

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Nomophobia*

1. Definisi *Nomophobia*

Yildirim dan Correia menjelaskan bahwa *nomophobia* adalah sebuah perasaan cemas atau ketidaknyamanan yang disebabkan oleh keberadaan di luar jangkauan *smartphone*, hal tersebut dianggap sebagai fobia pada zaman yang semakin canggih seperti sekarang ini sebagai buah hasil dari interaksi antara individu dengan teknologi baru khususnya *smartphone*.³¹ *Nomophobia* atau *No Mobile Phone Phobia* adalah “takut terputus kontak dengan *smartphone* nya” Istilah *nomophobia* sendiri pertama kali ditemukan dalam penelitian yang dilakukan pada tahun 2008 oleh Kantor Pos Inggris untuk menyelidiki kecemasan yang dialami pengguna *smartphone*.

Studi tersebut melibatkan 2.100 individu yang kemudian menunjukkan 53% pengguna *smartphone* menderita *nomophobia*.³² Menurut Bianchi dan Philips orang yang mengalami masalah dalam penggunaan ponsel memiliki prediktor psikologis yaitu usia yang lebih muda, pandangan diri yang negatif, rendahnya *self esteem* dan *self-efficacy*, dan disregulasi (ekstrovert dan introvet yang tinggi).³³

Menurut King, dkk. dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *nomophobia* sebagai gangguan pada abad ke-21 yang dihasilkan oleh teknologi baru. Menurut mereka *nomophobia* adalah ketidaknyamanan atau kecemasan ketika tidak berhubungan dengan *mobile phone* atau komputer atau tidak terhubung ke Web.³⁴ Menurut penelitian ini komputer

³¹ Safaria, T., EKA, N., & Putri, D. (2022). *Nomophobia: Riset, teori, dan pengukuran*. UAD Press, hlm 10.

³² Ibid. hlm 6

³³ Bianchi, A., & Phillips, J.G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), hlm 39-51.

³⁴ King, A.L.S., et al. (2013). *Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? Computers in Human Behavior*, 29(1), hlm.140 – 144.

digantikan oleh ponsel, yang di perkirakan memiliki kemampuan seperti *smartphone* dan tablet.

Namun pada penelitian berikutnya, King, dkk. mendefinisikan *nomophobia* sebagai gangguan dari dunia modern yang digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak tersedianya *mobile phone* atau perangkat komunikasi lainnya yang biasa digunakan individu.³⁵

Jadi kesimpulannya adalah *nomophobia* atau *No Mobile Phone Phobia* merupakan bentuk gangguan psikologis modern yang ditandai dengan perasaan cemas, tidak nyaman, atau takut berlebihan ketika seseorang tidak dapat mengakses atau berhubungan dengan *smartphone*-nya. Kondisi ini muncul sebagai konsekuensi dari meningkatnya ketergantungan individu terhadap teknologi, khususnya perangkat *mobile*.

2. Aspek-Aspek *Nomophobia*

Aspek-aspek yang menyebabkan terjadinya *Nomophobia* ada berbagai macam di dalam buku *Nomophobia* yang disusun oleh Yildirim & Correia. Terdapat empat aspek yang saling berkaitan yaitu:³⁶

a. *Not Being Able to Communicate*: (Tidak dapat berkomunikasi)

Aspek ini terkait dengan tiba-tiba kehilangan kontak dengan orang lain atau tidak dapat menggunakan layanan di *smartphone* saat tiba-tiba perlu berkomunikasi. Seringkali, orang yang kecanduan ponsel merasa cemas, khawatir, dan gugup saat tidak menerima pesan atau teks dari orang yang biasa mereka hubungi.

b. *Losing connectedness*: (kehilangan konektivitas)

Orang yang kecanduan ponsel merasa terputus saat tidak dapat terhubung ke layanan di *smartphone* mereka, misalnya saat tidak ada jaringan dan baterai habis. *Smartphone* adalah perangkat canggih

³⁵ King, A.L.S., Valenca, A.M., & Nardi, A.E. (2010). *Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence ? Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), hlm. 52.

