

Profil *Nomophobia* pada Peserta Didik Kelas XII MIPA SMA N 19 Bungo (Studi Kasus pada Peserta Didik *Nomophobia*)

Parwidiar Yuna Putra¹, Triyono², Suryadi³

^{1,2,3} Universitas PGRI Sumbar

Email: Parwidiaryp@gmail.com¹, triyonompd@gmail.com², Suryadies1@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh peserta didik yang merupakan salah satu dari komponen pendidikan yang tidak bisa ditinggalkan, karena tanpa adanya peserta didik tidak akan mungkin proses pembelajaran dapat berjalan. Peserta didik merupakan komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar-mengajar. Penelitian ini bertujuan untuk : 1) Ketidaknyaman ketika tidak dapat berkomunikasi, 2) Kecemasan kehilangan konektivitas, 3) Kecemasan tidak dapat mengakses informasi, 4) Kehilangan kenyamanan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif jenis deskriptif. Informan kunci dari penelitian ini ada 2 orang peserta didik dan 4 informan tambahan yakni 2 orang guru yaitu walikelas dari kelas XII MIPA dan guru BK, dan 2 orang wali murid dari informan kunci tersebut. Teknik pengumpulan data adalah observasi dan wawancara. Teknik analisis data ada tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Ketidaknyaman ketika tidak dapat berkomunikasi terjadi karena peserta didik merasakan akan kenyamanan berkomunikasi secara instan dan terus menerus, 2) Kecemasan kehilangan konektivitas terjadi pada peserta didik karena peserta didik akan selalu berbagi informasi melalui *smart-phone* dan membutuhkan jaringan seluler, 3) Kecemasan tidak dapat mengakses internet terjadi karena peserta didik sudah merasakan kemudahan akan mengakses dan bertukar informasi melalui *smart-phone*, sehingga akan merasakan takut jika peserta didik tertinggal dari informasi yang terkini, 4) Kehilangan kenyamanan terjadi karena peserta didik sudah merasakan kenyamanan dari fitur yang ada pada *smart-phone* dari aplikasi yang memudahkan bertukar dan mengakses informasi dan menghabiskan waktu dengan bermain *game online* maupun *game offline*, sehingga peserta didik akan merasakan adanya kekurangan dalam diri peserta didik jika tidak mengoperasikan *smart-phone* sesuai keinginan dalam menghabiskan waktu. Berdasarkan hasil penelitian ini direkomendasikan kepada peserta didik untuk dapat mengedukasi dirinya sendiri dan mampu menghindari dari perilaku *nomophobia* tersebut.

Kata kunci : *Nomophobia*, Peserta Didik

Abstract

This research is motivated by students who are one of the components of education that cannot be abandoned, because without students it is not possible for the learning process to run. Learners are human components that occupy a central position in the teaching and learning process. This study aims to: 1) Discomfort when unable to communicate, 2) Anxiety about losing connectivity, 3) Anxiety about not being able to access information, 4) Losing comfort. This study used a descriptive qualitative research method. The key informants from this study were 2 students and 4 additional informants, namely 2 teachers namely homeroom teachers from class XII MIPA and counseling teachers, and 2 student guardians of the key informants. Data collection techniques are observation and interviews. There are three

stages of data analysis technique, namely data reduction, data presentation and conclusion. The results of this study show that: 1) Discomfort when unable to communicate occurs because students feel comfortable communicating instantly and continuously, 2) Anxiety about losing connectivity occurs in students because students will always share information via smart-phone and need cellular network, 3) Anxiety about not being able to access the internet occurs because students already feel the ease of accessing and exchanging information via smart-phones, so they will feel afraid if students are left behind from the latest information, 4) Loss of comfort occurs because students already feel the convenience of the features that exist on smart-phones from applications that make it easy to exchange and access information and spend time playing online games and offline games, so that students will feel there is a deficiency in students if they do not operate the smart-phone as desired in m spend time. Based on the results of this study, it is recommended that students be able to educate themselves and be able to avoid this nomophobic behavior.

Keyword: *Nomophobia*, Students

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Menurut Sudarwan, Danim (2010:1) "Peserta didik merupakan sumber utama dan terpenting dalam proses pendidikan formal". Peserta didik bisa belajar tanpa guru melainkan menggunakan kecanggihan teknologi dan pemanfaatan media pembelajaran lain. Sedangkan, guru tidak bisa mengajar tanpa adanya peserta didik.

