

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep *Nomophobia*

2.1.1 Pengertian *Nomophobia*

Nomophobia merupakan kecemasan saat seseorang merasa tidak bisa mendapatkan sinyal, kehabisan baterai, lupa untuk mengambil telepon genggam, tidak menerima panggilan, teks atau email pemberitahuan untuk jangka waktu tertentu. (Yildirim, 2014).

Smartphone Addiction Disorder (SPAD) merupakan pemakaian *smartphone* yang kompulsif dimana seseorang memakainya secara berlebihan dan bisa menyebabkan gangguan fungsi sosial, fisik, dan kognitif yang signifikan. Kehilangan atau terpisah dari ponsel (baik secara fisik atau kehabisan daya baterai) mengakibatkan setidaknya 5 gejala yang dahulunya dikenal sebagai *Nomophobia* seperti ketakutan atau kecemasan, depresi, gemetar, berkeringat, tekanan darah meningkat, perasaan kesepian dan serangan panik. Gejala tersebut akan hilang jika kembali mendapatkan ponselnya (Tran, 2016).

International Business Times (dalam Yildirim, 2014) dalam mendefinisikan *Nomophobia* menempatkan penekanan pada perasaan kecemasan yang disebabkan oleh tidak bisa dalam melakukan akses telepon genggam.

Nomophobia adalah gangguan dari abad ke-21 cenderung menunjukkan ketidaknyamanan atau kecemasan saat berada jauh dari ponsel atau komputer. Ini adalah perasaan takut seseorang yang berlebihan apabila tidak bisa terhubung dengan internet dan atau berjauhan dari *smartphone* miliknya (King, Valenca, Nardi, 2010).

Kecanduan *smartphone* atau *Nomophobia* adalah suatu fenomena baru dan di China dikenal dengan “*Keichu*” dan lebih banyak mempengaruhi mahasiswa (Monaco, dalam Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2016). Bahkan 18 negara telah ditemukan bahwa 70% mengatakan ponsel lebih penting di keseharian mereka. Lalu sebanyak 60% merasa wajib untuk terus memeriksa *smartphone* untuk update kegiatan terbaru, dan mereka merasa cemas saat berjauhan dan tidak bisa memeriksa *smartphone*. Kemudian 90% mengatakan jika mereka memeriksa *smartphone* dulu sebelum menggosok gigi, berpakaian, dan sarapan pagi (Cisco, 2012).

2.1.2 Dimensi *Nomophobia*

Dimensi *Nomophobia* dirangkum melalui *self-report* dalam kuesioner terdiri dari empat aspek (Yidirim, 2014) yaitu;

- a. *Not being able to communicate* (tidak bisa berkomunikasi).

Dimensi *Nomophobia* pertama adalah tidak bisa berkomunikasi. Ini merujuk pada perasaan kehilangan jaringan komunikasi yang mudah dan instan yang biasanya bisa digunakan untuk menghubungi orang-orang terdekat. Serta

ketidakmampuan menggunakan layanan yang memungkinkan bisa melakukan komunikasi baik itu untuk menghubungi atau dihubungi. Dari dimensi tersebut terdapat indikator, diantaranya:

- 1) Tidak dapat membalas pesan melalui dunia maya
- 2) Menunggu lama balasan pesan dari orang lain melalui media sosial

b. *Losing connectedness* (kehilangan sinyal atau jaringan Wi-Fi)

Dimensi kedua adalah kehilangan koneksi atau keterhubungan dengan internet. Item yang dikelompokkan dalam dimensi ini adalah terkait dengan perasaan kehilangan konektivitas atau sinyal internet di *smartphone* ataupun kehilangan jaringan Wi-Fi, semisal untuk update status di media sosial. Dari dimensi tersebut terdapat indikator, diantaranya :

- 1) Kekuatan sinyal ponsel lemah
- 2) Kehabisan pulsa atau paket internet
- 3) Ponsel mati karena kehabisan daya baterai

c. *Not being able to access information* (tidak dapat mengakses informasi)