³⁶ Safaria, T., et al.(2022). *Nomophobia: Riset, teori, dan pengukuran*. UAD Press, hlm 11.

yang memfasilitasi komunikasi dan fungsi lain yang memungkinkan pengguna melakukan segala hal dari lokasi mana pun. *Smartphone* saat ini dilengkapi dengan fitur konektivitas bawaan yang menyederhanakan penggunaan fungsi yang sudah ada sebelumnya.

Mereka yang bergantung pada perangkat seluler mereka terus-menerus mengalami rasa terputus saat baterai habis atau tidak ada jaringan yang tersedia. Dunia maya juga memiliki cara untuk membuat orang merasa bingung. Salah satu dari banyak konsekuensi dari kehilangan koneksi adalah tidak dapat menggunakan internet atau media sosial. Orang mungkin mulai merasa seperti telah menjadi orang lain sebagai akibat dari hal ini. Pecandu ponsel lebih rentan terhadap krisis identitas daripada populasi umum.

- c. *Not being able to access Information:*** (Ketakutan tidak dapat mengakses informasi)

Aspek ini menjelaskan kecemasan yang muncul ketika orang mengabaikan *smartphonenya* terlalu lama. Ia juga sering memeriksa *smartphonenya* untuk jaringan, tingkat baterai, pesan masuk, atau pulsa/kuota. Ketika individu tidak dapat terhubung dengan *smartphonenya*, mereka mengalami kecemasan yang tidak dapat dijelaskan.

- d. *Giving up convenience:*** (melepaskan kenyamanan dari penggunaan *smartphone*)

Ketidaknyamanan yang disebabkan karena tidak dapat mengakses informasi melalui *smartphone*. Akses terhadap informasi penting bagi semua orang, dan sebagian orang hanya dapat mencari informasi menggunakan *smartphone* mereka. Orang yang menderita kecanduan ponsel merasa tidak nyaman jika mereka tidak bisa mendapatkan informasi yang mereka butuhkan melalui *smartphone* mereka.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Nomophobia*

Mengutip dari buku *nomophobia* Riset Teori dan Pengukurannya terdapat 3 faktor yang mempengaruhi fenomena *nomophobia* yaitu sebagai berikut:

a. Intesitas Penggunaan *Smartphone*

Beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan menunjukkan frekuensi dan durasi penggunaan *smartphone* berkorelasi kuat dengan *nomophobia*. Menurut beberapa peneliti menyatakan bahwa semakin panjang durasi penggunaan *smartphone*, akan semakin kuat kecenderungan *nomophobia* yang akan dirasakan. Selain itu, semakin sering frekuensi penggunaan *smartphone* juga akan semakin kuat kecenderungan *nomophobia* yang dialami.³⁷ Penggunaan *smartphone* yang berlebihan berdampak pada penurunan prestasi akademik dan produktivitas kerja, menciptakan ketergantungan kuat pada *smartphone*, memicu *distraction* selama pembelajaran akademik dan kegiatan praktikum laboratorium. Menurut skinner dalam teori *operant conditioning*, frekuensi dan durasi penggunaan *smartphone* terkait dengan diperolehnya kesenangan dan reward.

Teori *operant conditioning* mempostulatkan bahwa sebuah perilaku yang jika dilakukan menghasilkan kesenangan cenderung akan diulang. Pengulangan ini pada akhirnya akan menghasilkan ketergantungan dan adiksi. Oleh karena itu individu selalu ingin merasakan dan memperoleh kesenangan yang sama secara berulang-ulang, dan akhirnya membentuk sebuah perilaku obsesif dan adiktif.

³⁷ Safaria, T., et al. (2022). *Nomophobia: Riset, teori dan pengukuran*. UAD Press, hlm 13.

b. Kontrol diri terhadap perilaku *Nomophobia*

Kontrol diri merujuk pada kapasitas individu untuk merespons stimuli lingkungan sekitar secara konstruktif, sehingga sesuai dengan nilai-nilai moral serta sosial *expectations*, sekaligus mendukung pencapaian tujuan jangka panjang. Kontrol diri terjadi secara sadar dan disengaja yang telah dilakukan individu untuk menahan atau mengesampingkan satu respon, sehingga membuat respons yang lebih konstruktif dapat diwujudkan.

