

## *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)*

### **Fenomena Ketergantungan Manusia Terhadap Teknologi Komunikasi**

**Suryadi, Fitria Yuliani, Sri Dwi Fajarini**

[bklsuryadi@gmail.com](mailto:bklsuryadi@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Teknologi komunikasi yang terus berkembang seiring dengan perkembangan manusia membuat manusia menjadi seolah-olah ketergantungan dan tak dapat melepaskan peran teknologi komunikasi dalam kehidupannya. Contoh yang paling dekat dan nyata adalah ketergantungan manusia akan Mobile Phone yang lebih dikenal dengan istilah Smartphone pada masa sekarang. Istilah Smartphone atau ponsel pintar menunjukkan kekuatan dari wujud teknologi dengan banyak kegunaan yang memberikan banyak kemudahan bagi penggunaannya. Melalui smartphone penggunaannya dapat mengakses apapun yang mereka inginkan dan mendapatkan apapun yang mereka butuhkan sehingga tanpa disadari penggunaan Smartphone tersebut menjadi suatu kebutuhan yang memunculkan ketergantungan. Tidak jarang juga orang mengalami kecemasan yang berlebihan saat mereka tidak membawa handphone mereka saat berpergian, ataupun saat mereka meninggalkan atau menghilangkan handphone mereka di suatu tempat Hal tersebut merupakan suatu bentuk syndrome ketergantungan terhadap teknologi komunikasi handphone atau telepon genggam yang dikenal dengan *Nomophobia* atau *No Mobile Phone Phobia* yaitu fobia yang terjadi karena ketiadaan handphone. Fenomena ini sejalan dengan asumsi dasar teori determinisme oleh Marshal McLuhan yang mengungkapkan bahwa penemuan atau perkembangan teknologi komunikasi merupakan faktor yang mengubah kebudayaan manusia. *Nomophobia* ini bahkan diderita oleh banyak orang pada era globalisasi pada saat ini. Masyarakat sekarang ini dapat dikatakan telah begitu bergantung dengan teknologi komunikasi ini, dan tanpa disadari, penggunaan handphone ini telah membawa perubahan pada budaya masyarakat, baik terhadap cara mereka berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain.

**Kata Kunci : Nomophobia, Ketergantungan, Teknologi**

## PENDAHULUAN

Tidak dapat dipungkiri, manusia sebagai makhluk sosial butuh untuk saling berinteraksi satu sama lain di dalam lingkungan sosialnya. Tanpa adanya interaksi, tidak akan adanya keselarasan hidup dan sistem masyarakat yang terbentuk dalam suatu kelompok manusia. Manusia, dalam hidupnya tidak akan dapat hidup sendiri, karena manusia memiliki kepentingan-kepentingan dalam hidupnya yang hanya akan terpenuhi jika adanya interaksi dan keterlibatannya dengan individu lain ataupun kelompok sosialnya. Seorang filsuf kebudayaan, Ernst Cassirer (1990:337) dalam bukunya mengungkapkan definisi manusia menurut aristoteles (384-322 SM) adalah *zoon politicon* atau makhluk yang selalu hidup bermasyarakat. Dimana dalam hidup bermasyarakat manusia harus saling bergaul, berkumpul dan berinteraksi dengan manusia lainnya.

Saat manusia butuh untuk saling berinteraksi satu sama lain sebagai gambaran bahwa manusia adalah makhluk sosial, maka manusia pun membutuhkan komunikasi. Interaksi dan komunikasi adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia sebagai makhluk sosial. Tanpa adanya interaksi, tidak akan ada komunikasi, begitu pula sebaliknya, tanpa adanya komunikasi, maka tidak akan ada interaksi antar manusia. Shibutani dalam Mulyana (2001:12) mengungkapkan bahwa keberadaan manusia dalam kehidupan sosialnya diidentifikasi sebagai individu-individu yang belajar memahami perspektif melalui komunikasi, dimana kemudian perspektif tersebut digunakan untuk mendefinisikan dan

menginterpretasikan situasi yang dihadapinya dalam interaksi sosial.

