

lalu berkembang menjadi telepon yang dapat digunakan untuk berkomunikasi, sampai dengan hadirnya telepon seluler atau dikenal dengan *handphone*. *Handphone* adalah alat komunikasi yang paling berpengaruh dan terbanyak menguasai kehidupan manusia saat ini, khususnya di kota-kota besar. Penyaluran informasi melalui *handphone* diperkirakan melebihi kecepatan model komunikasi apapun. Disamping hemat, tepat, mudah dan murah, juga memperkecil resiko bagi pemakainya. Sehingga dirasakan benar-benar telah mampu menjadi substansi alat komunikasi yang sudah ada selama ini. Belakangan ini kebutuhan manusia untuk saling berkomunikasi berkembang pesat, perkembangan ini disebabkan oleh semakin rumitnya masalah yang harus dihadapi dan diselesaikan dalam waktu cepat dan singkat, atau mungkin juga disebabkan semakin hebatnya saling ketergantungan sesama manusia yang satu dengan yang lainnya dalam melengkapi keperluan sehari-hari.

Realisasi dari kebutuhan manusia terhadap alat telekomunikasi yang memenuhi kebutuhan informasi inilah menyebabkan banyaknya bermunculan berbagai merk *handphone* dengan berbagai kecanggihan dari setiap tipenya. Ditambah lagi dengan semakin berkembangnya saluran yang memudahkan manusia dalam berkomunikasi. Salah satunya adalah internet, yang mana saluran internet tersebut menyajikan berbagai kemudahan dalam hal mencari informasi, menyebarkan dan

menghasilkan cara komunikasi yang baru.

Teknologi tersebut sangat memudahkan manusia, terutama dalam hal berkomunikasi. Dari temuan sebelumnya seperti surat pos, kini 'disulap' menjadi *e-mail* atau surat elektronik. Media massa seperti media cetak dan media elektronik juga berkembang pesat. Untuk memperoleh informasi yang cepat dan terbaru, kini cukup dengan internet. Berkembangnya internet menjadi tren masa kini, yang dikategorikan sebagai *new media*.

Internet banyak digunakan karena dapat berbagi informasi secara cepat. Beberapa situs yang tersedia yaitu media sosial atau *social media*. Media sosial yaitu media online, atau situs yang menyediakan penggunaanya untuk berbagi tulisan, obrolan, dan lain-lain. Situs media sosial seperti *blog*, *facebook*, *twitter*, *wordpress*, *friendster*, *myspace*, *google+*, *path*, *Instagram*, *Snapchat* dan masih banyak lagi situs-situs lainnya.

Internet awalnya digunakan oleh Amerika untuk keperluan militer. Pencetusnya bernama ARPAnet yang menghubungkan satu komputer ke komputer lain. Kemudian berkembang dan akhirnya lahirlah sebuah internet (*interconnected network*). Internet awalnya digunakan di sebuah universitas di Amerika. Lama-kelamaan internet dapat diakses di setiap rumah-rumah melalui kabel telepon. Hingga sekarang internet dapat diakses melalui *handphone*, pc tablet, dan gadget-gadget lainnya.

Internet banyak digunakan karena dapat berbagi informasi secara cepat. Beberapa situs yang tersedia

NOMOPHOBIA SEBAGAI GAYA HIDUP MAHASISWA GENERASI Z

Qisthy Rabathy

Universitas Pasundan

Email: qisthyrabathy@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul 'Nomophobia Sebagai Gaya Hidup Mahasiswa Generasi Z'. Fenomenologi adalah sebuah ilmu yang memulai segala sesuatu dengan diam, dan bertujuan untuk mengetahui dunia dari sudut pandang orang yang mengalaminya secara langsung atau berkaitan dengan sifat alami pengalaman manusia itu sendiri. Manusia dipandang sebagai makhluk sosial, sehingga kesadaran akan dunia kehidupan sehari-hari adalah sebuah kesadaran sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana fenomena nomophobia menjadi gaya hidup mahasiswa masa kini dapat merubah perilaku dan pola komunikasi yang terjadi dalam lingkungannya sehari-hari. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan teori Fenomenologi Alfred Schutz yang mana tugas utama analisisnya adalah merekonstruksi dunia kehidupan sebenarnya dalam bentuk yang mereka alami sendiri.

