

DAMPAK DAN PENYEBAB NOMOPHOBIA GAGDET PADA KEHIDUPAN SOSIAL SISWA KELAS 9 MTSN 1 JEPARA

Oleh : Dwi Indriyani

Pembimbing : Misbahul Munir S. Pd

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Pada masa kini kemajuan teknologi yang semakin berkembang dengan cepat. Pada kemajuan teknologi komunikasi yang pesat memberikan dampak positif dan juga dampak negatif pada kehidupan masyarakat, salah satunya komunikasi yang cepat dan lebih efisien. Pengguna teknologi seperti *smarthphone* yang berlebihan dapat membuat dampak negatif bagi pengguna nya. Salah satunya yaitu kecanduan hingga timbul rasa takut dan cemas ketika tidak dapat menggunakan *smarthphone*. Gangguan tersebut dinamakan *Nomophobia*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak dan penyebab *Nomophobia* pada kehidupan sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengguna *smarthphone* rata rata digunakan oleh remaja berusia 12 hingga 25 tahun. Pengguna *smarthphone* juga lebih banyak digunakan oleh laki laki remaja karena banyak laki laki remaja yang selalu bermain game atau apapun itu yang ada di *smarthphone* nya.

kata kunci : *Nomophobia*, *Smarthphone*, Pengguna *smarthphone*.

Latar Belakang

Nomophobia adalah rasa takut dan khawatir berlebih apabila seseorang jauh dari ponsel atau gagdetnya. Hal tersebut dapat ditandai dengan terganggunya rutinitas sehari-hari, perasaan menarik diri dari keramaian karena lebih nyaman dengan ponselnya, lebih cenderung untuk melakukan hubungan interpersonal melalui dunia maya, menggunakan ponsel secara berlebihan tanpa memikirkan manfaat yang akan didapat dan dampaknya apabila berlebih dan berkurangnya sikap toleransi terhadap lingkungan.

Kecanduan *smarthphone* dapat diumpamakan seperti keracunan, kehilangan daya kontrol, kurangnya sikap toleransi, adanya gejala dari penarikan diri dengan lingkungan sosialnya, menjadi lebih obsesif, menjadi sangat bergantung pada *smarthphone* nya, dan adanya masalah secara interpersonal (park&lee 2014). Berkembang nya teknologi yang semakin pesat ini, termasuk ponsel yang sudah menjadi hal yang tidak asing lagi bagi masyarakat. *Smarthphone* membawa banyak perubahan bagi kehidupan sosial, namun tanpa sadar di era milenial kita hidup berdampingan dengan

Nomophobia karena terlalu berlebih dalam menggunakan ponsel.

Ketergantungan smartphone dikalangan remaja disebabkan adanya kekhawatiran berlebih akan ketidakmampuan menggunakan ponsel untuk aktif dimedia sosial karena saat ini remaja memosisikan media sosial sebagai salah satu fasilitas untuk berinteraksi dan kebutuhan yang sangat penting bagi remaja. Pada era ini orang lebih sibuk dengan ponselnya dibandingkan harus berinteraksi langsung dengan lawan bicaranya.

Saat ini kemajuan teknologi semakin berkembang dengan sangat cepat. Kemajuan teknologi komunikasi yang pesat ini memberikan dampak positif pada kehidupan masyarakat, Salah satunya sarana komunikasi yang cepat dan efisien. Seiring dengan dampak positif terdapat juga dampak negatif yaitu berkurangnya interaksi sosial secara langsung. (Juliardi 2014) mengatakan bahwa interaksi sosial secara langsung dapat terjadi ketika terdapat kontak sosial langsung yaitu tatap muka. Pada penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa rata rat pengguna smartphone saat ini berusia 12-25 tahun. Nomophobia juga dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan. Gangguan tersebut dapat disebabkan oleh radiasi yang dikeluarkan, gangguan kesehatan yang sering dialami oleh individu yang memiliki kecanduan smartphone yaitu sakit kepala,

kelelahan, gangguan mata. Apabila dibiarkan akan menyebabkan beberapa penyakit serius seperti tumor otak, gangguan tidur, kanker, alzheimer dan kemandulan (pavithra et al; 2015).

Di lingkungan MTsN 1 Jepara rata rata yang menggunakan smartphone adalah siswa reguler dikarenakan kebebasan ketika menggunakan smartphone. Sedangkan siswa yang berada di pesantren jarang menggunakan smartphone karena keterbatasan untuk menggunakan smartphone. Sebagian besar siswa siswi kelas 9 MTsN 1 Jepara belum bisa terlepas dari smartphone karena dalam pikiran mereka smartphone adalah hidup mereka.

Rumusan Masalah

Berpijak pada pemikiran yang tertuang pada latar belakang dan pembahasan masalah maka kajian dari miniriset ini dapat dirumuskan dalam pertanyaan berikut:

1. Apa dampak Nomophobia gadget pada kehidupan sosial siswa kelas 9 MTsN 1 Jepara ?
2. Apa penyebab terjadinya Nomophobia gadget pada kehidupan sosial siswa kelas 9 MTsN 1 Jepara?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari miniriset ini adalah:

1. Untuk mengetahui dampak Nomophobia gadget pada kehidupan sosial siswa kelas 9 MTsN 1 Jepara.
2. Untuk mengetahui penyebab terjadinya Nomophobia pada kehidupan sosial siswa kelas 9 MTsN 1 Jepara.

Metode Penelitian

Metode penelitian meliputi tempat dan waktu, rancangan/model penelitian, tata cara teknik pengumpulan data/proses pembuatan suatu produk/percobaan penelitian sederhana, serta proses pengolahan dan analisis data. Metode penelitian ditulis dalam bentuk paragraf. Penelitian deskriptif kualitatif dilakukan dengan mengadakan wawancara kepada para responden dan informan yang telah dilakukan dan juga mencari tahu melalui beberapa artikel yang ada diinternet.

*** Kajian Pustaka**

1. Pengertian Nomophobia

Nomophobia adalah keadaan dimana seseorang merasa tidak nyaman, cemas, gelisah, kurangnya kontrol terhadap diri sendiri ketika memegang smarphone.

2. Pengertian smarphone

Smarphone adalah suatu perangkat elektronik yang berukuran relatif kecil serta memiliki fungsi khusus dan praktis dalam penggunaannya.

3. Pengertian remaja

Masa remaja adalah masa periode yang sangat penting dalam rentang kehidupan, dimana ada periode transisional, masa perubahan, masa usia bermasalah, usia menyeramkan dan masa menuju kedewasaan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dan penyebab dari Nomophobia di MTsN 1 jepara yang dapat kita ketahui dari berbagai sumber. Terdapat beberapa responden dari laki-laki sebanyak 20 orang siswa dan perempuan sebanyak 15 orang siswa. Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa tingkat Nomophobia pengguna media sosial paling banyak digunakan oleh siswa laki-laki dikarenakan banyak siswa laki-laki yang sering bermain game online di dalam gadgetnya.

Nomophobia merupakan fobia baru di era modern yang merupakan hasil interaksi dari individu dengan smarphone mereka, ketakutan berlebih apabila tidak menggunakan smarphone atau tidak bisa dihubungi melalui ponselnya, dan timbulnya perasaan gelisah atau panik ketika individu jauh dari ponselnya (Yildirim 2014). Pengguna smarphone lebih banyak digunakan oleh remaja karena remaja memiliki sifat keinginan tahunan yang tinggi dengan apa yang pernah ia dengar.

Ada banyak dampak Nomophobia pada kehidupan sosial yang harus kita ketahui salah satunya adalah dampak negatif ketika terlalu sering bermain smartphone diantaranya yaitu:

1. Kurang berinteraksi secara langsung.

Kurangnya interaksi dengan seseorang dengan langsung bisa menyebabkan kecanggungan ketika berbincang dengan lawan bicara secara langsung.



2. Kurang fokus.

Kurangnya fokus remaja dalam hal pendidikan menyebabkan terjadi penurunan nilai dalam dikarenakan terlalu senang dengan smartphone nya sehingga lalai dengan masalah pendidikan.

3. Sering marah tanpa sebab.

Beberapa remaja sering kali marah, hal itu dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Marahnya remaja biasanya terjadi karena tidak memiliki jaringan data sehingga mereka tidak bisa bermain dengan smartphone nya.

Dampak negatif tersebut menjadikan seseorang menjadi lalai akan hal tersebut sehingga seseorang harus bisa

mengendalikan diri sendiri ketika sedang bermain smartphone nya.

Terdapat juga beberapa dampak positif ketika kita bermain smartphone yaitu:

1. Untuk berkomunikasi dengan teman maupun keluarga.

2. Mencari informasi dari belahan dunia.

3. Menambah wawasan.

4. menambah teman karena ada media sosial yang memungkinkan untuk berteman dengan berbagai orang didunia.

Hal positif tersebut dapat menjadikan siswa maupun siswi memiliki pengetahuan yang sangat luas akan hal yang sedang terjadi dipenjuru dunia.

Tidak hanya dampak positif dan negatif saja tetapi ada juga penyebab seseorang memiliki Nomophobia yaitu: Banyak menghabiskan waktu dengan smartphone nya, tingginya akan kebutuhan komunikasi dan tingginya rasa kesepian pada seorang individu. Pada penelitian ini penyebab terjadinya Nomophobia juga dikarenakan tertariknya seseorang dengan apa yang ada didalam smartphone tersebut, contohnya game online yang membuat seseorang cenderung lebih suka bermain dengan smartphone nya daripada bermain secara langsung dengan seseorang yang ada di lingkungan sekitarnya.

Simpulan

Adanya smartphone telah mempengaruhi kehidupan sosial dalam masyarakat. Perubahan-perubahan dalam hubungan sosial (social relationships) atau sebagai perubahan terhadap keseimbangan hubungan sosial dan segala bentuk perubahan pada lembaga kemasyarakatan di dalam suatu lembaga, yang mempengaruhi sistem sosialnya, termasuk nilai-nilai sosial, sikap dan perilaku di dalam masyarakat. Terlalu sering bermain smartphone dapat memberikan dampak negatif kepada individu maupun orang yang ada disekitarnya.

Pada penelitian ini banyak penyebab akan terjadinya Nomophobia salah satunya dikarenakan banyak menghabiskan waktu dengan smartphone nya serta tingginya kebutuhan komunikasi dan rasa kesepian pada beberapa individu.

Daftar Pustaka

Juliardi, D. (2014). Financial Distress sebagai Prediktor Pergantian Auditor perusahaan Go public di Indonesia. *Nominal: Barometer riset akuntansi dan manajemen*, 3(1), 138-148.

Yidirim, C.(2014). Exploring the dimensions of Nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed method research. <http://lib.dr.iastate.edu/etd>.

Elisa surya asmara; hendriyani, supervisor ([Publisher not Identified], 2016).

Gezgin, D. M. (2018). Analysis of Nomophobic Behaviors of Adolescents

Regarding Various Factors. *Jurnal of Human Science*, 13(2), 2504-2519.

Hardianti, F. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita Nomophobia dalam Menjalinkan Hubungan Persahabatan (Studi pada mahasiswa ilmu komunikasi di universitas riau). *JOM FISIP*, 3(2), 1-14.

LAMPIRAN 1. DAFTAR PERTANYAAN WAWANCARA



1. Apa yang membuat kamu kecanduan bermain smartphone?

Menurut orang yang saya wawancara kali ini dia mengungkapkan bahwa "Saya dapat menggunakan smartphone karena menurut saya smartphone dapat membuat saya tenang dan bisa menemani saya jika saya sedang merasa kesepian".

2. Bagaimana kamu memanfaatkan smartphone dengan baik?

"Saya memanfaatkan smartphone untuk membuat konten, berjualan online, belajar dan kegiatan lain yang dapat meningkatkan kreatifitas saya karena daripada saya bermain smartphone yang dapat memberi dampak negatif maka saya memanfaatkan dengan cara seperti itu".

3. Bagaimana cara kamu mengontrol untuk tidak sering bermain smartphone?

"Saya akan mengusahakan bermain smartphone sesingkat mungkin karena jika saya bermain smartphone dengan lama saya akan menghabiskan waktu saya hanya

untuk bermain smarthphone maka dari itu saya usahakan bermain smarthphone dengan waktu sesingkat mungkin".



4. Mengapa kamu tidak bisa terlepas dari smarthphone?

"Smarthphone membuat saya nyaman karena saya jarang ber sosialisasi dengan masyarakat selain dengan teman dekat saya karena saya salah satu orang susah untuk bergaul".

5. Apakah kamu pernah dimarahi orang tua karena sering bermain smarthphone?

"Saya menggunakan banyak aplikasi untuk berkomunikasi dan juga mencari informasi yang sedang viral di sosial media. Salah satu aplikasi yang saya punya yaitu: tiktok, whatsapp, instagram, dan juga ada permainan online lainnya".