

Perilaku Nomophobia Pada Remaja di Era Society 5.0

Adica Syazaid¹, Ahmad Naufal Alfarabi², Elvina Miftahul Zanna³, Muhammad Nanda⁴, Hafidah Shoffiyah⁵, Syakirah Salsabillah⁶, Chelsea Gita Kharisma⁷, Muhammad Fathan Ilmi⁸, Thalia Indah Desrina⁹, Suta Nurrahman¹⁰, Ida Ayu Krisnayani Mahadewi¹¹, Ali Fajarullah¹², Nur Aina Widiyanti¹³, Maria Gharini Welma Leiwakabessy¹⁴, Revalina Stevy¹⁵

¹⁻¹⁰Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

¹¹Universitas Udayana Bali

¹²Universitas Islam Indonesia Yogyakarta

¹³Universitas Sriwijaya Palembang

¹⁴Universitas Airlangga Surabaya

¹⁵Universitas Batam

*Corresponding Email : adicasyzaid9122@gmail.com

ABSTRACT

Smartphones are technological devices that have a myriad of functions in human life today and youth is a period of transition from childhood to adulthood. As the times progress, we are now entering the era of the industrial revolution Society 5.0, in which in this era people can solve various social challenges and problems by utilizing various kinds of innovations that carry the concept that all technology is part of the human being himself. All human needs can be obtained in one hand, namely in the form of a smartphone. Behind the convenience of life offered in the Society 5.0 era, there is a problem that is already stalking us, namely Nomophobia. People who experience Nomophobia in their lives tend to depend on smartphones and cannot be far from smartphones, this is very bad if it has an impact on teenagers, because it can interfere with development in adolescents, especially in their psychological development. The purpose of this research is to raise awareness in adolescents about the bad effects of smartphones and to overcome this Nomophobia problem. This research is a type of literature research with content analysis techniques (Content Analysis). Examples of the impact of Nomophobia include: (1) Lack of focus in daily life, (2) Decreased sense of empathy & sympathy for the surrounding environment, (3) Emotions that tend to be unstable. Prevention of Nomophobia can be done by: (1) Increasing physical activity in adolescents such as exercising or participating in organizational activities that are beneficial to them, (2) Carrying out strict supervision on the use of smartphones in their daily lives. (3) Provide restrictions on the use of smartphones in adolescents. So then it can be concluded that in this era humans will be very dependent on technology in living their lives, so prevention is needed from the start and the hope of this research is that in the future the level of smartphone dependence, especially in adolescents, can begin to decrease.

Keywords: Nomophobia, Teenager, Society 5.0

ABSTRAK

Smartphone merupakan perangkat teknologi yang memiliki segudang fungsi dalam kehidupan manusia di zaman sekarang dan remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Semakin berkembangnya zaman, sekarang kita sudah mulai memasuki era revolusi industri Society 5.0, yang dimana pada era ini masyarakat dapat menyelesaikan berbagai tantangan dan permasalahan sosial dengan memanfaatkan berbagai macam inovasi yang mengusung konsep bahwa semua teknologi adalah bagian dari manusia itu sendiri. Semua kebutuhan manusia bisa didapatkan dalam 1 genggam tangan saja, yaitu dalam bentuk smartphone, dibalik kemudahan hidup yang ditawarkan pada era Society 5.0 terdapat sebuah masalah yang sudah mengintai kita, yaitu Nomophobia. Orang yang mengalami Nomophobia hidupnya cenderung akan bergantung pada smartphone dan tidak bisa jauh dari smarhphone, hal ini sangat tidak baik jika berdampak pada kalangan remaja, dikarenakan dapat mengganggu perkembangan pada remaja, terkhusus pada perkembangan psikologisnya tersebut. Tujuan dari penelitian ini agar dapat menumbuhkan kesadaran pada remaja akan efek buruk yang timbul dari smartphone dan dapat mengatasi permasalahan Nomophobia ini. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pustaka dengan teknik analisis isi (Content Analysis). Contoh dampak dari Nomophobia ini seperti: (1) Kurang fokus dalam keseharian, (2) Turunnya rasa empati & simpati pada lingkungan sekitar, (3) Emosi yang cenderung tidak stabil. Pencegahan dari Nomophobia ini dapat dilakukan dengan cara: (1) Memperbanyak kegiatan fisik pada remaja seperti berolahraga atau mengikuti kegiatan organisasi yang bermanfaat untuk dirinya, (2) Melakukan pengawasan ketat pada penggunaan smartphone dalam kesehariannya. (3) Memberikan batasan penggunaan smarhphone pada remaja. Sehingga kemudian dapat disimpulkan pada era ini manusia akan sangat bergantung dengan teknologi dalam menjalani kehidupannya maka diperlukannya pencegahan sedari awal serta harapan dari penelitian ini agar kedepannya tingkat ketergantungan smartphone khususnya pada remaja dapat mulai berkurang.