Kemampuan kontrol diri yang adekuat membuat individu mampu mengatur dan mengendalikan penggunaan *smartphone* dan koneksi internet secara efektif, sehingga mereka tidak terlena dalam kesenangan akibat adiksi internet, sehingga mereka tidak terlena dalam kesenangan akibat adiksi internet, media sosial, dan *smartphone*. Mereka dapat memprioritaskan aktivitas apa saja yang berguna untuk tujuan jangka panjang dan mengurangi aktivitas yang dianggap kurang berguna untuk kesuksesan hidup mereka di masa depan. Mereka dapat mengatur waktu secara efisien dan efektif sesuai dengan tingkat prioritas dari kegiatannya, mengutamakan yang penting, dan mengesampingkan hal yang kurang atau tidak penting.³⁸

c. Kesepian

Beberapa penelitian menyatakan bahwa seorang individu yang merasa kesepian akan lebih cenderung kecanduan *smartphone* dan menggunakannya dengan intensitas tinggi. “Hal itu disebabkan karena orang yang kesepian enggan berbicara dengan orang lain dalam interaksi tatap muka, mereka akan cenderung berinteraksi dengan orang lain melalui SMS atau aplikasi jejaring sosial lainnya di *smartphone*.”

³⁸ Safaria, T., et al. (2022). *Nomophobia: Riset, teori, dan pengukuran*. UAD Press. hlm 14.

Individu yang mengalami kesepian lebih cenderung menggunakan *smartphone* untuk menghubungi teman, keluarga, atau pasangannya demi mengurangi perasaan negatif dan memperoleh kepastian dari mereka. Hubungan positif ditemukan antara kesepian dengan penggunaan *smartphone* bermasalah, yaitu individu yang mengalami kesepian cenderung lebih mengandalkan *smartphone* mereka untuk terhubung dengan orang lain dan kemudian menimbulkan perilaku bermasalah.³⁹

B. *Nomophobia* Menurut Perspektif Islam

Nomophobia, atau ketakutan berlebihan saat tidak dapat mengakses ponsel, merupakan salah satu bentuk gangguan modern yang muncul akibat ketergantungan berlebihan pada teknologi. Dalam pandangan Islam, fenomena ini dapat dikaitkan dengan sikap ghaflah (lalai) terhadap tujuan hidup dan israf (berlebihan) dalam menggunakan nikmat dunia.

Studi oleh Dini Permana Sari et al. menyoroti bahwa *nomophobia* dapat dikategorikan sebagai bentuk ketergantungan duniawi yang dapat mengganggu hubungan spiritual seseorang dengan Allah. Ketika seseorang lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital daripada beribadah, maka itu berpotensi menurunkan kualitas kehidupan rohaninya.⁴⁰ *Islamic perspective views excessive mobile phone use leading to anxiety as a sign of spiritual imbalance. Practices such as prayer and self-discipline can realign individuals with their faith.*

Islam mengajarkan wasathiyah (keseimbangan) dalam segala hal, termasuk dalam menggunakan teknologi. Dalam hal ini, prinsip mujahadah al-nafs (pengendalian diri) menjadi penting agar individu tidak terjerumus dalam pola penggunaan yang kompulsif terhadap ponsel. Dengan demikian, pendekatan Islam dalam menghadapi *nomophobia* tidak hanya bersifat

³⁹ Safaria, T., et al. (2022). *Nomophobia: Riset, teori dan pengukuran*. UAD Press. hlm 68.

⁴⁰ Sari, D.P., et al. (2021). *Nomophobia ditinjau dari perspektif Islam*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 12(2), 167- 168.

preventif, tetapi juga kuratif melalui penguatan aspek spiritual. Kesadaran akan fungsi teknologi sebagai alat, bukan tujuan, merupakan nilai penting dalam ajaran Islam agar individu tidak kehilangan arah hidup di tengah arus digitalisasi.