Hasil dari penelitian ini, fenomena nomophobia tersebut merupakan fenomena baru yang menggambarkan kondisi seseorang yang tidak dapat jauh dari smartphone. Fenomena tersebut meliputi perilaku tidak dapat berkomunikasi tanpa gadget, perilaku takut tidak terhubung dengan sosial media, dan melupakan lingkungannya. Dan menjadikan gadget sebagai gaya hidup baru di lingkungan kampus.

Kata Kunci: *Nomophobia*, Gaya Hidup, Gadget

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan kegiatan mutlak yang dilakukan seluruh umat manusia selama mereka masih hidup di dunia, karena manusia sebagai makhluk sosial perlu saling interaksi. Komunikasi dilakukan untuk menyampaikan pesan kepada orang – orang yang melakukan komunikasi dengan harapan orang

tersebut memiliki persepsi yang sama dengan kita, dengan kata lain, komunikasi merupakan kegiatan penyampaian pesan dari komunikator kepada komunikan.

Pola interaksi sosial antar individu dalam hal komunikasi telah mengalami berbagai perubahan. Hal ini bisa terlihat dari perkembangan alat komunikasi, mulai dari telegraf,

ponselnya hingga 34 kali sehari dan sering membawanya hingga ke toilet. Ketakutan tersebut termasuk dalam hal kehabisan baterai, melewatkan telepon atau sms, dan melewatkan informasi penting dari jejaring sosial. Penderita *Nomophobia* mengandalkan media sosial sebagai alat komunikasi, mereka yang kurang berhati-hati dalam menyikapinya bisa saja melupakan teman-teman “fisik” disekitarnya. Mereka cukup berkomunikasi melalui media sosial tanpa bertemu langsung. Karena kurangnya bertatap muka, bisa jadi seseorang ‘kurang mahir’ dalam berbicara. Lama-kelamaan seseorang dapat melupakan kehadiran kehidupan nyata disekitarnya.

Dampak yang harus diwaspadai dari keberadaan budaya populer ini yaitu pengidentifikasian kepribadian seseorang berdasarkan produk-produk yang dipakainya. Tanpa merek terkenal, banyak remaja yang merasa tidak percaya diri dalam pergaulan sehari-harinya.

Mahasiswa sebagai pengguna berbagai macam teknologi yang memiliki kebutuhan tinggi akan informasi komunikasi, baik secara langsung maupun tidak langsung mendapatkan keuntungan lain yaitu bertambahnya intensitas dalam berinteraksi. Dengan fasilitas teknologi yang memanjakan penggunaannya, membuat kecenderungan mahasiswa mengalami *Nomophobia*.

KAJIAN NOMOPHOBIA

Nomophobia is defined as “the fear of being out of mobile phone contact” (SecurEnvoy, 2012). Kata *Nomophobia* merupakan kependekan

dari *no-mobile-phone phobia* ini pertama kali teridentifikasi pada 2008 oleh peneliti dari Inggris. Seiring dengan kemajuan teknologi, fenomena *nomophobia* pun semakin sering kita temukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan anak muda.

Nomophobia adalah jenis fobia yang ditandai ketakutan berlebihan jika seseorang kehilangan ponselnya. Orang yang menderita *nomophobia* selalu hidup dalam kekhawatiran dan selalu was-was dalam meletakkan ponselnya, sehingga selalu membawanya kemanapun pergi.

Seorang *nomophobia* bahkan dapat memeriksa ponselnya hingga 34 kali sehari dan sering membawanya hingga ke toilet. Ketakutan tersebut termasuk dalam hal kehabisan baterai, melewatkan telepon atau sms, dan melewatkan informasi penting dari jejaring sosial. Penderita *Nomophobia* mengandalkan media sosial sebagai alat komunikasi, mereka yang kurang berhati-hati dalam menyikapinya bisa saja melupakan teman-teman “fisik” disekitarnya. Mereka cukup berkomunikasi melalui media sosial tanpa bertemu langsung. Karena kurangnya bertatap muka, bisa jadi seseorang ‘kurang mahir’ dalam berbicara. Lama-kelamaan seseorang dapat melupakan kehadiran kehidupan nyata disekitarnya.

Pada tahun 2008 (tahun di mana gejala-gejala *nomophobia* mulai diteliti), YouGov plc melakukan survei terhadap 2163 orang dewasa di Inggris. Hasilnya, sebanyak 53% pengguna ponsel mengakui bahwa mereka mengalami

yaitu media sosial atau *social media*. Media sosial yaitu media online, atau situs yang menyediakan penggunaannya untuk berbagi tulisan, obrolan, dan lain-lain. Situs media sosial seperti *blog, facebook, twitter, wordpress, friendster, myspace, google+, path, Instagram, Snapchat* dan masih banyak lagi situs-situs lainnya.

