



Mewujudkan Generasi Cerdas melalui Sosialisasi Nomophobia di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Surakarta

M. Agus Wahyudi¹, Muhaimin Abdillah¹, Purnama Astuti¹, Ali Mustofa¹, Eny Purwandari¹, Syamsul Bakri²

¹ Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

² Institut Agama Islam Negeri Surakarta, Surakarta, Indonesia

wahyufailasuf@gmail.com

<https://doi.org/10.31603/ce.4523>

Abstrak

Penggunaan *smartphone* sebagai media pembelajaran tanpa adanya batasan-batasan pemakaian dapat menjadikan mahasiswa lebih leluasa dalam pemakaiannya. Dalam kondisi pandemi mengakibatkan banyak aktivitas dilakukan melalui media *smartphone*, termasuk kegiatan pembelajaran. Penggunaan *smartphone* yang tanpa batas dapat menjadikan terjadinya gangguan pada penggunaannya yang dikenal dengan nomophobia atau ketakutan yang muncul dikarenakan tidak bisa jauh dari *smartphone*. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang dilakukan di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Surakarta mengangkat tema "Nomophobia". Hal tersebut perlu dilakukan untuk mewujudkan generasi yang cerdas dan di era digital ini. Metode dalam pengabdian ini menggunakan model *Soft Program*. Kegiatan ini berisi tentang sosialisasi nomophobia, dan mendeskripsikan fenomena nomophobia pada mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Surakarta. Hasil dari kegiatan ini adalah terdapat dua motif pemakaian *smartphone*, yakni motif masa lalu dan motif harapan. Dampak dari kegiatan ini telah memberikan pemahaman para mahasiswa terkait bahayanya menggunakan *smartphone* yang berlebihan atau nomophobia, sehingga mahasiswa memiliki *self control* dalam menggunakan *smartphone*.

Kata Kunci: Nomophobia; Smartphone; Mahasiswa; Generasi cerdas

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi yang pesat merupakan bagian dari upaya manusia untuk mempermudah diri dalam berinteraksi dengan orang lain tanpa ada batasan jarak. Melalui *smartphone*, manusia saat ini tidak hanya bisa berkomunikasi dengan mudah. Pada era revolusi industri 4.0, hampir segala bentuk interaksi dikembangkan dengan dasar penggunaan *smartphone*. Namun, kemajuan teknologi memang membawa dampak berupa kemudahan dalam berinteraksi, tetapi juga memiliki dampak yang negatif. Bivin, Mathew, Thulasi, & Philip (2013) mengatakan, bahwa sekitar 53% pengguna *smartphone* di Inggris mengalami kecemasan ketika berada dalam kondisi jangkauan jaringan *smartphone* yang kurang, kehilangan *smartphone*, atau kehabisan baterai maupun saldo pulsa mereka. Hal semacam ini akan mengganggu psikologis pengguna *smartphone*. Kondisi psikologis yang tidak stabil akan menghambat perkembangan individu dan bermasalah pada *psychological well-being* (Wahyudi, Taufik, & Purwandari, 2020).

Sebuah studi di tahun 2015 mengungkapkan bahwa *smartphone* merupakan bagian terpenting dalam hidup manusia sehingga menjadikan manusia tersebut rentan mengalami perasaan cemas, panik, stres, bahkan detak jantung dan tekanan darah yang meningkat ketika *smartphone* mereka tertinggal di rumah (Pininta, 2016). Selain itu, peneliti juga mendapati salah seorang di sekitar peneliti yang tidak bisa konsentrasi pada saat presentasi di depan kelas karena *smartphone*-nya tertinggal di meja kelas tempat dia duduk. Dengan demikian, seiring berjalannya waktu maka semakin meningkat pula perkembangan teknologi. Ditambah di masa pandemi Covid-19 pembelajaran berlangsung secara daring (*online*), hal ini menambah jam pemakaian *smartphone* dan elektronik lainnya juga meningkat.