C. Stres

1. Definisi Stres

Stres adalah respons psikologis dan fisiologis individu terhadap tuntutan eksternal atau internal yang dirasakan melebihi kapasitasnya untuk menghadapinya. Menurut Sarafino stres terjadi ketika individu memandang adanya ketidaksesuaian antara tuntutan situasi dan kemampuan mereka untuk mengatasinya. Tuntutan tersebut dapat berasal dari faktor biologis, psikologis, maupun sosial, dan sering kali melebihi kapasitas individu untuk melakukan penyesuaian secara efektif.⁴¹

Sedangkan Hardjana mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan atau kondisi yang dialami oleh individu ketika mereka merasa tidak mampu menghadapi atau mengatasi tuntutan - tuntutan yang ada di lingkungan sekitarnya, sehingga dapat menimbulkan reaksi fisik, emosional, dan perilaku yang tidak seimbang.⁴²

Kendall dan Hammen menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. ketika individu tidak dapat menyelesaikan atau mengatasi stres dengan efektif maka stres tersebut berpotensi untuk menyebabkan gangguan psikologis.⁴³

⁴¹ Sarafino, E.P. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.

⁴² Hardjana, A.M. (2002). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengelola Stres*: Kanisius.

⁴³ Kendall, P.C., & Hammen, C. L. (1995). *Abnormal Psychology*. Houghton Mifflin Company.

Jadi kesimpulannya adalah Stres merupakan respons psikologis dan fisiologis yang terjadi ketika tuntutan situasi melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Ketika stres tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menyebabkan gangguan psikologis.

2. Jenis-Jenis Stres

Mengutip dari Manajemen emosi sebuah panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda karya triantoro dan Nofrans.⁴⁴ Para ahli psikologi mendefinisikan stres dalam berbagai bentuk. Definisi kontemporer menyebut stres dari lingkungan eksternal sebagai stresor (misalnya masalah pekerjaan), respons terhadap stresor sebagai stres atau *distress* (misalnya perasaan terhadap tekanan).

Para peneliti juga membedakan antara stres yang merugikan dan merusak yang disebut *distress* dan stres yang positif dan menguntungkan yang disebut dengan *eustress*. Peneliti menyebutkan satu jenis stres yang sangat berbahaya dan merugikan yaitu disebut dengan *distress*.

Eustress yaitu Stres yang menghasilkan respon individu bersifat sehat, positif, dan membangun. Respon positif tersebut tidak hanya dirasakan oleh individu tetapi juga oleh lingkungan sekitar individu, seperti dengan adanya pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi. *Eustress* juga merupakan situasi atau kondisi apapun yang dapat memberikan inspirasi dan memberikan motivasi untuk bertindak positif. Biasanya situasi yang termasuk dalam situasi yang membangkitkan semangat individu untuk bertindak laku secara positif dan mengoptimalkan seluruh fungsi fisik dan psikisnya. Situasi ini dimasukkan ke dalam stres, karena menimbulkan reaksi fisik dan psikologis yang sama, dengan peningkatan hormon dari kelenjar adrenalin dan adanya gejala emosi. Dapat dikatakan bahwa stres yang baik berasal dari situasi yang dapat dikendalikan.

⁴⁴ Safaria, T., & Saputra, N.E. (2012). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda*. Bumi Aksara, hlm 29.

Satu jenis lainnya yang justru bermanfaat atau konstruktif disebut *distress*. *Distress* yaitu adalah stres yang berlawanan dengan *eustress*, yaitu tidak sehat, negatif, dan merusak. Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti tingkat ketidakhadiran yang tinggi, sulit berkonsentrasi, sulit menerima hasil yang didapat. Stres buruk ini banyak dibahas oleh para ahli karena dampaknya yang begitu besar terhadap kehidupan individu.

Distress atau stres negatif ini dapat dibagi menjadi dua macam yaitu: Pertama, stres akut, muncul cukup kuat, tapi menghilang dengan cepat. Misalnya ketika mendapat tekanan atau ancaman dari orang lain, atau ketika terlambat ke tempat kuliah dan lain-lain. Kedua, stres kronis kemunculannya tidak Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stres berlangsung terus-menerus akibat yang terjadi menjadi negatif, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.