Dimensi ketiga adalah tidak dapat mengakses informasi jika tidak ada *smartphone*. Item dalam dimensi ini mencerminkan ketidaknyamanan kehilangan akses informasi secara online melalui *smartphone*, tidak dapat menerima dan melihat

informasi di *smartphone* dalam beberapa waktu. Dari dimensi tersebut terdapat indikator, diantaranya :

- 1) Tidak dapat mengikuti perkembangan dunia maya
 - 2) Mengalami kendala pada ponsel
- d. *Giving up convenience* (ketakutan dan merasa kurang nyaman)

Dimensi keempat berkaitan dengan perasaan takut dan merasa kurang nyaman jika jauh dari *smartphone*. Hal ini mencerminkan suatu keinginan untuk dapat memanfaatkan kenyamanan dalam memiliki *smartphone*. Dari dimensi tersebut terdapat indikator, diantaranya :

- 1) Menggantungkan segala hal pada ponsel
- 2) Intensitas penggunaan ponsel tinggi
- 3) Membawa ponsel kemanapun berada

Dimensi *Nomophobia* memiliki delapan ciri khas atau tanda.

Tanda-tanda yang muncul hampir sama dengan kecanduan internet, oleh karena itu kecanduan *smartphone* merupakan pengembangan dari kecanduan internet yang terlebih dahulu muncul. Menurut Young dalam (Putra, 2016) delapan tanda tersebut yaitu :

1. Selalu memikirkan untuk segera melakukan *online*. Tidak sabar jika selama beberapa menit saja meninggalkan *smartphone* untuk update status dan berbagi kegiatan dengan teman *online*.
2. Berkeinginan menggunakan internet dengan waktu lama untuk mendapatkan kepuasan. Merasa senang jika berlama-lama

dengan *smartphone*-nya untuk melakukan online dengan menggunakan internet.

3. Kurangnya kontrol diri dalam mengontrol, mengurangi, maupun menghentikan penggunaan internet. Perasaan ingin terus menggunakan *smartphone* sepanjang waktu tanpa dapat membatasi penggunaannya.
4. Sering merasa murung dan gelisah. Pengguna *smartphone* sering merasa murung dan gelisah apabila kehilangan atau bahkan berada jauh dari *smartphone* kesayangannya.
5. *Online* lebih lama dari waktu yang telah diharapkan. Kegiatan *online* memang sangat mengasyikkan, sehingga membuat pengguna *smartphone* pun sering kehilangan kendali dengan *smartphone*-nya.
6. Berani mengambil resiko kehilangan hubungan untuk berinternet. Pengguna *smartphone* yang kehabisan paket data atau kehilangan *smartphone*-nya memiliki kemampuan untuk sejenak merasakan kehilangan koneksi dalam berinteraksi dengan rekannya melalui internet.
7. Rela berbohong untuk menutupi tingkat penggunaan dengan internet. Rela berbohong dan menyatakan bahwa ia adalah pengguna pasif demi menutupi tingkat penggunaan internet aktif dengan nilai yang tinggi pada dirinya.

8. Menggunakan internet sebagai media untuk mlarikan diri dari masalah dan gangguan *mood* (seperti tidak berdaya, perasaan bersalah, dan depresi). Biasanya akan sering update atau berbagi hal-hal yang menggambarkan keadaan dirinya yang tak berdaya, merasa bersalah, dan bahkan mengalami depresi.

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Yuwanto (2010) dalam penelitiannya tentang *mobile phone addict* menyatakan faktor penyebab kecanduan ponsel yaitu :

- a. Faktor internal

Terdiri dari faktor yang mengilustrasikan karakteristik seseorang. Diantaranya, tingkat *sensation seeking* yang tinggi, seseorang yang mempunyai tingkat *sensation seeking* yang tinggi mengarah lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang sifatnya rutin. Lalu, *self-esteem* yang rendah, seseorang dengan *self-esteem* rendah menilai negatif dirinya dan cenderung merasa tidak aman ketika berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Menggunakan ponsel bisa membuat rasa nyaman saat berinteraksi dengan orang lain. Kemudian, kepribadian *ekstraversi/ekstrovert* yang tinggi. Selanjutnya, kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan ponsel yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi bisa menjadi ciri kerentanan seseorang mengalami kecanduan ponsel.

