

Kalibrasi Item Instrumen Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Milenial

Wayan Eka Paramartha^{1*}, I Ketut Dharsana², Ni Made Diah Padmi³

^{1,2}Universitas Pendidikan Ganesha, ³Universitas Borneo Tarakan

*Corresponding author, e-mail: eka.paramartha@undiksha.ac.id

Received Agustus 12, 2022;

Revised Agustus 30, 2022;

Accepted September 11, 2022;

Published Online Oktober, 2022

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
©2017 by author

Abstract: The purpose of this study was to develop instruments and to analyze differences in nomophobic tendencies among adolescents in terms of gender, daily internet visits, and social media volume. The subjects of this study were 150 adolescents using a non-probability sampling technique using accidental sampling. Data collection in this study used the NMP-Q instrument which measures four dimensions, namely: (1) fear or nervousness because they cannot communicate with other people; (2) fear of not being able to connect; (3) fear of not being able to have direct access; and (4) fear of being denied the convenience that mobile devices provide. This instrument consists of 30 items using the Likert rating scale model including the answer choices: very appropriate, appropriate, moderately appropriate, not appropriate, and very inappropriate. The analysis technique used is the Rasch model with the help of WINSTEPS Version 3.73. The results of this study are expected to provide knowledge and understanding of new phenomena in the development of guidance and counseling science with differences in nomophobia tendencies among adolescents. So that later it is hoped that active smartphone users will use cellphones more wisely and reduce the duration of excessive smartphone use so as to avoid the negative effects of use which can lead to addiction.

Abstrak:

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan instrumen serta menganalisis perbedaan kecenderungan nomophobia dikalangan remaja ditinjau dari jenis kelamin, kunjungan internet harian, dan volume media sosial. Subjek penelitian ini sebanyak 150 remaja dengan teknik non probability sampling dengan jenis menggunakan sampel accidental sampling. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen NMP-Q yang mengukur empat dimensi, yaitu: (1) ketakutan atau kegugupan karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain; (2) takut tidak bisa terhubung; (3) takut tidak dapat memiliki akses langsung; dan (4) ketakutan akan penolakan kenyamanan yang diberikan oleh perangkat seluler. Instrumen ini terdiri dari 30 aitem dengan menggunakan model Likert rating scale diantaranya pilihan jawaban: sangat sesuai, sesuai, cukup sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Teknik analisis yang digunakan adalah model rasch dengan bantuan WINSTEPS Version 3.73. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang fenomena baru dalam perkembangan ilmu bimbingan konseling dengan adanya perbedaan kecenderungan nomophobia dikalangan remaja. Agar nantinya diharapkan bagi pengguna aktif smartphone agar menggunakan ponsel dengan lebih bijak lagi serta mengurangi durasi penggunaan smartphone yang berlebihan supaya terhindar dari dampak negatif penggunaan yang dapat berujung munculnya kecanduan.

Keywords: Nomophobia, Remaja Milenial, Rasch Model.

How to Cite: Wayan Eka Paramartha^{1*)}, I Ketut Dharsana², Ni Made Diah Padmi³. 2022. Kalibrasi Item Instrumen Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Milenial. JBKI, 7 (2): pp. XX-XX, https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/issue/view/106

Pendahuluan

Dewasa ini kemajuan teknologi semakin pesat, khususnya peningkatan telepon seluler pintar (*smartphone*). Indonesia adalah pasar *smartphone* dengan pertumbuhan tercepat di Asia Tenggara, dengan remaja dan dewasa muda berusia 16-24 tahun merupakan pengguna *smartphone* terbesar di Indonesia. *Smartphone* telah menjadi alat yang sangat dibutuhkan karena memiliki berbagai aplikasi yang dibutuhkan manusia untuk kehidupan, seperti berselancar di Internet untuk mencari sumber informasi, memenuhi kebutuhan belajar, dan potensi untuk mengembangkan hubungan interpersonal (Syahputra & Erwinda, 2020). Oleh karena itu, *smartphone* telah menjadi kebutuhan utama bagi setiap orang, terutama di kalangan anak muda di berbagai negara.

Namun, selain keuntungan menggunakan *smartphone*, ada juga beberapa masalah dengan menggunakan *smartphone*, seperti mengandalkan memeriksa telepon langsung setelah bangun tidur atau sebelum tidur, yang mengurangi kualitas tidur. Oleh karena itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan masalah psikologis yang disebut fobia.