Masyarakat yang menggunakan media sosial sebagai alat komunikasi, dapat mempererat hubungan satu sama lain. Dengan media sosial kita juga bisa menambah teman. Sebelum kita dapat terhubung dengan teman di media sosial, kita harus punya perangkat pendukung seperti komputer, *handphone*, atau gadget lainnya yang dapat mengakses internet. Media sosial diakses penggunaannya bertujuan untuk saling berbagi informasi, saling berbagi foto atau video.

Maraknya situs pertemanan di Indonesia disambut oleh masyarakat yang kebanyakan penggunaannya adalah remaja. Penggunaannya dari tahun ke tahun semakin meningkat, mulai dari dewasa dan mewabah ke orang tua, bahkan anak-anak. Mereka menggunakan situs pertemanan karena kebanyakan remaja Indonesia cenderung mengikuti *lifestyle* yang terbaru. Apalagi didukung dengan teknologi terbaru yang kini sedang heboh-hebohnya juga, misalnya dengan *smartphone* atau *pc tablet*.

Melihat budaya dahulu, berkomunikasi tatap muka merupakan hal yang terjadi setiap harinya. Karena manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain. Tidak mungkin seorang manusia tidak berinteraksi dengan orang lain sama

sekali. Masyarakat tidak tergantung pada alat komunikasi modern seperti telepon. Budaya silaturahmi masih terasa saat itu, yang menjalin hubungan akrab antar satu sama lain. Berkenalan dengan orang lain pun, pastinya dengan “*face to face*”.

Pergeseran kebudayaan tersebut didasarkan oleh modernisasi. Modernisasi dapat diartikan sebagai perubahan masyarakat dari masyarakat tradisional yang selalu tertutup berubah menjadi masyarakat yang lebih terbuka terhadap informasi-informasi terbaru. Modernisasi yang tidak lain merupakan paham yang pada dasarnya berkiblat pada kehidupan kebarat-baratan baik dari segi budaya, gaya bahasa, maupun sampai dengan sesuatu yang prinsip dalam diri seseorang, ini merupakan sebuah perubahan yang tidak terlalu cocok dengan kebudayaan dan pedoman hidup orang di Indonesia.

Budaya berkomunikasi melalui media sosial membawa dampak lain jika keseringan menggunakannya. Salah satunya adalah fenomena *Nomophobia (No Mobilephone Phobia)*. *Nomophobia* adalah istilah baru untuk menggambarkan seseorang yang tidak bisa jauh dari interaksi media sosial. Jenis fobia yang ditandai ketakutan berlebihan jika seseorang kehilangan ponsel untuk sekedar melihat notifikasi yang masuk. Seorang *nomophobia* selalu hidup dalam kekhawatiran dan selalu was-was dalam meletakkan ponselnya, sehingga selalu membawanya kemanapun pergi.

Seorang yang mengalami *nomophobia* bahkan dapat memeriksa

area populasi tertentu yang bersifat faktual secara sistem dan akurat. Penelitian deskriptif dapat diartikan atau sebagai penelitian yang dimaksudkan untuk memotret fenomena individual, situasi atau kelompok tertentu yang terjangkau secara kekinian. Penelitian deskriptif berarti penelitian yang dimaksudkan untuk menjelaskan fenomena atau karakteristik individual, situasi atau kelompok tertentu secara akurat.

Penelitian kualitatif disebut juga penelitian naturalistik, interpretatif, konstruktivistis, naturalistik-etnografik, pendekatan fenomenologis dan penelitian dengan pola pencarian dari dalam. Kegiatannya dimulai dengan konsep-konsep yang sangat umum, kemudian selama melakukan penelitian, konsep-konsep yang sangat umum itu diubah dan direvisi hingga menemukan sebuah kesimpulan yang sangat kuat. Dengan kata lain variabel ditemukan dan dirumuskan kembali dan tidak melakukan dari awal. Variabel disini merupakan produk penelitian yang ditemukan kemudian. Penelitian kualitatif ini memperhatikan pola-pola saling berhubungan antara berbagai variabel yang sebelumnya belum pernah ditemukan.

