

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1.1 Konsep *Nomophobia*

1.1.1 Pengertian *Nomophobia*

Nomophobia adalah singkatan dari bahasa Inggris “*no mobilephone phobia*” yang diartikan menjadi ketakutan berada jauh dengan ponsel (Rosales-Huamani et al., 2019). *No mobile phone phobia* adalah gangguan masyarakat modern, digital dan virtual yang mengacu pada perasaan ketidaknyamanan, kecemasan terkait dengan ketidakmampuan untuk mengakses ponsel (Sezer & Atilgan, 2019). *Nomophobia* adalah istilah yang mengacu pada kumpulan perilaku atau gejala yang berhubungan dengan penggunaan *smartphone* dan dianggap sebagai fobia modern yang diperkenalkan dalam kehidupan sebagai hasil dari interaksi antara manusia dan teknologi informasi dan komunikasi bergerak terutama *smartphone* (Yildirim dan Correia, 2015)

Peneliti lain menjelaskan bahwa *nomophobia* adalah ketakutan dan kegelisahan yang dialami seseorang pada saat berada jauh dengan ponsel atau *smartphone* yang dianggap sebagai salah satu efek negatif yang dibawa oleh teknologi di zaman modern (Gezgin et al., 2018). Perilaku *nomophobia* menunjukkan bagaimana ketika seseorang tidak dapat hidup tanpa *smartphonenya* bahkan selama satu menit akan merasa cemas (Gupta, 2019).

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* adalah gangguan masyarakat modern yang memiliki perasaan takut dan cemas ketika berada jauh dari *smartphone*.

1.1.2 Dimensi/Karakteristik *Nomophobia*

Menurut Yildirim dan Correia (2015), *nomophobia* memiliki empat dimensi yaitu diantaranya:

1. *Not Being Able To Communicate*/Tidak Dapat Berkomunikasi

Tidak dapat berkomunikasi mengacu kepada perasaan kehilangan komunikasi dengan orang lain dan tidak dapat menggunakan layanan yang memungkinkan untuk berkomunikasi. Hal ini meliputi perasaan tidak dapat menghubungi atau dihubungi.

2. *Losing Connectedness*/Kehilangan Koneksi

Kehilangan koneksi adalah dimensi yang kedua dari *nomophobia*. Item ini yang dikelompokkan pada tema ini terkait dengan perasaan kehilangan konektivitas yang disediakan oleh *smartphone* dan menjadi tidak terhubung dengan status *online* terutama di media sosial.

3. *Not Being Able To Access Information*/Tidak Dapat Mengakses Informasi

Dimensi ini menggambarkan ketidakmampuan seseorang dalam mengakses informasi. Dimensi ini tercermin dengan adanya ketidaknyamanan ketika seorang individu kehilangan akses untuk

mendapatkan informasi dari *smartphone* nya. Mengakses informasi melalui *smartphone* ditemukan menjadi hal yang sangat penting oleh para kaum muda.

4. *Giving Up Convenience*/Kehilangan Kenyamanan

Kehilangan kenyamanan merupakan dimensi yang berkaitan dengan perasaan kehilangan kenyamanan yang disediakan oleh sebuah *smartphone* dan hal ini mencerminkan adanya keinginan untuk dapat memanfaatkan kenyamanan dalam memiliki *smartphone*.

1.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Menurut Bianchi dan Phillips (dalam Yildirim,2014), ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *nomophobia*, yaitu:

1. Jenis Kelamin

Banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa perempuan akan lebih tertarik dalam penggunaan teknologi secara berlebih dibandingkan laki-laki.

2. Usia

Penelitian sebelumnya telah memperlihatkan bahwa orang tua lebih kecil kemungkinannya daripada anak muda. Alasannya adalah banyak anak muda yang menghabiskan waktunya dengan *smartphone* dibandingkan dengan orang tua.