Kebutuhan manusia akan komunikasi dan interaksi itulah yang kemudian memunculkan inovasi dan penemuan-penemuan baru sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan manusia akan komunikasi dan interaksi tersebut. Teknologi sebagai hasil cipta manusia yang terus mengalami perkembangan semakin membawa manusia kepada kemajuan dalam setiap aspek kehidupannya tak terkecuali dalam aspek komunikasi dan interaksi. Teknologi kemudian menjadi suatu hal yang penting dalam kehidupan manusia saat adanya semacam pergeseran sosial dimana dulu manusia dapat hidup dengan tanpa adanya teknologi dalam kehidupan mereka, namun dengan adanya perkembangan manusia dan teknologi yang berlangsung secara terus menerus, kemudian manusia menjadi begitu bergantung dengan teknologi sehingga dapat dikatakan saat ini teknologi memiliki peranan penting dan memiliki pengaruh yang besar bagi manusia atau masyarakat secara menyeluruh. Seperti halnya peranan teknologi komunikasi saat ini dalam kehidupan manusia. Teknologi komunikasi yang terus berkembang seiring dengan perkembangan manusia membuat manusia menjadi seolah-olah ketergantungan dan tak dapat melepaskan peran teknologi komunikasi dalam kehidupannya.

Perkembangan teknologi komunikasi berlangsung dengan sangat pesat dimana dulunya kita hanya mengenal tulisan sebagai media komunikasi dan penyampaian pesan, sekarang, dengan adanya perkembangan teknologi

komunikasi, muncul lah media-media baru dan media interaktif yang semakin memudahkan proses komunikasi, interaksi, dan pertukaran informasi antar individu. Dimana media interaktif disini diartikan sebagai media yang dipakai untuk saling bertukar informasi, baik untuk keperluan hiburan, pendidikan, bisnis, yang menggunakan komputer, terminal video text, telepon atau layar televisi (Weiner dalam Abrar, 2003:19). Sedangkan media baru disini mencakup semua media yang dibentuk oleh komputer. Dimana menurut Paulsell dalam Abrar, komputer adalah aplikasi medium komunikasi elektronik yang bisa meningkatkan kemampuan manusia dalam berkomunikasi (2003:38).

Salah satu contoh bentuk teknologi komunikasi sebagai media baru dan media interaktif yang semakin memudahkan masyarakat dalam berkomunikasi, berinteraksi dan berbagi informasi satu sama lain dengan mudah yakni handphone atau telepon genggam. Penemu sistem telepon genggam yang pertama adalah Martin Cooper, seorang karyawan Motorola pada tanggal 03 April 1973, walaupun banyak disebut – sebut bahwa penemu telepon genggam adalah sebuah tim dari salah satu divisi Motorola (divisi tempat Cooper bekerja) dengan model pertama adalah DynaTAC. Ide yang dicetuskan oleh Cooper adalah sebuah alat komunikasi yang kecil dan mudah dibawa bepergian secara fleksibel(<http://mazipanneh.wordpress.com/2012/01/04/sejarah-dan-perkembangan-handphone-dari-masa-ke-masa/>).

Setelah ditemukannya telepon genggam, komunikasi dan interaksi menjadi lebih mudah karena konsep

telepon genggam yang dapat dibawa kemanapun tanpa harus menggunakan koneksi kabel atau semacamnya sehingga lebih memudahkan penggunanya dalam menggunakan telepon genggam tersebut untuk berkomunikasi. Seperti halnya telepon genggam atau handphone yang diartikan sebagai perangkat telepon portable yang diggunakan untuk telekomunikasi selular sehingga tidak membutuhkan sambungan telepon melalui jaringan selular dari stasiun khusus. (<http://www.ukessays.com/essays/education/handphones.php>).

Selain itu juga, telepon genggam adalah teknologi komunikasi yang relatif terjangkau oleh masyarakat dan mudah akrab dengan kebiasaan hidup mereka sehari-hari. Lebih dari itu telepon genggam menjadikan penggunanya otonom dan bebas berkomunikasi dengan siapa yang dia kehendaki (Abrar, 2003:3). Kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh telepon genggam atau handphone tersebut lah yang kemudian membuat banyak orang menjadi beralih menggunakan handphone sebagai media bagi mereka untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Handphone pun terus mengalami perkembangan-perkembangan seiring dengan pengetahuan dan kebutuhan masyarakat yang juga semakin meningkat.

