

UPAYA PENCEGAHAN PERILAKU *NOMOPHOBIA* DIKALANGAN MAHASISWA IAIN LHOKSEUMAWE

Oknita

syahirakha@yahoo.co.id

IAIN Lhokseumawe

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi upaya pencegahan perilaku nomophobia di kalangan mahasiswa IAIN Lhokseumawe. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara dan observasi sebagai instrumen pengumpulan data. Data dianalisis menggunakan teknik analisis konten untuk mengidentifikasi pola perilaku nomophobia dan faktor-faktor pemicunya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gejala nomophobia dalam berbagai tingkatan. Faktor-faktor pemicu utama perilaku nomophobia termasuk adiksi terhadap media sosial, rasa ketergantungan pada perangkat mobile, kecemasan sosial, dan tekanan akademik. Selain itu, pola perilaku nomophobia juga berhubungan dengan gangguan tidur dan penurunan kinerja akademik. Berdasarkan temuan tersebut, upaya pencegahan perilaku nomophobia dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan. Pertama, perguruan tinggi perlu

menyediakan program edukasi tentang penggunaan yang bijaksana dan sehat terhadap perangkat mobile serta risiko *nomophobia*. Kedua, dukungan psikologis dan layanan konseling harus disediakan bagi mahasiswa yang sudah menunjukkan gejala *nomophobia*. Ketiga, promosi gaya hidup sehat dan seimbang harus diadopsi dalam lingkungan kampus, termasuk mengenai manfaat interaksi sosial tanpa ketergantungan pada perangkat.

Kata Kunci: Pencegahan, Perilaku, *Nomophobia*, mahasiswa IAIN Lhokseumawe

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus berkembang secara pesat telah memunculkan berbagai hasil teknologi khususnya dibidang komunikasi. Hasil teknologi tersebut seperti alat komunikasi yang terus mengalami perubahan yang semakin canggih dan lengkap. Salah satu media komunikasi saat ini adalah *smartphone*. *Smartphone* memiliki kemampuan lebih canggih mulai dari resolusi, fitur, hingga komputerisasi, termasuk sistem operasi mobil di dalamnya.¹

Kecanggihan *smartphone* menjadi sempurna dengan ditemukannya jaringan internet melengkapi dari kecanggihan dan kesempurnaan dari teknologi komunikasi. Sebelum ditemukannya internet, *smartphone* hanya dapat digunakan sebagai alat komunikasi jarak jauh. Dan ketika pertama kali muncul, *smartphone* hanya menawarkan fungsi telepon dan layanan pesan singkat serta permainan sederhana. Namun, belakangan dan hingga kini, *smartphone* dengan aplikasi yang didukung internet menjadi aplikasi sempurna yang efektif menunjang kehidupan masyarakat. Saat ini

¹Didik Dwi Prasetya, *Membuat Aplikasi Smartphone Multiplatform* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2013), h. 1.

smartphone dilengkapi dengan aplikasi seperti: youtube, yahoo, whatsapp, kamera, jam dan facebook, instagram, twitter aplikasi lain yang membuat hidup masyarakat lebih mudah.

Inovasi teknologi seperti *smartphone* merubah mengubah gaya dan kebiasaan hidup masyarakat. Perubahan ini mempengaruhi semua aspek kehidupan manusia, ekonomi, politik, budaya, sosial, agama, dan sebagainya. Perubahan yang sangat dominan tampak pada aspek budaya sosial masyarakat.

Pergeseran dan perubahan budaya dan kebiasaan dalam masyarakat saat ini, tidak dapat dipungkiri. *Smartphone* dengan fitur-fitur serta jaringan internet telah merubah tatanan kehidupan manusia. Setiap teknologi yang muncul memang selalu membawa dampak positif dan negatif.

Salah satu bagian dari masyarakat adalah mahasiswa, yang juga terkena dampak negatif dari media komunikasi *smartphone*. Mahasiswa yang merupakan peserta didik yang berada diperguruan tinggi merupakan penerus bangsa. Mahasiswa dianggap lebih kritis dan tanggap serta cerdas dalam menyikapi segala persoalan dan perkembangan yang terjadi dalam masyarakat. Tetapi tampaknya tidak dalam hal ini. Saat ini, mahasiswa juga sangat tergantung (candu) terhadap *smartphone*. Sesuai dengan dengan kebutuhan dan keinginannya. Setiap kita akan memiliki kecanduan dan ketergantungan yang berbeda terhadap *smartphone* tersebut.