3. *Extraversion Personality*

Tipe ekstrasvert lebih rentan terhadap masalah penggunaan *smartphone* alasannya adalah bahwa mereka lebih cenderung mencari situasi sosial. Hal tersebut secara teknik dapat meningkatkan penggunaan ponsel pada individu yang memiliki tipe kepribadian *extraversion* (Bianchi dan Phillips, 2005)

4. *Neuroticism Personality*

Penggunaan ponsel yang lebih tinggi dan bermasalah akan diprediksi oleh *neurotisme*. Pada masalah penggunaan ponsel, individu dengan kepribadian *neurotisme* yang tinggi akan mencemaskan ketika tidak dapat menghubungi atau dihubungi orang lain dan tidak dapat menerima akses informasi melalui ponselnya.

1.1.4 Ciri Ciri Nomophobia

Menurut Dewey (2016) mengemukakan ciri-ciri nomophobia sebagai berikut :

1. Selalu asik dengan *smartphone* untuk mengecek notifikasi, walaupun tidak ada dering yang berbunyi.
2. Menggunakan *smartphone* setiap saat.
3. Merasa kehilangan ketika tidak terhubung dengan *smartphone*, sehingga menyebabkan setidaknya lima dari gejala berikut : perasaan takut, cemas, depresi, gemetar, keringat, tekanan darah meningkat, perasaan kesepian dan serangan panik.

4. Menggunakan *smartphone* lebih dari tujuh jam dalam sehari.
5. Memiliki baterai cadangan, membawa charger dan mengisi baterai dimana pun yang menyediakan tempat pengisian baterai.

1.1.5 Dampak *Nomophobia*

Menurut Joshi (2013) beberapa dampak bagi kesehatan yang bisa terjadi ketika seseorang terlalu sering menggunakan *smartphone* sebagai berikut:

1. Resiko Tinggi Kanker

Smartphone dapat meningkatkan resiko kanker pada manusia, terutama tumor otak. Pada tahun 2011, Badan Internasional untuk Penelitian Kanker mengelompokkan medan elektromagnetik frekuensi radio yang dipancarkan oleh *smartphone* sebagai “karsinogenik bagi manusia”.

2. Lebih Rendah Jumlah Sperma

Studi dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa pria yang membawa *smartphone* di saku mereka atau pada sabuk cenderung memiliki jumlah sperma yang lebih rendah dan lebih aktif.

3. *Carpal Tunnel Syndrome*

Mengetik yang berlebihan dalam beberapa kasus menyebabkan *carpal tunnel syndrome* yang merupakan kondisi tangan yang sakit atau nyeri akibat saraf terjepit di pergelangan tangan.

4. Resiko Tinggi Dalam Kecelakaan

Meskipun tidak bahaya bagi kesehatan secara langsung, studi menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* meningkatkan resiko

kecelakaan mobil atau motor antara orang-orang mengetik atau berbicara di *smartphone* dianggap sebagai penyebab kecelakaan di jalan dalam banyak kasus selama bertahun-tahun.

Beberapa dampak psikologis dan sosial terjadi ketika seseorang terlalu sering menggunakan *smartphone* menurut (metrotvnews, 2017) sebagai berikut:

1. Stres, penderita *nomophobia* memiliki kecenderungan terhadap tingkat stres yang tinggi. Tingkat stres inilah yang kemudian menjadikan tingkat emosional orang tersebut menjadi tidak stabil.
2. Kurang fokus, penderita *nomophobia* akan memiliki keterikatan yang sangat kuat dengan *smartphone*. Hal inilah yang menyebabkan pikiran orang tersebut akan selalu fokus pada *smartphone*, meskipun sedang melakukan aktivitas lain. Ketidakfokusan ini akan menjadi fatal apabila orang tersebut sedang melakukan aktivitas berbahaya seperti berkendara, mengoperasikan alat berat, dan lain sebagainya.
3. Kurang interaksi terhadap lingkungan sekitar, penderita *nomophobia* menghabiskan lebih banyak waktu dengan membuka jejaring sosial atau bermain di *smartphone*. Mereka akan terjebak dengan kebahagiaan semu yang mereka dapatkan di dunia maya. Penderita *nomophobia* lebih mementingkan interaksi dengan dunia maya dibanding berinteraksi dengan lingkungan sosial disekitarnya.