Menurut Maemunah, (2018:2) Kemunculan teknologi tersebut sudah dinilai mampu memungkinkan manusia untuk lebih mengoptimalkan fungsi otaknya. Oleh karena itu, dalam mengoptimalkan fungsi otak manusia maka dapat terealisasi melalui bidang pendidikan. Pendidikan menjadi bagian yang harus berubah agar tetap memegang peranan penting dalam perubahan di era millenial ini. Perubahan tersebut sangat penting dalam mempersiapkan peserta didik untuk hidup terhormat dan bermartabat di masa yang akan datang. Perkembangan teknologi dapat dimanfaatkan oleh dunia pendidikan sebagai sebuah sarana maupun prasarana yang nantinya dapat menjalin sebuah interaksi antara pendidik dan peserta didik

Menurut Widyastuti, dan Muyana (2018:63) Telekomunikasi terungkap sebagai salah satu media yang berkembang pesat yang mendorong munculnya "budaya *mobile*" pada generasi muda. *Mobile phone* yang dikenal sebagai telepon seluler atau telepon genggam telah mempermudah hidup manusia dengan membuat dan menerima pesan ke tempat tempat terjauh di dunia terlepas dari posisi keberadaan individu. *Mobile phone* yang tujuan dasarnya sebagai media untuk telepon serta mengirim dan menerima *short message service* (SMS), belakangan telah beralih fungsi menjadi media hiburan. Seiring dengan berkembangnya *mobile phone* saat ini, *mobile phone* telah menjadi bagian utama dari gaya hidup remaja, sarana komunikasi dan kebutuhan dasar karena ponsel menyediakan banyak sekali manfaat seperti internet, jejaring sosial, buku harian pribadi, e-mail, kalkulator, kalender, pemutar video, kamera dan pemutar musik.

Berdasarkan dari hasil observasi pada tanggal 22 Agustus 2022 peneliti melihat pada peserta didik kelas XII MIPA SMAN 19 BUNGO mendapatkan hasil bahwasannya: Beratnya tingkat ketergantungan peserta didik dalam menggunakan *smart-phone* di lingkungan sekolah, tingginya tingkat penyalahgunaan *smart-phone* yang tidak sesuai dengan arahan guru di lingkungan sekolah, adanya penyalahgunaan *smart-phone* di sekolah untuk bermain *game online* yang dilakukan peserta didik. Selain itu adapun hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 22 Agustus 2022 di sekolah, peneliti mendapatkan informasi: Adanya peserta didik yang bermain game saat jam belajar, tingginya tingkat kecemasan yang dialami peserta didik saat tidak menggunakan *smart-phone*, adanya peserta didik yang kebingungan

ketika koneksi wi-fi sekolah/ jaringan seluler terputus, kurangnya minat belajar peserta didik saat proses belajar mengajar tanpa menggunakan *smart-phone*.

Adapun fokus masalah dalam penelitian ini adalah 1) Profil ketidaknyamanan peserta didik SMA N 19 Bungo ketika tidak dapat berkomunikasi dengan menggunakan *smart-phone*. 2) Profil kecemasan peserta didik SMA N 19 Bungo ketika kehilangan konektivitas *smart-phone*. 3) Profil kecemasan peserta didik SMA N 19 Bungo ketika tidak dapat mengakses informasi dengan *smart-phone*. 4) Profil kenyamanan peserta didik SMA N 19 Bungo saat tidak dapat menggunakan *smart-phone* di lingkungan sekolah.