Lima gejala kecanduan *smartphone* berikut telah diidentifikasi dari penelitian (Bian & Leung, 2015): 1) mengabaikan konsekuensi berbahaya, 2) keasyikan dengan penggunaan *smartphone*, 3) ketidakmampuan untuk mengontrol kebutuhan seseorang untuk menggunakan *smartphone*, 4) penurunan produktivitas, dan 5) perasaan cemas dan gagal. Nomophobia dipandang sebagai fobia kontemporer yang muncul di era digital, berkembang setelah integrasi *smartphone* ke dalam masyarakat.

Istilah nomophobia berasal dari Inggris dan merupakan kombinasi dari 'non-mobile phone' dan 'fobia' yang diciptakan dalam sebuah studi tahun 2010 oleh Kantor Pos Inggris, yang menugaskan lembaga penelitian YouGov untuk mengambil sampel dari 2.163 orang untuk mempelajari kecemasan yang mereka derita dari pengguna ponsel (Gilbert, 2020).

Studi tersebut menemukan bahwa 53% pengguna ponsel di Inggris cenderung merasa cemas saat ponsel mereka hilang, baterai atau pulsa lemah, dan tidak dapat mengakses Internet (Hafni, 2019). Dengan kata lain, nomophobia dianggap sebagai bentuk ketakutan akan terputus dari dunia maya. Nomophobia juga dapat diartikan sebagai rasa takut meninggalkan rumah tanpa ponsel dan kehilangan kontak dengannya dan mempengaruhi semua bidang kehidupan seseorang, terutama dalam hubungan sosial, pekerjaan, dan akademik, karena ketergantungan pada penggunaan *smartphone*. Nomophobia memiliki 4 dimensi, yaitu: (1) takut atau gugup karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain; (2) takut tidak dapat terhubung; (3) takut tidak memiliki akses langsung; (4) takut menjadi kehilangan kenyamanan yang ditawarkan oleh perangkat seluler (Prabandari et al., 2017).

Selain itu, nomophobia dapat menyebabkan depresi, kecemasan, stres, kemarahan, agresi, kegugupan, ketidakstabilan emosi, dan kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan interpretasi teori, dapat disimpulkan bahwa nomophobia menyebabkan gangguan psikologis pada individu. Oleh karena itu, diperlukan deteksi dini terhadap kondisi ini agar dapat dilakukan tindakan preventif bagi individu maupun masyarakat secara keseluruhan (Ramaita et al., 2019).

Menurut data tahun 2014 dari Kantor Statistik Nasional, 97,1% remaja di Spanyol memiliki ponsel dan 90,4% di antaranya menggunakan Internet, sedangkan di Portugal, 89% populasi Portugis memiliki ponsel dan 77% remaja Portugis memiliki telepon seluler *Smartphone* dan menggunakan internet. Satu studi menunjukkan bahwa 75% mahasiswa kedokteran di India menunjukkan perilaku nomofobia dan 83% mengalami serangan panik ketika mereka tidak dapat menggunakan *smartphone* mereka. Dalam penelitian lain, hasilnya menunjukkan bahwa 66% perilaku nomophobia terjadi antara usia 18-24. Sementara itu, di Turki, 42,6% remaja

yang dijadikan sampel memiliki fobia. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa banyak remaja di berbagai belahan dunia pernah mengalami fenomena nomophobia (Sudarji, 2018).

Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis kecenderungan item nomophobia dikalangan remaja ditinjau dari jenis kelamin, kunjungan internet harian, dan volume media sosial. Hasil penelitian ini akan digunakan sebagai pengembangan instrumen kecenderungan nomophobia.

Metode

Subjek penelitian ini sebanyak 150 remaja dengan teknik non probability sampling dengan jenis menggunakan sampel accidental sampling. Kegiatan penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, hal tersebut dipilih karena fenomena Nomophobia yang kini menjadi trend di masyarakat karena penggunaan media (*smartphone*) lebih cenderung pada kehidupan remaja.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen NMP-Q (Nomophobia Quistionnaire) yang diadaptasi dari Yildirim dan Correia (2015) yang mengukur empat dimensi, yaitu: (1) ketakutan atau kegugupan karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain; (2) takut tidak bisa terhubung; (3) takut tidak dapat memiliki akses langsung; dan (4) ketakutan akan penolakan kenyamanan yang diberikan oleh perangkat seluler. Instrumen ini terdiri dari 30 aitem dengan menggunakan model Likert rating scale diantaranya pilihan jawaban: sangat sesuai, sesuai, cukup sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai.

Teknik analisis butir instrumen menggunakan model rasch dengan bantuan WINSTEPS. Output yg dipakai yaitu Output summary, Item *dimensionality* dan Item Fit Order.