Kata kunci: Nomophobia, Remaja, Society 5.0.

Pendahuluan

Perkembangan zaman yang sudah memasuki masa modern saat ini telah banyak menemukan berbagai macam teknologi dengan fasilitas yang semakin maju, diantara berbagai macam teknologi itu ada salah satunya yaitu telepon genggam atau yang sering kita sebut Hp (Handphone) dan telah bertransformasi semakin canggih menjadi smartphone. Dengan hadirnya smartphone yang menyajikan beragam fitur aplikasi didalamnya sudah pasti dapat mempermudah pekerjaan kita sehari-hari, dengan kemudahan yang ditawarkan tersebut akan semakin menarik minat pengguna, terutama pada kaum remaja. Khususnya di era Society 5.0 yang dimana era ini mengusung konsep bahwa semua teknologi adalah bagian dari manusia itu sendiri sehingga masyarakat dapat menyelesaikan berbagai tantangan dan permasalahan sosial dengan memanfaatkan berbagai macam inovasi teknologi, jadi dapat disimpulkan pada era ini manusia akan sangat bergantung dengan teknologi dalam menjalani kehidupannya, tetapi dibalik semua kemudahan yang ditawarkan terdapat satu masalah yang tidak bisa dianggap remeh, yaitu gangguan Nomophobia, Orang yang terkena gangguan ini hidupnya akan sangat ketergantungan dengan smartphone, hal ini akan sangat berdampak buruk pada kehidupan, terutama pada kalangan remaja, karena ini akan sangat berdampak pada perkembangan remaja, terkhusus pada perkembangan psikologisnya. Dampak dari Nomophobia tidak bisa dianggap remeh seperti contoh bisa mempengaruhi emosi manusia, Adapun penanganannya harus segera dilakukan dikarenakan hal seperti ini jika dibiarkan berlarut-larut akan semakin sulit untuk ditangani. Dalam penggunaan smartphone ada 3 aspek yaitu (1) Durasi, (2) Frekuensi, (3) Aktifitas fisik dan banyak sekali faktor yang mempengaruhi penggunaan smartphone, Seperti contoh factor keamanan, efisiensi waktu & biaya serta kebutuhan mengenai Informasi, lalu menunjang interaksi sosial serta dapat menjaga privasi, pencitraan, menghilangkan kebosanan dan lain-lain. Tujuan dari penyusunan jurnal ini adalah untuk mencari tahu dampak buruk dari Nomophobia dan mencari solusi untuk menangani permasalahan tersebut serta mengedukasi masyarakat betapa bahayanya dari Nomophobia ini. Ada berbagai macam efek yang ditimbulkan dari Nomophobia seperti contoh (1) Kurang fokus dalam keseharian, (2) Turunnya rasa empati & simpati pada lingkungan sekitar (3) Emosi yang cenderung tidak stabil dan Adapun contoh dari penanganannya ialah dengan cara (1) Memperbanyak kegiatan fisik pada remaja seperti berolahraga atau mengikuti kegiatan organisasi yang bermanfaat untuk dirinya (2) Melakukan pengawasan ketat pada penggunaan smartphone dalam kesehariannya (3) Memberikan batasan penggunaan smarthphone pada remaja. Dengan disusunnya jurnal ini, penulis berharap kedepannya masyarakat dapat lebih sadar akan bahayanya Nomophobia, sehingga kedepannya hal seperti ini tidak akan banyak terjadi lagi.

Menurut salah satu artikel dari harian Inggris, The Telegraph (2014) penjualan smartphone global diprediksi akan bertumbuh sebesar 18%, dimana pertumbuhan ini didorong oleh pasar-pasar dari Negara berkembang, yang dipimpin oleh Negara India yang dipredeksi sebagai Negara dengan pembelian smartphone tertinggi, disusul dengan Negara China dan Indonesia. Sedangkan untuk di Indonesia pengguna smartphone bertumbuh dengan pesat. Indonesia menjadi Negara dengan pengguna aktif smartphone terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika, terutama dalam penggunaan media sosial dan permainan game online, berdasarkan informasi tersebut seharusnya Indonesia mengalami darurat Nomophobia, dikarenakan tingkat penggunaan smartphone di Indonesia sudah cukup tinggi. Segala kemudahan akses dan kenyamanan fasilitas yang diberikan smartphone dalam memenuhi segala kebutuhan sehari-hari manusia membuat seseorang sangat bergantung dengan smartphonenyanya tersebut, terutama di era Society 5.0 ini yang sebagian besarnya berlandaskan teknologi.