Seperti yang kita ketahui handphone pada awal kemunculannya hanya dapat dipergunakan untuk menelepon dan mengirim pesan. Namun kemudian, seiring dengan adanya perkembangan teknologi komunikasi, dan perkembangan masyarakat yang tengah berada di dalam era globalisasi, handphone pun ber evolusi menjadi smartphone yang

muncul karena adanya peningkatan kebutuhan manusia dalam mengakses informasi, komunikasi, dan interaksi dengan orang lain. Melalui smartphone penggunaannya dapat mengakses apapun yang mereka inginkan dan mendapatkan apapun yang mereka butuhkan. Seperti yang diungkapkan oleh Harper (2004) bahwa *“perangkat komunikasi anda akan menjadi TV mobile, video, kamera, perekam, internet, emailer, route finder, game konsol, radio, buku alamat, kumpulan rekaman,... daftar ini tak ada habisnya dan itu hanya dapat ditemukan pada teknologi saat ini.”*

Perkembangan teknologi komunikasi, seperti halnya handphone tersebut kemudian membawa dampak bagi masyarakat yang pada akhirnya menjadi begitu bergantung pada teknologi komunikasi yang memberikan begitu banyak kemudahan bagi penggunaannya tersebut. Karena itulah disini penulis mencoba mengangkat sebuah artikel yang berjudul *“Nomophobia (No Mobile Phone Phobia), Fenomena Ketergantungan Manusia Terhadap Teknologi Komunikasi.”* disini penulis ingin melihat, bagaimana *syndrome Nomophobia* tersebut telah *menjangkit* sebagian besar masyarakat di hampir seluruh bagian dunia, selain itu juga penulis ingin melihat sebab dan akibat yang ditimbulkan dari fenomena tersebut.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan pemberitaan mengenai jumlah pengguna telepon genggam atau handphone pada tahun 2013 lalu melalui detik.com diketahui bahwa menurut analisis lembaga intelijen Amerika Serikat, CIA, jumlah pengguna handphone di Indonesia dapat dikatakan cukup tinggi. Mencapai 236,8 juta pelanggan seluler. Dari jumlah itu, belum terdata berapa orang yang memiliki handphone lebih dari satu. Indonesia pun menempati posisi kelima negara dengan jumlah pengguna handphone terbanyak di dunia (<http://inet.detik.com/> posisi-indonesia-dipercaturan-teknologi-dunia). Dari data tersebut dapat kita lihat, begitu berpengaruhnya teknologi komunikasi ini hingga tingkat kepemilikan benda tersebut dapat menjadi begitu tinggi.

Handphone seakan-akan menjadi sesuatu yang penting, dimana bahkan banyak orang memiliki lebih dari satu handphone, dan tidak dapat dipungkiri, dewasa ini, kita begitu bergantung dengan teknologi komunikasi tersebut. Dikatakan demikian karena aktifitas sosial kita sehari-hari pun tak lepas dari peranan handphone. Kebanyakan orang lebih memilih menggunakan handphone untuk berkomunikasi dengan orang lain, daripada menggunakan surat ataupun telepon. Alasan yang paling mendasar karena handphone lebih efisien digunakan daripada surat atau telepon yang harus menggunakan sambungan kabel. Handphone juga terjangkau untuk dimiliki oleh berbagai kalangan, karena handphone diciptakan sesuai dengan kebutuhan dan tingkat ekonomi dari pengguna. Selain itu handphone mudah untuk digunakan,

nyaman, selain itu juga dilengkapi dengan berbagai macam aplikasi yang dibutuhkan oleh penggunanya. Handphone juga dianggap sebagai penyelamat karena dapat membantu seseorang yang sedang dalam keadaan terdesak (Bivin, Mathew, Praveen, Thulasi&Philip:2013).

