

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nomophobia atau "*No Mobile Phone Phobia*" merupakan fenomena sosial, yang menyebabkan manusia merasa cemas dan panik. Gejala nomophobia biasanya ditandai dengan munculnya rasa gelisah ketika jauh dari *smartphone*, serta memeriksa *smartphone* beberapa kali dengan sering (Ramaita dkk., 2019, h. 90). Selain itu, terdapat fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yang juga berhubungan dengan nomophobia dalam mempengaruhi tingginya tingkat kesepian, rendahnya kontrol diri, serta munculnya rasa takut akan ketinggalan informasi dan tren (Zhafirah dkk., 2023, h. 251-252).

Fenomena tersebut menjadi perhatian yang semakin penting, terutama di kalangan Gen Z, karena telah termasuk golongan kelompok yang tumbuh bersama dengan teknologi *smartphone*. Menurut Algifari et al (2024), remaja cenderung kurang menyadari tentang dampak dari kecanduan *smartphone* akibat penggunaan gadget dalam jangka waktu yang berlebihan. Masalah tersebut didukung oleh data pra-kuesioner yang dilakukan oleh penulis kepada remaja di Tangerang menyatakan bahwa masih banyak remaja belum menyadari tentang dampak dari nomophobia. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti, menyebutkan bahwa jumlah rata-rata siswanya menggunakan *smartphone* selama 8 sampai 13 jam per hari, dan beberapa siswa mengaku bahwa mereka takut akan kehilangan informasi penting jika lupa membawa *smartphone* (Hamdi & Gautama, 2024, h. 69-70). Berdasarkan hasil penelitian oleh Lutfi (2022, h. 60–61), terhadap remaja SMA, SMK, MA, dan Pesantren di Jabodetabek, dengan responden laki-laki berjumlah 80 responden dan responden perempuan berjumlah 203 orang, menyatakan sebanyak 53% responden menggunakan *smartphone* lebih dari 10 jam per hari. Dari keseluruhan responden tersebut, menyatakan bahwa responden paling banyak berjumlah 24 orang atau 8,5% berdomisili di Tangerang.

Dampak nomophobia dibagi kedalam tiga aspek, yaitu fisik, psikologis, dan sosiologis. Menurut Fadhilah dkk., (2021, h. 24), terdapat beberapa indikasi gejala secara fisik seperti tubuh gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, serta nyeri di bagian badan tertentu, ketika ponsel mati, atau tidak dapat digunakan. Secara psikologis, nomophobia ditandai dengan rasa kecemasan, kepanikan, dan depresi, misalnya melalui media sosial, dengan tekanan untuk tampil sempurna atau memiliki banyak teman (Ramadhani dkk., 2023, h. 2-3). Sedangkan, secara sosiologis terjadinya penurunan interaksi tatap muka, serta fenomena dimana seorang individu mengabaikan orang disekitarnya karena sibuk menggunakan *smartphone* (Sarmawati & Perguna, 2024, h. 20-24)

Nomophobia sudah banyak dibahas dan medianya pun beragam, namun remaja masih belum menganggap hal tersebut merupakan masalah yang serius atau penting. Berdasarkan hasil penelitian oleh Putri dkk., (2024, h. 380), menyatakan bahwa kurangnya kepedulian remaja terhadap akibat kecanduan *smartphone* masih terjadi meskipun telah banyak media yang membahasnya. Hal ini dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti kurangnya kontrol diri, dan keterlibatan orang tua yang terbatas, mendorong remaja mencari solusi alternatif melalui *smartphone*. Contoh kasus yang dipublikasikan oleh CNN Indonesia, mengatakan bahwa remaja telah menganggap penggunaan *smartphone* 6-8 jam per-hari sudah biasa, karena teman-teman mereka melakukan hal yang sama (Sinaga, 2018). Oleh karena itu dibutuhkan upaya meningkatkan kesadaran akan pencegahan dari dampak negatif nomophobia. Maka dari itu penulis melakukan perancangan *website* tentang nomophobia bagi gen z.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dituliskan, berikut merupakan rumusan masalah yang ditemukan:

1. Kurangnya kesadaran gen z terhadap dampak dari nomophobia
2. Kurangnya media persuasi yang efektif terhadap dampak dan pencegahan nomophobia.

Maka dari itu pertanyaan penelitian dari perancangan ini adalah bagaimana perancangan *website* tentang nomophobia bagi gen z.

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini berfokus kepada perancangan *website* tentang nomophobia sebagai sarana pencegahan dan peningkatan kesadaran gen z. Target dalam perancangan ini berusia 15-18 tahun, dan berdomisili di Tangerang, serta memiliki ketergantungan terhadap perangkat *smartphone*. Konten perancangan berfokus pada gejala dan pencegahan, serta upaya mengurangi ketergantungan gen z terhadap penggunaan *smartphone*. Kemudian batasan SES untuk perancangan ini berada pada SES B yaitu kelas menengah. Menurut APJII (2021), Penghasilan kelompok SES B dibatasi dari Rp3.000.000–Rp5.000.000 perbulan. Berdasarkan Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, (2021), gen z termasuk pengguna internet dan *smartphone* yang aktif, dengan sebanyak 12,9% pengguna internet berasal dari kelompok usia 13-17 tahun, sehingga cocok menjadi target dari kampanye ini yang bersifat digital.

Target geografisnya dilakukan di Tangerang karena berdasarkan data dari artikel, menurut Badan Pusat Statistik, menyebutkan bahwa kota Tangerang menjadi wilayah dengan pengguna *smartphone* terbanyak, mencapai sekitar 82,81%, dengan tingkat aksesibilitas internet sebanyak 37,46% (Syahdana, 2018). Untuk batasan psikografisnya, merupakan remaja yang aktif menggunakan *smartphone*, dan suka mengikuti tren atau berita.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari perancangan ini adalah untuk membuat perancangan *website* tentang nomophobia bagi gen z.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan dan batasan masalah yang telah dituliskan. Manfaat dibagi menjadi manfaat teoretis dan praktis, yang nantinya dapat dijadikan saran yang terdapat dalam Bab V.

1. Manfaat Teoretis :

Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, khususnya membahas materi mengenai perancangan ini adalah untuk membuat perancangan *website* tentang nomophobia bagi gen z.

2. Manfaat Praktis :

Bagi penulis, penelitian ini dapat menjadi sarana pembelajaran dalam memahami pencegahan serta dampak dari nomophobia. Bagi peneliti selanjutnya, hasil perancangan ini bisa memberikan pengetahuan baru sekaligus menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang memiliki topik atau sarana serupa. Sementara itu, bagi universitas, penulis berharap penelitian ini mampu meningkatkan wawasan dalam lingkungan Desain Komunikasi Visual, serta memperluas pengetahuan remaja mengenai pencegahan dan dampak nomophobia.