METODE

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah di rumuskan pada bagian terdahulu, maka penelitian ini digolongkan penelitian deskriptif kualitatif, karena hanya tertuju pada pengungkapan masalah yang terjadi pada masa sekarang dan apa adanya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara dengan 2 orang peserta didik sebagai informan kunci dan 4 orang yang terdiri dari 2 orang wali murid dari masing-masing peserta didik dan 2 orang guru yaitu guru BK dan wali kelas sebagai informan tambahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini dikemukakan pembahasan pembahasan berdasarkan hasil penemuan penelitian tentang Profil *Nomophobia* Pada Peserta Didik Kelas XII MIPA SMA N 19 Bungo. Mengacu pada hasil analisis data yang telah dilakukan, maka pembahasan disesuaikan dengan tujuan penelitian yang telah diajukan. Adapun pembahasan tentang hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

Gejala-gejala *nomophobia* juga menunjukkan adanya gangguan mental yang mungkin ada sebelumnya yang harus diselidiki, didiagnosis dan diobati. Gejala *nomophobia* dapat muncul pada individu yang memiliki gangguan kecemasan. Gejala *nomophobia* tidak tercantum dalam gangguan kecemasan meski individu tersebut merasa cemas saat tidak dapat terhubung dengan internet. Jadi, *nomophobia* belum sempat masuk secara manual dalam diagnostik manual dan statistik gangguan mental

Hasil penelitian menemukan 53% pengguna ponsel di Inggris cenderung cemas ketika mereka kehilangan ponsel, kehabisan baterai atau pulsa, dan tidak memiliki akses internet, dengan kata lain, *nomophobia* diidentifikasi sebagai bentuk ketakutan merasa terputus dari dunia maya/virtual. *Nomophobia* merupakan perilaku peserta didik yang tidak bisa jauh dari *smart-phone* dan bisa berdampak menjadi gangguan kecemasan pada diri peserta didik itu sendiri.

Mobile phone telah membuat perubahan dari alat komunikasi sederhana menjadi perangkat nirkabel canggih yang sering disebut sebagai 'smartphone'. *Nomophobia* merupakan kecemasan yang dirasakan pengguna ketika berada jauh dari mobile phone yang dimiliki. *Nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon seluler. Bentuk ketidaknyamanan, kegelisahan, kecemasan, atau kesedihan pada penderita *nomophobia* sudah melebihi batas wajar dan mengarah para perilaku adiksi.

Ketidaknyamanan ketika tidak dapat berkomunikasi

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan peserta didik (informan kunci) mengenai ketidaknyamanan ketika tidak dapat berkomunikasi pada peserta didik, peneliti mendapati yaitu peserta didik sering merasa kebingungan dan cenderung tidak tau harus berbuat apa karena peserta didik tidak dapat berkomunikasi dengan *smart-phone*. Ketidaknyamanan ketika tidak dapat berkomunikasi yang peneliti maksud adalah perilaku yang peserta didik tampilkan berupa bentuk kebingungan dan perilaku peserta didik yang tidak tau harus berbuat apa seperti kehilangan akal dalam beberapa waktu tertentu karena peserta didik tidak dapat berkomunikasi dengan teman atau keluarga yang dekat maupun

jauh dengan menggunakan *smart-phone*. Menurut Cheever,dkk (2014:290) *Nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon seluler. Bentuk ketidak nyamanan, kegelisahan, kecemasan, atau kesedihan pada penderita *nomophobia* sudah melebihi batas wajar dan mengarah para perilaku adiksi. Menurut Yildirim & Correia, (2015:137) Aspek yang pertama mengindikasikan bahwa seseorang akan merasa cemas ketika kesulitan untuk berkomunikasi melalui *smart-phone*, seperti kehabisan baterai ataupun *smart-phone* mengalami masalah. Seseorang akan merasa cemas ketika tidak dapat menerima telepon dari seseorang ,menerima pesan ataupun fitur lain yang berhubungan dengan komunikasi. Maka seseorang dikatakan *nomophobia* jika merasakan ketidaknyamanan atau kecemasan ketika kesulitan untuk berkomunikasi dengan orang lain menggunakan *smart-phone*.