Untuk menguji kecenderungan aitem nomophobia dikalangan remaja ditinjau dari jenis kelamin, kunjungan internet harian, dan volume media sosial menggunakan uji *Differential Item Functioning* (DIF) dengan software WINSTEPS.

Hasil dan Pembahasan

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menganalisis kecenderungan item nomophobia dikalangan remaja ditinjau dari jenis kelamin, kunjungan internet harian, dan volume media sosial. Hasil penelitian ini akan digunakan sebagai pengembangan instrumen kecenderungan nomophobia.

Nomophobia adalah rasa takut meninggalkan rumah tanpa ponsel dan kehilangan kontak ponsel dan mempengaruhi berbagai bidang kehidupan seseorang, terutama dalam hal hubungan sosial, pekerjaan dan akademik karena ketergantungan pada penggunaan *smartphone*. Ada 4 dimensi nomophobia, yaitu: (1) ketakutan atau kegugupan karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain; (2) takut tidak bisa terhubung; (3) takut tidak dapat memiliki akses langsung; dan (4) ketakutan akan penolakan kenyamanan yang diberikan oleh perangkat seluler.

Berdasarkan definisi tersebut maka dapat dijabarkan beberapa aspek atau dimensi dari nomophobia yaitu:

1. tidak bisa berkomunikasi (not being able to communicate), merujuk pada perasaan kehilangan ketika tiba-tiba jaringan komunikasi terputus ;
2. kehilangan konektivitas (losing connectedness), merujuk pada perasan kehilangan berlebihan ketika tidak ada koneksi jaringan internet sehingga tidak dapat terhubung dengan media sosial;
3. tidak mampu mengakses informasi (not being able to access information), merupakan perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses informasi dari dunia maya;
4. menyerah pada kenyamanan (giving up convenience), merupakan perasaan nyaman ketika memanfaatkan fasilitas yang ada pada mobile phone dari pada berinteraksi dengan dunia nyata yaitu lingkungan yang ada disekitarnya

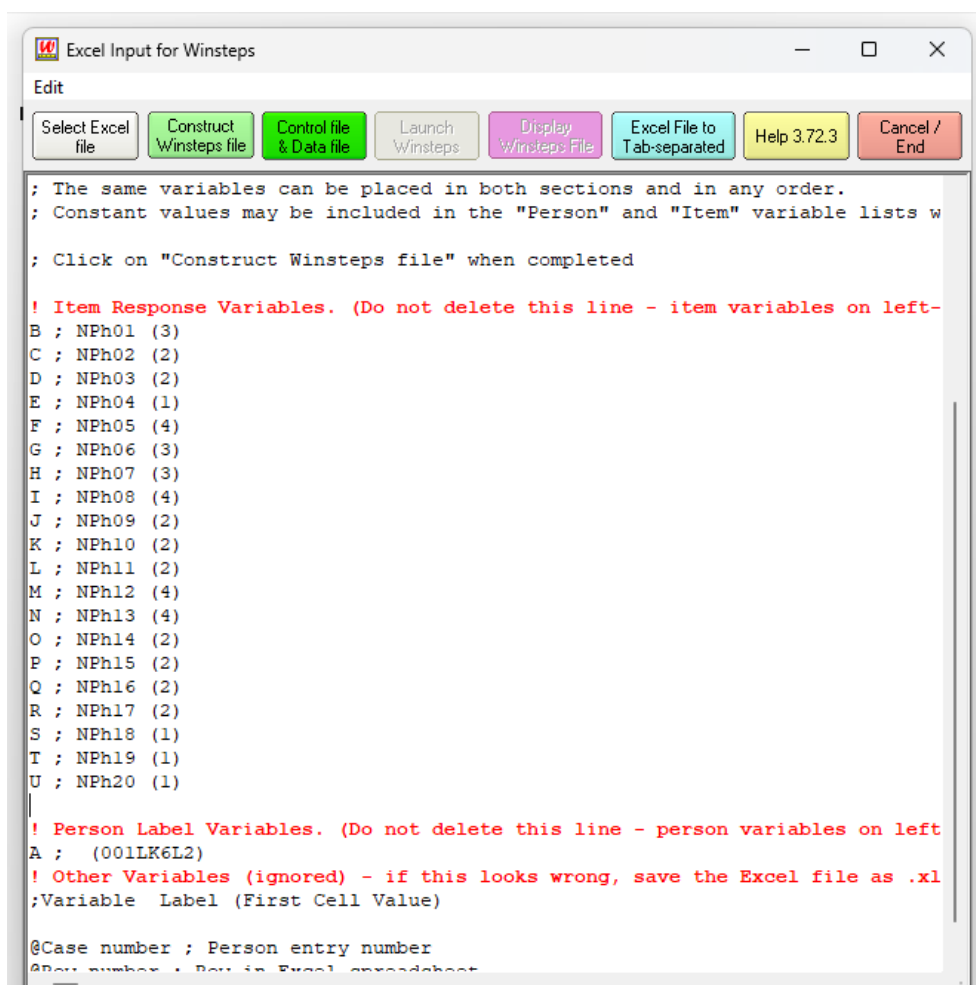
Dari dimensi nomophobia tersebut dibuatlah kisi-kisi instrument sebagai berikut:

No	Indikator	Butir
1	ketakutan atau kegugupan karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain	1, 2, 3, 4, 5
2	takut tidak bisa terhubung/ kehilangan konektivitas	5, 7, 8, 9, 10
3	tidak mampu mengakses informasi	11, 12, 13, 14, 15
4	menyerah pada kenyamanan	16, 17, 18, 19, 20

Adapun skala yang digunakan dalam instrument Nomophobia adalah skala likert. Responden diminta memilih satu dari lima pilihan jawaban yang dituliskan dalam angka 1-5, masing-masing menunjukkan sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), netral atau tidak berpendapat (3), setuju (4), sangat setuju (5).

Dalam penyusunan Instrumen Kuesioner Nomophobia, peneliti menggunakan kuesioner berbasis digital, yaitu dengan bantuan software google formulir. Instrumen kuesioner peneliti lampirkan pada lampiran 1.

Hasil dari responden yang mengisi kuesioner nomophobia kemudian diolah kedalam data ordinal dan mengubah dari data excel menjadi data script yang akan dibaca dengan bantuan Software Winstep 3.7. Langkah yang dilakukan seperti gambar dibawah ini



Gambar 1. Mengubah data excel menjadi data script yang akan dibaca dengan bantuan Software Winstep 3.7.

Sebelum mengolah data script tersebut peneliti menggunakan kriteria penilaian oleh Fisher, W.P. Jr memberikan panduan untuk menilai kualitas instrumen yang dapat dilihat di tabel di bawah.

Rating Scale Instrument Quality Criteria					
Criterion	Poor	Fair	Good	Very Good	Excellent
Targeting *	> 2 errors	1-2 errors	< 1 error	< .5 error	< .25 error
Item Model Fit Mean-Square Range Extremes	< .33 - >3.0	.34 - 2.9	.5 - 2.0	.71 - 1.4	.77 - 1.3
Person and Item Measurement Reliability	< .67	.67-.80	.81-.90	.91-.94	> .94
Person and Item Strata Separated	2 or less	2-3	3-4	4-5	>5
Ceiling effect: % maximum extreme scores	>5%	2-5%	1-2%	.5-1%	<5%
Floor effect: % minimum extreme scores	>5%	2-5%	1-2%	.5-1%	<5%
Variance in data explained by measures	<50%	50-60%	60-70%	70-80%	>80%
Unexplained variance in contrasts 1-5 of PCA of residuals	>15%	10-15%	5-10%	3-5%	<3%

This Table has been developed by William P. Fisher, Jr. based on the Rasch literature and his many years of experience conducting Rasch analyses in different settings.

Output summary

CRONBACH ALPHA (KR-20) PERSON RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .91

SUMMARY OF 20 MEASURED (NON-EXTREME) ITEM

```

-----
|          TOTAL          MODEL          INFIT          OUTFIT          |
|          SCORE          COUNT          MEASURE          ERROR          MNSQ          ZSTD          MNSQ          ZSTD          |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| MEAN          271.7          86.0          .00          .12          1.00          -.1          1.01          .0          |
| S.D.           40.4           .0           .57          .00          .21          1.4          .22          1.5          |
| MAX.           344.0          86.0          .87          .13          1.48          3.0          1.50          3.1          |
| MIN.           209.0          86.0          -1.06         .12          .63          -3.0         .62          -3.1         |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| REAL RMSE          .12 TRUE SD          .55 SEPARATION          4.45 ITEM          RELIABILITY          .95          |
| MODEL RMSE          .12 TRUE SD          .55 SEPARATION          4.64 ITEM          RELIABILITY          .96          |
| S.E. OF ITEM MEAN = .13          |
-----

```

Nilai Alpha Cronbach (KR-20) adalah koefisien reliabilitas yang dihitung berdasarkan pendekatan teori tes klasik. Nilai ini merupakan interaksi antara person dan item secara keseluruhan. Nilai Alpha adalah sebesar **0,91**. Maka hal ini menunjukkan reliabilitas tes secara umum sudah **sangat tinggi**, atau dalam rating scale Fisher berkategori **Very Good**.