Penggunaan *smartphone* sebagai media pembelajaran (*daring*) tanpa adanya batasan-batasan pemakaian dapat menjadikan pelajar atau mahasiswa lebih leluasa dalam pemakaiannya. Bahkan sering kali mahasiswa menggunakan *smartphone* untuk keperluan di luar bidang pembelajaran. Model interaksi sosial yang menjadikan *smartphone* sebagai kebutuhan dalam berinteraksi merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kecanduan dalam penggunaan *smartphone* (Agusta, 2016). Meskipun penggunaan *smartphone* dapat memberikan kemudahan dalam pembelajaran sebaiknya tetap ada batasan-batasan dalam pemakaiannya (Bakri, Hasan, Rohmadi, & Purwanto, 2020). Karena jika tidak ada batasan-batasan dalam penggunaannya tentu akan berbahaya terhadap kesehatan individu.

Selain faktor tersebut, ketergantungan terhadap *smartphone* juga disebabkan oleh faktor internal, faktor eksternal, dan faktor situasional. Dalam faktor internal meliputi rendahnya kontrol diri, rendahnya harga diri, dan tingginya *seeking sensation*. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari tingginya pengaruh media dalam memaparkan kelebihan-kelebihan dari *smartphone* sehingga mempengaruhi individu untuk menggunakan *smartphone* yang lebih canggih dan dianggap memenuhi kebutuhan dalam berinteraksi. Kemudian faktor situasional merupakan anggapan dimana *smartphone* sebagai alat untuk memperoleh kenyamanan atau kepuasan psikologis pada individu, biasanya individu menjadikan *smartphone* sebagai alat untuk mengalihkan diri dari permasalahan.

Nomophobia merupakan ketakutan yang muncul dikarenakan tidak bisa jauh dari *smartphone*. Istilah Nomophobia adalah singkatan untuk *no-mobile-phone-phobia*. Pada 2008 di Inggris terdapat penelitian yang dilakukan di Kantor Pos Inggris untuk menyelidiki kecemasan penderita pengguna *mobile phone*, mulai saat itulah muncul istilah "nomophobia". Istilah lain yang merujuk kepada orang-orang dengan nomophobia diantara *nomophobe* dan *nomophobic*.

Ma'had Al-Jami'ah IAIN Surakarta merupakan pesantren mahasiswa di bawah naungan kampus Institut Agama Islam Negeri Surakarta yang diasuh oleh KH. Dr. Syamsul Bakri, M.Ag. sekaligus menjabat sebagai Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama IAIN Surakarta. Kondisi mahasiswa santri (mahasantri) yang tinggal di asrama menuntut mereka lebih sering menghabiskan waktu dan aktivitasnya di dalam asrama, *smartphone* menjadi media pokok dalam menjalankan seluruh aktivitas. Hal tersebut memicu terjadinya permasalahan yang menjadikan mahasantri tidak bisa jauh-jauh dari *smartphone*, apabila mereka tidak membawa *smartphone* atau paket data *smartphone* mereka habis terjadilah kepanikan dan kecemasan. Kepanikan dan kecemasan terhadap *smartphone* merupakan salah satu indikasi dari nomophobia.

Berdasarkan pemaparan di atas, pengabdian ingin mengungkap kondisi nomophobia yang ada pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Surakarta. Dengan demikian, perlu dilakukan penyuluhan dan sosialisasi mengenai nomophobia untuk mengantisipasi gejala-gejala yang timbul akibat kondisi nomophobia pada mahasiswa, sehingga menjadi generasi milenial yang cerdas.

2. Metode

Metode dalam pelaksanaan sosialisasi nomophobia yang dilakukan Mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah IAIN Surakarta di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Surakarta dalam mewujudkan generasi milenial yang cerdas dilakukan melalui *Soft Program*. Kegiatan sosialisasi tersebut berisi tentang materi nomophobia yang meliputi: (a) pengertian nomophobia, (b) gejala-gejala nomophobia, (c) bagaimana individu dapat terkena nomophobia, (d) dampak dari nomophobia, dan (e) upaya pencegahan nomophobia. Adapun kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada 21 Desember 2020.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Deskripsi Kegiatan