3. Aspek-Aspek Stres

Menurut Menurut Hardjana terdapat empat aspek stres diantaranya⁴⁵

a. Aspek Emosional

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, mudah tersinggung, gelisah, harga diri menurun, gampang menyerang orang, merasa sedih dan depresi.

b. Aspek Intelektual

Kondisi stres dapat mengganggu fungsi berpikir, mental image, konsentrasi, dan ingatan individu. Keadaan stres dapat menyebabkan kekhawatiran dan evaluasi diri negatif. *Mental image* diartikan sebagai citra diri dalam bentuk kegagalan dan

⁴⁵ Hardjana, A. (2006). *Stres: Penyebab dan Strategi Mengatasinya*. Kanisius.

ketidakmampuan yang sering mendominasi kesadaran individu yang mengalami stres.

Konsentrasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memusatkan pada suatu stimulus yang spesifik dan tidak memperdulikan stimulus lain yang tidak berhubungan. Individu yang sedang mengalami stres, kemampuan konsentrasinya akan menurun, yang akhirnya akan menghambat performasi kerja dan kemampuan problem solving.

Memori individu yang mengalami stres akan terganggu dalam bentuk sering lupa dan bingung. Hal tersebut disebabkan oleh terhambatnya kemampuan memilah dan menggabungkan ingatan-ingatan jangka pendek dengan yang telah lama.

c. Aspek Fisiologi

Gangguan fisiologis adalah gangguan yang berasal dari pola-pola aktifitas fisiologis yang ada. Gejala-gejala yang timbul adalah sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menurunnya nafsu seks, cepat lelah dan mual.

d. Aspek Interpersonal

Stres selain terwujud dalam berbagai macam penyakit, dapat pula diungkap dalam ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

4. Faktor-Faktor Stres

Menurut Rice pada tahun 1999 terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi stres, yaitu sebagai berikut: ⁴⁶

a. Stresor internal

Stresor internal merupakan faktor penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu, seperti harga diri dan konsep diri. Munculnya stres ini sangat tergantung pada bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif.

⁴⁶ Rice, L. P. (1999). *Stress and Health*. Brooks/Cole Publishing Company.

Penilaian kognitif adalah istilah untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, serta bagaimana keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut secara efektif.

b. Stresor eksternal

Stresor eksternal merupakan faktor-faktor luar yang dapat menyebabkan individu mengalami stres, di mana lingkungan merupakan salah satu sumber utamanya. Sebagai contoh, seorang mahasiswa sering kali dihadapkan pada beban tuntutan lingkungan, konflik dengan teman sebaya, serta berbagai permasalahan hidup lainnya yang dapat memicu stres. Selain itu, perubahan besar dalam lingkungan seperti kelahiran anak, kematian pasangan, pernikahan yang tidak bahagia, perceraian, hingga masalah hubungan interpersonal dengan orang-orang di sekitar juga menjadi sumber stres yang signifikan.

5. Dampak Stres

Mengutip dari buku manajemen emosi *Sebuah Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, karya Triantoro Safaria dan Nofrans Eka.⁴⁷ Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala, yaitu sebagai berikut:

- a. Gejala Fisiologis: berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.
- b. Gejala Emosional : berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan deperesi.

⁴⁷ Safaria, T., & Saputra, N.E. (2012). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda*. Bumi Aksara, hlm 30.

- c. Gejala Kognitif: berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
- d. Gejala Interpersonal: berupa sikap acuh tak acuh lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.
- e. Gejala Organisasional: berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja atau kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

D. Stres Menurut Perspektif Islam

Dalam Islam, stres dipandang sebagai ujian atau cobaan dari Allah Swt. yang bertujuan untuk mengukur keimanan dan kesabaran seorang hamba. Al-Qur'an menyatakan bahwa setiap manusia akan diuji, sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Al-Baqarah [2]:155: "Dan sungguh Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar." Ayat ini menunjukkan bahwa kondisi sulit termasuk stres adalah bagian dari takdir yang bisa menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah. Dalam menghadapi stres, Islam mengajarkan pendekatan ruhaniyah seperti *ṣabr* (sabar), *tawakkul* (berserah diri kepada Allah), *dzikir* (mengingat Allah), dan *shalat* sebagai bentuk terapi spiritual.

