

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada zaman modern ini, *smartphone* adalah perangkat teknologi yang paling lazim dimiliki dan digunakan sehingga manusia menjadi sulit lepas dari *smartphone* (Warsah dkk., 2023, h. 128). Tingkat penggunaan *smartphone* sebagai sarana berkomunikasi atau interaksi sosial telah memicu timbulnya fenomena nomofobia (Rodríguez-García dkk., 2020, h. 5). Nomofobia merupakan rasa takut atau kecemasan berlebihan yang dialami seseorang akibat ketidakhadiran *smartphone* atau ketidakmampuan dalam menggunakan *smartphone* (Notara dkk., 2021, h. 120). Fenomena ini menjadi permasalahan karena nomofobia dapat memengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan orang-orang yang memiliki ketergantungan tinggi terhadap *smartphone*.

Terdapat sebuah studi penelitian yang menunjukkan masalah nomofobia yang signifikan di wilayah Jakarta Timur. Penelitian tersebut menunjukkan data tingkat nomofobia dengan sampel 200 remaja usia 12-18 tahun, dengan sebanyak 69,27% remaja perempuan memiliki kecenderungan nomofobia dalam kategori tinggi dan 61% remaja laki-laki termasuk dalam kategori menengah (Sagita & Santika, 2020, h. 94). Tingginya tingkat perilaku nomofobia di Jakarta Timur dapat menimbulkan berbagai masalah bagi remaja tersebut. Perilaku nomofobia dapat menyebabkan ketergantungan komunikasi digital yang menurunkan kualitas kehidupan sosial dan hubungan interpersonal (Simatupang & Ivanna, 2023, h. 52), dan juga memiliki dampak akademis karena kalangan pelajar yang lebih banyak menghabiskan waktu bermain *smartphone* dibandingkan belajar, sehingga menyebabkan adanya penurunan nilai, konsentrasi atau daya perhatian, dan kemampuan dalam mengelola informasi penting (Zaidi & Yusuf, 2023, h. 2; Schwaiger & Tahir, 2022 h. 2).

Perilaku nomofobia di kalangan remaja yang tidak segera dicegah dapat berdampak buruk pada perkembangan dan kehidupannya. Hal tersebut dikarenakan masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan sehat dan kemampuan dalam menghadapi masalah, tekanan, atau stres untuk kedepannya (Yeni & Safitri, 2023, h. 54). Menurut Wibowo (2020), masa perkembangan remaja juga mencakup pembangunan hubungan interpersonal secara langsung, dimana remaja dengan perilaku nomofobia mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Dikatakan bahwa dukungan sosial mampu membantu remaja mengatasi kecemasan tanpa *smartphone*, merasa lebih dihargai, dan terhubung secara emosional. Oleh karena itu, peningkatan dukungan sosial mampu menjadi solusi dalam strategi pencegahan nomofobia pada remaja, yang mendorong hubungan sosial yang lebih sehat di luar dunia digital (h. 12).

Berdasarkan penelitian tersebut, diperlukan media informasi dengan pendekatan interaksi sosial secara langsung yang menjelaskan tentang pencegahan nomofobia untuk remaja di Jakarta Timur, sehingga *board game* dipilih sebagai media yang interaktif dan efektif dalam menyampaikan informasi tersebut. *Board game* merupakan permainan fisik yang dirancang untuk meningkatkan interaksi sosial, serta memungkinkan partisipasi dalam berbagai kegiatan yang bersifat kreatif, menyenangkan, dan menarik (Bayeck, 2020, h. 424). Pendekatan interaksi tatap muka yang terkandung dalam *board game* juga mampu mengembangkan kolaborasi interaktif yang berdampak positif bagi hasil pemahaman dan juga hubungan interpersonal remaja (Hou & Keng, 2021, h. 3). Oleh karena itu, diajukan perancangan *board game* mengenai pencegahan nomofobia di Jakarta Timur sebagai solusi yang memungkinkan remaja dengan perilaku nomofobia untuk mempelajari strategi pencegahan nomofobia melalui permainan yang menyenangkan, mendukung interaksi sosial secara langsung, dan sekaligus mengurangi ketergantungan komunikasi digital.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, berikut merupakan masalah yang ditemukan:

1. Terdapat tingkat nomofobia pada remaja di Jakarta Timur yang tinggi sehingga dapat berdampak buruk pada perkembangan dan kehidupan remaja tersebut yang meliputi aspek sosial, fisik, dan kognitif.
2. Belum adanya media informasi tentang pencegahan nomofobia dengan pendekatan yang mendukung interaksi sosial atau tatap muka.

Sehingga penulis memutuskan rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan *board game* mengenai pencegahan nomofobia di Jakarta Timur?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada kalangan remaja usia 15-18 tahun, menjalankan pendidikan SMA dan awal perkuliahan, termasuk SES B, berdomisili di Jakarta Timur, dan memiliki ketergantungan pada *smartphone*. Objek media informasi yang akan dilakukan melingkupi perancangan *board game*. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi pada informasi tentang pengenalan nomofobia, perilaku nomofobia, dampak buruk nomofobia, dan strategi pencegahan nomofobia untuk remaja.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah untuk membuat perancangan *board game* mengenai pencegahan nomofobia di Jakarta Timur.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Hasil penelitian ini diharapkan membawa manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai upaya mengurangi dampak dari perilaku nomofobia pada remaja di Jakarta Timur melalui media informasi berupa *board game*. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang Desain Komunikasi Visual yang dapat

menjadi bahan acuan bagi penelitian-penelitian berikutnya yang ingin mengembangkan media informasi lainnya.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi dosen maupun peneliti lain terkait pilar informasi DKV, khususnya dalam perancangan *board game*. Perancangan ini juga dapat bermanfaat sebagai referensi bagi mahasiswa lain yang tertarik dalam merancang *board game* dan membahas materi nomofobia. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu remaja di Jakarta Timur agar lebih memahami informasi dampak dan pencegahan nomofobia melalui media yang interaktif, serta menjadi dokumen arsip universitas terkait dengan pelaksanaan Tugas Akhir.