Saat bertemu dengan orang baru pun kita saling bertukar nomor handphone untuk terus menjaga hubungan dan untuk dapat berkomunikasi di kemudian hari. Handphone terkadang juga menemani kita menghabiskan waktu luang karena lewat handphone dan smartphone kita dapat mengakses apapun dengan berbagai fitur dan jaringan internet yang terdapat di dalamnya.

Kepemilikan handphone pun tidak melihat tingkatan ekonomi. Berbagai perusahaan gadget berusaha memuaskan kebutuhan pelanggannya dengan mengeluarkan berbagai jenis handphone yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat penggunanya. Selain itu juga kepemilikan handphone tidak melihat tingkatan usia. Situs ukessays.com yang melakukan penelitian mengenai dampak handphone terhadap masyarakat saat ini melakukan survey terhadap 200 siswa di united kingdom (Inggris) dan mendapatkan hasil bahwa dari 200 siswa, 20 diantaranya mendapatkan handphone pertama mereka saat berada di sekolah dasar, sementara 7 diantara mereka mendapatkan handphone pertama mereka setelah sekolah menengah, dan sisanya mendapatkan handphone pertama mereka selama sekolah menengah.

Survey tersebut menunjukkan bahkan anak-anak di bawah umur pun ternyata sudah difasilitasi handphone oleh orang tua mereka bahkan sejak mereka berada di sekolah dasar. Hal ini juga tidak jauh berbeda dengan yang terjadi di Indonesia. Tidak sedikit orang tua yang memberikan anak-anaknya fasilitas handphone bahkan sejak mereka belum benar-benar membutuhkan teknologi tersebut.

Hal tersebut dapat memberikan kita gambaran tentang bagaimana peranan handphone dalam kehidupan masyarakat dewasa ini. Peran handphone dan efek yang ditimbulkannya kepada masyarakat penggunanya saat ini, pada dasarnya dapat dikatakan dalam tingkatan yang cukup menggelisahkan. Orang-orang seakan tidak lepas dari peran teknologi komunikasi tersebut dalam kesehariannya. Dalam sehari pengguna handphone dapat menggunakan handphone mereka hingga berkali-kali. Tidak jarang juga orang mengalami kecemasan yang berlebihan saat mereka tidak membawa handphone mereka saat berpergian, ataupun saat mereka meninggalkan atau menghilangkan handphone mereka di suatu tempat.

Hal tersebut merupakan suatu bentuk syndrome ketergantungan terhadap teknologi komunikasi handphone atau telepon genggam yang dikenal dengan *Nomophobia* atau *No Mobile Phone Phobia*, seperti yang dituliskan di dalam sebuah artikel *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health* oleh Anna Lucia Spear King, Alexandre Martins Valença, Adriana Cardoso Silva, Federica Sancassiani, Sergio Machado dan Antonio Egidio Nardi (2014), *Nomophobia* adalah

ketakutan seseorang saat tidak dapat berkomunikasi melalui handphone atau internet.

Dalam artikel tersebut dijelaskan bahwa kata Nomophobia tersebut awalnya berasal dari Inggris, dan berasal dari ungkapan *No Mobile Phone Phobia* yaitu fobia yang terjadi karena ketiadaan handphone. Istilah ini mengacu pada gejala atau perilaku yang berkaitan dengan penggunaan handphone. Nomophobia adalah fobia situasional yang juga berhubungan dengan rasa takut menjadi sakit dan tidak menerima bantuan segera. Handphone bagi penderita Nomophobia adalah sesuatu yang tidak dapat dilepaskan dari keseharian mereka, dan hal tersebut banyak terjadi pada masyarakat dewasa ini.

Artikel yang ditulis oleh Anna Lucia Spear King, Alexandre Martins Valença, Adriana Cardoso Silva, Federica Sancassiani, Sergio Machado dan Antonio Egidio Nardi tersebut juga mengungkapkan bahwa Teknologi komunikasi mengubah interaksi manusia dengan dunia, persepsi mereka tentang realitas dan interaksi mereka dengan ruang dan waktu. Teknologi portable layaknya handphone ini mengekspresikan nilai-nilai kebebasan dalam menentukan keinginan, pilihan, dan tindakan yang akhirnya menegaskan pilihan kolektif individu. Seseorang yang menggunakan handphone dalam kesehariannya dapat dengan mudah melakukan pencarian melalui internet, berhubungan dengan orang-orang yang jauh, berbicara dengan teman dan kolega, memecahkan masalah, memberikan layanan, dan mendapatkan hiburan tanpa meninggalkan tempat dimana mereka

berada. Hal ini dikarenakan teknologi baru memfasilitasi setiap fungsi tersebut. Hal ini lah yang kemudian membuat teknologi tersebut dapat dengan mudahnya diterima secara luas dan banyak orang yang menyukai teknologi ini.