Calculating Fit Statistics

```

-----
| PERSON          86 INPUT          86 MEASURED          INFIT          OUTFIT          |
|          TOTAL          COUNT          MEASURE          REALSE          IMNSQ          ZSTD          OMNSQ          ZSTD          |
| MEAN          63.2          20.0          .19          .29          1.01          -.3          1.01          -.3          |
| S.D.           13.7           .0           .97          .17          .60          2.0          .58          1.9          |
| REAL RMSE          .34 TRUE SD          .91 SEPARATION          2.69 PERSON          RELIABILITY          .88          |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ITEM           20 INPUT           20 MEASURED          INFIT          OUTFIT          |
|          TOTAL          COUNT          MEASURE          REALSE          IMNSQ          ZSTD          OMNSQ          ZSTD          |
| MEAN          271.7          86.0          .00          .12          1.00          -.1          1.01          .0          |
| S.D.           40.4           .0           .57          .01          .21          1.4          .22          1.5          |
| REAL RMSE          .12 TRUE SD          .55 SEPARATION          4.45 ITEM          RELIABILITY          .95          |
-----

```

Kemudian nilai person reliability adalah **0,88** dan nilai item reliability adalah **0,95**. Hal ini menunjukkan bahwa konsistensi jawaban dari subjek **masih lemah**, namun kualitas butir soal dalam instrumen aspek reliabilitasnya **cukup baik**.

Selanjutnya dilihat dari nilai INFIT dan OUTFIT MNSQ nilai yang ideal adalah yang mendekati 1 sedangkan untuk nilai INFIT dan OUTFIT ZSTD nilai yang ideal adalah mendekati 0. Untuk tabel person dan item, nilai meannya INFIT dan OUTFIT MNSQ serta INFIT dan OUTFIT ZSTD **sudah mendekati ideal**.

Item dimensionality

Table of STANDARDIZED RESIDUAL variance (in Eigenvalue units)
 -- Empirical -- Modeled

Total raw variance in observations	=	36.0	100.0%	100.0%
Raw variance explained by measures	=	16.0	44.5%	44.4%
Raw variance explained by persons	=	5.7	15.8%	15.8%
Raw Variance explained by items	=	10.3	28.7%	28.7%
Raw unexplained variance (total)	=	20.0	55.5%	100.0%
Unexplned variance in 1st contrast	=	3.1	8.7%	15.7%
Unexplned variance in 2nd contrast	=	2.2	6.2%	11.2%
Unexplned variance in 3rd contrast	=	2.0	5.7%	10.2%
Unexplned variance in 4th contrast	=	1.8	5.1%	9.1%
Unexplned variance in 5th contrast	=	1.4	3.8%	6.9%

Berdasarkan pengujian menggunakan item: *dimensionality* pada Winstep untuk mendapatkan validitas konstruk dengan kriteria bahwa dinyatakan memiliki kemampuan mengukur range variable atau mengukur semua responden jika *Raw Variance Explained by measures* berada di atas 40%, maka seperti table diatas ditemukan bahwa nilai yang dimiliki oleh *Raw Variance Explained by measures sebesar 44.4%*. Berdasarkan data tersebut maka instrument Nomophobia ini memiliki validitas konstruk atau mampu mengukur range variable atau mengukur semua responden.