b. Faktor situasional

Faktor ini terdiri dari faktor penyebab yang mengacu pada penggunaan ponsel sebagai sarana membuat seseorang merasa nyaman secara psikologis saat menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti pada saat stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejemuhan belajar, dan *leisure boredom* (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab kecanduan ponsel.

c. Faktor sosial

Terdiri dari faktor penyebab kecanduan ponsel sebagai sarana interaksi serta menjaga kontak dengan seseorang. Faktor ini terdiri dari *mandatory behavior* dan *connected presence* yang tinggi. *Mandatory behavior* mengacu pada sikap yang harus dilakukan agar memuaskan kebutuhan berinteraksi yang didorong dari orang lain. *Connected presence* didasarkan pada sikap berinteraksi dengan seseorang yang berasal dari dalam setiap individu.

d. Faktor eksternal

Disebut faktor eksternal dikarenakan faktor ini berasal dari luar diri seseorang. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang telepon genggam dan berbagai fiturnya.

Mark, Murray, Evans, & Willig (dalam Trisilia 2012), mengemukakan kecanduan disebabkan karena:

1. Terdapat keinginan yang kuat agar selalu terlibat dalam perilaku tertentu, terutama ketika kesempatan agar perilaku tertentu tidak dapat dilakukan.
2. Adanya kegagalan dalam melakukan kontrol terhadap perilaku, individu merasakan ketidaknyamanan dan stress ketika perilaku ditunda atau dihentikan.
3. Terjadinya perilaku terus menerus walaupun telah ada fakta yang jelas bahwa perilaku mengarah kepada permasalahan.

2.1.4 Dampak *Nomophobia*

Dampak dari *Nomophobia* tentu saja cukup banyak bagi kehidupan sosial manusia dan juga kesehatan. Dengan penggunaan smarthpone yang cukup tinggi menyebabkan sebagian orang lebih fokus pada ponselnya dan mengabaikan orang lain disekitarnya ketika berkumpul bersama. Hal ini berdampak pada gejala stress, kurang fokus, sering panik dan juga marah tanpa sebab yang jelas, dan anti sosial (Khalisa, 2015).

Dampak *Nomophobia* menurut Bragazzi yaitu mengalami kegelisahan, kesepian, kecemasan, panik, kesedihan, berkeringat dan gemetar ketika dipisahkan atau tidak berada di dekat smartphone (Wibowo, 2019).

2.2 Konsep Mahasiswa

2.2.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa ialah peserta didik yang menjalani proses pembelajaran dan terdaftar di salah satu perguruan tinggi diantaranya politeknik, akademik, institute, sekolah tinggi maupun universitas (Hartaji, 2012)

Mahasiswa ialah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa merupakan siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012).

Menurut Sarwono,1978 mahasiswa merupakan setiap individu yang secara legal terdaftar untuk mengikuti pelajaran di sebuah perguruan tinggi dengan rentang usia sekitar 18 – 30 tahun. Mahasiswa ialah sekelompok sumber daya manusia dalam masyarakat yang memperoleh statusnya, karena adanya ikatan dengan suatu perguruan tinggi. (Kurniawan, 2020)

2.2.2 Ciri – ciri Mahasiswa

Menurut Kartono (Dalam Ulfah,2010):

- a. Memiliki kemampuan dan juga kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan dalam golongan intelegensia.
- b. Dengan dimilikinya kesempatan, mahasiswa diharapkan mampu bertindak sebagai pemimpin yang mampu serta terampil, baik

sebagai pemimpin masyarakat maupun dalam dunia kerja nantinya.

- c. Diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi dalam kehidupan mayarakat.
- d. Mahasiswa diharapkan mampu memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas serta profesional.

2.2.3 Peran Dan Fungsi Mahasiswa

Sebagai mahasiswa berbagai macam nama pun disandang, ada beberapa macam nama yang melekat pada diri mahasiswa, misalnya:

- a. Direct Of Change, mahasiswa dapat melakukan perubahan langsung disebabkan jumlah yang banyak.
- b. Agent Of Change, mahasiswa sebagai sumber daya manusia untuk melakukan perubahan.
- c. Iron Stock, sumber daya manusia dari mahasiswa itu tidak akan pernah habis.
- d. Moral Force, mahasiswa sebagai sekumpulan orang yang memiliki moral baik.
- e. Social Control, mahasiswa sebagai pengontrol kehidupan sosial.