Begitu berharganya smartphone bagi remaja zaman sekarang membuat mereka lebih memilih dompet yang tertinggal dibandingkan dengan smartphone mereka yang tertinggal, hal tersebut merupakan salah satu contoh seseorang mengalami Nomophobia, mereka dipastikan akan merasa gelisah sepanjang hari jika mereka jauh dari smartphone diluar dari tuntutan pekerjaan ataupun kepentingan lainnya. Kecenderungan Nomophobia dapat mengganggu kehidupan akademis dan mengganggu relasi sosial pada remaja saat ini, orang-orang lebih disibukkan dengan urusan smartphonenya dibandingkan jika harus berinteraksi secara langsung dengan lawan bicaranya. Sehingga dapat disimpulkan kita dituntut secepatnya untuk menangani masalah ini, sebelum terjadi yang lebih parah kedepannya.

Metode

Dalam menunjang penelitian kali ini penulis menggunakan konsep metode studi pustaka yang dimana metode ini dilakukan dengan cara menghimpun informasi yang berhubungan dengan topik dasar atau masalah yang menjadi fokus pembahasan penelitian ini, dengan menggunakan teknik analisis isi (Content Analysis) penulis menghimpun informasi dengan cara membaca dan mempelajari jurnal, buku referensi, serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis untuk mendapatkan landasan teori dasar mengenai masalah yang akan dibahas. Dalam metode studi pustaka ini penulis juga mengumpulkan sejumlah data-data terkait, yang dimana data inilah yang nantinya akan digunakan dalam penyusunan jurnal hasil penelitian ini. Sehingga apa yang penulis tulis ini bukan berisi karangan melainkan data-data valid yang bisa dipertanggungjawabkan keabsahannya. Adapun salah satu sumber yang digunakan dalam metode studi pustaka ini adalah jurnal penelitian. Jurnal juga digunakan sebagai acuan ilmu pengetahuan dan petunjuk dalam melakukan penelitian. Adanya referensi juga membantu penulis mengembangkan tulisan, bukan hanya sebagai pelengkap dalam jurnal tetapi referensi juga berperan penting dalam proses penulisan, sehingga tulisan yang dihasilkan lebih berkualitas. Dalam melakukan metode studi pustaka dibutuhkan waktu yang cukup panjang dikarenakan penulis dituntut untuk mempelajari serta memahami beberapa referensi yang berkaitan dengan topik yang dibahas dalam penelitian kali ini, proses ini tentu sangatlah penting, dikarena dalam proses ini penulis dapat meningkatkan kualitas serta kredibilitas tulisan yang disusunya.

Hasil

Menurut pendapat Elia (2002) menyatakan bahwa Nomophobia merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa takut kehilangan ponsel dan merasa tidak bisa jauh dari ponselnya. Perasaan tersebut merupakan sindrom ketakutan berlebihan dan perasaan cemas yang timbul bila tidak berada didekat ponselnya. Sindrom ini semakin hari semakin banyak dialami orang. Alasan utamanya adalah karena perilaku orang-orang saat ini yang memang begitu dekat dan sangat akrab dengan yang namanya ponsel. Kata Nomophobia merupakan singkatan dari “No-Mobilephone Phobia”, kata ini teridentifikasi pertama kali pada tahun 2008 oleh para peneliti dari Inggris. Seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan teknologi, fenomena Nomophobia pun semakin sering ditemui di kehidupan sehari-hari, terutama pada kalangan remaja.