Kecemasan Kehilangan Konektivitas (*Losing Connectedness*).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan peserta didik (informan kunci) mengenai kecemasan kehilangan konektivitas pada peserta didik, peneliti mendapati yaitu peserta didik sering meminta jaringan internet pada temannya untuk bisa menggunakan *smart-phone* walau tidak memiliki konektivitas. Peserta didik juga cenderung merasakan ada hal penting yang harus peserta didik lihat di layar *smart-phone* walau tidak ada notifikasi atau pemberitahuan informasi dan merakan kebingungan jika tidak ada notifikasi atau pemberitahuan pada *smart-phone*. Kecemasan kehilangan konektivitas yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah bentuk perilaku peserta didik yang berusaha untuk selalu menjaga konektivitas pada *smart-phone* peserta didik itu sendiri, karena bentuk usaha dari peserta didik itu menggambarkan bentuk kecemasan peserta didik akan kehilangan konektivitas pada *smart-phone* karena peserta didik akan selalu menggunakan konektivitas untuk mengoperasikan *smart-phone* itu sendiri. Menurut Soliha (2015:10) menemukan bahwa ketergantungan mahasiswa terhadap media sosial memiliki hubungan erat dengan kecemasan sosial yang muncul dari dalam diri. Jika diamati, ketergantungan dapat terjadi karena kepraktisan, privasi, keluasaan akses yang sangat tinggi, dan kemudahan lain.

Kecemasan Tidak dapat Mengakses Informasi (*Not Being Able to Access Information*).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan peserta didik (informan kunci) mengenai kecemasan tidak dapat mengakses informasi pada peserta didik, peneliti mendapati bahwasannya peserta didik merasakan kecemasan akan ketertinggalan informasi, dan merasakan kesedihan akan ketertinggalan informasi. Peserta didik juga merasakan kekesalan karena tidak dapat mengakses aplikasi apapun yang ada di *smart-phone* karena tidak dapat mengakses internet. Merasakan kesedihan jika tertinggal episode drama favorit. Kecemasan tidak dapat mengakses internet yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah bentuk perilaku yang peserta didik tampilkan saat peserta didik kehilangan koneksi internet pada *smart-phone* sehingga peserta didik tidak bisa menggunakan *smart-phone* dengan jaringan internet seperti menggunakan aplikasi komunikasi *WhatsApp*, *Instagram*, *Tik-tok*, *Facebook*, dan juga *game online* yang mengharuskan peserta didik memiliki koneksi internet yang baik. Menurut Yildirim & Correia, (2015:137) Pada aspek ini, seseorang akan merasa cemas maupun tidak nyaman ketika kesulitan untuk mengases informasi melalui *smart-phone* yang dimiliki. Seperti informasi yang muncul melalui SMS, telepon maupun sosal media yang dimiliki seseorang. Maka, seseorang terindikasi *nomophobia* jika selalu ingin mengetahui informasi yang muncul di pemberitahuan dari berbagai sumber dalam *smart-phone* yang dimiliki.

Kehilangan Kenyamanan (*Giving up Convenience*).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan peserta didik (informan kunci) mengenai kehilangan kenyamanan pada peserta didik karena tidak dapat berinteraksi dengan *smart-phone*,peneliti mendapati bahwasannya peserta didik cenderung sudah