Hasil observasi sementara peneliti menemukan bahwa masing-masing mahasiswamenghabiskan banyak waktu untuk memegang *smartphone*. Jika dibandingkan dengan melakukan aktivitas lainnya. Ini sesuai dengan data penelitian survey terakhir dari lembaga *we are social*, bahwa jumlah penduduk Indonesia 274, 9 juta. Yang menggunakan *mobileconnection (smartphone)* adalah 345, 3 juta. Dan yang menggunakan internet 202,6 juta sementara yang aktif menggunakan media sosial 170, 0 juta.²

²Simon Kemp, "Digital Report Indonesia 2020," Datareportal, 2021.

Smartphone akan selalu bersamanya dari saat dia tidur hingga bangun. Ada rasa cemas, takut, cemas, penasaran dan masih banyak bentuk kegelisahan lainnya jika tidak melihat atau memeriksa *smartphone*. Ada orang yang menghabiskan waktu dengan bermain game online, ada orang yang setiap detik sibuk mengupdate statusnya di *whatsapp* atau *facebook*, *twitter* atau *instagram*.

Dan kemudian diperiksa siapa yang menyukai, berkomentar, membaca, dan sebagainya. Dan ada juga orang yang hanya melihat atau mengecek aktivitas orang lain dari update status temannya. Sebagian ada mahasiswa yang aktif sebagai YouTuber. Ada juga yang menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk mencari materi pelajaran.

Smartphone sudah menjadi kebutuhan primer bagi mahasiswa yang notabene harus mengutamakan pembelajaran daripada konten di *smartphone*. Terlihat jelas fenomena *nomophobi* di setiap sudut kampus. Masing-masing dengan *smartphone* meski berada dalam kelompok bersama teman-temannya.

Dengan sikap badan membungkuk, focus bahkan terkadang teman berjalan melewatinya, atau duduk di sampingnya tidak dipedulikan. Maka tak jarang mahasiswa menghabiskan waktu di *café* untuk mendapatkan jaringan internet gratis.

Dampak atau efek penggunaan *smartphone* secara terus-menerus tidak baik dari segi kesehatan fisik dan kesehatan mental. Bahkan para pakar menyebutkan bahwa saat ini mahasiswa dan manusia pada umumnya sudah terjangkit sindrom ketergantungan pada *smartphone* yang disebut dengan *nomophobia*.

Nomophobia adalah singkatan dari “no mobile phone phobia”. Dapat kita melihat ditangan mahasiswa saat ini, kemana-mana yang ada adalah *smartphone*. Inti dari orang yang terkena *nomophobia* adalah merasa gelisah, khawatir, takut jika jauh berada dari *smartphone*nya. Jika baterainya habis, maka merasa ada panggilan untuknya, selalu memeriksa *whatapss*nya. bahkan kadang selesai

dari shalat, langsung yang diperiksa adalah *smartphone* nya.³

Dari fenomena yang sudah dikemukakan diatas, maka peneliti ingin menganalisis tentang upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah perilaku *nomophobia* dikalangan Mahasiswa IAIN Lhokseumawe.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, menurut Bogdan dan Biklen pendekatan kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.⁴

Proses penelitian yang dilakukan terkait dengan persoalan dan fenomena sosial yang terjadi dalam proses interaksi antarmahasiswa di kampus IAIN Lhokseumawe. Dengan demikian maka penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif. Bersifat alamiah, sesuai dengan perkembangan masyarakat (mahasiswa) dan kondisi lapangan.

Penelitian ini dilaksanakan pada lembaga Institut Agama Islam Negeri Lhokseumawe. Untuk informan penelitian, berjumlah 22 mahasiswa. Teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Untuk Teknik analisis data dengan reduksi data, display data, dan kesimpulan.

LANDASAN TEORI

1. Teori Perilaku (*Behaviorisme*)

Kwikk dalam Notoatmodjo menyebutkan bahwa perilaku adalah tindakan atau perbuatan Organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari. Perilaku merupakan hasil daripada pengalaman dan interaksi seseorang dengan orang lain atau alam disekitarnya (lingkungan) hingga terwujud dalam bentuk

³Sulaiman Tripa, *Mari Hidup Sehat* (Banda Aceh: Bandar Publishing, 2019), h. 55.

