebut. Analisis teori fenomenologi Alfred Schutz ini dapat dilihat pada bagaimana siswa dengan *nomophobia* terganggu oleh *smartphone*. Sikap siswa yang menggambarkan pentingnya makna penggunaan *smartphone* sangat penting bagi siswa. Kehidupan para siswa juga dapat dilihat dari bagaimana para siswa tersebut lebih memilih untuk berkomunikasi dan mencari informasi melalui *smartphone* mereka.

Menurut *Media Equation Theory* yang dikemukakan oleh Byron Reeves dan Clifford Nass, tanggapan kita terhadap media, gambar media, dan teknologi media sama dengan tanggapan kita terhadap orang dan tempat nyata (Littlejohn & Foss, 2016). Media tidak dilihat sebagai benda mati, melainkan media dilihat sebagai sesuatu yang memiliki kehidupan dan dihidupkan oleh orang-orang di balik kekuatan media

(Gautama, 2017). Dampak dari *Media Equation Theory* dapat dilihat dari pengamatan bahwa media bukan hanya alat atau perangkat, tetapi sebagai aktor nyata dalam kehidupan sosial kita dan kita bereaksi terhadap media, itu memiliki efek positif dan negatif. Hal ini terlihat berdasarkan hasil pengamatan peneliti bahwa *smartphone* bukan hanya digunakan sebagai alat komunikasi saja tapi juga di gunakan sebagai pengisi waktu luang aau sebagai teman dan juga dianggap sebagai bagian dari diri sedniri oleh siswa tersebut.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karlina & Gautama (2021) yang membahas tentang makna penggunaan *smartphone* bagi mahasiswa adalah sebagai alat komunikasi, gaya hidup, kebutuhan dan media hiburan. Tingkat kepentingan mahasiswa dalam pemakaian *smartphone* mencapai lebih dari 90% dengan rentang waktu penggunaan 10-13 jam sehari. Ketergantungan tersebut diakibatkan dari fungsi *smartphone* itu sendiri yaitu sebagai alat elektronik, alat komunikasi, kebutuhan dan sebagai hiburan.

Berikutnya, penelitian yang dilakukan Khoiryasdien & Ardina (2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 100% mahasiswa memiliki aplikasi media sosial yang digunakan setiap hari. Mahasiswa merasa cemas ketika tidak terhubung ke internet sehingga tidak dapat mengakses informasi dan berkomunikasi. Mahasiswa masih membawa *smartphone* kemanapun mereka pergi bahkan ke toilet. Kebiasaan ini pada akhirnya menyebabkan mahasiswa mengalami *nomophobia*. Hal tersebut membuat mahasiswa selalu mengakses *smartphone* setiap saat dan merasa malas untuk melakukan aktivitas lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2019) dengan judul penelitian Dinamika Penderita *Nomophobia* Berat Hasil yang ditemukan adalah dari 221 orang sebagai sampel, dengan 100% responden mengalami *nomophobia* dengan hasil wanita lebih rentan mengalami *nomophobia* berat. Secara umum, gejala yang sering muncul ialah merasa cemas jika ada yang menghubungi dan partisipan merasa koneksi dengan orang lain merupakan hal yang penting untuk terus diperbaharui dengan informasi di sosial mediana. *Coping mechanism* yang sering digunakan untuk mengalihkan kecemasan yaitu dengan melakukan hobi dan interaksi sosial.

