

# Gambaran *Nomophobia* Pada Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan

Putri Priynggayani Aruan dan Nancy Naomi Aritonang, M. Psi.  
Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen  
nancyaritonang@uhn.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *nomophobia* pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dengan subjek penelitian berjumlah 174 orang mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan, yang diperoleh dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Hasil penelitian deskriptif yang mengumpulkan data dengan menggunakan skala NMP-Q sebanyak 20 item ini menunjukkan bahwa sebanyak 20 orang mahasiswa Universitas HKBP Nommensen mengalami kecenderungan *nomophobia* rendah (11,5%), 108 orang (62,1%) mahasiswa mengalami kecenderungan *nomophobia* sedang, dan sebanyak 46 orang mahasiswa (26,4%) mengalami kecenderungan *nomophobia* tinggi. Dengan demikian, mayoritas mahasiswa Universitas HKBP Nommensen mengalami kecenderungan *nomophobia*, yaitu suatu kondisi dimana individu merasakan kecemasan, ketakutan, dan kegelisahan ketika berjauhan dengan *smartphone*, tidak dapat menghubungi orang lain, kehabisan baterai, tidak terhubung dengan internet, tidak dapat mencari informasi, dan juga tidak dapat melihat sosial media yang dimiliki.

Kata kunci : *nomophobia*, mahasiswa

## Abstract

This study aims to determine the description of nomophobia in students at HKBP Nommensen University Medan. This research is a descriptive study, with the research subjects totaling 174 students at the University of HKBP Nommensen Medan, which was obtained using incidental sampling technique. The results of this descriptive study that collected data using the NMP-Q scale of 20 items showed that as many as 20 students of HKBP Nommensen University experienced low nomophobia tendencies (11.5%), 108 students (62.1%) students experienced moderate nomophobia tendencies, and 46 students (26.4%) experienced high nomophobia tendencies. Thus, the majority of HKBP Nommensen University students experience a tendency to nomophobia, which is a condition where individuals feel anxiety, fear, and anxiety when they are away from their smartphone, cannot contact other people, run out of battery, cannot connect to the internet, cannot find information, and also can't see the social media owned.

Keywords: *nomophobia*, students

## LATAR BELAKANG

*Smartphone* merupakan alat komunikasi dan informasi yang umum dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai salah satu hasil dari perkembangan teknologi informasi, *smartphone* belakangan ini juga menjadi hal yang paling penting dalam kehidupan untuk terhubung dengan orang lain, seperti menelepon atau mengirim pesan kepada anggota keluarga atau teman, terhubung dengan internet, bermain *game* serta mendengarkan musik untuk menghabiskan waktu luang, bahkan dapat terkoneksi dengan setiap tempat dan waktu yang diinginkan (Bilgin, dkk., 2017).

Perkembangan teknologi informasi ini memiliki dampak dalam kehidupan manusia. *Pew Internet dan American Life Project*

melakukan penelitian pada orang Amerika dalam menggunakan internet dan perangkat bergerak. Pada tahun 2012, aktivitas penggunaan *smartphone* berkembang, mulai dari mengirim pesan sebesar 80%, mengambil gambar sebesar 82% dan mengakses internet sebesar 56%. Hanya dalam waktu satu tahun, terjadi peningkatan menjadi 91% untuk mengambil gambar dan 63% untuk mengakses internet. Begitu juga dalam kepemilikan dan penggunaan perangkat bergerak semakin luas (Pradana, Muqtadiroh & Nisafani, 2016).

Hasil riset yang dilakukan oleh Nielson Korea pada Februari 2012 melaporkan bahwa hampir 60% orang dewasa

dan 84% mahasiswa adalah pengguna *smartphone* di Korea. Dengan pertumbuhan pengguna yang cepat dan munculnya pengguna *smartphone* yang baru, para peneliti telah mulai memperhatikan karakteristik pengguna *smartphone* (Verkasalo, López-Nicolás, Molina-Castillo, & Bouwman, dalam Park & Lee, 2014), efek komunikasi *smartphone* pada pengambilan keputusan konsumen (Heriyati & Siek, dalam Park & Lee, 2014), dan implikasi *smartphone* sebagai perangkat pembelajaran di mana-mana (Shin, Shin, Choo, & Beom, dalam Park & Lee, 2014). Studi-studi ini memberikan informasi dan pengetahuan dasar untuk memahami karakteristik layanan seluler yang canggih dan penggunaan *smartphone* secara praktis di bidang tertentu.