Fenomenologi dapat digolongkan dalam penelitian kualitatif murni dimana dalam pelaksanaannya yang berlandaskan pada usaha mempelajari dan melukiskan ciri-ciri intrinsik fenomen-fenomen sebagaimana fenomen-fenomen itu sendiri. Peneliti harus bertolak dari subjek (manusia) serta kesadarannya dan berupaya untuk kembali kepada “kesadaran

murni” dengan membebaskan diri dari pengalaman serta gambaran kehidupan sehari-hari dalam pelaksanaan penelitian. Penelitian ini dilakukan dalam situasi yang alami, sehingga tidak ada batasan dalam memaknai atau memahami fenomena yang dikaji.

Menurut Cresswell (1998:54), pendekatan fenomenologi menunda semua penilaian tentang sikap yang alami sampai ditemukan dasar tertentu. Penundaan ini biasa disebut dengan Apoche (jangka waktu). Konsep Apoche adalah membedakan wilayah data (subjek) dengan interpretasi peneliti. Konsep Apoche menjadi pusat dimana peneliti menyusun dan mengelompokkan dugaan awal tentang fenomena untuk mengerti tentang apa yang dikatakan oleh responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dilihat dari unsur gaya, berdasarkan data yang peneliti amati melalui wawancara langsung di lapangan. Para mahasiswa ini tengah menghadapi kecanduan dengan gadgetnya masing masing, selain itu sebagai pengguna aktif dari media sosial dan internet, gejala kecanduan tersebut mirip seperti seseorang kecanduan napza. Mahasiswa mencoba menghentikan akses ke semua media selama satu hari atau lebih dengan berbagai kondisi seperti paket internet habis, atau jaringan datanya sedang bermasalah. Mahasiswa tersebut muncul sebuah rasa kecemasan disertai dengan rasa tidak berfungsinya handphone mereka dengan baik. Hingga akhirnya mahasiswa tersebut harus mengikuti keinginannya untuk mencari segera

kecemasan saat kehabisan pulsa dan kehilangan sinyal.

Dari sekian banyak penelitian mengenai Nomophobia di luar negeri sana, hasil riset yang dirilis SecurEnvoy.com pada Februari 2012 merupakan yang paling sering dikutip. Hasil penelitian perusahaan IT di Inggris tersebut mengungkap data mengejutkan bahwa dari 1.000 responden di Inggris yang menjawab polling mereka, sekitar 66% mengaku merasa takut kehilangan atau terpisah dari ponselnya. Padahal beberapa tahun sebelumnya, penelitian yang sama hanya mendapatkan angka 53% responden saja yang ketakutan bila hidup tanpa didampingi ponsel. Sementara itu lebih dari 41% dari 1000 orang tersebut memiliki lebih dari satu smartphone.

Satu hal menarik bahwa pengidap *Nomophobia* pada riset tersebut berusia rentang 18 – 24 tahun. Dalam sample usia yang sama, sebanyak 77% diantara mereka mengaku tidak dapat berjauhan dengan ponsel dalam hitungan menit.

Beberapa tanda-tanda yang mencolok apabila seseorang mengalami *nomophobia*. Seperti yang dikutip dari (fakta4.com) diantaranya: pertama adalah terobsesi dengan ponsel miliknya, contohnya yaitu selalu mengecek disetiap ada kesempatan. Khawatir bila ada panggilan masuk atau pesan yang terlewatkan. Yang kedua adalah merasa gelisah apabila baterai handphone yang digunakan tersebut mulai habis. Tetapi sebagian masyarakat menyalasi dengan membawa *powerbank*, tujuannya agar selalu terjaga dan memastikan baterai handphone atau gadgetnya dalam

keadaan penuh. Yang ketiga adalah selalu membawa dan menggunakan ponsel kemana saja, termasuk ke kamar mandi, kamar tidur, diatas motor dan di dalam mobil. Yang keempat adalah memiliki lebih dari satu ponsel, sebagai cadangan apabila salah satunya hilang atau tidak berfungsi. Biasanya orang yang memiliki banyak ponsel tersebut beralasan untuk menghilangkan kegelisahan dan ketakutan akan kehilangan ponsel. Selanjutnya yang kelima adalah merasa panik apabila tidak bisa menemukan handphone atau lupa ketika menaruh handphone. Lalu yang keenam adalah timbul kecemasan berlebih apabila handphone yang digunakan tidak berfungsi atau kehilangan sinyal, bahkan apabila pulsa mulai menipis. Ditambah lagi dengan apabila handphone dirinya tidak dapat terkoneksi dengan jaringan internet. Seorang *nomophobia* akan mencari cara agar dapat menghubungkan ponselnya dengan internet.