Penelitian oleh Mohamad Qamarulzaman et al. menunjukkan bahwa pelajar di institusi Islam yang menghadapi stres emosional dapat mengurangi gejala tersebut melalui pendekatan keislaman. Praktik seperti membaca Al-Qur'an, berdoa, dan memperkuat keyakinan terhadap *qada* dan *qadar* (ketetapan Allah) membantu menciptakan ketenangan batin. "*Islamic teachings encourage believers to seek inner peace through prayer, patience, and remembrance of God during times of psychological distress.* Dengan demikian, stres bukanlah suatu kondisi yang harus dihindari sepenuhnya,

melainkan dihadapi dan dikelola secara bijak dengan pendekatan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.⁴⁸

E. KERANGKA BERPIKIR

Penelitian ini bertumpu pada dua variabel utama, yaitu tingkat stres sebagai variabel bebas dan kecenderungan *nomophobia* sebagai variabel terikat. Tingkat stres dipahami sebagai kondisi tekanan psikologis yang muncul ketika individu merasa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Dalam konteks ibu rumah tangga, stres dapat bersumber dari beban kerja domestik, pengasuhan anak, serta keterlibatan dalam aktivitas sosial. Teori stres yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pandangan Rice, yang membagi stres ke dalam empat dimensi, yaitu: emosional, intelektual, fisiologis, dan interpersonal. Sementara itu, *nomophobia* dipahami sebagai gangguan psikologis modern yang ditandai dengan rasa cemas atau ketakutan berlebihan ketika individu tidak dapat mengakses ponsel atau konektivitas digital.

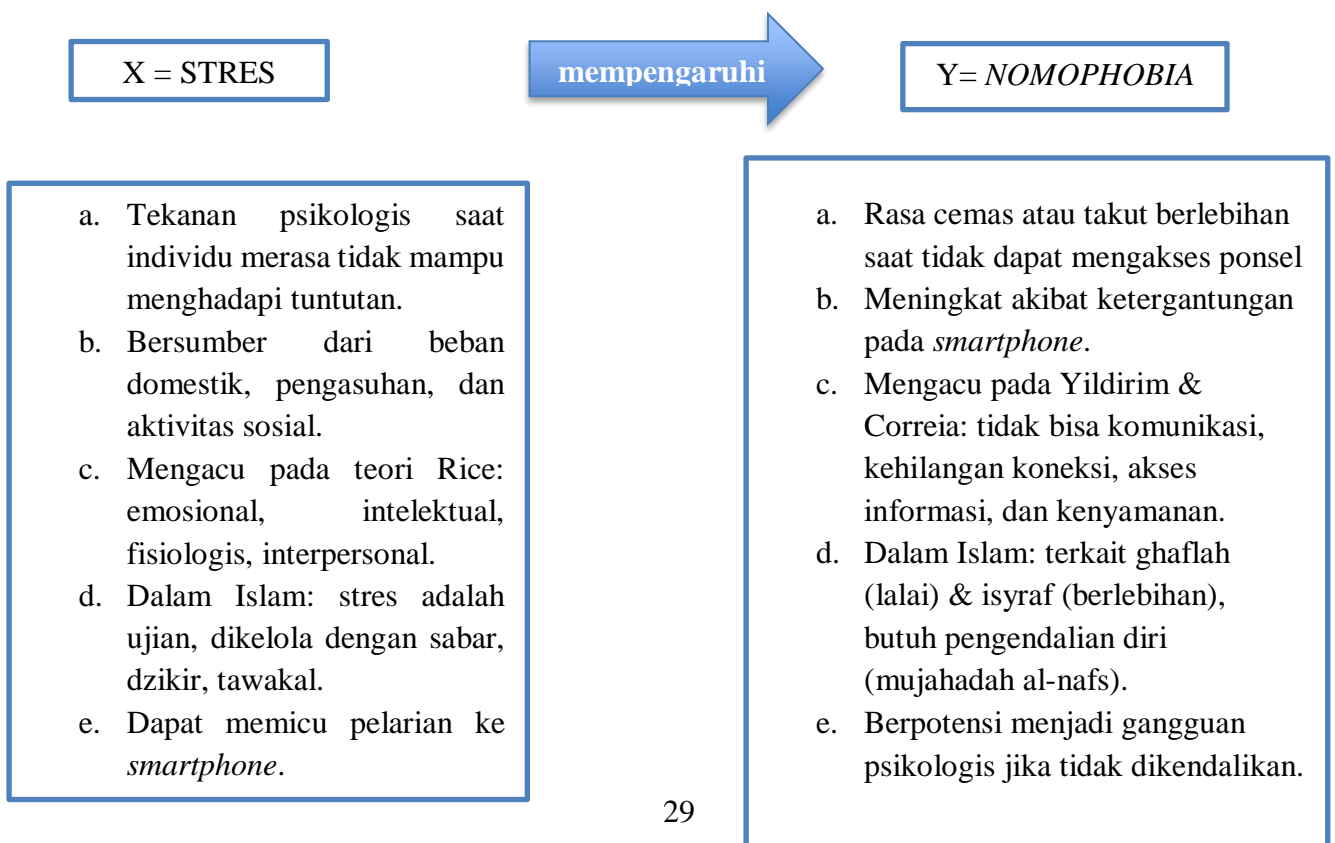
Menurut Yildirim dan Correia, *nomophobia* terdiri atas empat indikator utama, yaitu: ketakutan tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, ketidakmampuan mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan. Meningkatnya ketergantungan terhadap teknologi, khususnya *smartphone*, memperbesar potensi individu mengalami gangguan ini. Dalam perspektif Islam, fenomena *nomophobia* dikaitkan dengan sikap ghaflah (kelalaian) dan israf (berlebihan), yang dapat mengganggu keseimbangan hidup. Islam mengajarkan pentingnya pengendalian diri melalui nilai-nilai spiritual seperti dzikir, ibadah, dan tawakal sebagai upaya menjaga kestabilan psikologis. Al-Qur'an juga menegaskan bahwa ketenangan sejati hanya dapat diperoleh melalui mengingat Allah (QS. Ar-Ra'd: 28).