nyaman mengikuti fitur-fitur yang ada pada *smart-phone*, sehingga jika fitur itu tidak dipergunakan maka peserta didik akan kehilangan kenyamanan dan berusaha untuk menggunakan fitur itu kembali. Kehilangan kenyamanan yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah bentuk rasa ketidakpuasan peserta didik jika tidak mengoperasikan atau menggunakan *smart-phone*, karena dalam hal ini *smart-phone* memberikan rasa kenyamanan kepada peserta didik dalam bentuk fitur-fitur yang memudahkan peserta didik dalam mengakses informasi dan juga memanfaatkan segala bentuk fitur dalam *smart-phone* untuk menunjang kehidupan peserta didik dalam keseharian, sehingga jika peserta didik tidak menggunakan *smart-phone* akan ada bentuk rasa kekurangan dan rasa kehilangan yang ditimbulkan peserta didik jika tidak menggunakan *smart-phone*. Menurut Harkin (2003:85) *Nomophobia* memiliki banyak ciri, namun ciri utama setiap gangguan bahwa ponsel pintar adalah sumber kelegaan dan kenyamanan. Alasan utama untuk ini adalah bahwa ponsel pintar telah menjadi pusat komunikasi dan dianggap perlu dimiliki untuk tetap berhubungan dengan orang lain. *Smart-phone* yang digunakan manusia sehari-hari selain mempunyai banyak manfaat bagi kehidupan tetapi juga memiliki dampak kesehatan yang kurang baik bagi tubuh. Menurut Yildirim & Correia, (2015:137) Aspek kehilangan kenyamanan mencakup dalam hal ketika seseorang merasa tidak nyaman ketika ia tidak dapat menggunakan *smart-phone* sesuai yang dimiliki dan sesuai dengan keinginannya. Seseorang yang terindikasi *nomophobia* akan timbul kecemasan ketika berada di tempat di mana tidak diperbolehkan menggunakan *smart-phone*, misalkan di tempat ibadah. Seseorang juga selalu memastikan baterai *smart-phone* cukup untuk selalu digunakan dengan mengisi baterai dengan penuh maupun selalu membawa charger *smart-phone* kemanapun seseorang pergi agar tetap dapat digunakan sesuai keinginannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas pada bab sebelumnya mengenai perilaku *nomophobia* pada peserta didik maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ketidaknyamanan ketika tidak dapat berkomunikasi pada peserta didik : Peserta didik sering merasa kebingung, hilang akal, dan cenderung tidak tau harus berbuat apa karena peserta didik tidak dapat berkomunikasi dengan *smart-phone*, merasakan kekhawatiran, berfikir yang berlebihan karena tidak dapat berkomunikasi dengan teman atau keluarga yang jauh dari rumah atau lingkungan peserta didik sehingga menyebabkan terjadi ketidaknyamanan peserta didik ketika tidak dapat berkomunikasi dengan *smart-phone*.
2. Kecemasan kehilangan konektivitas pada peserta didik : Peserta didik sering meminta jaringan internet pada temannya untuk bisa menggunakan *smart-phone*. Peserta didik juga cenderung merasakan ada hal penting yang harus peserta didik lihat di layar *smart-phone* walau tidak ada notifikasi atau pemberitahuan informasi dan meraskan kebingungan jika tidak ada notifikasi atau pemberitahuan pada *smart-phone*. Peserta didik juga sering terjadi kepanikan dan timbul rasa takut jika kehilangan konektivitas karena tidak bisa menggunakan *smart-phone* untuk mengakses internet atau menghubungi teman dan keluarga sehingga peserta didik akan selalu menjaga konektivitas.
3. Kecemasan tidak dapat mengakses informasi pada peserta didik : Peserta didik merasakan kecemasan dan ketakutan akan ketinggalan informasi, dan merasakan kesedihan jika peserta didik mengetahui akan ketinggalan informasi dari teman atau sosial media. Peserta didik juga merasakan kekesalan karena tidak dapat mengakses aplikasi informasi apapun yang ada di *smart-phone* karena tidak dapat mengakses internet. Merasakan kesedihan jika tertinggal episode drama favorit sehingga peserta didik akan selalu mencari bagaimana mendapatkan akses internet yang baik untuk memenuhi apa yang dikehendaki peserta didik.
4. Kehilangan kenyamanan pada peserta didik : Peserta didik cenderung sudah nyaman mengikuti fitur-fitur yang ada pada *smart-phone*, seperti aplikasi WhatsApp, Instagram, Tiktok dan aplikasi sosial media lainnya yang memberikan kemudahan dalam

mengakses informasi, berbagi informasi dengan teman dan keluarga yang jauh. Peserta didik juga dapat bermain permainan di *smart-phone* atau disebut dengan *game online* maupun *game offline* yang dapat memberikan hiburan pada peserta didik sehingga jika fitur itu tidak dipergunakan maka peserta didik akan merasakan ada yang kurang dari kegiatannya, dan merasakan ketidaknyamanan dan peserta didik akan berusaha untuk menggunakan fitur itu kembali untuk mendapatkan kenyamanan yang telah peserta didik dapatkan sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Maemunah. (2018). *Kebijakan Pendidikan pada Era Revolusi Industri 4.0. In Membangun Pendidikan yang Mandiri dan Berkualitas pada Era Revolusi Industri 4.0. (pp. 1–9). Mataram: Universitas Muhammadiyah Mataram Press*
- Soliha, S. F. (2015). *Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. Jurnal Ilmu Komunikasi, 4(1), 1–10.*
- UU No. 20 Tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Peraturan. bpk.go.id.*
- Widyastuti, Dian, Ari, & Muyana, Siti (2018). *Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. Vol.4, No. 1, 62-71. Yogyakarta : Universitas Ahmad Dahlan.*
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). *Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. Computers in Human Behavior, 49, 130–137.*