⁴Syukur Kholil, *Metodologi Penelitian Komunikasi* (Bandung: Citapustaka Media, 2006).

pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dalam dirinya.⁵

Lingkungan sekitar, pendidikan, dan orang tua merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Meskipun ada juga pendapat yang menyebutkan bahwa pembentukan perilaku manusia itu bersifat natural yaitu semua perilaku manusia bersumber dari pembawaan biologis, melalui naluri genetika. Sementara pendapat lain menyebutkan bahwa semua perilaku manusia itu bersifat *nurture*, yaitu melalui pengalaman atau melalui pelatihan. Dan para ahli sosiologi berpendapat bahwa perilaku adalah kristalisasi dari pengaruh budaya.⁶

Skinner membedakan perilaku menjadi dua yakni perilaku yang alami (*innate behaviour*), yaitu perilaku yang dibawa sejak organisme dilahirkan yang berupa refleks-refleks dan insting. Sedangkan perilaku operan (*operant behavior*) yaitu perilaku yang dibentuk melalui proses belajar. Pada manusia perilaku operan atau psikologis ini yang dianggap paling dominan. Yaitu perilaku yang diperoleh dan dikendalikan oleh pusat kesadaran atau otak (kognitif).

Jadi perilaku akan terbentuk dalam proses dan dalam aktivitasnya berupa pengetahuan, pengalaman, maka akan terwujud dalam perilaku sehari-harinya. Jika pengetahuan, pengalaman yang didapat dalam kehidupannya positif.⁷ Maka wujud perilaku seseorang

⁵Irwan, *Etika Dan Perilaku Kesehatan* (Yogyakarta: CV. Absolute Media, 2018), h. 105-108.

⁶Joyce Marcella Laurens, *Arsitektur & Perilaku Manusia* (Jakarta: PT. Grasindo, 2005), h. 4.

⁷Muhammad Saleh, "POLA KOMUNIKASI BERDAYA PADA KESEJAHTERAAN MASYARAKAT," *ENCOMMUNICATION: Journal of Communication Studies* 1, no. 1 (2023): 32–59, <https://journal.enlinstitute.com/index.php/ENCOMMUNICATION/article/view/71/8>.

cenderung akan baik (positif). Dan sebaliknya, jika aktivitas sehari-hari yang didapat pengetahuan dan pengalaman yang buruk. Maka wujud dari prilakunya adalah negatif.

2. Determinisme Teknologi Komunikasi

Determinisme teknologi teori yang dikemukakan oleh McLuhan (1911-1980) yang berasumsi bahwa penemuan atau perkembangan teknologi komunikasi dapat mengubah kebudayaan, kebiasaan manusia. Hingga saat ini, hampir seluruh segi dalam kehidupan manusia sudah menggunakan media teknologi komunikasi. Em Griffin menyebutnya *nothing remains untouched by communication technology. Medium is the message*. Menurut McLuhan, bagi manusia media dianggap lebih penting dari pada isi pesan yang disampaikan oleh media tersebut. Sehingga manusia semakin didominasi oleh teknologi yang diciptakannya sendiri, teknologi komunikasi bukan dikontrol oleh manusia melainkan manusia yang dikontrol oleh teknologi.⁸

Ilmu pengetahuan dan teknologi bersifat determinan (menentukan) dalam membentuk manusia yang membawa pengaruh besar dalam hidup manusia. Mc. Luhan berpendapat bahwa teknologi komunikasi menjadi penyebab utama terjadinya perubahan budaya dalam masyarakat. Ia berpendapat bahwa “ *we shape our tools and they in turn shape us* (kita membentuk peralatan kita dan mereka pada gilirannya membentuk kita).⁹

Teori ini tampak pada penggunaan *smartphone* secara berlebihan, bahkan kecanduan, tidak mampu mengontrol diri hingga berakibat pada perilaku *nomophobia*. Perkembangan dan kemajuan teknologi komunikasi, semakin yang menggantungkan “hidup” pada media tersebut.

Mc-luhan berpendapat bahwa teknologi telah membatasi

⁸Aang Ridwan, *Komunikasi Antarbudaya* (Bandung: Pustaka Setia, 2016), h. 22-23.

⁹Morisson, *Teori Komunikasi Individu Hingga Massa* (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2014), h. 486-487.

interaksi sosial dalam masyarakat, meskipun teknologi dapat menjangkau keterbatasan. Teknologi komunikasi elektronik mempersempit dunia menjadi kampung global, peristiwa apapun yang terjadi di seluruh dunia dapat diketahui dengan cepat. Menurutny, peralatan atau media teknologi yang diciptakan oleh manusia selanjutnya membentuk perubahan perilaku pada diri mereka sendiri (manusia). Teknologi menjadi penggerak peradaban dan perubahan dalam kehidupan manusia karena ketergantungan manusia terhadap teknologi itu sendiri.¹⁰

3. Pembahasan dan Hasil Penelitian

Defenisi *Nomophobia*

Istilah *nomophobia* merupakan istilah terhadap rasa ketakutan jika *smartphone* atau internet berada jauh dari jangkauan pemiliknya. juga diartikan sebagai perasaan cemas yang dikarenakan tidak tersedianya perangkat seperti komputer atau perangkat komunikasi virtual. *Nomophobia* adalah singkatan dari *no-mobile-phone phobia*. Ini untuk pertama kali diteliti pada tahun 2008 oleh *UK Post office* untuk meneliti tingkat kecemasan yang diderita pengguna ponsel. Dan sebuah penelitian di Inggris tahun 2008 juga menunjukkan bahwa dari 2.100 orang sekitar 53 % pengguna ponsel menderita *nomophobia*.

Menurut Yildirim *nomophobia* adalah rasa takut berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone*. *Nomophobia* secara harfiah adalah “*no mobile phone phobia*” yang merupakan ketakutan berada jauh dari *smartphone*. Jika seseorang berada dalam suatu area yang tidak jaringan, kekurangan saldo atau kehabisan betarai, orang tersebut merasa cemas, yang memberikan efek merugikan sehingga mempengaruhi tingkat konsentrasi seseorang. *Nomophobia* tidak

¹⁰Mulyadi, *Antara Teknologi & Teologi* (Depok: Rajawali Press, 2020), h. 11.

hanya saja *smartphone* tetapi juga komputer. *Nomophobia* merupakan ketakutan dunia modern yang digunakan untuk menguraikan ketidaknyamanan atau kecemasan yang diakibatkan oleh tidak tersedianya *smartphone*, komputer atau perangkat komunikasi maya lainnya.

Dalam penelitiannya itu ditemukan 4 (empat) tema yang muncul dari hasil wawancara sebagai dimensi *nomophobia*. Yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterbukaan, tidak dapat mengakses informasi dan melepaskan kenyamanan.

Menurut Pavithra, Madhukumar & Murthy *nomophobia* adalah rasa takut berada diluar kontak *smartphone* yang mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, gugup atau kesedihan yang disebabkan karena tidak terhubung dengan *smartphone*. Hardianti menjelaskan bahwa *nomophobia* merupakan suatu penyakit yang dialami individu terhadap *smartphone*, sehingga mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika *smartphone* tidak ada didekatnya. Perkembangan teknologi yang memunculkan *smartphone* yang tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi mampu mengakses internet, menyimpan data, menjadi kamera, mengirim email dan sebagainya.

Menurut Bragazzi & Del Puente, ciri-ciri dari gangguan *nomophobia* sebagai berikut:

- 1) Menggunakan secara teratur *smartphone* dan menghabiskan banyak waktu untuk memainkan *smartphone*, memiliki satu atau lebih *smartphone*, dan selalu membawa *charger* kemanapun.
- 2) Merasa cemas dan gugup memikirkan kehilangan atau ketika *smartphone* tidak berada didekatnya atau tidak dapat digunakan karena kurangnya jaringan, baterai *smartphone* habis dan mencoba untuk menghindari sebanyak mungkin tempat dan situasi dimana penggunaan *smartphone* dilarang (seperti bioskop dan bandara).
- 3) Melihat layar *smartphone* untuk melihat atau memastikan

apakah pesan atau panggilan telah diterima.

- 4) Menjaga *smartphone* selalu diaktifkan (24 jam sehari), tidur dengan *smartphone* di tempat tidur.
- 5) Melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial dengan manusia yang menyebabkan kecemasan dan stres sehingga lebih memilih untuk melakukan komunikasi dengan *smartphone*.
- 6) Menghabiskan uang hanya untuk penggunaan *smartphone*.¹¹

Adapun ciri seseorang dikatakan kecanduan *smartphone* adalah sebagai berikut:

- 1) Sering tidak merasa nyaman jika *smartphone* tidak bersamanya.
- 2) Merasa keberatan atau enggan jika tidak memegang *smartphone*, meskipun hanya sebentar.
- 3) Sering menggunakan *smartphone* diwaktu makan.
- 4) Sering memeriksa status atau unggahan (*posting*) pada *smartphone* pada saat yang tidak lazim (malam hari, mengemudi, dsb)
- 5) Sering berinteraksi dengan *smartphone* dari pada dengan orang lain.
- 6) Menghabiskan banyak waktu untuk membuat cuitan di *twitter*, membalas status *facebook*, mem-posting gambar di *instagram* atau mengirim surat elektronik dari pada tatap muka.
- 7) Sering bermain *smartphone* dari pada hal positif lainnya seperti olah raga, melukis, membaca, dsb.
- 8) Cenderung untuk menggunakan *smartphone* padahal sedang sibuk dengan tugas sekolah atau pekerjaan kantor.

Jika terdapat 5 (lima) atau lebih dari 8 (delapan) pernyataan

¹¹Dwi Christina Rahayuningrum and Annisa Novita Sary, "Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia)," *JURNAL Keperawatan* 1, no. 2 (2019): 49–55.

diatas diakui oleh seseorang sebagai prilaku dirinya, maka sudah dapat dipastikan ia sudah mengalami kecanduan *smartphone*. Dan tentunya kecanduan *smartphone* ini juga akan berdampak negatif pada diri seseorang, baik secara fisik maupun psikis.¹²

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan, terhadap prilaku *nomophobia* bahwa ada beberapa solusi yaitu diantaranya:

a. Pengawasan dari Orang Tua.

Informan mengemukakan bahwa awalnya *smartphone* sebagai media komunikasi. Sebagai mahasiswa perantau yang jauh dari orang tua untuk mempermudah proses komunikasi jarak jauh dengan orang tuanya. Selain itu media *smartphone* juga digunakan untuk media pembelajaran yang memberi kemudahan dalam pencarian materi atau bahan kuliah. Selain itu, *smartphone* digunakan sebagai media informasi terkait dengan kuliah. Dan juga untuk media hiburan, digunakan untuk media sosial media. Menurut Informan, pengawasan dari orang tua merupakan cara untuk agar seseorang tidak kecanduan terhadap *smartphone*nya. Tidak terserang prilaku *nomophobia*.

Pendukung dan unsur utama bagi seorang anak (mahasiswa) adalah ayah dan Ibu. Yang menjadi petunjuk yang memberi pendidikan awal sebagai pondasi awal untuk Langkah selanjutnya. Orang tua mempunyai kewajiban tidak hanya memenuhi kebutuhan untuk mendidik, memenuhi kebutuhan juga pendidikan sehingga anak-anaknya meraih cita-cita. Sehingga anak yang merupakan cikal bakal pemimpin, generasi penerus bangsa dan Agama. Jadi hakikatnya, orang tua mempunyai tanggung jawab besar dalam perihal pendidikan anak. Karakter mahasiswa terbentuk dari pendidikan orang tua dan keluarga. Tanggung jawab orang tua

¹²Azimah Subagijo, *Diet & Detoks Gadget* (Jakarta: Noura Books, 2000), h. 4-6.

adalah memberikan pendidikan dan pengawasan kepada anak-anaknya selain memenuhi kebutuhan pangan dan papannya.

Wewenang sebagai orang tua adalah sebagai supervisor atau pengawas terhadap setiap aktivitas anak-anaknya dalam pemanfaatan media *smartphone*. Sebagaimana dimaklumi bahwa *smartphone* saat ini, tidak hanya memberikan dampak positif tetapi juga dampak negative bagi manusia.

Smartphone sebagai media yang memberi memudahkan bagi manusia. Kehadiran media *smartphone* telah membawa dan memberikan banyak kemudahan bagi manusia dalam upaya memenuhi kebutuhan dan keinginan. *Smartphone* memberi kemudahan bagi manusia dalam proses komunikasi jarak jauh. Dengan *smartphone* kita dapat terus berinteraksi menjalin hubungan dengan sesama di berbagai belahan dunia. Fungsi positif lain dari *smartphone* juga dapat digunakan untuk berbagai kebutuhan sesuai dengan fitur dan aplikasi yang ada didalam *smartphone* tersebut.

Namun *smartphone* juga memberikan dampak negative baik fisik maupun nonfisik. Sebelum adanya *smartphone* dan perkembangan teknologi komunikasi seperti saat ini. Manusia masih hidup tanpa ketergantungan dengan alat komunikasi seperti *smartphone*. Informasi juga akan sampai melalui media-media tradisional atau media komunikasi lainnya seperti surat, email.

Namun perkembangan teknologi dan masyarakat sehingga membutuhkan media-media komunikasi yang lebih modern, canggih dan kompleks. Seperti *smartphone*, dalam satu alat memiliki banyak fungsi. *smartphone* telah memiliki fitur seperti jam, email, *game*, kamera, toko *online*, radio, tv dan sebagainya. Hal ini menjadi salah satu penyebab *smartphone* menjadi sangat penting bagi manusia. Manusia modern memiliki kepentingan yang berbeda terhadap *smartphone*.

Informan lain mengatakan juga bahwa solusi utama dalam mengatasi perilaku *nomophobia* adalah kontrol orang tua terhadap anak-anaknya merupakan salah satu solusi utama dalam mengatasi

prilaku *nomophobia*. Jika orang tua memberikan kesempatan anak usia dini menggunakan *smartphonenya*, maka orang tua dapat mengontrol dengan memberikan arahan dan pendidikan kepada anak. Agar dalam menggunakan *smartphonenya* dapat memilih dan memilih konten-konten.

Anak dapat diarahkan bahwa media *smartphone* dengan wifinya ibarat memegang dunia. Dimana didalamnya terdapat bermacam-macam info, gambar, mainan yang ada baik dan buruk. Diberikan pengertian sehingga si anak faham akan dunia maya yang ada didalam media *smartphone*.

Orang tua juga dapat menyetel di *smartphonenya* “kontrol orang tua”. sehingga si anak hanya dapat membuka aplikasi-aplikasi yang sesuai dengan umurnya. Selain itu, orang tua juga dapat melihat dan memeriksa sehingga akan tampak, aplikasi atau konten yang sudah ditonton oleh anaknya. Sementara untuk anak usia remaja seperti kami mahasiswa. Maka orang tua juga harus mengontrol dengan cara yang berbeda. Ini sesuai dengan keahlian dan cara masing-masing orang tua. Intinya, orang tua memegang peran besar dalam mengatasi prilaku dan kecanduan terhadap *smartphone*.

Orang tua merupakan institusi nonformal pertama bagi anak yang harus mampu mendidik anak menjadi pribadi yang kuat. Tidak mudah dipengaruhi jika sudah punya konsep diri yang kuat. Konsep diri tersebut sudah terbentuk dari lingkungan rumah (orang tua), lingkungan sekitar dan pendidikan sebelum menuju perguruan Tinggi.

Hal ini dapat menjadi pondasi bagi mahasiswa dalam menyikapi perkembangan teknologi dan zaman. Mampu menfilter yang positif dan negative dari perkembangan teknologi seperti saat ini.

b. Keinginan Kuat dari Individu

Faktor lain untuk mengatasi *nomophobia* adalah keinginan yang kuat dari diri sendiri untuk tidak berlebihan dalam penggunaan

smartphone. Menurut Informan bahwa keinginan yang kuat dari individu atau dari diri sendiri untuk berubah. Berubah atas kebiasaan diri selalu dengan *smartphonenya*. Salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk merubah kebiasaannya dengan *smartphone* adalah dengan menghapus aplikasi yang dianggap membuatnya lalai.

Menurutnya yang membuat candu atau lalai seseorang terhadap *smartphone* adalah aplikasi tertentu. Seperti TikTok, Instagram, game atau yang lainnya. Jika awalnya hanya untuk komunikasi sebagai tujuan utama dari kepemilikan *smartphone* jadi berubah fungsi. Terkadang tanpa sadar sudah menghabiskan waktu berjam-jam dengan konten di aplikasi tersebut. Hanya berhenti ketika waktu shalat dan makan. Bahkan makan pun sambil memegang *smartphoenya*.

“Jika saya sudah merasa diatur oleh *smartphone*, maka saya menghapus aplikasi tersebut. Sehingga saya lupa dan tidak terikat dengan konten apapun, nanti saya donwload kembali” ini merupakan keinginan kuat dari informan agar tidak kecanduan dengan *smartphonenya*.¹³

Informan lain berpendapat bahwa upaya untuk mencegah dari kecanduan terhadap *smartphone* (*nomophobia*) agar menahan diri tidak mengisi paket (kuota internet) kecuali memang hal yang sangat penting seperti kuliah system online (daring). Ketika waktu libur kuliah, maka pasti tidak info-info penting yang perlu untuk sementara. Jikapun ada yang sangat urgen, kita bisa menghubungi teman melalui panggilan telepon. Menurutnya, hal ini dapat mengurangi aktivitas dengan *smartphone*.