Nomophobia mengacu pada perilaku menyimpang di dunia modern, dan hanya dapat menggambarkan tentang ketidaknyamanan dan perasaan tidak dapat lepas dari handphone, komputer dan berbagai alat komunikasi virtual yang digunakan pada lingkungannya (King, Valenca, Silva, Baczynski, Carvalho, Nardi, 2013). Selang satu tahun mereka melakukan penelitian kembali (King, Valenca, Silva,

Sancassiani, Machado, & Nardi, 2014), menyatakan bahwa Nomophobia adalah ketakutan di era modern yang muncul ketika tidak mampu untuk berkomunikasi melalui ponsel atau internet. Nomophobia sendiri merupakan istilah yang mengacu pada perilaku atau gejala yang berkaitan dengan penggunaan mobilephone. Nomophobia merupakan fobia jenis situasional yang erat hubungannya dengan agoraphobia. Nomophobia memiliki pengertian yang sama dengan Smartphone Addiction, kecanduan akan smartphone. Kecanduan atau addiction didefinisikan sebagai kelainan secara fungsional anggota tubuh yang disebabkan oleh makanan atau keracunan obat, bisa juga kondisi patologis tidak bisa berhenti dan terus-menerus menggunakan atau melakukan hal yang sama.

Gangguan penggunaan smartphone yang kompulsif yang dimana seseorang menggunakannya secara berlebihan dan menyebabkan gangguan fungsi sosial, fisik, dan kognitif yang signifikan, gangguan ini bisa kita sebut dengan sebutan Smartphone Addiction Disorder atau bisa disingkat menjadi SPAD. Adapun beberapa gejala Nomophobia yang dapat dirasakan, Menurut (Tran, 2016) Kehilangan atau terpisah dengan smartphone (baik secara fisik atau kehabisan daya baterai) menyebabkan setidaknya lima gejala yang sebelumnya dikenal sebagai Nomophobia seperti ketakutan, atau kecemasan, depresi, gemetar, berkeringat, tekanan darah meningkat, perasaan kesepian dan serangan panik. Gejala tersebut akan berhenti ketika kembali menerima smartphone. Seseorang yang mengidap Smartphone Addiction Disorder mempunyai beberapa kriteria khusus, adapun Tran (2016) menyebutkan beberapa kriterianya, yaitu; (1) Selalu membawa smartphone kemanapun (2) Kehilangan atau jauh dari smartphone (baik fisik atau kehilangan daya baterai) (3) Membuat seseorang mengalami 5 hal yaitu : ketakutan yang intens atau kecemasan, depresi, gemetar, keringat, takikardia, tekanan darah meningkat, perasaan tidak nyaman (4) Timbul perasaan kesepian dan serangan panik (yang sebelumnya dikenal sebagai "Nomophobia") saat tidak bisa menggunakan smartphone (5) Individu menggunakan smartphone mereka selama lebih dari 7 jam sehari (6) Individu mulai acuh tak acuh dengan lingkungan fisik dan lebih memilih untuk menggunakan ponsel pintar mereka (7) Menghindari kemungkinan buruk yang terjadi pada smartphone dengan memiliki baterai cadangan, pengisian tali, dan melakukan pengisian baterai pada saat yang tidak tepat (saat berada di kelas, pertemuan keluarga, pertemuan sosial) (8) Menggunakan smartphone untuk meringankan suasana hati negatif (berada di lingkungan sosial yang menyebabkan stres, pengalihan dari rasa bersalah, situasi cemas) atau menggunakannya dalam keadaan yang tidak sesuai (Kelas, kamar mandi, sebelum tidur, dan mengemudi), (9) Perlu dievaluasi positif melalui media sosial atau SMS.

Adapun dimensi Nomophobia ada 4 menurut Yildirim & Correia (2015), yaitu; (1) Not being able to communicate: timbul kecemasan pada orang yang tidak bisa berkomunikasi menggunakan smartphone nya (2) Losing connectedness: merasa tidak nyaman apabila tidak bisa terhubung dengan jaringan (3) Not being able to access information: seseorang merasa tidak nyaman apabila tidak mampu mengakses informasi menggunakan smartphone nya (4) Giving up convenience: perasaan menyerah pada kenyamanan yang ada pada smartphone yang dimiliki. Seseorang yang mengalami.

Nomophobia juga memiliki beberapa ciri-ciri, seperti yang pendapat yang dijelaskan oleh Bragazzi & Puente (2014), yaitu; (1) Menggunakan ponsel secara teratur dan menghabiskan banyak waktu, memiliki satu atau lebih perangkat, serta selalu membawa pengisi daya (2) Merasa cemas dan gelisah jika kehilangan ponsel, atau saat ponsel tidak ada didekatnya atau tidak dapat digunakan karena kurangnya jangkauan jaringan, baterai habis, kurangnya pulsa/data seluler. Sesering mungkin mencoba untuk menghindari tempat dan situasi dimana penggunaan ponsel dilarang (angkutan umum, restoran, teater, dan bandara) (3) Melihat layar telepon untuk memastikan apakah ada pesan atau panggilan yang

diterima (David Laramie menyebut kebiasaan itu sebagai “Ringxiety”-dering dan kecemasan) (4) Memastikan ponselnya selalu diaktifkan (24 jam) dan tidur dengan ponsel berada ditempat tidur (5) Saat interaksi sosial tatap muka (secara langsung) menyebabkan kecemasan dan stres, individu tersebut lebih memilih untuk berkomunikasi dengan menggunakan teknologi (6) Menghutang atau mengeluarkan biaya yang lebih besar dari penggunaan ponsel (pulsa, data seluler, dan pembelian smartphone yang mahal).