Fasilitas-fasilitas yang terdapat pada *smartphone* tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi saja, melainkan dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran khususnya bagi mahasiswa. Mahasiswa sebagai individu yang sedang menempuh masa pendidikan di perguruan tinggi diharapkan dapat menggunakan *smartphone* secara bijak terutama dalam menunjang kegiatan belajar. Penggunaan *smartphone* dalam menunjang kegiatan belajar salah satunya adalah memperoleh informasi atau bahan materi kuliah dengan cepat. Selain itu, *smartphone* yang terkoneksi dengan jaringan internet dapat memudahkan mahasiswa untuk mencari tugas kuliah atau mengakses beberapa informasi edukasi seperti jurnal ilmiah, artikel ilmiah, atau *e-book*. Adanya kemudahan dalam menggunakan *smartphone* tersebut dapat menunjang pendidikan individu di bangku kuliah (Juraman, 2014; Daeng, Mewengkang, & Kalesaran, 2017, dalam Novitasari, 2018).

Penggunaan *smartphone* harus dilakukan dengan hati-hati, karena fenomena yang terjadi saat ini memperlihatkan bahwa pengguna *smartphone* seakan memiliki dunia sendiri. Hal ini menjadi masalah karena dapat mengganggu proses pendidikan yang sedang ditempuh, seperti memicu terjadinya prokrastinasi terhadap tugas atau pendidikan yang seharusnya lebih diutamakan. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kecenderungan mahasiswa menggunakan *smartphone* secara terus-menerus.

Selain itu, Campbell (dalam Bilgin, dkk., 2017) mengatakan bahwa efek negatif dari *smartphone* ini dapat menyebabkan seseorang mengasingkan diri dari masyarakat dan intimidasi virtual. Dalam beberapa kasus *smartphone*, seseorang diharuskan menulis pesan percakapan yang alih-alih untuk menjelaskan ekspresi emosi. Situasi ini berdampak

negatif pada kapasitas integrasi sosial, sehingga menyebabkan seseorang menjadi lebih tertutup.

Ketergantungan yang berlebihan pada *smartphone* juga menyebabkan dampak negatif yang dikenal dengan *cyber bullying*. Dampak ini termasuk dalam situasi seperti, pelecehan terhadap orang lain dengan menggunakan perangkat teknologi. Pelecehan atau serangan melalui *smartphone* memiliki efek yang lebih kuat daripada pelecehan secara tatap muka (Bilgin, dkk., 2017).

Selain itu, *smartphone* memiliki efek baru yaitu seseorang menjadi jauh lebih peka terhadap sesuatu yang terjadi pada *smartphone* dibandingkan dengan lingkungan sekitarnya. Hal tersebut akan menjadi sebuah masalah bagi penggunanya. Penelitian telah menunjukkan bahwa *smartphone* dapat menyebabkan kebiasaan memeriksa secara berulang yang berlebihan dan juga *smartphone* dapat menyebabkan penggunaan yang kompulsif (Prasetyo & Ariana, 2016).

Kondisi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan kompulsivitas yang telah diungkapkan oleh Yildirim (dalam Prasetyo & Ariana, 2016) mengarah pada gangguan kecemasan yang baru yang disebut *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan istilah dari *No-Mobile-Phone-Phobia*. Istilah ini muncul pertama kali setelah penelitian yang dilakukan oleh *Uk Post Office* pada tahun 2008 yang meneliti kecemasan pada pengguna ponsel (Securenvoy, 2012).

*Nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang modern dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan karena tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti telepon genggam (King, dalam Prasetyo & Ariana, 2016). Mereka yang menderita *nomophobia* ditandai dengan perilaku kecemasan yang berlebihan seperti, tidak mampu menonaktifkan *smartphone*-nya untuk beberapa waktu, rasa khawatir yang berlebihan jika kehabisan daya baterai, terus-menerus memeriksa pesan, panggilan, *e-mail* baru dan jejaring sosial. Bahkan penderita *nomophobia* dapat membawa *smartphone*-nya hingga ke kamar mandi karena terlalu cemas.

Menurut Bivin (2013) *nomophobia* merupakan gangguan baru yang pantas dimasukkan dalam sistem klasifikasi baru ICD-X1 dan DSM-V (Okoye, Nwosu & Obikwelu, 2017). *Nomophobia* adalah kontraksi yang menarik dari "*no mobile phone*" dan kecanduan ponsel. Ini mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan dan kegugupan yang disebabkan sebagai akibat dari

ketergantungan pada teknologi seperti pendorong kehidupan modern (King, Valencia & Nardi, dalam Okoye, Nwosu & Obikwelu, 2017).