Item Fit Order

ITEM STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	ITEM
7	250	86	.31	.12	1.48	3.0	1.50	3.1	A .49	.58	27.1	38.1	NPh07
20	217	86	.75	.12	1.41	2.6	1.49	3.0	B .43	.59	35.3	39.6	NPh20
6	290	86	-.24	.12	1.19	1.3	1.20	1.4	C .51	.56	35.3	38.7	NPh06
12	209	86	.87	.12	1.16	1.1	1.17	1.1	D .55	.60	40.0	39.4	NPh12
8	344	86	-1.06	.13	1.12	.8	1.08	.6	E .47	.50	41.2	44.0	NPh08
10	282	86	-.12	.12	1.11	.8	1.12	.9	F .55	.56	41.2	38.5	NPh10
1	338	86	-.96	.13	.98	-.1	1.11	.7	G .44	.51	49.4	43.1	NPh01
4	310	86	-.52	.12	1.04	.4	1.10	.7	H .53	.54	48.2	39.7	NPh04
2	297	86	-.33	.12	1.08	.6	1.06	.4	I .53	.55	41.2	39.3	NPh02
19	260	86	.17	.12	1.05	.4	1.05	.4	J .63	.58	37.6	38.2	NPh19
16	317	86	-.63	.12	.97	-.2	.91	-.5	j .59	.53	41.2	40.6	NPh16
14	248	86	.33	.12	.93	-.5	.94	-.4	i .56	.58	45.9	38.3	NPh14
18	232	86	.55	.12	.90	-.7	.88	-.9	h .67	.59	44.7	38.9	NPh18
9	295	86	-.31	.12	.87	-.9	.87	-.9	g .55	.55	37.6	39.3	NPh09
5	268	86	.07	.12	.87	-.9	.87	-.9	f .63	.57	36.5	38.3	NPh05
3	254	86	.25	.12	.82	-1.3	.83	-1.3	e .64	.58	48.2	38.0	NPh03
15	323	86	-.72	.12	.82	-1.2	.77	-1.6	d .57	.52	47.1	41.1	NPh15
13	255	86	.24	.12	.78	-1.7	.80	-1.5	c .61	.58	43.5	38.0	NPh13
11	212	86	.82	.12	.78	-1.6	.76	-1.7	b .62	.59	44.7	39.4	NPh11
17	234	86	.52	.12	.63	-3.0	.62	-3.1	a .73	.59	45.9	38.7	NPh17
MEAN	271.7	86.0	.00	.12	1.00	-.1	1.01	.0			41.6	39.4	
S.D.	40.4	.0	.57	.00	.21	1.4	.22	1.5			5.4	1.6	

Tingkat kesesuaian item ini digunakan untuk melihat ketepatan item dengan model atau item fit. Item fit menjelaskan apakah item soal kita berfungsi normal melakukan pengukuran atau tidak. Jika ada item yang tidak fit, hal ini mengindikasikan adanya miskonsepsi subjek dalam menjawab instrumen tersebut. Nilai Outfit Mean Square (MNSQ) yang diterima : $0,5 < MNSQ < 1,5$. Dan Nilai outfit Z-standard (ZSTD) yang diterima: $-2,0 < ZSTD < +2,0$. Jadi dapat disimpulkan bahwa Nilai Outfit Mean Square (MNSQ) dan Nilai outfit Z-standard (ZSTD) **masih memenuhi syarat**.

Namun keputusan untuk memperbaiki, mengganti atau membiarkan soal tetap berada di tangan peneliti atau pembuat soal sesuai dengan telaah kualitas soal secara kualitatif.

Pembahasan

Nomophobia merupakan singkatan dari “*No Mobile Phone Phobia*” atau penyakit tidak bisa jauh-jauh dari mobile phone merupakan suatu penyakit ketergantungan yang dialami seorang individu terhadap mobile phone, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika mobile phone nya tidak ada di dekatnya. Orang yang didiagnosis menderita Nomophobia akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan mobile phone nya dibandingkan berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya.

Individu yang menderita Nomophobia ditandai dengan perilaku kecemasan yang berlebihan seperti, tidak mampu menonaktifkan ponselnya untuk beberapa waktu, rasa khawatir yang berlebihan jika kehabisan daya baterai, terus menerus memeriksa pesan, panggilan, email baru dan jejaring sosial. Bahkan penderita Nomophobia dapat membawa ponselnya hingga ke kamar mandi karena terlalu cemas.

Sindrom ini sebenarnya telah diteliti oleh Secure Envoy suatu badan yang bergerak dalam dunia digital. Menurut survey yang dilakukan di Inggris ini ternyata 66% dari pemilik ponsel adalah nomophobia. Orang-orang ini sangat takut dan khawatir jika mereka lupa menaruh atau menghilangkan ponsel mereka.

Menurut studi yang melakukan survey pada 1000 orang tersebut ternyata kaum wanita memiliki ketakutan yang lebih besar dari kaum pria, yaitu kaum wanita sebesar 70% sementara kaum pria sebanyak 61%. Penyebabnya adalah karena kaum pria biasanya memiliki lebih dari satu ponsel (banyak ponsel), sehingga tingkat ketakutannya pun menjadi berkurang. Empat tahun lalu, survey yang sama tentang nomophobia juga pernah dilakukan, dan diperoleh hasil sekitar 53% orang mengalami nomophobia, dengan prosentase kaum pria yang mengalami nomophobia lebih tinggi daripada kaum wanita, yaitu 58% pria sementara wanita sebesar 48%. Fakta lainnya, karena ketergantungan berlebihan tersebut, sekitar 50% orang nomophobia tidak pernah mematikan (*switch off*) ponselnya dalam kondisi apapun.