4. Insomnia, salah satu efek stres yang diakibatkan oleh *nomophobia* dapat diekspresikan dalam bentuk gejala insomnia. Rasa tidak mau berpisah dengan *smartphone* pada malam hari kemudian memberi sugesti pada otak agar terus menerus menggunakannya sehingga mengusir rasa kantuk.
5. Kurang produktif, terlalu sering menggunakan *smartphone* saat bekerja dapat berpotensi mengganggu konsentrasi dalam beraktivitas. Tentunya konsentrasi akan terbagi antara aktivitas dengan aplikasi atau fitur pada *smartphone*.

1.1.5 Pengukuran *Nomophobia*

Pengukuran *nomophobia* pada awalnya dilakukan oleh kuesioner yang dibuat oleh King *et al* yaitu *Mobile Phone Use Questionnaire (MPUQ)*. Tetapi, kuesioner ini tidak memiliki pengukuran psikometri yang baik mengenai validitas dan reliabilitasnya (Yildirim *et al.*, 2015). Kuesioner ini tidak diperiksa struktur yang mendasarinya dengan analisis faktor dan konsistensi internalnya juga tidak diuji (Yildirim *et al.*, 2015). Kemudian, Yildirim dan Correia (2015) menyusun sebuah kuesioner yang dapat mengukur perilaku *nomophobic* pada mahasiswa dengan menggunakan penelitian *mix method*.

Kuesioner yang disusun oleh Yildirim dan Correia (2015) dikenal dengan *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)*. Kuesioner disusun menjadi 20 item. Item *NMP-Q* disusun menggunakan skala *likert* 7 point, yaitu dengan 1 “Sangat Tidak Setuju” sampai 7 “Sangat Setuju”. Skor total didapatkan dengan

cara menjumlahkan respon untuk setiap item, sehingga menghasilkan skor *nomophobia* mulai dari 20-140. Skor yang lebih tinggi menyatakan bahwa keparahan *nomophobia* terjadi lebih berat. Kategori skor tersebut terurai sebagai berikut; skor *NMP-Q* lebih dari 20 sampai kurang dari 60 masuk dalam kategori *nomophobia* ringan, skor *NMP-Q* lebih dari 60 dan kurang dari 100 masuk dalam kategori *nomophobia* sedang, dan skor *NMP-Q* lebih besar dan atau sama dengan 100 masuk dalam kategori *nomophobia* berat.

2.2 Konsep Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

Menurut WHO (*Who Health Organization*) bahwa definisi remaja dikemukakan melalui tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi. Sehingga dapat dijabarkan bahwa remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan sosial. Individu yang mengalami perkebangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Serta individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan menjadi keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarwono, 2013).

Remaja dikenal dengan istilah seperti *puberteit*, *adolescence* dan *youth* dalam ilmu psikologi. Masa remaja menjadi masa peralihan atau masa penghubung antara masa anak-anak menuju dewasa. Pada periode ini akan terjadi perubahan

kompleks yang membutuhkan pengenalan yang baik terutama dari remaja itu sendiri. Jarwoska dan MacQueen (2015).

2.2.2 Tahapan Tumbuh Kembang Remaja

remaja dihadapkan pada situasi yang memerlukan adaptasi yang baik agar dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi. Apabila remaja mendapat informasi cukup tentang perubahan yang sedang atau akan mereka hadapi maka mereka tidak akan mengalami kecemasan berlebihan maupun hal negatif lainnya. Adapun tahapan tumbuh kembang remaja menurut Wahyu Mahar Permatasari (2016) dibagi menjadi tiga, yaitu:

- 1) Masa Remaja Awal (10-12 tahun)
 - a. Akan merasa dekat dengan teman sebayanya.
 - b. Remaja akan memiliki rasa ingin bebas.
 - c. Akan banyak memperhatikan keadaan tubuh dan mulai berfikir imajinasi (abstrak)
- 2) Masa Remaja Tengah (13-15 tahun)
 - a. Tampak dan merasa ingin mencari jati diri.
 - b. Mulai ada ketertarikan terhadap lawan jenis.
 - c. Timbul rasa cinta yang mendalam.
 - d. Kemampuan berfikir imajinasi mulai berkembang.
 - e. Berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seks.
- 3) Masa Remaja Akhir (16-19 tahun)
 - a. Menampakan pengungkapan kebebasan diri.