Perkembangan smartphone yang cepat dan meluas dan meningkat tidak dipungkiri jika semua kalangan ingin memilikinya tidak terkecuali remaja, hal ini terlihat pada fenomena yang terjadi di masyarakat banyak anak remaja yang telah membawa smartphone (Lailatussa'diyah, 2019). Sedangkan untuk kata remaja sendiri memiliki pengertian yang cukup luas, Hurlock (1997) remaja diartikan sebagai suatu masa transisi atau peralihan, yaitu periode dimana individu secara fisik maupun psikis berubah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja atau “adolescence” berasal dari bahasa latin “*adolescere*” yang berarti “tumbuh” menjadi dewasa”. Apabila diartikan dalam konteks yang lebih luas, akan mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1976:206) dalam Lailatussa'diyah (2019). Sedangkan menurut Monks, dkk, (1999:262) dalam Lailatussa'diyah (2019), membatasi masa remaja yang berkisar dari usia 12-21 tahun yakni sampai selesainya pertumbuhan fisik. Pada masa remaja ini individu mencapai pertumbuhan fisik yang maksimal, dan pada masa ini pula mencapai kematangan kemampuan reproduksi. Berdasarkan pengertian diatas remaja dapat diartikan masa peralihan antara anak-anak ke dewasa yang mengalami perubahan dalam bentuk fisik, emosi dan pola pikir. Masa remaja juga mempunyai karakteristik tersendiri sebagaimana halnya dengan semua periode yang dilalui kehidupan, tetapi dalam masa remaja mereka mempunyai ciri-ciri karakteristik tertentu, seperti pendapat yang dikemukakan oleh Hurlock (1997), yaitu (1) Masa Remaja sebagai Masa Peralihan (2) Masa Remaja sebagai Masa Perubahan (3) Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah (4) Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan (5) Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistis (6) Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa.

Dari ciri karekteristik diatas kita dapat meyimpulkan diamana remaja yag sedang di ambang masa dewasa akan berusaha mencari jati dirinya, seperti pendapat yang dikemukakan oleh Santrock (2012) Salah satu karakteristik masa remaja sebagai masa mencari identitas, pada usia sekitar 10-20 tahun remaja mengalami tahap dimana pencarian identitas dan mengalami kebingungan akan identitasnya, dalam konteks pencarian jati diri smartphone cukup berperan penting. Alasan remaja menggunakan smartphone dapat di kaitkan dengan diri identitas diri, maka fekuensi penggunaan telephone gengggam dapat meningkatkan status seseorang remaja di antara temantemannya, meningkatkan rasa aman, memberikan hiburan, memdukung hubungan sosial dan interaksi interpersonal (Lailatussa'diyah, 2019).

Para penderita Nomophobia sendiri mempunyai beberapa alasan yang sering mereka gunakan jika mereka ditanya mengapa mereka tidak bisa jauh dari smartphone, menurut Hafni (2018) Adapun beberapa alasan pengguna smartphone tergantung dengan gadgetnya; (1) Merasa cupu dan tidak gaul (2) Merasa kurang update (3) Bosan dengan aktifitas (4) Keinginan memiliki usaha (5) Untuk Mendapatkan Informasi (6) Penunjang Belajar (7) Keinginan untuk Eksis (8) Untuk Memasarkan Produk (Hafni, 2018). Selain alasan pencarian jati diri pada remaja, masih banyak lagi faktor-faktor yang membuat tingginya penggunaan smartphone pada remaja, salah satu faktor yang berpengaruh kuat adalah faktor modernisasi, dikarenakan semakin berkembangnya zaman, manusia dituntut untuk hidup berdampingan

dengan teknologi, terkhusus kita akan menghadapi era Society 5.0. Lalu timbul pertanyaan tersendiri, apa itu era Society 5.0 dan bagaimana konsep dari era tersebut.