*Nomophobia* memiliki karakteristik klinis yang bervariasi seperti menggunakan ponsel secara teratur dan menghabiskan banyak waktu, selalu membawa kabel USB, *power bank* atau *charger*, merasa cemas dan gelisah, memikirkan kehilangan *earphone* atau ketika ponsel tidak dapat digunakan karena *airtime* yang tidak memadai, jaringan yang buruk atau tidak ada baterai, selalu melihat layar ponsel untuk melihat apakah ada pesan atau panggilan yang diterima, tidur dengan perangkat seluler di tempat tidur, dan semua fitur yang berhubungan dengan ponsel (Okoye, Nwosu & Obikwelu, 2017).

Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan peneliti dengan seorang mahasiswi pada tanggal 15 Maret 2019, berusia 23 tahun yang bernama VN. Ia menyatakan bahwa kesehariannya lebih banyak dihabiskan bermain dengan *smartphone*. Apabila ia berada di rumah dan tidak memiliki aktivitas apapun, maka ia akan bermain *smartphone* selama  $\pm$  4 jam. Bahkan ia juga menggunakannya ketika *smartphone* sedang di-charge. Pada saat ke kamar mandi pun VN juga membawa *smartphone* hanya untuk sekedar mendengarkan lagu. VN mengatakan bahwa benda yang paling penting dibawa ketika keluar rumah adalah *smartphone*. Karena tanpa *smartphone*, ia akan merasa cemas, gelisah dan tidak tahu harus melakukan apa. Selain *smartphone*, benda-benda lain yang harus dibawa adalah *charger*, *power bank*, dan *headset*. Karena tanpa membawa benda-benda itu, ia merasa seperti ada yang kurang. VN pernah mencoba untuk tidak menggunakan *smartphone* selama satu hari, akan tetapi belum sampai 2 jam, ia sudah mulai merasa tidak nyaman. Ia merasa tidak nyaman karena ia perlu untuk mengecek beberapa sosial media yang ia miliki. VN juga mengaku bila berkumpul dengan teman-temannya, ia lebih sering bermain dengan *smartphone* daripada berkomunikasi dengan teman-temannya.

Ketidaknyamanan atau ketakutan individu ketika berjauhan dari *smartphone* dapat ditunjukkan melalui dimensi *nomophobia*. Menurut Yildirim (2014) terdapat empat aspek yang menunjukkan individu mengalami *nomophobia* yaitu: (a) tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*) yaitu, berhubungan dengan adanya perasaan kehilangan berkomunikasi dengan orang lain; (b) merasa kehilangan koneksi (*losing connectedness*) yaitu, berhubungan dengan perasaan kehilangan konektivitas layanan pada *smartphone*; (c) tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*) yaitu, berhubungan dengan gambaran perasaan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mencari informasi; (d) kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*) yaitu, berhubungan dengan perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone*.

Individu yang mengalami *nomophobia* akan merasa takut atau khawatir apabila dalam waktu tertentu mereka tidak dapat berkomunikasi maupun mengakses informasi. Hal tersebut dikarenakan individu merasa bahwa *smartphone*

merupakan satu-satunya media yang memberikan kenyamanan dan kemudahan dalam menjalin koneksi dengan orang lain.

Menurut Santrock (2002), dilihat dari paparan di atas rentang usia yang mengalami *nomophobia* umumnya berada pada usia 18-34 tahun yang termasuk dalam kategori dewasa awal (Prasetyo & Ariana, 2016). Jumlah pengidap *nomophobia* di Indonesia mengalami peningkatan signifikan, pada tahun 2013 sekitar 75% dengan rentang usia 18-24 tahun. Pada tahun 2014, pengidap *nomophobia* sekitar 84% direntang usia 19-24 tahun (Prasetyo & Ariana, 2016). Penelitian Mayangsari (2014) menunjukkan *nomophobia* pada wanita sekitar 56% dan pada pria sekitar 47% dalam rentang usia 18-24 tahun (Prasetyo & Ariana, 2016). Selain itu, studi lain menemukan bahwa perempuan lebih rentan terhadap *nomophobia*, dengan 70% dari wanita sedangkan dari pria sebanyak 61%. Pengidap *nomophobia* terbanyak berada dalam kategori dengan rentang usia 18-24 tahun yaitu sebanyak 77% dan disusul oleh responden berusia 25-34 tahun sebanyak 68% (Securenvoy, 2012).

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah diuraikan di atas menyatakan bahwa pengidap *nomophobia* adalah individu yang berada dalam kategori masa dewasa awal, di mana yang termasuk dalam kategori tersebut adalah kalangan mahasiswa. Menurut Kandell (dalam Rakhmawati, 2017) mahasiswa merupakan kelompok yang terlihat lebih rentan terhadap ketergantungan pada internet dan *smartphone* dibandingkan kelompok masyarakat lainnya. Hal ini dikarenakan mahasiswa adalah pengguna *smartphone* terbanyak dan cukup besar dalam beberapa penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Sharma, dkk. (2015) di kalangan mahasiswa fakultas Ilmu Kedokteran di daerah India Utara menunjukkan bahwa dari 118 responden adalah sebagian besar mahasiswa yang berada di kelompok usia 22-24 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 73% mahasiswa yang mengalami *nomophobia*, ada 15% mahasiswa yang mengalami *nomophobia* rendah, dan ada 11% mahasiswa yang tidak mengalami *nomophobia*. Penelitian lainnya telah dilakukan oleh Mulyar (2016) menyatakan bahwa dari 380 responden, hanya 17 responden yang ditemukan tidak mengalami *nomophobia*. Sedangkan sisanya, masuk ke dalam beberapa kategori, yaitu 88 responden masuk dalam kategori *nomophobia* ringan, 148 responden masuk dalam kategori *nomophobia* sedang, 92 responden masuk dalam kategori *nomophobia* berat, dan 34 responden masuk dalam kategori *nomophobia* sangat berat.

Selanjutnya pada tahun 2017, Rakhmawati melakukan penelitian pada mahasiswa UMM dan menemukan bahwa mahasiswa yang mengidap *nomophobia* dengan kategori tinggi pada 3 dimensi dari 4 dimensi, yaitu dimensi *not being able to communicate* yang memiliki nilai *mean* sebesar 19,54; dimensi *not being able to access information* dengan nilai *mean* sebesar 19,72; serta dimensi *giving up convenience* memiliki nilai *mean* sebesar 24,98. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti & Mulyana pada tahun 2018, yang menemukan bahwa penggunaan ponsel di kalangan remaja yang menunjukkan tingkat *nomophobia* pada kategori sangat tinggi 5%, kategori tinggi 31%, kategori sedang 35%, kategori rendah 24%, dan kategori sangat rendah 5%.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti melihat bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan adanya kecenderungan *nomophobia* pada kalangan mahasiswa. Hal ini juga dapat mempengaruhi interaksi sosial dengan lingkungan di sekitarnya. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran *nomophobia* pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan.

## METODE PENELITIAN

### *Variabel dan Defenisi Operasional*

Variabel dalam penelitian ini adalah *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan suatu kondisi dimana individu merasakan kecemasan, kegelisahan dan kehilangan kenyamanan ketika berjarauhan dengan *smartphone* karena tidak dapat menghubungi orang lain, tidak terhubung dengan internet dan melihat jejaring sosial yang dimiliki, dan juga tidak dapat mengakses informasi. Taraf *nomophobia* dapat diukur menggunakan skala *nomophobia* berdasarkan aspek *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim dan Correia (2015). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi taraf *nomophobia* yang dimilikinya.

### *Responden*

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan yang aktif pada tahun 2018 – 2019 (semester genap) yang berjumlah 7.448 orang. Karakteristik populasi dalam penelitian ini antara lain pertama, subjek yang diambil berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Kedua, subjek merupakan dewasa awal yang berusia 18-25 tahun. Ketiga, subjek berstatus sebagai mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan. Keempat, subjek memiliki *smartphone* dan minimal telah menggunakannya secara aktif selama minimal 1 bulan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Yamane dan Slovin Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *incidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan dapat digunakan sebagai sampel bila dipandang orang kebetulan ditemui itu cocok dengan sumber data (Sugiyono, 2012).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *incidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan dapat digunakan sebagai sampel bila dipandang orang kebetulan ditemui itu cocok dengan sumber data (Sugiyono, 2012). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Yamane dan Slovin (dalam Sugiyono, 2012), sehingga diperoleh jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 174 orang.

### *Tempat Penelitian*

Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2019 dengan cara bertemu langsung dengan subjek yang

memenuhi kriteria penelitian, di Universitas HKBP Nommensen Medan.

### *Alat Ukur*

Alat ukur penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang telah dimodifikasi oleh Yildirim dan Correia (2015), dengan koefisien reliabilitas Alpha sebesar 0,945. Skala ini digunakan untuk mengetahui tingkat *nomophobia* pada subjek penelitian. Aspek-aspek *nomophobia* tersebut adalah tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), merasa kehilangan koneksi (*losing connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*), dan kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*). Jumlah aitem yang digunakan dalam skala *nomophobia* (NMP-Q) ini adalah 20 aitem yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*, serta memiliki tujuh (7) pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Agak Tidak Sesuai (ATS), Netral (N), Agak Sesuai (AS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

Menurut Azwar (2010), suatu alat tes dinyatakan memiliki validitas yang baik jika alat tersebut mampu memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran. Pada penelitian ini, uji validitas konstruk dilakukan dengan melihat koefisien korelasi item total sebesar dan apabila jumlah proporsi item tidak memenuhi setiap dimensi alat ukur, maka koefisien korelasi aitem total dapat diturunkan menjadi 0.25 (Azwar, 2014). Teknik pengukuran reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Alpha Cronbach*, dimana konstruk atau variabel dapat dikatakan reliabel jika nilai *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0.60 (Ghozali, 2005).

Penyebaran skala uji coba *nomophobia* dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2019 – 16 Agustus 2019, yang diberikan kepada kepada 60 orang mahasiswa, dengan proporsi mahasiswa laki-laki sebanyak 29 orang dan perempuan sebanyak 31 orang. Hasil uji coba skala *nomophobia* menunjukkan koefisien reliabilitas Alpha = 0,930. Hal ini menunjukkan bahwa skala ini mampu mencerminkan 93.0 % variasi skor murni subjek, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *nomophobia* layak digunakan untuk sebagai alat ukur untuk mengukur taraf *nomophobia*.

### *Teknik Analisa Data*

Uji hipotesis dilakukan apabila data penelitian telah melewati syarat uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dan uji linearitas dilakukan dengan menggunakan uji Compare Means. Setelah melakukan uji asumsi, data penelitian dianalisis

dengan menggunakan uji deskriptif dan bantuan software SPSS release 22.0.

## HASIL PENELITIAN

### **Karakteristik Subjek**

Berdasarkan data karakteristik subjek, diperoleh subjek berjumlah 174 orang, dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 116 orang dan laki-laki sebanyak 58 orang. Mayoritas subjek penelitian berusia 22 tahun yaitu sebanyak 48 orang, atau sebesar 27.6%. Mayoritas subjek bersuku bangsa Bata Toba sebanyak 76 orang atau sebesar 44.8%. Subjek penelitian berasal dari 10 program studi di Universitas HKBP Nommensen dan mayoritas subjek berasal dari Fakultas Ekonomi yaitu sebanyak 41 orang atau sebesar 23.6%.

### **Deskripsi Data Penelitian**

Hasil deskripsi statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 174 orang subjek penelitian, mayoritas memiliki kecenderungan mengalami *nomophobia* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 108 orang (62,1%). Sedangkan pada kategori rendah sebanyak 20 orang subjek yang cenderung mengalami *nomophobia* (11,5%), dan pada kategori tinggi ada sebanyak 46 orang subjek cenderung mengalami *nomophobia* (26,4%).

Berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian diketahui bahwa mayoritas mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki mengalami kecenderungan *nomophobia* pada kategori sedang, yaitu 38 orang subjek (65,5%). Juga terdapat 15 orang subjek yang cenderung mengalami *nomophobia* rendah, (25,9%), dan 5 orang subjek yang cenderung mengalami *nomophobia* tinggi (8,5%). Sedangkan pada subjek penelitian yang berjenis kelamin perempuan, mayoritas mengalami kecenderungan *nomophobia* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 70 orang subjek (60,3%). Juga terdapat 5 orang subjek yang cenderung mengalami *nomophobia* rendah (4,3%), dan 41 subjek yang cenderung mengalami *nomophobia* tinggi (35,3%).