Sindrom nomophobia bukan hanya merupakan sebuah ketakutan jauh dari ponsel karena cemas akan hilangnya data- data penting yang ada dalam ponsel. Namun, nomophobia sudah menjadi sebuah phobia dimana orang benar-benar merasa bergantung pada ponselnya. Perasaan ketergantungan tersebut mampu membuat orang menjadi cemas, khawatir, takut, dan tidak nyaman bila jauh dari ponselnya. Bahkan ada juga orang nomophobia yang tak hanya merasa takut “jauh” dari ponselnya, melainkan juga merasa takut bila tidak mendapatkan sinyal handphone. Ketakutan itu timbul karena mereka tidak bisa melakukan panggilan, mengirim pesan, browsing, atau melakukan kontak apapun dengan orang lain (keluarga dan teman) lewat ponselnya bila tidak ada sinyal.

Tak hanya merasa takut kehilangan ponsel dan sinyal, ada juga orang nomophobia yang merasa takut dan cemas bila batere ponselnya habis. Lagi-lagi penyebabnya karena bila batere ponsel habis, maka mereka tidak bisa melakukan aktivitas apapun pada ponselnya. Bisa dibayangkan orang nomophobia akan merasa “mati gaya” bila jauh dari ponselnya. Selain perasaan cemas, reaksi ketakutannya dalam tingkat yang cukup parah bisa juga dalam bentuk berkeringat dingin dan detak jantung menjadi lebih cepat.

Dalam studi lain, King, Valença, Silva, Baczynski, Carvalho dan Nardi (2013) mendefinisikan nomophobia sebagai berikut “Nomophobia dianggap sebagai gangguan di dunia modern, dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak tersedianya ponsel, komputer atau semua perangkat komunikasi virtual lainnya yang mana individu biasa menggunakannya”

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh King, Valença, Silva, Sancassiani, Machado dan Nardi (2014), nomophobia didefinisikan bahwa “Nomophobia adalah ketakutan modern ketika tidak mampu berkomunikasi melalui ponsel (*mobile phone*) atau Internet. Nomophobia juga adalah istilah yang mengacu pada koleksi dari perilaku atau gejala yang berkaitan dengan penggunaan mobile phone atau ponsel. Nomophobia adalah fobia situasional yang berhubungan dengan agoraphobia dan termasuk rasa takut menjadi sakit dan tidak menerima bantuan segera”. Menurut Yildirim, berdasarkan definisi telah diperbarui di atas, para peneliti tampaknya menekankan ketidakmampuan untuk berkomunikasi melalui ponsel. Hal lain yang patut disebutkan adalah

deskripsi nomophobia sebagai fobia situasional yang berhubungan dengan agoraphobia. Sedangkan definisi sebelumnya muncul untuk mengungkapkan perasaan cemas yang dihasilkan dari tidak tersedianya perangkat seperti komputer atau perangkat komunikasi virtual, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa definisi nomophobia saat ini lebih berkaitan dengan ponsel dan menunjukkan nomophobia sebagai fobia situasional.

Yildirim juga menambahkan berdasarkan definisi dari International Business Times' yang menekankan pada perasaan kecemasan yang disebabkan oleh tidak tersedianya atau tidak terjangkaunya ponsel. Nomophobia adalah kecemasan yang dihadapi orang-orang ketika mereka merasa bahwa mereka tidak mampu mendapatkan sinyal dari menara seluler, kehabisan baterai, lupa untuk mengambil telepon mereka atau tidak menerima panggilan, teks atau email untuk jangka waktu tertentu. Singkatnya, Nomophobia adalah ketakutan psikologis ketika kehilangan kontak telepon selular.

Mengamati fenomena Nomophobia yang kini menjadi trend di masyarakat karena penggunaan media (*smartphone*) tidak akan pernah melepaskan diri dari konteks masyarakat dan khalayak atau audiensi. Masyarakat tradisional (*traditional society*) kini berkembang menjadi masyarakat digital (*digital society*). Masyarakat yang dulunya hanya menerima pesan media kini telah bergeser menjadi pelaku atau turut memproduksi pesan dalam media. Realitas perubahan masyarakat yang terjadi tidak bisa dipisahkan dari tahapan atau fase-fase perkembangan komunikasi. Menurut Everett M. Rogers, fase-fase perkembangan komunikasi melalui media tulisan (*the writing era*), masa media komunikasi tercetak (*the printing era*), era komunikasi yang sudah memanfaatkan teknologi komunikasi walau masih sederhana (*telecommunication era*), dan masa di mana media menjadi lebih interaktif dari sebelumnya (*interactive communication era*). Senada dengan pemikiran Rogers, McLuhan juga pernah membagi periodisasi perkembangan komunikasi menjadi empat bagian yaitu *Tribal Age, Literate Age, Print Age dan Electronic Age*.