Munculnya fenomena phobia akan tidak adanya handphone layaknya Nomophobia tersebut menunjukkan bahwa peranan teknologi komunikasi dan interaksi layaknya handphone, adalah sangat besar dalam kehidupan kita sebagai masyarakat dan makhluk sosial. Fenomena ini pada dasarnya merupakan salah satu bentuk contoh nyata mengenai manusia dan ketergantungannya terhadap teknologi komunikasi. Fenomena ini sejalan dengan asumsi dasar teori determinisme oleh Marshal McLuhan yang mengungkapkan bahwa penemuan atau perkembangan teknologi komunikasi merupakan faktor yang mengubah kebudayaan manusia. Di mana menurut McLuhan, eksistensi manusia ditentukan oleh perubahan mode komunikasi.

Perubahan pada mode komunikasi membentuk suatu budaya dengan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) penemuan dalam teknologi komunikasi (2) perubahan dalam jenis-jenis komunikasi (3) peralatan untuk berkomunikasi (<http://www.himikomunib.org/2013/01/teori-determinisme-teknologi.html>).

McLuhan (dalam Morissan, 2013:486) beranggapan bahwa teknologi media telah menciptakan revolusi di tengah masyarakat karena masyarakat sudah sangat bergantung kepada teknologi, dan tatanan masyarakat terbentuk berdasarkan pada kemampuan masyarakat dalam menggunakan teknologi.



Teknologi membentuk cara berpikir, berperilaku, dan bergerak dari satu abad teknologi ke abad teknologi selanjutnya di dalam kehidupan manusia. Teori determinisme teknologi ini melihat penemuan atau perkembangan teknologi komunikasi sebagai faktor yang mengubah kebudayaan manusia. Istilah *technological determinism*, atau determinisme tersebut menunjukkan pemikiran McLuhan bahwa teknologi berpengaruh sangat besar dalam masyarakat atau dengan kata lain kehidupan manusia ditentukan oleh teknologi (Morissan, 2013:487). Sebagaimana yang di kemukakan McLuhan : “*We shape our tools and they in turn shape us.*” (kita membentuk peralatan kita, dan mereka pada gilirannya membentuk kita). Dari pemahaman tersebut dapat dilihat bahwa budaya manusia mengalami perubahan seiring dengan perkembangan teknologi yang menyertainya.

Teori determinisme melihat bahwa teknologi memiliki efek penting dalam kehidupan kita (Adler. 2006). Teknologi yang merupakan hasil cipta manusia, lama kelamaan membuat manusia ketergantungan dan tidak dapat lepas dari peranan teknologi dalam kesehariannya. Seperti halnya fenomena Nomophobia yang kemudian muncul di masyarakat, menunjukkan bahwa ketergantungan masyarakat terhadap terhadap teknologi, dalam hal ini handphone, telah menjadikan teknologi tersebut memegang kendali atas manusia yang tidak lain adalah penciptanya. Nomophobia ini bahkan diderita oleh banyak orang pada era globalisasi pada saat ini. Masyarakat sekarang ini dapat dikatakan telah begitu bergantung dengan teknologi komunikasi

ini, dan tanpa disadari, penggunaan handphone ini telah membawa perubahan pada budaya masyarakat, baik terhadap cara mereka berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain.

Dapat kita amati dalam keseharian kita, bagaimana orang-orang saat ini lebih memilih berinteraksi dengan handphone/smartphone yang ada di tangan mereka, daripada berinteraksi dengan orang-orang yang ada di sebelah mereka. Handphone pun tanpa disadari dapat mengurangi intensitas interaksi dan komunikasi seseorang karena anggapannya, akan lebih mudah menjalin komunikasi dengan orang lain melalui handphone. Handphone yang dilengkapi dengan fitur yang canggih pun semakin membuat penggunaannya bergantung dengan teknologi komunikasi tersebut. Waktu luang pun mereka isi dengan menggunakan handphone atau telepon genggam mereka. Tidak jarang orang merasa bingung bahkan merasa cemas saat handphone mereka sedang dalam keadaan mati, atau tertinggal di suatu tempat. Hal tersebut tidak lain merupakan gejala dan akibat yang ditimbulkan oleh *syndrome nomophobia*, yang menunjukkan betapa manusia dewasa ini sangat bergantung terhadap teknologi komunikasi dalam kehidupannya

## PENUTUP

Meskipun pada dasarnya kemunculan handphone adalah bentuk kemajuan dari perkembangan teknologi yang semakin mempermudah kehidupan masyarakat, namun tingkat kebergantungan masyarakat terhadap teknologi tersebut sudah memasuki tahap yang mengkhawatirkan. Seperti halnya kemunculan syndrome nomophobia tersebut. Handphone adalah teknologi yang diciptakan oleh manusia, hal ini memang menunjukkan adanya perkembangan manusia dalam bidang teknologi dan ilmu pengetahuan. Namun seiring dengan hal tersebut, manusia juga semakin tergantung dengan teknologi hasil ciptaannya sendiri. Bahkan sebegitu besarnya peranan teknologi komunikasi seperti halnya handphone tersebut hingga memunculkan pergeseran-pergeseran sosial dalam kehidupan seseorang sebagai makhluk individu maupun sosial.

Memang tidak dapat dipungkiri, tanpa adanya teknologi komunikasi layaknya handphone dalam keseharian kita, kita akan mengalami kesulitan baik untuk berkomunikasi dengan orang lain yang berada dalam jarak jauh, ataupun untuk mendapatkan informasi dengan cepat. Teknologi komunikasi layaknya handphone memang memberikan banyak kemudahan dan manfaat bagi kita sebagai penggunaannya. Namun untuk terlalu bergantung terhadap teknologi komunikasi, bahkan hingga terjangkit syndrome nomophobia, semua kembali kepada kita sebagai individu pengguna, dan sebagai manusia yang memiliki akal pikiran dan kemampuan untuk memilih, apakah kita yang memegang kendali atas

teknologi, atau sebaliknya, teknologi yang memegang kendali atas diri kita.

## REFERENSI

- Abrar, Ana Nadhya. 2003. *Teknologi Komunikasi; Perspektif Ilmu Komunikasi*. Yogyakarta: LESFI.
- Bivin. J.B. Mathew, Preeti. Praveen C. Thulasi. Philip, Jinto. (2013). *Nomophobia-Do We Really Need To Worry About?. A Cross Sectional study on Nomophobia Severity among male Under Graduate Students of Health Sciences*. Vol-01, Issue-1, ISSN:2321-3485.
- Cassirer, Ernst. Diindonesiakan oleh Alois A. Nugroho. 1990. *Manusia dan Kebudayaan ; Sebuah Esei Tentang Manusia*. Jakarta: PT Gramedia.
- Harper, Carl. 2004. "Mobile Phone Evolution." UK Mobiles Sites [www.mobilephonesites.co.uk](http://www.mobilephonesites.co.uk).
- King, Anna L.S, Valença A.M, Silva A.C, Sancassiani F, Machado S, dan Nardi A.M. 2014. "Nomophobia": *Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and*



*Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group.* Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health, 10, 28-35.

Morissan. (2013). *Teori Komunikasi, Individu Hingga Massa*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Mulyana, Deddy. 2001. *Metode Penelitian Kualitatif ; Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung : Remaja Rosdakarya.

<http://www.himikomunib.org/2013/01/teori-determinisme-teknologi.html>

<http://mazipanneh.wordpress.com/2012/01/04/sejarah-dan-perkembangan-handphone-dari-masa-ke-masa/>

<http://inet.detik.com/posisi-indonesia-dipercaturan-teknologi-dunia>

<http://www.ukessays.com/essays/education/handphones.php>