Berdasarkan lamanya penggunaan *smartphone*, diketahui bahwa mayoritas subjek penelitian telah menggunakan *smartphone* selama 5-7 tahun sebanyak 91 orang (52,28%), selama 2-4 tahun sebanyak 51 orang (29,3%), selama 8-10 tahun ada 13 orang (7,46%), dan yang tanpa keterangan ada 19 orang (10,9%). Pengguna *smartphone* selama 2 – 4 tahun ada sebanyak 8 subjek yang termasuk dalam kategori *nomophobia* rendah (4,59%), ada sebanyak 28 subjek yang termasuk dalam kategori *nomophobia* sedang (16,09%), dan ada sebanyak 15 subjek yang termasuk dalam kategori *nomophobia* tinggi (8,62%). Pada subjek penelitian yang telah menggunakan *smartphone* selama 5 – 7 tahun ada sebanyak 9 subjek (5,17%) yang termasuk dalam kategori *nomophobia* rendah, ada

sebanyak 59 subjek (33,9%) yang termasuk dalam kategori *nomophobia* sedang, dan ada sebanyak 23 subjek (13,21%) yang termasuk dalam kategori *nomophobia* tinggi. Sedangkan pada subjek penelitian yang telah menggunakan *smartphone* selama 8 – 10 tahun tidak terdapat subjek yang termasuk dalam kategori *nomophobia* rendah. Namun, ada sebanyak 7 subjek (4,02%) yang termasuk dalam kategori *nomophobia* sedang dan ada sebanyak 6 subjek (3,44%) yang termasuk dalam kategori *nomophobia* tinggi.

Berdasarkan skor persentase masing-masing aspek *nomophobia* pada mahasiswa, diperoleh hasil sebagai berikut: Pertama, pada aspek *not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi) yang terdapat pada kategori rendah sebanyak 25 mahasiswa (14,4%), kategori sedang sebanyak 91 mahasiswa (52,3%), dan pada kategori tinggi sebanyak 58 mahasiswa (33,3%). Kedua, pada aspek *losing connectedness* (merasa kehilangan koneksi) yang terdapat pada kategori rendah sebanyak 42 mahasiswa (24,1%), kategori sedang sebanyak 87 mahasiswa (50,0%), dan kategori tinggi sebanyak 45 mahasiswa (25,9%). Ketiga, pada aspek *not being able to access information* (tidak dapat mencari informasi) yang terdapat pada kategori rendah sebanyak 27 mahasiswa (15,5%), kategori sedang sebanyak 53 mahasiswa (30,5%), dan kategori tinggi sebanyak 94 mahasiswa (54,0%). Keempat, pada aspek *giving up convenience* (kehilangan kenyamanan) yang terdapat pada kategori rendah sebanyak 34 mahasiswa (19,5%), kategori sedang sebanyak 106 mahasiswa (60,9%), dan kategori tinggi sebanyak 34 mahasiswa (19,5%).

## PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan bahwa dari 174 orang mahasiswa terdapat 20 orang mahasiswa (11,5%) yang mengalami kecenderungan *nomophobia* kategori rendah, ada 46 mahasiswa (26,4%) yang mengalami kecenderungan *nomophobia* kategori tinggi, dan paling banyak ada pada kategori sedang, yaitu 108 orang mahasiswa yang mengalami kecenderungan *nomophobia* (62,1%).

Hasil penelitian dari data kategorisasi berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki yang mengalami kecenderungan *nomophobia* lebih mendominasi pada kategori sedang, yaitu berjumlah 38 orang (65,5%), diikuti dengan kategori rendah sebanyak 15 orang (25,9%) dan kategori tinggi sebanyak 5 orang (8,5%). Sedangkan pada mahasiswa perempuan yang paling banyak memiliki kecenderungan mengalami *nomophobia* pada kategori sedang, yaitu berjumlah 116 orang (60,3%), yang diikuti dengan kategori tinggi sebanyak 41 orang (35,3%), dan kategori rendah sebanyak 5 orang (4,3%). Pada mahasiswa perempuan mayoritas mengalami kecenderungan *nomophobia* kategori sedang dan tinggi adalah

sebanyak 95.6%, sedangkan pada mahasiswa laki-laki, kecenderungan *nomophobia* sedang dan tinggi sebanyak 74 %.

Berdasarkan dari hasil pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa kecenderungan *nomophobia* lebih rentan dialami oleh perempuan daripada laki-laki. Hal ini dapat didukung berdasarkan dari hasil survei dari *Indonesia's Hottest Insight* (2004), yang menyatakan bahwa pada tahun 2013 ada sekitar 83% wanita Indonesia telah menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi dan informasi dengan menggunakan fitur internet. Selain itu, hasil survei dari Securenvoy (2012) dengan jumlah 1.000 responden juga menyatakan bahwa ada sekitar 70% wanita merasa khawatir bila kehilangan atau tidak dapat bermain dengan *smartphone* mereka.