Dewasa ini perkembangan komunikasi yang telah berada pada masa *interactive communication era dan electronic age* yang disebabkan revolusi teknologi komunikasi membentuk dinamika perubahan media, sistem masyarakat dan karakter khalayak. Kehadiran *smartphone* dan fenomena Nomophobia telah menunjukkan bahwa sistem media, sistem masyarakat dan karakter khalayak saling tergantung dan saling mempengaruhi. Nomophobia adalah penyakit di zaman modern yang tercipta dari efek lahirnya produk teknologi baru yang terkonvergensi dengan jaringan internet. Kekuatan jaringan internet mampu mengubah dunia namun khalayak yang aktif, kritis dan cerdas akan menggunakannya secara bijaksana sehingga teknologi baru apapun tidak akan mengubah audiensi menjadi pecandu teknologi.

Simpulan

Mobile phone saat ini sudah menjadi gaya hidup dan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi oleh manusia, khususnya remaja. Remaja masa kini bisa hidup tanpa makan dalam sehari, namun akan sulit jika dalam satu hari jauh dari mobile phone nya. Banyaknya manfaat yang dihasilkan dari penggunaan mobile phone tentu juga seharusnya diseimbangkan dengan kemampuan diri dalam manajemen penggunaan mobile phone. Remaja yang notabene berada pada masa perkembangan tentu akan sangat terbuka dengan berbagai macam perkembangan teknologi pada masa ini. Namun, ketidakmampuan remaja mengontrol diri dalam menggunakan mobile phone diprediksi dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya yaitu nomophobia yang merupakan ketergantungan mobile phone sehingga muncul perasaan gelisah, khawatir, dan takut ketika jauh dari ponsel. Remaja nomophobia cenderung akan lebih intensif menggunakan mobile phone dengan kurang memperdulikan dunia nyata disekitarnya. Penderita nomophobia dapat menghabiskan banyak waktu untuk sekedar mengecek mobile phone-nya saja, meskipun tanpa ada aplikasi yang operasikan. Dampak dari nomophobia akan banyak dirasakan oleh diri remaja sendiri (misal, merusak diri dan menimbulkan agresi, dan merusak komunikasi secara langsung) dan banyak orang (misal, munculnya rasa tidak nyaman oleh orang yang berada didekat penderita nomophobia).

Ucapan Terimakasih

Terima kasih penulis ucapkan kepada LPPM Undiksha yang telah memberikan dana hibah penelitian Dosen Pemula dengan nomor kontrak penelitian Nomor: 653/UN48.16/LT/2022.

Referensi

- Aldianita, N., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif dengan nomophobia pada remaja pengguna instagram di kelas xi ips sman 31 jakarta timur. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(3), 188–196.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15–20.
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 35(2), 339.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29.
- Fathoni, A. (2021). *Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Gilbert, M. N. (2020). An Uptrend Among Students: Nomophobia. *Journal of Applied Science And Research*, 8(2), 8.
- Hafni, N. D. (2019). Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. *Al-Hikmah: Jurnal Kependidikan Dan Syariah*, 6(2), 41–50.
- Hardianti, F., & Yohana, N. (2016). *Komunikasi Interpersonal Penderita Nomophobia dalam Menjalin Hubungan Persahabatan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau)*. Riau University.
- King, Anna Lucia S, Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54.
- King, Anna Lucia Spear, Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 10, 28.
- Lestari, T. R. P. (2017). *Harga diri dan nomophobia pada mahasiswa*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Abnormal Psychology In A Changing World 5th*. Edition.
- Prabandari, R. M., Muyassaroh, N. A., & Mahmudi, I. (2017). Islamic Counseling Untuk Nomophobia Di Kalangan Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 189–194.
- Pradana, P. W. (2016). Perancangan aplikasi liva untuk mengurangi nomophobia dengan pendekatan gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 5(1).
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 289846.
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10.
- Sudarji, S. (2018). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1), 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Syahputra, Y., & Erwinda, L. (2020). Perbedaan Nomophobia mahasiswa; analisis Rasch. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 69–76.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Iowa State University.

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: <Paramartha> <2022>

First Publication Right: JIBK Undiksha

https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/issue/view/106

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count:

