

## **FENOMENA *NOMOPHOBIA* DALAM PERSPEKTIF ALQURAN**

**Oknita**

syahiraokha@yahoo.co.id

**Institut Agama Islam Negeri Lhokseumawe**

### **ABSTRAK**

Fenomena Nomophobia dalam Perspektif Alquran. pemilihan judul ini dilatar belakangi oleh keinginan penulis untuk mengetahui bagaimana pandangan alquran terhadap fenomena Nomophobia. Nomophobia yang merupakan singkatan dari “*no mobile phone phobia*” pertama kali diperkenalkan pada tahun 2008 oleh UK Post office. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teori determinisme teori. Yaitu teori yang berasumsi bahwa inovasi atau perkembangan teknologi komunikasi akan mengubah kebudayaan, kebiasaan manusia. Menurut Mc- Luhan, 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. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dimana pengumpulan data penelitian penulis lakukan dengan wawancara dan observasi serta menelaah buku-buku

yang berhubungan dengan penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi komunikasi selain berdampak positif tetapi juga membawa dampak negatif bagi manusia. Salah satu dampak negatif adalah munculnya fenomena *nomophobia*. Dan Allah *subhanahuwata'ala* yang Maha Pengasih Maha Penyayang kepada hambaNya, memberi kabar gembira dan mengingatkan manusia agar kita tidak termasuk golongan orang-orang yang rugi. Menghabiskan waktu sia-sia melalui surat Al-Ashr: 1-3 yaitu agar kita mampu mengelola waktu dengan baik, mengisi dengan beramal shaleh dan saling mengingatkan dalam kebenaran dan kesabaran.

**Kata kunci** : Fenomena, *Nomophobia*, Alquran.

## PENDAHULUAN

Allah *subhanahuwata'ala* telah memberikan kelebihan dan perbedaan antara manusia dan makhluk lainnya yang ada di bumi ini yakni dengan diberi akal. Dengan akal dan pikiran, manusia diberi kemampuan untuk berfikir tentang fenomena alam dan disekitarnya, mengolah alam, menganalisis dan memanfaatkan untuk kebutuhan hidupnya di dunia dan bekal akhirat. Hal ini dapat kita ketahui dari info yang disampaikan oleh Allah *subhanahuwata'ala* melalui kalamNya surat An-nahl: 12 yakni:

*“ Dan Dia menundukkan malam dan siang, matahari siang dan malam untukmu. Dan bintang-bintang itu ditundukkan (untukmu) dengan perintah-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memahaminya(nya)”*.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Q.s. An-Nahl: 12

Dengan akal dan pikiran tersebut, manusia terus berupaya membuka tabir alam dengan ilmu pengetahuan. Sehingga proses belajar akan terus berkesinambungan dari masa ke masa. Perkembangan ilmu terus berkembang sesuai dengan kebutuhan manusia (masyarakat) pada masanya. Diantara, kebutuhan dasar manusia adalah berkomunikasi, dalam upaya memenuhi kebutuhan hidup, menyampaikan keinginan kepada orang lain. Kita tak mungkin bisa hidup tanpa berkomunikasi dengan orang lain. Manusia butuh makan, minum, bersosialisasi, sarana untuk menunjukkan eksistensi diri, dan rasa ingin tau terhadap dirinya sendiri, pengabdian diri kepada TuhanNya semua melalui proses komunikasi. Salah satu upaya manusia mengatasi masalah komunikasi jarak jauh adalah *smathphone*. *Smartphone* merupakan hasil dari proses berfikir manusia. Yang dimulai dengan ditemukannya telegraf oleh Samuel Finley Breese Morse yang telah mengubah proses pengiriman pesan elektronik. Dan Alexander Graham Bell merupakan orang pertama yang mengirimkan pesan elektronik pada tahun 1876 yang menjadi cikal bakal munculnya telepon genggam<sup>2</sup>. Dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, kini telepon genggam telah mampu diciptakan oleh manusia dengan aplikasi yang lebih lengkap yang saat ini populer dengan sebutan *smartphone*, *gadget*, tablet dan sejenisnya.

Menurut data penelitian survey yang dilakukan oleh lembaga *we are sosial* terkait jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia sebagai berikut:

---

<sup>2</sup> Nuruddin, Perkembangan Teknologi Komunikasi, (Depok: Rajawali Press, 2018), h. 38.



melihat apa ada *whatpps (chatting)* yang masuk atau ada panggilan yang masuk. Ada juga yang memanfaatkan *smartphonenya* sebagai media berdagang *online*. Masih banyak aktivitas masyarakat yang memanfaatkan media *smartphone*. Sehingga tidak mengherankan jika data dari penelitian menunjukkan pengguna internet Indonesia rata-rata menghabiskan waktu selama 8 jam 52 menit untuk berselancar di Internet<sup>4</sup>.

Kondisi masyarakat seperti ini sungguh sangat mengkhawatirkan, karena durasi waktu yang dihabiskan bersama *smartphone* hampir seharian yang dapat mengakibatkan seseorang kecanduan pada *smartphone* dan mengindap *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan singkatan dari *no mobile phone phobia*. Kecanduan seseorang kepada *smartphone* yang menimbulkan rasa khawatir, cemas, was-was, jika *smartphone* tidak bersamanya. Misal, tertinggal dirumah, atau terputus koneksi dengan internet, atau lowbatterai dan sebagainya. Hal tersebut dapat menimbulkan ke gelisahan, ketakutan berada jauh dari *smartphone*. *Nomophobia* merupakan penyakit psikologis yang sedang hangat diperbincangkan sehingga perlu diperhatikan untuk diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Karena kecanduan pada *smartphone* dapat mengakibatkan gangguan kesehatan jiwa, kesehatan fisik, menyia-nyikan waktu dan efek lainnya.

Terkait dengan *nomophobia* terdapat beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan diantaranya yang diterbitkan dalam Jurnal Kesehatan “Hubungan Ketergantungan *Smartphone* dengan kecemasan (*Nomophobia*)” oleh Ramaita, Armaita, Pringga Vandelis. Dalam penelitiannya disebutkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan ketergantungan yang memiliki pengaruh negatif terhadap kualitas hidup dan kesehatan seperti kecemasan (*nomophobia*). Hasil

---

<sup>4</sup>(<https://tekno.kompas.com/read/2021/02/23/16100057/jumlah-pengguna-internet-indonesia-2021-tembus-202-juta-2021>)

penelitiannya menunjukkan hubungan yang bermakna antara ketergantungan *smartphone* dengan kecemasan (*nomophobia*). Adapun alasan mahasiswa menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi dan hiburan untuk menghindari stress. Penggunaan *smartphone* berlebihan dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan ketergantungan, ketergantungan *smartphone* memiliki pengaruh negatif terhadap kualitas hidup dan kesehatan seperti kecemasan (*nomophobia*).

Penelitian lain yang terkait dengan *nomophobia* adalah penelitian Dwi Cristina Rahayuningrum, Annisa Novitasari. dengan judul “Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-Mobile Phone (Nomophobia)*” yang diterbitkan di Jurnal Keperawatan BSI, Vol. VI No. 1 April 2019. Penelitian ini dilakukan pada remaja SMA di kota Padang pada tahun 2018. Dan hasilnya diperoleh bahwa tingkat kecemasan siswa yaitu 61,2 % remaja SMA di kota Padang mengalami kecemasan sedang, dan 67,3 % mengalami *nomophobia* sedang. Terdapat hubungan antara *mobile* dengan tingkat kecemasan remaja SMA di kota Padang. Meskipun demikian, tentu saja berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan terkait dengan objek kajiannya. Dimana dalam penelitian ini, peneliti fokus pada solusi yang ditawarkan oleh alquran terhadap problema dalam kehidupan seperti *nomophobia*.

Adapun alasan peneliti memilih judul ini karena ingin mengetahui bagaimana perspektif Alquran terhadap fenomena *nomophobia* dikalangan mahasiswa IAIN Lhokseumawe. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perspektif Alquran terhadap fenomena *nomophobia* dikalangan mahasiswa IAIN Lhokseumawe.

Bahkan ketika bersama suami atau istri juga kita disibukkan dengan *smartphone* masing-masing. Sehingga kita kehilangan banyak kesempatan untuk bersama keluarga, suami, istri dan anak-anak. Hubungan sosial juga mengalami perubahan akibat kecanduan *smartphone*, dimana kita lebih senang dan sering berkomunikasi via *smartphone* dibandingkan komunikasi langsung. Sering kita

mengabaikan/mengacuhkan orang disamping kita dan lebih memilih *smartphone* sebagai lawan bicara.

Lalu bagaimana solusi dan kabar bahagia yang diberikan oleh Al-quran terkait fenomena *nomophobia* tersebut. Sebagai umat Islam, tentu saja al-quran merupakan kitab petunjuk yang sempurna yang harus dijadikan rujukan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yaitu sebuah pendekatan yang proses penelitiannya merupakan masalah sosial yang ada dalam masyarakat, dalam hal ini fenomena yang terjadi dalam aktivitas mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Lhokseumawe. Selain itu penelitian kualitatif merupakan penelitian yang data yang dihasilkan berupa data deskriptif sesuai dengan hasil yang didapat lapangan.

Penelitian kualitatif bersifat alamiah, sesuai dengan perkembangan masyarakat dan kondisi lapangan (fenomenologi). Sehingga penelitian kualitatif ini, umumnya dilakukan penelitian humaniora seperti masalah sosial masyarakat, sastra, budaya dan sebagainya. Sehingga metode penelitian kualitatif ini juga disebut sebagai metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi alamiah (*natural setting*), disebut juga metode ethnographi karena awal penelitiannya bidang antropologi budaya, disebut juga metode kualitatif karena data yang terkumpul dan analisisnya bersifat kualitatif.<sup>5</sup> Selain penelitian dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini juga bersifat fenomenologi. Dimana kejadian dan fenomenanya sedang berkembang dan terjadi dikalangan mahasiswa FUAD IAIN Lhokseumawe.

Adapun sumber data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i FUAD IAIN Lhokseumawe yang terlebih dahulu dibuat kriterianya. Diantaranya (1) mahasiswa aktif di FUAD IAIN

---

<sup>5</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta Bandung, 2017), h. 8

Lhokseumawe (2) memiliki *smartphone* (3) merasa khawatir/cemas ketika tidak ada *smartphone* bersamanya. Sementara untuk teknik pengumpulan data yaitu wawancara semi terstruktur yaitu pedoman wawancara yang disusun secara terperinci, akan tetapi peneliti harus menggali data yang lebih akurat meski tidak tercantum dipedoman wawancara.<sup>6</sup>

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pembahasan terkait *nomophobia* yang merupakan singkatan dari “*no mobile phone phobia*” pertama kali diperkenalkan pada tahun 2008 oleh UK Post office yang meneliti tingkat kecemasan yang diderita pengguna ponsel. Dan hasil penelitian di Inggris tahun 2008 menunjukkan bahwa dari 2.100 orang sekitar 53 % pengguna ponsel menderita *nomophobia*. *Nomophobia* adalah ketakutan berada diluar kontak ponsel yang merupakan ketakutan modern, takut dan cemas jika *smartphone* tidak bersamanya, atau kecemasan dan keinginan yang kuat agar selalu memeriksa *smartphonenya*.<sup>7</sup>

Fenomena *nomophobia* yang merupakan gangguan psikologis modern yang telah diteliti dan dibahas di negara-negara atau daerah lain, dapat dijadikan cermin diri, apakah kita merupakan bagian dari pecandu *smartphone*. Apakah sejak dari bangun tidur, kita sudah mencari *smartphone* lalu memeriksa *whatapps*, memeriksa status *whatapps* atau membuat status. dilanjutkan membuka media sosial, memeriksa komentar, lalu memberi komentar kembali. Atau mencari *smartphone* untuk kemudian memastikan baterainya penuh, khawatir jika ada yang menelpon tidak tersambung. Sebagian, mahasiswa yang langsung membuka untuk membuat tugas atau

---

<sup>6</sup> Kholil, Syukur, *Metodologi Penelitian Komunikasi*, Cet 1 (Bandung: Citapustaka Media, 2006), h.102.

<sup>7</sup>Caglar Yildirim & Ana Paula Correia, “*Exploring the dimensions of nomophobia: Development and Validation of a self-reported questionnaire*”, dalam jurnal Elsevier, *Computers In human behavior*, 2015, h. 130-137. Journal homepage: [www.elsevier.com/locate/comphumbeh](http://www.elsevier.com/locate/comphumbeh)

belajar daring, bermain *game online*, dan masih banyak aktivitas yang di lakukan melalui *smartpone*. Hingga dengan malam menjelang, *smartphone* masih disisi kita. Keterikatan aktivitas manusia (kita) dengan media seperti *smartphone* disadari atau tidak akan menimbulkan kecemasan dalam diri takut jauh dari *smartphone*, tentu saja setiap mahasiswa memiliki alasan sendiri kenapa muncul rasa khawatir, gelisah ketika jauh dari *smartphone*. Maka tanpa kita sadari kita adalah bagian dari *nomophobia*. Hampir sebagian dari waktu yang di habiskan adalah bersama *smartphone*.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti terhadap sebagian masyarakat maka sebagian besar berdasarkan jawaban mereka, disadari atau tidak sudah masuk dalam kriteria *nomophobia*. Ada beberapa kriteria/ciri *nomophobia* yaitu:

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

- a. Sering tidak merasa nyaman jika *smartphone* tidak bersamanya.
- b. Merasa keberatan atau enggan jika tidak memegang *smartphone*, meskipun hanya sebentar.
- c. Sering menggunakan *smartphone* diwaktu makan.
- d. Sering memeriksa status atau unggahan (*posting*) pada *smartphone* pada saat yang tidak lazim (malam hari, mengemudi, dsb)
- e. Sering berinteraksi dengan *smartphone* dari pada dengan orang lain.
- f. Menghabiskan banyak waktu untuk membuat cuitan di *twitter*, membalas status *facebook*, mem-posting gambar di IG atau mengirim Su-rel dari pada tatap muka.
- g. Sering bermain *smartphone* dari pada hal positif lainnya seperti olah raga, melukis, membaca, dsb.
- h. Cenderung untuk menggunakan *smartphone* padahal sedang sibuk dengan tugas sekolah atau pekerjaan kantor.

Jika terdapat 5 (lima) atau lebih dari 8 (delapan) pernyataan di atas diakui oleh seseorang sebagai perilaku 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.<sup>8</sup>

*Nomophobia* merupakan salah satu efek negatif dari perkembangan teknologi komunikasi.

Fenomena *nomophobia* tersebut, telah diprediksi oleh seorang yang bernama Mc-Luhan (1911-1980) dengan teorinya determinisme teori. Yaitu teori yang berasumsi bahwa inovasi atau perkembangan teknologi komunikasi akan mengubah kebudayaan, kebiasaan manusia. Dan dapat kita lihat, bahwa 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 Mc-Luhan, 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.<sup>9</sup>

Menurut Mc Luhan bahwa teknologi yang diciptakan oleh manusia itu pada akhirnya sangat determinan (menentukan) dalam kehidupan dan membentuk manusia. Hasil cipta manusia tersebut (teknologi) pula yang menjadi penyebab utama perubahan dalam kehidupan manusia. Ia mengatakan "*we shape our tools and they in turn shape us* (kita membentuk peralatan kita dan mereka pada gilirannya membentuk kita).<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Azimah Subagijo, *Diet & Detoks Gadget*, (Jakarta: Noura Books, 2020), h. 4-6

<sup>9</sup> Aang Ridwan, *Komunikasi Antarbudaya*, (Bandung: Pustaka Setia, 2016), h. 222-223.

<sup>10</sup> Morrison, *Teori Komunikasi Individu Hingga Massa*, (Jakarta: Kencana, 2014), h. 486-487.

Sebagai muslim, yang berpegang pada ajaran kitab suci Alquran maka selayaknya kita melihat dan mempelajari bagaimana Allah *subhanahuwata'ala* memberi petunjuk terkait fenomena-fenomena dalam menjalani kehidupan. Sehingga manusia tidak masuk dalam golongan orang-orang yang rugi. Hal utama yang diingatkan adalah pemanfaatan waktu yang efektif dan efisien yang terkandung dalam surat Al-Ashr: 1-3 yang artinya:

Sebab surat ini diturunkan pada waktu itu, Bangsa Arab dahulu mempunyai kebiasaan berkumpul di waktu Ashar (beberapa saat sebelum terbenamnya matahari) untuk berbincang-bincang tentang apa saja yang menjadi perhatian mereka. Dalam pembicaraan mereka adakalanya digunakan kata-kata yang tak sopan, atau yang mengganggu sebagian dari mereka dan tidak jarang dalam perbincangan mereka itu terlontar kata-kata yang mempersalahkan waktu atau masa, "waktu sial" demikian seringkali ucapan yang terdengar bila mereka gagal atau "waktu baik" jika mereka berhasil. (Muhammad Abduh 1999) Allah *subhanahuwata'ala* bersumpah demi waktu, bahwa apa yang disangka oleh bangsa Arab ketika itu tidak benar. Bahwa waktu adalah peluang yang sangat penting bagi manusia. Waktu yang telah berlalu tak mungkin bisa kembali lagi. Maka ayat ini dapat dijadikan solusi bagi pecandu *smartphone* (*nomophobia*), agar dapat memanfaatkan waktu dengan baik, mampu mengatur waktunya agar tidak sia-sia didunia dan di akhirat. Jika penelitian telah membuktikan bahwa sebagian masyarakat Indonesia menghabiskan waktunya mencapai 9 (sembilan) jam bersama *smartphone*. Dan ini masih ada kemungkinan durasi yang terus meningkat jika melihat fenomena langsung didalam masyarakat. Meskinnya kita mampu mengontrol diri, mampu memanfaatkan media teknologi komunikasi pada batas yang wajar. Tidak sampai mengganggu kesehatan mental (jiwa) dan fisik dan materi. Menghabiskan waktu dari menit ke menit, hari ke hari terbuai dengan kecanggihan teknologi yang menawarkan kesenangan semu. Berapa banyak remaja yang

menghabiskan waktu mudanya di cafe-cafe dengan *game online*. Padahal remaja notabene pimpinan dan penerus bangsa di masa akan datang. Masa mudanya tak akan kembali, jika waktu dan kesempatan yang diberikan oleh *Allah subhanahuwata'ala* disia-siakan begitu saja. Pecandu *smartphone (nomophobia)* memang tidak hanya menyerang remaja, anak-anak dan orang dewasa juga terkena kecanduan ini. Padahal kita mengetahui bahwa setiap waktu yang kita lewatkan, akan diminta pertanggungjawabannya kelak.

Ayat selanjutnya, *sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian*. Ayat kedua ini, *Allah subhanahuwata'ala* menjelaskan bahwa sungguh kita semua manusia berada dalam kerugian. Dan kerugian yang besar dalam berbagai aspek kehidupan kita. Rugi karena tidak memanfaatkan kesempatan dengan baik. Dan pada ayat *ketiga, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran*.

*Allah subhanahuwata'ala* mengabarkan bahwa orang-orang yang tidak rugi adalah orang yang beriman, beramal saleh dan saling menasehati pada kebenaran dan saling menasehati dalam kesabaran. Surat AL-Ashr hanya terdiri dari 3 ayat. Namun konten dari ayat tersebut merupakan solusi bagi manusia dalam menatap kehidupan. Sehingga tidak menghabiskan waktu dengan sia-sia, agar tidak termasuk golongan orang-orang yang rugi.

## **KESIMPULAN**

Bahwa perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi komunikasi seperti *smartphone* dan sejenisnya selain berdampak positif tetapi juga membawa dampak negatif bagi manusia. Salah satu dampak negatif adalah munculnya fenomena *nomophobia*. Yaitu kecanduan seseorang terhadap *smartphone* dan sejenisnya yang berdampak pada psikologis seperti perasaan khawatir, was-was dan takut, gelisah jika tidak ada *smartphone* bersamanya. Dan *Allah subhanahuwata'ala* yang Maha Pengasih Maha Penyayang kepada

hambanya, memberi kabar gembira dan mengingatkan manusia agar kita tidak termasuk golongan orang-orang yang rugi. Menghabiskan waktu sia-sia melalui surat Al-Ashr: 1-3 yaitu agar kita mampu mengelola waktu dengan baik, mengisi dengan beramal shaleh dan saling mengingatkan dalam kebenaran dan kesabaran.

## DAFTAR PUSTAKA

Azimah Subagijo, (2020) *Diet & Detoks Gadget*, Jakarta: Noura Books.

Aang Ridwan, (2014) *Komunikasi Antarbudaya*, Bandung: Pustaka Setia.

Morrison, (2014), *Teori Komunikasi Individu Hingga Massa*, Jakarta: Kencana.

Nuruddin, (2018) *Perkembangan Teknologi Komunikasi*, Depok: Rajawali Press.

Sugiyono, (2001) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

Syukur Kholil, (2006) *Metodologi Penelitian Komunikasi, Cet. 1*, Bandung: Citapustaka Media.

Caglar Yildirim & Ana Paula Correia, “*Exploring the dimensions of nomophobia: Development and Validation of a self-reported questionnaire*”, dalam jurnal Elsevier, *Computers In human behavior*, 2015, h. 130-137. Journal homepage: [www.elsevier.com/locate/comphumbeh](http://www.elsevier.com/locate/comphumbeh)

(<https://datareportal.com/reports/digital-2021-Indonesia> 2021)

(<https://tekno.kompas.com/read/2021/02/23/16100057/jumlah-pengguna-internet-indonesia-2021-tembus-202-juta> 2021)