(Kurniawan, 2020)

Namun secara garis besar, terdapat 3 peran dan fungsi bagi mahasiswa, yaitu :

- a. Peranan Moral, dunia kampus merupakan dunia di mana setiap mahasiswa dengan bebas memilih kehidupan yang mereka mau. Disinilah dituntut tanggung jawab moral terhadap setiap

individu agar dapat menjalankan kehidupan yang bertanggung jawab dan sesuai dengan moral yang hidup dalam masyarakat.

- b. Peranan Sosial, bukan hanya tanggung jawab individu, mahasiswa pun mempunyai peranan sosial, yaitu bahwa keberadaan dan segala perbuatannya bukan hanya bermanfaat untuk dirinya sendiri tapi juga harus membawa manfaat bagi lingkungan sekitarnya.
- c. Peranan Intelektual. Mahasiswa sebagai insan intelek haruslah mampu mewujudkan status tersebut dalam ranah kehidupan nyata. (Kurniawan, 2020)

2.2.4 Peran Istimewa Mahasiswa

Menurut Rahardian (2011) Mahasiswa mempunyai peran istimewa yang telah dikelompokkan dalam tiga fungsi, yakni :

- a. Social Control

Mahasiswa dengan memiliki kemampuan intelektual, kepekaan terhadap sosial serta sikap kritisnya, kelak diharapkan mahasiswa mampu menjadi pengontrol sebuah kehidupan sosial dalam masyarakat dengan cara memberikan saran, kritik dan juga solusi untuk permasalahan sosial masyarakat maupun permasalahan bangsa.

Peran mahasiswa sebagai social control terjadi saat ada hal yang tidak beres maupun ganjil dalam masyarakat. Mahasiswa sudah seharusnya menumbuhkan jiwa kepedulian sosialnya, sebab mahasiswa adalah bagian dari masyarakat. Kepedulian

tersebut tidak hanya diwujudkan dalam bentuk demo ataupun turun kejalan saja, tetapi dengan ide-ide cemerlangnya, diskusi, atau memberikan bantuan moril dan juga materil kepada masyarakat serta bangsa. (Kurniawan, 2020)

b. Agent Of Change

Pelajar tingkat tinggi juga sebagai agen perubahan. yaitu bertindak bukan seperti pahlawan yang tiba disebuah negeri lalu dengan gagahnya mengusir para penjahat dan dengan gagahnya pahlawan itu pergi dari daerah tersebut diiringi tepuk tangan oleh penduduk setempat.

Dalam artian tersebut mahasiswa bukan hanya menjadi pengagas perubahan, tetapi sebagai objek atau pelaku dalam perubahan tersebut. Sikap kritis dalam rentang positif yang harus dimiliki, dapat membuat perubahan besar serta membuat para pemimpin yang tidak berkompeten menjadi gerah serta cemas. (Kurniawan, 2020)

c. Iron Stock

Mahasiswa juga berperan sebagai generasi penerus bangsa yang sangat diharapkan mempunyai kemampuan, ketrampilan, serta akhlak mulia untuk dapat menjadi calon pemimpin yang siap pakai. Mahasiswa merupakan sebuah asset, cadangan, dan juga harapan bangsa untuk masa depan. Mahasiswa bukan hanya sebagai kaum akademisi intelektual yang hanya duduk serta

mendengarkan dosen dalam ruangan perkuliahan saja.

Mahasiswa harus memperkaya dirinnya dengan pengetahuan yang lebih baik juga dari segi keprofesian maupun kemasyarakatan.

Mahasiswa sebagai iron stock yakni merupakan seorang calon pemimpin bangsa masa depan yang kelak akan mengantikan generasi yang telah ada, jadi tidak cukup jika hanya dengan memupuk ilmu yang spesifik saja. Perlu pula adanya soft skill seperti leadership, kemampuan memposisikan diri, serta sensitivitas yang tinggi. (Kurniawan, 2020)