Tanda yang mencolok lainnya adalah lebih peduli terhadap isu yang berkembang di media sosial daripada yang terjadi di lingkungan sekitarnya, dan yang terakhir adalah jarang bersosialisasi langsung dengan orang lain karena lebih nyaman bersosialisasi lewat media sosial yang dapat diakses setiap saat dari ponselnya.

METODE PENELITIAN

Untuk penelitian fenomena ini digunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif (*Descriptive Research*) yaitu metode yang dilakukan untuk mendeskripsikan suatu situasi atau

Maka dari itu peneliti dapat menganalisis bahwa gaya hidup berpengaruh besar terhadap fenomena nomophobia yang terjadi di kalangan mahasiswa. Gaya hidup menunjukkan bagaimana orang dapat mengatur kehidupan pribadi, perilaku di depan umum dan upaya membedakan statusnya dari orang lain. Gaya hidup ini bisa diartikan juga sebagai segala sesuatu yang memiliki karakteristik, kekhususannya dan tata cara dalam kehidupan suatu masyarakat tertentu. Jika diasumsikan secara keseluruhan, gaya hidup seorang nomophobia akan senantiasa berbanding lurus dengan status sosialnya.

Mahasiswa yang tidak bisa jauh dari handphone tersebut cenderung lebih konsumtif, karena dirinya berusaha untuk memenuhi kebutuhan akan gaya hidupnya yang selalu terhubung di media sosial tersebut. Selain itu semakin canggihnya sebuah perangkat komunikasi tersebut menambah minat mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan komunikasinya. Selain perangkat tersebut untuk sarana berkomunikasi, penampilan dan nilai dari perangkat tersebut dapat menambah status sosial dirinya di lingkungan sekitarnya yang menggunakan gadget.

Tren berkomunikasi lewat dunia maya sekarang sudah semakin menjamur, baik dari kalangan anak-anak, remaja, bahkan hingga orang tua. Mahasiswa sebagai salah satu pengguna yang paling sering berhubungan dengan dunia maya. Baik untuk sekedar mencari tugas, ataupun untuk menjalin sebuah hubungan dengan teman-temannya

yang memang mayoritas menggunakan gadget.

Seperti kita ketahui fakta dilapangan yang terjadi, kebutuhan akan akses informasi melalui perangkat komunikasi yang sedang menjadikan mahasiswa merasa tidak dapat jauh dari keberadaan handphonenya. Perilaku seperti kurangnya berkomunikasi langsung dengan lingkungannya menjadi perihal yang sangat mencolok di zaman serba digital ini. Seperti halnya berkomunikasi hanya lewat gadget dapat menggantikan apabila manusia memiliki keterbatasan ruang dan waktu. Para pengguna gadget merasa lebih nyaman berkomunikasi melalui media tersebut karena mereka melihat bahwa tujuan dari berkomunikasi itu untuk apa. Begitu juga dengan para partisipan yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Mereka memaparkan latar belakang dirinya menjadi *nomophobia*. Antara lain yaitu tidak dapat berkomunikasi tanpa gadget, ketakutan tidak terhubung dan *nomophobia* menjadi gaya hidup. Berbagai macam latar belakang tersebut diperoleh berdasarkan wawancara pengalaman atau dari sudut pandang para partisipan tersebut.

Mahasiswa memandang fenomena *nomophobia* tersebut sebagai sebuah perilaku yang dihadapi di era serba teknologi. Bisa dikatakan bahwa apa yang dijelaskan dalam kategori-kategori tersebut. Maka itulah gambaran dari fenomena *nomophobia* tersebut kenyataannya. Kemudian dari data penelitian, jawaban-jawaban secara langsung ditemukan maksudnya seperti gaya hidup *nomophobia* tersebut.

konektifitas baik itu melalui WiFi Hotspot atau sekedar menumpang koneksi ke teman demi dirinya dapat terhubung lagi dengan media sosialnya kembali.

Penggunaan gadget tersebut sangat mempengaruhi pola kehidupannya, seperti sering membuka handphone meski hanya untuk sekedar mengecek notifikasi yang masuk atau mengecek informasi yang paling uptodate saat itu. Untuk normalnya, seseorang yang baru bangun tidur akan bergegas untuk ke kamar mandi. Tetapi seseorang yang *nomophobia* lebih mementingkan untuk mengecek gadgetnya terlebih dahulu dibandingkan untuk segera bergegas ke kamar mandi.