Sosialisasi nomophobia yang dilakukan oleh mahasiswa Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan menggandeng mahasantri Ma'had Al-Jami'ah IAIN Surakarta. Acara dimulai pada pukul 08.00 sampai selesai. Acara dibuka oleh pemandu acara dengan membaca *basmallah* kemudian dilanjutkan pembacaan ayat suci Al-Qur'an. Fika Vindayani, selaku lurah/ketua pondok memberikan sambutan dan mengucapkan terima kasih kepada pihak pelaksana sosialisasi nomophobia. Dilanjutkan sambutan dari Wakil Rektor III IAIN Surakarta yang memberi apresiasi positif terhadap kegiatan ini sekaligus mengawali kegiatan pembelajaran di Ma'had Al-Jami'ah. Muhaimin Abdillah, selaku menjadi pemateri telah menyampaikan pengertian mengenai nomophobia dan gejala-gejalanya. Sedangkan M. Agus Wahyudi menyampaikan beberapa penyebab nomophobia dan cara pencegahannya. Sehingga para peserta dapat melakukan *muhasabah* (introspeksi diri) dan mengetahui apakah mereka salah satu individu yang masuk kategori nomophobia.

3.2. Motif Penggunaan *Smartphone* pada Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah IAIN Surakarta

Berdasarkan wawancara yang telah lakukan dengan beberapa informan, hanya beberapa mahasiswa yang menyadari bahwa saat ini mereka telah termasuk kategori Nomophobia. Kemudahan yang ditawarkan *smartphone* telah menjadikan mahasiswa ketergantungan. Bahkan terdapat dari beberapa informan benar-benar tidak dapat lepas dari *smartphone*, misal ketika makan, bahkan ketika mereka di kamar mandi. Berdasarkan data tersebut, penulis menemukan berbagai macam motif mahasiswa menggunakan *smartphone*. Motif masa lalu (*because motive*) berdasarkan hasil wawancara dalam sosialisasi ini adalah:

a. Merasa kurang *update* informasi

Tanpa *smartphone* mahasiswa merasa kurang *update* informasi. Dengan adanya *smartphone* informasi lebih mudah dan cepat untuk di akses. Oleh karena aplikasi

yang ditawarkan oleh *smartphone* menjadikan akses informasi menjadi lebih mudah, cepat dan efektif.

- b. Kurang memiliki aktivitas
Di tengah situasi pandemi menjadikan aktivitas di luar semakin terbatas sehingga mahasiswa merasa bosan dan jenuh, untuk mengatasi rasa bosan dan jenuh mahasiswa memanfaatkan *smartphone* solusinya.
- c. Merasa minder (tidak percaya diri)
Media sosial dan *smartphone* tidak dapat dilepaskan dari kehidupan sehari-hari, sehingga mereka yang tidak eksis di dunia maya akan dianggap kurang milenial atau tidak gaul. Begitu juga mahasiswa, mereka merasa kurang percaya diri apabila tidak memiliki *smartphone* dan memainkan aplikasi media sosial seperti *whatsapp*, *instagram*, *twitter*, *youtube*, *telegram*, *facebook* dan yang lainnya.

Adapun motif masa mendatang (*In Order to Motive*) yakni setiap perilaku individu memiliki harapan yang diinginkan. Harapan tersebut yang akan menjadi faktor pendorong individu dalam melakukan aktivitas. Begitu pula para pengguna *smartphone*, mereka juga memiliki harapan ketika menggunakan *smartphone*. Diantaranya sebagai berikut:

- a. Penunjang pembelajaran
Belajar merupakan syarat wajib dalam pendidikan. *Smartphone* bukan hanya untuk bermain sosial media dan menyediakan sarana informasi. Selain itu, *smartphone* juga menjadi sarana penunjang belajar bagi penggunanya.
- b. Mengakses informasi
Pengguna *smartphone* mengatakan kebutuhan informasi semakin tinggi, maka mereka membutuhkan *smartphone* untuk mengakses informasi setiap hari. Selain itu, *smartphone* juga menjadikan pengaksesan informasi lebih mudah dan cepat.
- c. Kebutuhan untuk eksis
Narsis merupakan salah satu untuk menunjukkan eksistensi, jika tidak narsis maka kurang eksis. Salah satu motif penggunaan *smartphone* juga didorong oleh keinginan eksis di media sosial terutama *Instagram*. Terdapat informan yang beranggapan, eksis menjadi kebutuhan yang penting.