Society 5.0 atau bisa diartikan masyarakat 5.0 merupakan sebuah konsep yang dicetuskan oleh pemerintah Jepang. Konsep Society 5.0 tidak hanya terbatas untuk faktor manufaktur tetapi juga memecahkan masalah sosial dengan bantuan integrasi ruang fisik dan virtual (Skobelev & Borovik, 2017), Society 5.0 memiliki konsep teknologi big data yang dikumpulkan oleh Internet of things (IoT) (Hayashi) diubah oleh Artificial Intelligence (AI) (Özdemir, 2018). Dengan begitu Society 5.0 akan sangat berdampak pada semua aspek-aspek kehidupan manusia, seperti contoh aspek industri, pertanian, kesehatan, transportasi, tata kota, pendidikan dan masih banyak lagi. Dalam era Society 5.0 masyarakat dihadapkan dengan teknologi yang memungkinkan pengaksesan dalam ruang maya yang terasa seperti ruang fisik. Dalam teknologi Society 5.0 AI berbasis big data dan robot untuk melakukan atau mendukung pekerjaan manusia (Nastiti, 'Abdu, 2019).

Menurut pengertian diatas kita dapat menyimpulkan bahwasanya di era Society 5.0 kelak semua aspek kehidupan akan bergantung pada teknologi, banyak hal-hal yang dulu hanya dapat dilakukan secara langsung tetapi sekarang sudah bisa dilakukan dengan hanya menggunakan smartphone, seperti contoh ; Mentransfer uang, membeli makanan, mencari informasi dan sebagainya. Dibalik banyaknya hal positif yang ditawarkan di era ini terdapat juga hal negatif yang dihasilkannya, seperti contoh degradasi moral, menurunkan daya produktifitas, menjauhkan yang dekat dan sebagainya. Adapun efek yang ditimbulkan dapat lebih berbahaya, seperti dilansir dalam sebuah artikel ada 5 efek berbahaya yang dimaksud, yaitu; (1) Stres (2) Kurang fokus (3) Kurang interaksi terhadap lingkungan sekitar (4) Insomnia (5) Kurang produktif (Suleha, 2017).

Dalam penanganan masalah ini, sebenarnya cukup mudah untuk dilakukan, terlebih jika seseorang masih mengalami gejalanya saja atau mengalami Nomophobia tingkat rendah, lain hal jika sudah mengalami tingkat kecanduan yang tinggi, bahkan terkadang diperlukan obat-obatan untuk menanganinya. Walaupun penderita Nomophobia sudah banyak, bukan berarti penyakit ini tidak bisa disembuhkan, Adapun beberapa tips yang dikemukakan oleh Hafni (2018) untuk menyembuhkan penyakit ini, yaitu:

- 1) Mulai lah mengurangi bermain ponsel

Hal ini memang sulit dilakukan, semua membutuhkan tekad dan keistiqomahan. Mengurangi bermain ponsel dilakukan secara bertahap. Contohnya satu hari bermain ketika malam hari ponsel diletakkan atau dimatikan

- 2) Kunci ponsel anda dengan password yang sulit dan panjang

Hal ini akan membuat anda malas membuka ponsel karena kesulitan membuka password yang ada diponsel tersebut

- 3) Sebelum memulai pekerjaan, letakkan ponsel anda paling tidak 3 meter jauh dari anda

Membuat anda lebih fokus mengerjakan kepekerjaan yang anda lakukan dan sedikit melupakan ponsel genggam yang telah memanjakan anda dengan melihat aplikasi-aplikasi yang membuat anda terbuai

- 4) Perbanyak sosialisasi dengan orang lain

Hal yang ampuh melupakan ponsel adalah bersosialisai dengan orang lain. Melakukan hal-hal positif bersama masyarakat yang ada dilingkungan sekitar atau melakukan aktifitas sosial yang membuat kita bertambah saudara dan teman. Cara ini biasanya lebih mudah dari cara-cara

sebelumnya. karena bersosial akan menambah suatu kebahagiaan yang lebih indah daripada kebahagiaan memegang ponsel.

Diskusi

Penulis memilih tema Nomophobia dengan tujuan untuk mengetahui seberapa urgensinya masalah ini pada era Society 5.0. Dalam penelitian kali ini penulis menggunakan metode studi pustaka untuk mendapatkan informasi, dengan cara mengumpulkan data melalui berbagai macam sumber referensi yang mempunyai relevansi dalam isinya, seperti contoh melalui buku, jurnal penelitian terdahulu, artikel, dan sebagainya. Oleh karena itu kami dapat mendiskusikan beberapa point yang kami dapat dari beberapa sumber.