- b. Mencari teman sebaya lebih selektif.
- c. Memiliki citra gambaran, keadaan dan peranan terhadap tubuh dan dirinya.
- d. Mewujudkan perasaan cinta.
- e. Memiliki kemampuan berfikir khayal atau abstrak.

2.2.3 Perkembangan Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa, banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja tersebut. Perubahan yang terjadi yaitu perubahan secara fisik yang merupakan gejala primer dari pertumbuhan remaja. Sedangkan perubahan psikologis muncul akibat dari perubahan-perubahan fisik remaja tersebut (Sarwono, 2013).

Perubahan biologis adalah percepatan pertumbuhan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual yang datang dengan pubertas (Santrock, 2011). Perubahan fisik yang sangat berpengaruh besar terhadap perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tinggi badan yang semakin tinggi, berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki), dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh. Perubahan fisik tersebut dapat menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, sehingga dapat berpengaruh pada perubahan psikologi remaja tersebut (Sarwono, 2013).

Perkembangan atau perubahan kognitif yang terjadi selama masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja adalah peningkatan dalam berpikir abstrak, idealis, dan logis. Ketika mereka melakukan transisi tersebut remaja mulai berpikir secara lebih *egosentris*, sering merasa bahwa mereka berada di panggung unik, dan tidak terkalahkan. Dalam menanggapi perubahan tersebut, orang tua memberikan lebih banyak tanggung jawab untuk pengambilan keputusan yang dilakukan oleh para remaja (Santrock, 2011).

Perubahan sosio-emosional yang dialami remaja adalah pencarian bukaan diri. Ketika untuk kebebasan, konflik dengan orang tua, dan keinginan untuk menghabiskan lebih banyak waktu teman sebaya. Percakapan dengan teman-teman menjadi lebih intim dan memasukan lebih banyak keterbukaan diri. Ketika anak-anak memasuki masa remaja mereka akan mengalami kematangan seksual sehingga mereka akan mengalami ketertarikan yang lebih besar dalam hubungan dengan lawan jenis. Remaja akan mengalami perubahan mood yang lebih besar dari pada masa kanak-kanak (Santrock, 2011).

2.3 Analisa jurnal

- 1) Menurut penelitian yang dilakukan di Universitas Airlangga. Dari 380 responden hanya 17 responden yang ditemukan tidak mengalami *nomophobia*. Sedangkan sisanya masuk ke dalam beberapa kategori yaitu 88 responden masuk kategori *nomophobia* ringan, 148 responden masuk kategori *nomophobia* sedang, 92 masuk kategori *nomophobia* berat, dan 34 masuk kategori *nomophobia* sangat berat (Mulyar, 2016).