Gadget yang digunakan oleh mahasiswa juga menjadi suatu hal yang penting karena dalam penilaian seseorang tersebut sekarang bisa dilihat dari gadget apa yang digunakannya. Mahasiswa yang menjadi *nomophobia* tersebut sudah sangat ketergantungan dengan keberadaan gadgetnya tersebut. bahkan ada yang sudah merasa menjadi bagian dari hidupnya. Perilaku seperti itu sudah semakin nyata terlihat, terutama ketika semakin berkembangnya teknologi komunikasi sekarang ini.

Semenjak keberadaan gadget tersebut, mahasiswa menjadi lebih menggantungkan dirinya pada gadgetnya itu sendiri. Dirinya lebih mementingkan gadgetnya terhubung dengan baik daripada kehidupannya itu sendiri. Perilaku tersebut mengakibatkan dirinya menjadi lebih konsumtif dalam pembelian pulsa. Tujuannya tidak lain karena agar

dirinya dapat kembali terhubung dengan dunia mayanya tersebut.

Berdasarkan data yang didapatkan oleh peneliti, dapat dianalisis bahwa kemudahan yang diberikan dari seperangkat gadget yang digunakan oleh mahasiswa menjadi faktor penyebab mahasiswa menjadi *nomophobia* (tidak bisa lepas atau jauh dari handphone). Smartphone yang digunakan oleh mahasiswa tersebut hadir dengan berbagai kecanggihan dan fitur yang disajikan masing-masing pembuatnya dan keberadaannya berdampak pada gaya hidup penggunanya.

Gaya hidup sudah melekat pada penggunanya masing-masing. Penilaian seseorang dapat dilihat dari smartphone/gadget apa yang digunakannya tersebut. Nilai kebanggaan menggunakan sebuah produk tersebut tentu saja mengubah gaya hidup penggunanya. Dimana sebelumnya ketika seseorang belum menggunakan perangkat yang memiliki fitur yang canggih seperti sekarang ini akan merasa kurang percaya diri, tetapi setelah menggunakan perangkat yang sejalan dengan teknologi dan fitur yang diberikannya. Rasa percaya diri tersebut muncul dengan sendirinya dan akhirnya orang tersebut lebih mudah untuk bergaul dan mendapatkan teman.

Dilihat dari penjelasan di atas, sebagian besar dari informan merasa tidak tahan untuk dapat terkoneksi lagi dengan kehidupan di sosial media. Terutama dalam mencari sebuah informasi di era teknologi sekarang, apapun bisa didapatkan melalui perangkat internet saja.

disampaikan tersebut tidak terbatas oleh ruang dan waktu. Ruang dan waktu pun menjadi penyebab dari pengguna gadget tersebut merasa bahwa dirinya lebih memilih berkomunikasi melalui gadgetnya ketimbang dengan komunikasi secara langsung. Karena mereka merasa bahwa berkomunikasi melalui gadgetnya tersebut sama-sama saja. Dan sosial medianya tersebut sebagai bentuk maya dari penggunaannya.

Semua informan yaitu para mahasiswa di salah satu universitas swasta Bandung memberikan jawaban yang sama ketika peneliti menanyakan adanya perubahan sikap dan perilakunya. Hampir seluruh informan menjawab bahwa mereka merasa bahwa apabila jauh dari keberadaan handphonenya tersebut mengakibatkan dirinya takut kehilangan informasi dan merasa kehilangan sebagian dari kehidupannya. Ditambah lagi dengan dirinya merasa mati gaya ketika dirinya berada di lingkungan yang semuanya menggunakan handphonenya tersebut.

Dalam hal ini terdapat faktor yang menyebabkan mahasiswa menjadi nomophobia. Faktor tersebut adalah kemudahan akses informasi dan lingkungan sekitarnya. Lingkungan sekitar mahasiswa yang memang berhubungan dengan perkembangan teknologi dan mahasiswa pengguna aktif dari berbagai gadget tersebut dirasa sangat mempengaruhi perilaku mahasiswa tersebut. Mahasiswa melihat lingkungannya terlebih dahulu dan memaknai lingkungannya tersebut menjadi hal yang wajar terjadi. Hingga akhirnya dirinya juga ikut

terjun ke lingkungan yang sama seperti apa yang dirinya maknai tersebut. pemberian makna terhadap tindakan yang dilihatnya tersebut membentuk tingkah lakunya.