Penelitian Prastiwi & Apriliyani (2023) menunjukkan hasil analisa univariat diperoleh 120 responden (74,1%) intensitas penggunaan media sosial tinggi mengalami *nomophobia* sedang sebanyak 68 responden (42,0%). Diharapkan responden mengurangi penggunaan *smartphone* dan meningkatkan kontrol diri serta menggunakan media sosial dengan bijak agar terhindar dari *nomophobia*. Selajutnya, penelitian Alini & Meisyalla (2022) menunjukkan bahwa *nomophobia* pada anak pengguna *smartphone* di SD Negeri 1 Dukuhwaluh mayoritas berada pada kategori sedang (57,8 %), didominasi oleh responden dengan usia 11 tahun (40,6%), mayoritas berjenis kelamin laki-laki (56,2%), mayoritas memiliki *smartphone* selama 1-2 tahun (50%), dan mayoritas menggunakan *smartphone* selama >2 jam (42,2%). Dengan demikian, mayoritas siswa SD Negeri 1 Dukuhwaluh pengguna *smartphone* mengalami kecenderungan *nomophobia* pada kategori sedang. Disarankan agar orang tua dapat mengontrol anaknya dalam menggunakan *smartphone* dan anak-anak dapat mengatur waktu pemakaian *smartphone* sehingga tidak mengalami kecenderungan *nomophobia*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai “*Nomophobia di Kalangan Siswa (Studi Fenomenologi Penggunaan Smartphone di Kalangan Siswa di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti)*” dapat disimpulkan bahwa: *Pertama*, dilihat dari segi penggunaan aktu dari informan, rata-rata siswa SMA N 1 Lembah Gumanti menggunakan *smartphone* nya 9-13 jam dalam sehari, waktu yang palig sering digunakan dala menggunakan *smartphone* adalah sesudah sholat magrib sampai tengah malam. *Kedua*, dilihat dari sikap siswa penderita *nomophobia* dimana sikap siswa yang dikategorikan sebagai penderita *nomophobia* memiliki rasa kecemasan yang tinggi apabila siswa tersebut tidak berkontak langsung dengan *smatphone*. *Ketiga*, dilihat dari media online yang sering dikunjungi atau fitur yang sering dipakai oleh siswa yaitu fitur tiktok lebih mendominasi dari pada aplikasi lainnya. *Keempat*, *nomophobia* atau ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone* tidak selalu berdampak negative, tetapi penggunaan *smartphone* juga dapat dijadikan sebagai sesuatu yang positif. Hal ini dapat dilihat dari penggunaan dari penggunaan *smartphone* sebagai media pendidikan, pemeuhan kebutuhan primer dan sekunder kemudai sebagai hiburan pelepas bosan. Adapun saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah berikutnya disarankan menggali dampak sosiologis bagi pengguna *smartphone* dikalangan remaja baik siswa maupun mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Ahmed, S., Pokhrel, N., Roy, S., & Samuel, A. J. (2019). Impact of *Nomophobia: A Nondrug Addiction Among Students of Physiotherapy Course Using an Online Cross-Sectional Survey*. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(1), 77–80.

-
- Alini, Meisyalla, L. N., & Novrika, B. (2022). Studi Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (*Nomophobia*) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi. *Jurnal Ners*, 6(2), 158–162.
- Bungin, B. (2007). *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial lainnya*. Jakarta: Putra Grafika.
- Friedman, T. L. (2005). *The World is Flat*. New York: Picador, Farrar, Straus, and Girou.
- Gautama, M. I. (2017). Pencitraan melalui Media Daring: Analisis Framing Situs Gubernur Sumatera Barat. *Prosiding Konferensi Nasional Komunikasi*, 1(1), 875–881. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25008/pknk.v1i1.130>
- Gunawijaya, R. (2017). Kebutuhan Manusia dalam Pandangan Ekonomi Kapitalis dan Ekonomi Islam. *Al-Maslahah Jurnal Ilmu Syariah*, 13(1), 131–150. <https://doi.org/10.24260/almaslahah.v13i1.921>
- Karlina, M., & Gautama, M. I. (2021). *Nomophobia* di Kalangan Mahasiswa (Studi Fenomenologi Pengguna Smartphone di Kalangan Anggota Wakesma, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang). *Jurnal Perspektif*, 4(1), 15–27. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i1.386>
- Khoiryasdien, A. D., & Ardina, M. (2020). Studi Deskriptif Kualitatif: Fenomena Nomophobia Mahasiswa di Yogyakarta. *Proceeding of The 11th University Research Colloquium 2020: Bidang Sosial Humaniora Dan Ekonomi*, 285–289.
- Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2016). *Ensiklopedia Teori Komunikasi* (2nd ed.). Jakarta: Kencana.
- Morrisan, A. (2012). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Kencana.
- Nasution, J. A., Suhaili, N., & Alizamar, A. (2017). Motif Siswa memiliki Smartphone dan Penggunaannya. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 15–29. <https://doi.org/10.29210/02017114>
- Pahlevi, R. (2022). *APJII: Penetrasi Internet Indonesia Capai 77,02% pada 2022*. Databoks Katadata.
- Prastiwi, A. H., & Apriliyani, I. (2023). Gambaran *Nomophobia* (No Mobile Phone Phobia) Pada Anak Pengguna Smartphone di SD Negeri 1 Dukuhwaluh. *Jurnal Kesehatan Tambusan*, 4(4), 5158–5166.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (H. Sinaga & Y. Sumiharti (eds.); 5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Triadi, S., Rahayu, Y., & Kusnanto, D. (2021). Pengaruh Gaya Hidup dan Harga terhadap Keputusan Pembelian Handphone. *Jurnal Manajemen*, 13(2), 257–263. <https://doi.org/https://doi.org/10.30872/jmmn.v13i2.9233>
- We Are Social. (2021). Social Media Users Pass the 4.5 Billion Mark. We Are Social.
- Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2014). *Exploring The Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research* [IOWA State University]. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
-