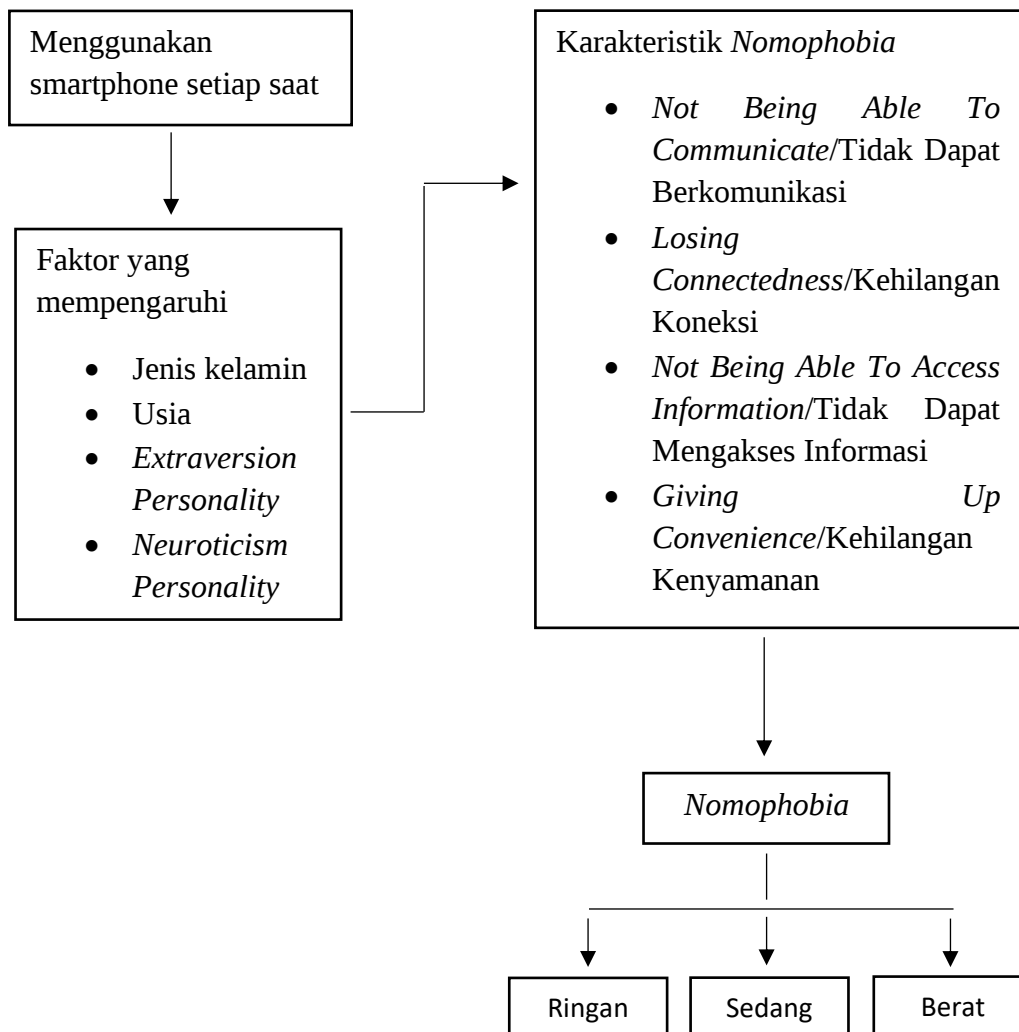
- 2) Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramaita, Armaita dan Vandelis (2019) mengenai hubungan ketergantungan *smartphone* dengan kecemasan yang dilakukan kepada mahasiswa sebanyak 30 responden menyebutkan bahwa 8 mahasiswa (16%) mengalami *nomophobia* ringan, 33 mahasiswa (33%) mengalami *nomophobia* sedang dan 9 mahasiswa (18%) mengalami *nomophobia* berat.
- 3) Penelitian yang dilakukan Putri Priyanggayani Aruan (2019) menyebutkan bahwa mahasiswa Universitas HKBP Nommensen terdapat sebanyak 20 mahasiswa (11,5%) mengalami kecenderungan *nomophobia* ringan, sebanyak 108 mahasiswa (62,1%) mengalami kecenderungan *nomophobia* sedang dan sebanyak 46 mahasiswa (26,4) mengalami kecenderungan *nomophobia* tinggi.
- 4) Penelitian yang dilakukan Viky, dkk (2021) menyebutkan bahwa siswa SMPN 1 Dayeuhkolot menunjukan bahwa 132 siswa (42,6% mengalami *nomophobia* ringan, 45 siswa (14,5%) mengalami *nomophobia* sedang dan 133 siswa (42,9%) mengalami *nomophobia* berat.

2.4 Kerangka Konsep

Bagan 2.1

Kerangka Konsep

Gambaran Tingkat *Nomophobia* Pada Remaja Di SMA Al Hadi Kota Bandung



Sumber: Yildirim dan Correia (2015), Bianchi dan Philips (dalam Yildirim 2016), Dewey (2016)