Keberadaan perangkat handphone tersebut dapat dimaknai sebagai sebuah gaya hidup baru bagi mahasiswa terutama bagi mahasiswa yang menggunakan gadget dalam setiap aktifitasnya. Penggunaan gadget tersebut tidak hanya sebatas memudahkan berbagai aktifitas penggunaannya, tetapi dengan gadget menjadi gaya hidup itu sebagai identitas dari pemilikinya. Ditambah lagi dengan kemudahan yang disajikan oleh produk tersebut, gadget menjadi tren gaya hidup masyarakat modern saat ini. Selain itu juga mahasiswa menjadi lebih konsumtif dalam penggunaan pulsa, karena mereka merasa lebih penting terhubung dengan sosial medianya dibandingkan dengan mementingkan kehidupan bersosialnya. Mahasiswa menjadi lebih peka terhadap gadgetnya daripada dengan sekitarnya. Ketika mahasiswa mendengar suara notifikasi, dirinya akan cepat merespon notifikasi tersebut. Hal inilah yang dapat menjadi patokan bahwa dirinya menjadi nomophobia, selain itu juga hal yang pertama dilihat apabila mereka terbangun dari tidurnya adalah handphone miliknya.

Perubahan kebiasaan yang mana menganggap gadget sebagai teman dan sebagai tempat untuk mencari segala informasi yang dibutuhkan bagi penggunaannya. Akses yang diberikan gadgetnya tersebut berupa koneksi internet yang mana didalamnya pengguna dapat

Fenomena nomophobia tersebut mengakibatkan mahasiswa terbiasa berkomunikasi dengan melalui gadgetnya. Memang tidak disalahkan apabila penggunaannya tersebut harus berkomunikasi melalui gadgetnya, tetapi dengan kebiasaannya tersebut berkomunikasi melalui gadgetnya mengakibatkan dirinya tidak terbiasa berkomunikasi secara langsung. Dimana pada dasarnya manusia bersosialisasi dan berkomunikasi secara langsung dan bertatap muka.

Hasil dari penelitian tentang fenomena *nomophobia* dilihat dari tidak dapat berkomunikasi tanpa gadget dengan para mahasiswa universitas swasta di kota Bandung sebagai subjek penelitiannya adalah mahasiswa merasa lebih nyaman berkomunikasi melalui gadgetnya daripada bertemu langsung dengan lawan bicaranya. Ada perasaan takut dan canggung apabila mereka berkomunikasi dengan lawan bicaranya. Karena pada dasarnya berkomunikasi melalui sosial media tersebut, mahasiswa bisa berbicara sebebasnya karena sekarang sudah dianggap biasa saja seperti itu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berkomunikasi melalui gadgetnya dengan medianya itu adalah sosial media. Mahasiswa mengaku lebih mudah dan lebih bebas untuk berkata-kata ketimbang dengan bertemu langsung yang memang harus memiliki mental yang kuat untuk berbicara dengan lawan bicaranya. Lalu selain dengan karena kebutuhannya untuk berkomunikasi juga, mahasiswa berusaha untuk memanfaatkan teknologi yang berkembang tersebut sesuai kebutuhan lainnya. Pemanfaatan

perangkat komunikasi tersebut yang berujung pada perilaku yang menyimpang karena pada dasarnya perangkat komunikasi tersebut untuk memudahkan penggunaannya, bukan malah memperbudak penggunaannya untuk ketergantungan pada perangkat tersebut.

Perilaku tidak dapat berkomunikasi tanpa gadget tersebut berawal dari lingkungan dimana tempat mahasiswa berada. Tanpa disadari, dirinya terpengaruhi perilakunya sebagaimana apa yang mahasiswa tersebut lihat. Situasi-situasi seperti yang dilihatnya tersebut mengakibatkan dirinya merasa bahwa hal tersebut sebagai hal yang biasa-biasa saja tanpa memandang apa yang akan terjadi kedepannya. Perilaku tersebut muncul karena adanya stimulus yang diterima oleh mahasiswa tersebut. Stimulus tersebut berupa daya tarik dari gadget yang digunakan. Gadget tersebut menjadi media untuk berkomunikasi, dan dirasa dapat menggantikan komunikasi langsung seperti biasanya. Oleh karena itu mahasiswa menjadi *nomophobia*, karena dirinya sangat mengutamakan berkomunikasi melalui gadgetnya.