3.3. Dampak Sosialisasi Nomophobia

Berdasarkan pemaparan mengenai nomophobia dan hasil sosialisasi tentang nomophobia ([Gambar 1](#)), pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi dalam mencegah dan menangani adanya kasus nomophobia di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Surakarta. Hasil wawancara menunjukkan terdapat beberapa mahasantri yang sudah mengalami nomophobia, seperti merasakan stres, cemas, dan panik ketika mereka tidak membawa *smartphone* atau paket data dari *smartphone*-nya telah habis. Hal tersebut disebabkan oleh pemakaian *smartphone* yang berlebihan, selain menjadikan *smartphone* sebagai penunjang proses pembelajaran mereka juga menghabiskan waktunya bersama *smartphone* untuk bermain sosial media seperti *youtube*, *instagram*, *twitter*, *facebook*, dan *whatsapp*.

Sosialisasi nomophobia ini dapat mencegah terjadinya kasus nomophobia di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Surakarta, hal ini disebabkan mahasantri mengetahui cara-cara menggunakan *smartphone* secara baik dan tepat. Sebagaimana yang disampaikan oleh pemateri terkait faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya nomophobia.



Gambar 1. Proses Sosialisasi Nomophobia

Selain memberikan kontribusi dalam pencegahan nomophobia, pengabdian masyarakat ini juga memberikan alternatif atau kiat-kiat terhadap mahasiswa yang telah terdiagnosis atau terjangkit gangguan nomophobia. Sebagaimana yang disampaikan oleh pemateri terkait langkah-langkah yang harus dilakukan mahasiswa yang terjangkit gangguan nomophobia. Setelah itu juga diadakan diskusi antara pemateri dengan peserta (Gambar 2). Sehingga untuk ke depan tidak terjadi lagi kasus nomophobia di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Surakarta. Dari pihak mitra pun juga menawarkan agar pengabdian semacam ini dilaksanakan secara kontinu minimal satu tahun sekali, sebab setiap tahunnya ada mahasiswa baru yang masuk.



Gambar 2. Diskusi antara pemateri dan mahasiswa terkait nomophobia

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini mengungkapkan bahwa nomophobia menjadi wabah baru di kalangan mahasiswa, apalagi didukung dengan pembelajaran model *daring* di masa pandemi sehingga terjadi peningkatan penggunaan *smartphone*. Motif masa lalu (*because motive*) pemakaian *smartphone* pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah IAIN Surakarta diantaranya, merasa kurang *update* informasi, kurang memiliki aktivitas, dan merasa minder (tidak percaya diri). Sedangkan motif harapan (*in order to motive*) mahasiswa menggunakan *smartphone* meliputi edukasi, akses informasi, hiburan dan bagian dari eksistensi kehidupan.

Acknowledgement

Terima kasih diucapkan kepada Program Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Ma'had Al-Jami'ah IAIN Surakarta yang telah memberikan dukungan kepada kami untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi nomophobia di lingkungan mahasiswa. Semoga bermanfaat bagi elemen masyarakat.

Daftar Pustaka

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(3).
- Bakri, S., Hasan, A. K., Rohmadi, Y., & Purwanto. (2019). Reviewing the Emergence of Radicalism in Globalization: Social Education Perspectives. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 6(9).
- Bivin. J. B., Mathew, P., Thulasi, P. C., & Philip, J. (2013). Nomophobia - Do We Really Need To Worry About? *Reviews of Progress*, 1(1), 1-5.
- Pininta, A. (2016, 06 20). 4 Tanda Ponsel Mulai Mengganggu Kinerja Syaraf. Retrieved 07 02, 2019, from <https://lifestyle.kompas.com/read/2016/06/20/183500023/4.Tanda.Ponsel.ulai.Mengganggu.Kinerja.Syaraf?page=all>.
- Wahyudi, M. A., Taufik, & Purwandari, E. (2020). Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Conceling. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(1), 145-158.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