Namun bukan berarti laki-laki tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Berdasarkan hasil survei dari Securenvoy (2012) menyatakan bahwa sekitar 61% pria yang cenderung memiliki *smartphone* dua atau lebih. Hal tersebut dapat didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Bianchi & Philip (2005) yang menemukan bahwa laki-laki lebih mudah tertarik untuk menggunakan teknologi terbaru dibandingkan dengan perempuan. Berdasarkan dari deskripsi lama penggunaan *smartphone*, dapat diketahui bahwa yang sudah menggunakan *smartphone* selama 2–4 tahun ada sebanyak 51 orang (29,3%); 5–7 tahun ada sebanyak 91 orang (52,28%); dan 8–10 tahun ada 13 orang (7,46%). Berdasarkan dari hasil persentase menunjukkan bahwa persentase tertinggi mulai munculnya kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa yaitu sebesar 52,28%, yang berada pada rentang penggunaan selama 5–7 tahun. Hal ini dapat didukung dari hasil survei Ting Mobile (2019) yang menyatakan bahwa 55% pengguna *smartphone* akan mempertimbangkan untuk menjaga perangkat mereka selama 5 tahun lebih.

Dari hasil persentase masing-masing aspek *nomophobia* pada mahasiswa, pada aspek pertama, yaitu *not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi) memiliki persentase tertinggi pada kategori sedang sebesar 52,3% dan persentase terendah pada kategori rendah sebesar 14,4%. Pada aspek *not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi), pengguna *smartphone* akan cenderung merasa khawatir ketika tidak dapat berkomunikasi dengan keluarga, baik menghubungi atau dihubungi. Hingga sampai merasa cemas jika hubungan dengan teman dan keluarga akan terganggu atau renggang apabila tidak terus menerus memantau komunikasi melalui *smartphone* (Oulasvirta, dkk., dalam Widyastuti & Mulyana, 2018).

Pada aspek kedua, yaitu *losing connectedness* (merasa kehilangan koneksi) memiliki persentase tertinggi pada kategori sedang sebesar 50,0% dan persentase terendah pada kategori rendah sebesar 24,1%. Pada aspek *losing connectedness* (merasa kehilangan koneksi), pengguna *smartphone* akan cenderung cemas jika tidak dapat terkoneksi dengan media sosial, mengikuti perkembangan berita

terbaru dalam media sosial, dan juga merasa bingung jika tidak membuka media sosial. Hal ini akan menjadi masalah ketika mereka tidak dapat terkoneksi dengan media sosial melalui *smartphone* yang dimiliki (Yildirim & Correia, 2015).

Pada aspek ketiga, yaitu *not being able to access information* (tidak dapat mengakses informasi) memiliki persentase tertinggi pada kategori tinggi sebesar 54,0% dan persentase terendah pada kategori rendah sebesar 15,5%. Pada aspek *not being able to access information* (tidak dapat mengakses informasi), pengguna *smartphone* akan cenderung merasa cemas jika tidak dapat melihat dan memperoleh informasi dari *smartphone* yang dimiliki. Fasilitas-fasilitas yang terdapat pada *smartphone* bukan hanya berfungsi sebagai media komunikasi saja, melainkan dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran. Selain itu, *smartphone* dapat memudahkan para mahasiswa untuk mencari tugas kuliah atau mengakses beberapa informasi edukasi seperti jurnal ilmiah, artikel ilmiah, atau *e-book*. Adanya kemudahan dalam menggunakan *smartphone* tersebut dapat menunjang pendidikan individu di bangku kuliah (Juraman, 2014; Daeng, Mewengkang, & Kalesaran, 2017, dalam Novitasari, 2018).

Pada aspek keempat, yaitu *giving up convenience* (kehilangan kenyamanan) memiliki persentase tertinggi pada kategori sedang sebesar 60,9% dan persentase terendah pada kategori rendah dan tinggi yaitu sebesar 19,5%. Pada aspek *giving up convenience* (kehilangan kenyamanan), pengguna *smartphone* memiliki keinginan untuk terus menerus memeriksa *smartphone* mereka terkait ada tidaknya jaringan, pesan masuk, tersedianya baterai, dan akan cemas jika kehabisan pulsa atau kuota internet. Perasaan nyaman akan segala fasilitas yang ada dalam *smartphone* menyebabkan para mahasiswa enggan untuk berlama-lama meninggalkan *smartphone* mereka. Orang yang memiliki kecenderungan *nomophobia* akan memiliki ketakutan yang irasional apabila tidak berada dekat dengan *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015).