Kurangnya tatap muka, dan menjadi kebiasaannya berkomunikasi melalui media gadgetnya tersebut membuat penggunaannya menjadi tidak terbiasa untuk berkomunikasi secara langsung. Berbagai alasan diantaranya, merasa malu, canggung, dan tidak bisa blak-blakan menjadi penyebab utama penggunaannya memilih untuk berkomunikasi melalui gadgetnya. Gadget sebagai sarana untuk menyampaikan pesan-pesan dimana pesan yang

untuk beraktifitas dan berkomunikasi secara langsung dengan orang lain. Gadget bagi penggunaannya menjadi sebuah gaya hidup, karena dapat menunjukkan identitas dari penggunaannya, menambah rasa percaya diri dalam komunikasi dan memiliki kebanggaan tersendiri bagi penggunaannya itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Burhan, Bungin. 2005. *Sosiologi Komunikasi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- _____. 2008. *Konstruksi Sosial Media Massa*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Effendy, Onong Uchjana. 2003. *Ilmu, Teori, dan Filsafat Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- King, Anna Lucia S. 2013. *Nomophobia : Dependency on Virtual Environments or Social Phobia?*. *Computer in Human Behavior*, 29(1), 140-144. Melalui: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20299865 diakses pada 19 April 2017.

- Kuswarno, Engkus. 2009. *Metodologi Penelitian Komunikasi Fenomenologi: Konsep, Pedoman dan Contoh Penelitiannya*. Bandung: Widya Padjadjaran.
- Mulyana, Deddy. 2001. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- _____. 2008. *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rahmat, Jalaludin. 2001. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- _____. 2012. *Psikologi Komunikasi*. Yogyakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yildirim, Caglar. 2014. *Exploring the dimension of nomophobia : Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Melalui http://lib.dr.iastate.edu/?utm_source=lib.dr.iastate.edu%2Fetd%2F14005 diakses pada 18 April 2017

mengapatkan informasi dari berbagai belahan dunia. Apapun yang dicari dapat didapatkan dari media internet tersebut. Gaya hidup seorang *nomophobia* dimana dirinya sangat membutuhkan koneksi internet dalam kesehariannya yang mana koneksi internet tersebut harus dibeli berdasarkan paket-paket yang disediakan oleh operator seluler sekarang ini. Mengakibatkan penggunaannya menjadi lebih konsumtif dan sangat royal untuk dapat terhubung dengan media sosialnya. Adanya perasaan sepi dalam kehidupan sehari-hari tersebut membuat gadget-lah menjadi media yang dapat menghilangkan berbagai sepi yang dihadapi penggunaannya. Gadget memberikan beberapa pilihan diantaranya jejaring sosial, *game* dan berbagai informasi didalamnya. Fasilitas tersebut dimanfaatkan oleh penggunaannya agar mengusir rasa sepi. Padahal rasa sepi seperti itu dikarenakan dirinya terlalu sibuk dengan berbagai aktifitas di dunia maya. Selain itu, akibat lain dari gaya hidup *nomophobia* tersebut dapat dilihat diantaranya yaitu dari sisi penggunaan pakaian.

Untuk di zaman era teknologi komunikasi, banyak penggunaannya mengakses berbagai referensi untuk sekedar menambah informasi tentang perkembangan fashion. Jika dilihat dilapangan, seseorang yang *nomophobia* tersebut dirasa lebih mengikuti apa yang sedang menjadi trend di kalangan mereka. Selain itu juga, penggunaan gadget untuk sarana komunikasi tersebut sangat menentukan nilai gengsi dari penggunaannya tersebut. Terdapat berbagai merk dan tipe yang sangat

berkelas dalam penggunaannya. Dan sekarang, gaya hidup seseorang tersebut dapat dinilai dari perangkat apa yang sedang digunakannya. Semakin mahal dan canggih dari perangkat tersebut maka semakin tinggi lah penilaian seseorang kepada penggunaannya. Oleh karena itu, gadget bagi penggunaannya tersebut menjadi hal yang tidak bisa dilepaskan dalam kehidupan sehari-harinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan pada bahasan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Fenomena *nomophobia* ini merupakan perilaku pengguna gadget di masa kini. Terdapat banyak alasan yang melatarbelakangi seseorang menjadi *nomophobia*. Apabila ditelusuri lebih mendalam, sebenarnya semua orang baik tua maupun muda berpotensi menjadi *nomophobia*. Semuanya tergantung pada pengaruh lingkungan dimana seseorang tersebut ada dan berinteraksi dengan lingkungannya. Ditambah lagi dengan semakin canggihnya teknologi komunikasi yang dapat menggantikan berbagai macam komunikasi yang dilakukan oleh penggunaannya.
2. Gaya hidup dari seseorang *nomophobia* pada dasarnya mengarah pada perilaku konsumtif demi pemuasan keinginan untuk dapat terhubung dengan media sosialnya. Selain itu, gaya hidup tersebut membuat seseorang menjadi lebih malas