Menurut King, dkk (2013) mereka berpendapat bahwasanya Nomophobia ini merupakan penyimpangan di dunia modern dan ketakutan di era modern yang muncul ketika tidak mampu untuk berkomunikasi melalui ponsel atau internet, jadi dapat disimpulkan Nomophobia sendiri merupakan istilah yang mengacu pada perilaku atau gejala yang berkaitan dengan penggunaan mobilephone. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Elia (2002), beliau berpendapat bahwasanya Nomophobia sendiri merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa takut kehilangan ponsel dan merasa tidak bisa jauh dari ponselnya dan beliau menyimpulkan perasaan tersebut merupakan sindrom ketakutan berlebihan dan perasaan cemas yang timbul bila tidak berada didekat ponselnya.

Sedangkan untuk ciri-ciri seseorang yang mengidap gangguan ini cukup kompleks, seperti yang disebutkan dalam pendapat Bragazzi & Puente (2014). Orang yang mengalami masalah tersebut akan menyulitkan hidupnya sendiri, dikarenakan sifat ketergantungannya tersebut. Terlebih lagi jika yang mengalami masalah ini adalah remaja, karena remaja sendiri rentan untuk mengalami Nomophobia ditambah lagi dengan perkembangan smartphone yang cukup pesat, dimana hal ini mendorong orang berbondong-bondong untuk membeli smartphone, tidak terkecuali kalangan remaja. Hal seperti ini terjadi dikarenakan banyak hal, terlebih jika kita membahas dalam konteks remaja, remaja sendiri memiliki berbagai macam alasan untuk tidak bisa jauh dari smartphone itu sendiri. Salah satu faktor yang mendukung hal tersebut terjadi karena pada masa remaja merupakan masa untuk mencari identitas diri, semakin tinggi status seorang remaja ia akan cukup dipandang, salah satu cara meningkatkan status mereka adalah dengan smartphone. Remaja yang tidak memiliki smartphone dianggap cupu dan tidak gaul, dikarenakan hal ini banyak remaja sekarang yang menuntut smartphone kepada orang tuanya, dalam hal ini orang tua juga berperan penting dalam menentukan nasib anaknya, orang tua diperbolehkan memberikan smartphone pada anaknya dengan tetap melakukan pengawasan yang ketat dan tidak melepaskan begitu saja anak-anaknya menggunakan smartphone secara bebas sesuka hati mereka.

Selain hal itu, masih banyak faktor yang mendukung terjadinya Nomophobia secara luas pada remaja, salah satu faktor terbesar yang mendukung hal ini terjadi adalah modernisasi, di era Society 5.0 yang akan kita hadapi semua aspek kehidupan akan berhubungan langsung dengan teknologi, dalam hal ini smartphone menawarkan banyak sekali fitur-fitur yang dapat mendukung kehidupan di era Society 5.0 kelak, seperti contoh kemudahan dalam hal berbelanja, mencari hiburan, berkomunikasi, mencari informasi. Sedangkan remaja zaman sekarang atau yang kita kenal sebagai generasi milenial sangat menyukai dengan hal-hal yang mempermudah hidup mereka, mereka hidup secara dinamis dan tidak ingin hidup mereka dipersulit, oleh karena ini remaja sekarang tidak ingin jauh dari smartphonennya, mereka beranggapan jika mereka jauh dari smartphone hidup mereka akan mengalami kendala.

Hal-hal seperti Nomophobia ini dapat diminimalisir dengan banyak cara, terkhusus penanganan pada kaum remaja dibutuhkan peran orang tua, peran orang tua dalam meminimalisir Nomophobia pada anaknya sangatlah vital, dikarenakan orang tua dapat memberikan edukasi dan mengawasi serta mengontrol anaknya agar kehidupan mereka tidak terlalu bergantung dengan smartphone, jika hal ini tidak dilakukan oleh orang tua, Nomophobia sendiri dapat menimbulkan berbagai hal negatif lainnya.

Salah satu hal negatif yang ditimbulkan Nomophobia pada remaja adalah Degradasi moral, moral para remaja akan terancam jika hal ini tidak ditangani, seperti contoh hal yang dapat terjadi jika anak sudah mengalami degradasi moral, yaitu :

1) Membangkang

Anak yang sudah fokus dengan smartphone pada dasarnya mereka sudah asik sendiri dan tidak ingin diganggu, jika orang tua mereka meminta pertolongan mereka tidak akan peduli dan lebih memilih untuk tetap fokus terhadap smartphonenya dibanding membantu orang tuanya.