⁴⁸ Qamarulzaman, M., Hashim, H., & Rahman, F. A. (2018). Coping with Emotional Stress: Islamic Perspective and Its Relevance to Psychological Wellbeing. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(7), hlm. 349–358.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara stres dan *nomophobia* pada ibu rumah tangga anggota PKK, yang memiliki karakteristik tersendiri dalam menghadapi stres dan dalam pola penggunaan *smartphone*. Dengan memasukkan pendekatan religius dalam analisis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap kedua variabel tersebut.

Berdasarkan hasil tiga penelitian terdahulu, secara umum ditemukan adanya hubungan positif antara tingkat stres dan kecenderungan *nomophobia*. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu, semakin besar kecenderungannya mengalami *nomophobia*. Dalam konteks ibu rumah tangga, stres akibat peran domestik dan sosial dapat mendorong penggunaan *smartphone* secara kompulsif sebagai bentuk pelarian. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat bukti empiris mengenai hubungan tersebut, khususnya pada kelompok ibu PKK yang hingga kini masih jarang menjadi subjek kajian ilmiah.

Gambar 2.1 Hubungan antara variabel stres dengan kecenderungan *nomophobia*.



F. HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah dan landasan teori, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Pengertian Hipotesis: Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Oleh karena itu, hipotesis ini perlu diuji kebenarannya secara statistik untuk menentukan apakah dugaan peneliti dapat diterima atau ditolak berdasarkan data di lapangan⁴⁹. Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah:

H_a (Hipotesis Alternatif): Terdapat hubungan positif antara stres dengan kecenderungan *nomophobia* pada ibu PKK di Desa Sanggrahan.

H_o (Hipotesis Nol): Tidak terdapat hubungan positif antara stres dengan kecenderungan *nomophobia* pada ibu PKK di Desa Sanggrahan.

⁴⁹ Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.