Menurut sumber lain, untuk mengurangi terhadap perilaku *nomophobia* dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas sesuai dengan minat masing-masing. Jika disekitar kampus, minat dan bakat itu sendiri sudah disediakan. Seperti aktif dalam organisasi

¹³Thifal Suraiya, Mahasiswa IAIN Lhokseumawe, wawancara di Lhokseumawe tanggal 27 Juni 2022.

kemahasiswaan, aktif dalam kegiatan ekstra kurikuler seperti ikut dalam kegiatan olah raga. Dan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat kebersamaan. Sehingga fokus, pikiran dan tenaga lebih banyak tersalur ke kegiatan tersebut. Tidak sehari-hari dengan aktivitas melalui *smartphone*.

Dengan keinginan yang kuat dari individu, maka persoalan fenomena *nomophobia* ini dapat teratasi. Setiap individu hanya memanfaatkan *smartphon*nya sesuai dengan kebutuhannya. Tidak berlebihan dan tidak menimbulkan rasa kecemasan jika tidak bersama *smartphon*nya.

c. Manajemen Waktu

Manajemen waktu dapat dijadikan sebagai salah satu upaya seseorang dalam mengatasi diri agar terhindar dari perilaku *nomophobia*. Manajemen waktu merupakan suatu usaha untuk melakukan kontrol diri atas waktunya dengan batas tertentu untuk melakukan tugas tertentu. Sehingga dalam diri seseorang itu memiliki kemampuan untuk merencanakan dan menggunakan waktu semaksimal mungkin dalam menyelesaikan segala urusan atau kewajibannya.

Jika kita mempunyai kemampuan untuk mengatur waktu dalam setiap aktivitas atau kegiatan yang telah direncanakan maka akan terlaksana dengan baik. Atau setiap kegiatan yang harus kita laksanakan akan terwujud jika seseorang sadar akan waktunya, bertanggungjawab atas tugas dan kewajibannya.

Bahwa solusi untuk menghindari dari kecanduan *smartphone* adalah dengan manajemen waktu atau pengaturan waktu atas diri sendiri dalam pemanfaatan *smartphone*. Jadi punya skill dalam mengatur waktu, punya rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri. Misalnya, jika kita sedang scroll media social yang dapat menghabiskan waktu berjam-jam. Dengan kemampuan mengatur waktu maka akan teringat agar tidak sampai berlebihan. Ada pembagian terhadap waktu, waktu bermain, belajar dan sebagainya.

Jadi Manajemen waktu merupakan suatu jenis keterampilan yang berhubungan dengan segala upaya maupun tindakan seseorang yang dilakukan secara tersusun agar orang tersebut dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik mungkin. Atau menghapus aplikasi tertentu jika itu dianggap sudah membuatnya lalai yang tidak wajar. Karena aplikasi media sosial terhadang membuat kita ketagihan. Jika sudah membuka dan mengikutinya maka sering lupa hingga kadang berjam-jam dengan media sosial tersebut. Bahkan kadang sering tidak tepat waktu shalat disebabkan lalai dengan *smartphone*.

d. Menyalurkan Bakat/Mengisi dengan Kegiatan Positif

Allah *subhanahuwata'aalam* menciptakan manusia dengan masing-masing kelebihan dan kekurangannya. Kelebihan dan kekurangan tersebut selalu ada pada seseorang. Kelebihan merupakan sesuatu potensi diri atau bakat dan kelebihan yang ada pada dirinya. Tentu saja, kelebihan dan bakat antara satu dengan yang lain berbeda.

Menurut informan berpendapat bahwa untuk pencegahan dan mengatasi diri agar terhindar dari kecanduan *smartphone* adalah dengan mencari kegiatan lain yang bersifat positif. Mencari kesibukan atau aktif dalam berbagai kegiatan positif. Kegiatan positif tersebut sesuai dengan bakat dan minat. Di sebuah perguruan tinggi menyediakan bakat minat bagi mahasiswa-mahasiswa yang ingin menyalurkan bakat. Seperti kegiatan olah raga sepak bola, tenis meja, bulu tangkis, senam atau tergabung dalam grup tari seni. Bagi pecinta alam, juga bisa ikut bergabung dalam organisasi JIPALA. Dimana banyak kegiatan-kegiatan yang dilakukan di alam. Seperti mendaki gunung, camping dan sebagainya. Jika kita punya kesadaran dan keinginan kuat, maka banyak hal yang dapat kita lakukan. Sehingga tidak rugi dengan aktivitas di *smartphone* saja. Bagi mahasiswa-mahasiswa yang menetap di Ma'had Aly di kampus, maka dapat aktif dalam kajian-kajian rutin yang dilakukan dan

dijadwalkan di kampus.

Selain kegiatan-kegiatan tersebut diatas yang dapat diikuti disekitar kampus, mahasiswa sebagai anggota masyarakat juga dapat mengikuti kegiatan-kegiatan sosial di dalam masyarakat. Seperti ikut aktif dalam pengajian rutin, aktif sebagai remaja mesjid, ikut serta dalam kegiatan sosial seperti gotong royong dan sebagainya. Kegiatan-kegiatan tersebut, selain dapat menyalurkan bakat dan minat mahasiswa. Juga dapat menjadi arena mendidik diri dalam bersosialisasi dalam masyarakat. Mengurangi kecanduan dan ketergantungan dan juga tidak terlalu fokus dengan *smartphon*nya. Media informasi dan media hiburan sesuai dengan kebutuhan, tidak berlebihan.¹⁴

KESIMPULAN

1. *Nomophobia* adalah dampak negatif dari penggunaan *smartphone* dan sejenisnya secara berlebihan. Istilah *nomophobia* merupakan istilah terhadap rasa ketakutan jika *smartphone* atau internet berada jauh dari jangkauan pemiliknya. juga diartikan sebagai perasaan cemas yang dikarenakan tidak tersedianya perangkat seperti komputer atau perangkat komunikasi virtual. *Nomophobia* adalah singkatan dari *no-mobile-phone phobia*.
2. Menurut *Bragazzi & Del Puente*, ciri-ciri dari gangguan *nomophobia* sebagai berikut:
 - a. Menggunakan secara teratur *smartphone* dan menghabiskan banyak waktu untuk memainkan *smartphone*, memiliki satu atau lebih *smartphone*, dan selalu membawa *charger* kemanapun.
 - b. Merasa cemas dan gugup memikirkan kehilangan atau ketika *smartphone* tidak berada didekatnya atau tidak dapat digunakan karena kurangnya jaringan, baterai *smartphone* habis dan mencoba untuk menghindari sebanyak mungkin tempat dan situasi dimana penggunaan *smartphone* dilarang

¹⁴Zikri Wustia, Mahasiswa IAIN Lhokseumawe, wawancara di Lhokseumawe, tanggal 27 Juni 2022.

(seperti bioskop dan bandara).

- c. Melihat layar *smartphone* untuk melihat atau memastikan apakah pesan atau panggilan telah diterima.
- d. Menjaga *smartphone* selalu diaktifkan (24 jam sehari), tidur dengan *smartphone* di tempat tidur.
- e. Melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial dengan manusia yang menyebabkan kecemasan dan stres sehingga lebih memilih untuk melakukan komunikasi dengan *smartphone*.
- f. Menghabiskan uang hanya untuk penggunaan *smartphone*.

Upaya pencegahan perilaku *nomophobia* dikalangan mahasiswa IAIN Lhokseumawe adalah Pengawasan orang tua, Manajemen waktu, Menyalurkan Bakat serta keinginan kuat dari individu

DAFTAR PUSTAKA

- Didik Dwi Prasetya. *Membuat Aplikasi Smartphone Multiplatform*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2013.
- Irwan. *Etika Dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Absolute Media, 2018.
- Kemp, Simon. "Digital Report Indonesia 2020." Datareportal, 2021.
- Kholil, Syukur. *Metodologi Penelitian Komunikasi*. Bandung: Citapustaka Media, 2006.
- Marcella Laurens, Joyce. *Arsitektur & Perilaku Manusia*. Jakarta: PT. Grasindo, 2005.
- Morisson. *Teori Komunikasi Individu Hingga Massa*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2014.
- Muhammad Saleh. "POLA KOMUNIKASI BERDAYA PADA KESEJAHTERAAN MASYARAKAT." *ENCOMMUNICATION: Journal of Communication Studies* 1, no. 1 (2023): 32–59. <https://journal.enliinstitute.com/index.php/ENCOMMUNICATION/article/view/71/8>.
- Mulyadi. *Antara Teknologi & Teologi*. Depok: Rajawali Press, 2020.
- Rahayuningrum, Dwi Christina, and Annisa Novita Sary. "Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia)." *JURNAL Keperawatan* 1, no. 2 (2019): 49–55.
- Ridwan, Aang. *Komunikasi Antarbudaya*. Bandung: Pustaka Setia, 2016.
- Subagijo, Azimah. *Diet & Detoks Gadget*. Jakarta: Noura Books, 2000.
- Tripa, Sulaiman. *Mari Hidup Sehat*. Banda Aceh: Bandar Publishing, 2019.

Upaya Pencegahan Perilaku *Nomophobia* Dikalangan Mahasiswa IAIN
Lhokseumawe