2) Hilang Kesopanan

Salah satu bukti kurangnya sopan dibuktikan dengan banyaknya anak yang lebih fokus terhadap smartphonenya ketika diajak berbicara oleh orang lain.

3) Hilangnya Empati & Simpati

Seperti contoh banyak sekali anak zaman sekarang yang ketika menemui seseorang terkena musibah disekitarnya, mereka cenderung lebih memilih mengabadikannya menggunakan smartphone mereka dibandingkan jika harus menolong orang yang terkena musibah tersebut.

Mengingat manusia merupakan makhluk sosial, manusia membutuhkan orang lain dalam kehidupannya, dengan adanya masalah ini manusia cenderung akan menjadi individualisme, sehingga orang tua dituntut untuk mendidik anaknya agar terhindar dari Nomophobia, banyak sekali hal yang dapat dilakukan orang tua dalam hal ini, seperti contoh Berkomunikasi dengan anak secara rutin & intensif, Batasi akses anak terhadap gadgetnya, Ajak anak untuk beraktifitas secara rutin, Mengawasi secara langsung serta masih banyak lagi yang dapat dilakukan.

Simpulan

Dapat disimpulkan bahwasanya Nomophobia ini bukanlah suatu masalah yang dapat diremehkan, akibat yang ditimbulkan dari Nomophobia ini akan menjadi efek domino menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditangani secara benar. Terkhusus pada kalangan remaja, hal seperti ini harus segera ditanganai, dikarenakan merekalah yang akan menjadi penerus bangsa ini, dalam hal ini orang tua dituntut untuk lebih mengawasi anaknya, demi kehidupan anaknya yang lebih baik kelak dengan melakukan berbagai macam cara untuk mengurangi ketergantungan remaja pada smartphone. Kemudian kita harus lebih bijak dan pandai dalam menggunakan smartphone, di era modernisasi ini dimana kita akan memasuki era Society 5.0 yang segala aspek kehidupannya mengusug teknologi didalamnya akan menuntut kita hidup berdampingan dengan smartphone, gunakanlah smartphone secara bijak serta sesuai dengan keutuhan saja, jangan membiasakan diri untuk bergantung dengan smartphone, kita manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang berakal harus bisa mengendalikan smartphone, bukannya malah smartphone yang mengendalikan kita. Kekuatan teknologi 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.

Referensi

- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160.
- Elia, H. (2002). Kecanduan Berinternet & Prinsip-Prinsip Untuk Meendorong Pecandu Internet. *Jurnal Teologi & Pelayanan*, 3, 3.
- Hafni Nurlaili Dina. “NOMOPHOBIA, PENYAKIT MASYARAKAT MODERN”, 6.2, (2018) 41-50
- Hurlock, Elizabeth B. 1997, “Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan rentang kehidupan”, Edisi kelima, Erlangga
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*.
- King, A. L. S., 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*.
- Kwon, M, Kim. D.J., Cho., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE* 8(12). doi:10.1371/journal.pone.0083558
- Lailatussa'diyah. (2019). “KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA SMP DI SEMARANG TENGAH”. Skripsi. Universitas Negri Semarang (UNNES). Semarang.
- Nastiti Faulinda Ely, ‘Abdu Aghni Rizqi Ni’mal. “Kesiapan Pendidikan Indonesia Menghadapi era Society 5.0”, 5.1, (2020) 61-66
- Ozdemir, V. &. (2018). Birth Of Industry 5.0: Making Sense Of Big Data With Artificial Intelligence, “The Internet Of Things” And Next-Generation Technology Policy. *Omics: A Journal Of Integrative Biology* 22(1) , 65-76.
- Santrock, J. W. (2012). Bab 1. NY: McGraw-Hill
- Skobelev, P., & Borovik, Y. S. (2017). On The Way From Industri 4.0 To Industri 5.0: From Digital Manufactureing To Digital Society . *International Scientific Research Journal «Industri4.0»*, 307
- Suleha Yatin. (2017, Juni 15). 5 Efek dari Nomophobia. *Medcom.id*. Diakses pada 20 November 2022 melalui <https://www.medcom.id/rona/Kesehatan/RkjPemRN-5-efek-dari-nomophobia>
- Tran, D. (2016). Classifying Nomophobia as Smart-Phone Addiction Disorder. *UC Merced Undergraduated Research Journal*, 9 (1), 1-22