Campbell (dalam Bilgin, dkk., 2017) mengatakan bahwa efek negatif dari *smartphone* ini dapat menyebabkan seseorang mengasingkan diri dari masyarakat dan intimidasi virtual. Situasi ini berdampak negatif pada kapasitas integrasi sosial, sehingga menyebabkan seseorang menjadi lebih tertutup. Selain itu, *smartphone* juga memiliki efek baru yaitu seseorang menjadi jauh lebih peka terhadap sesuatu yang terjadi pada *smartphone* dibandingkan dengan lingkungan sekitarnya (Prasetyo & Ariana, 2016).

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah keterbatasan jumlah subjek, termasuk proporsi yang masih kurang seimbang berdasarkan jenis kelamin dan asal fakultas. Selain itu, data deskripsi penggunaan *smartphone* juga masih kurang variatif, dan belum dapat menggali lebih dalam tentang rata-rata durasi waktu penggunaan *smartphone* per hari,

waktu yang paling sering digunakan saat mengakses smartphone, serta jenis *content* atau aplikasi yang paling sering diakses melalui *smartphone*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan lebih dominan memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* dalam kategori sedang. Berdasarkan jenis kelamin, pada mahasiswa perempuan kecenderungan mengalami *nomophobia* yang sedang dan tinggi sebanyak 95.6% sedangkan pada mahasiswa laki-laki kecenderungan mengalami *nomophobia* pada kategori sedang dan tinggi sebanyak 74%.

Berdasarkan data lamanya penggunaan *smartphone* dapat diketahui bahwa pengguna *smartphone* selama 5-7 tahun yang paling banyak mengalami kecenderungan *nomophobia* (33,9%). yang diikuti dengan 8-10 tahun di posisi kedua, dan 2-4 tahun posisi ketiga. Berdasarkan masing-masing lama waktu penggunaan waktu *smartphone* tersebut, mayoritas subjek berada pada kategori sedang.

Selain itu, berdasarkan dari analisa hasil perhitungan persentase pada kategorisasi tiap aspek *nomophobia*, diperoleh simpulan bahwa pada aspek *not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi), *losing connectedness* (merasa kehilangan koneksi) dan *giving up convenience* (kehilangan kenyamanan) memiliki persentase terbanyak pada kategori sedang, yaitu sebanyak 52.3%, 50%, 60.9%). Sedangkan pada aspek ketiga, pada aspek *not being able to access information* (tidak dapat mencari informasi) memiliki persentase terbanyak pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 54,0%.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka peneliti memberi saran kepada mahasiswa agar lebih mampu mengelola waktu secara efisien dalam penggunaan *smartphone*, dan mampu mengontrol diri dalam mengakses *smartphone* sesuai dengan kebutuhan saja, terutama untuk mengantisipasi ketergantungan pada *smartphone*.

Saran bagi peneliti selanjutnya antara lain perlunya menyeimbangkan proporsi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin untuk dapat memperoleh data yang lebih mendalam tentang perbandingannya, juga dapat meneliti *nomophobia* lebih lanjut berdasarkan kelompok usia, tingkat pendidikan dan lama penggunaan *smartphone*

## DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Bianchi, A. & Philips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyber Psychology and Behavior*, 8(1), 39 – 51.

Bilgin, M., Ishikar, A., Bilgin, M., & Kaya, T. (2017). Personality Characteristic as a Predictor of Mobile Phone Addiction on Adolescents. *International Journal of Humanities and Social Development Research*, 435 – 451.

Bragazzi, N. L. & Puente, G. D. (2014). A proposal for including *nomophobia* in the new DSM-V. *Psychology Research and Behaviour Management*, 7, 155-160.

Departemen Pendidikan Indonesi. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.

Ghozali, I. (2005). Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Indonesia's Hottest Insight. (2014). *Survei : 83 Persen Perempuan Indonesia Gunakan Smartphone*. Diakses tanggal 22 Januari 2016 dari <https://www.nationalgeographic.co.id/berita/2014/03/survei-83-persen-perempuan-indonesia-gunakan-smartphone/>

Mulyar, B. (2016). Dinamika Adaptif Penggunaan Smartphone Mahasiswa Fisip Universitas Airlangga Di Kota Surabaya. *AntroUnair*, 5(3), 489-503.

Novitasari, D. (2018). Pelatihan Manajemen Diri untuk Menurunkan *Nomophobia* pada Mahasiswa. *Tesis*. Universitas Islam Indonesia.

Okoye, C., Nwosu, H., & Obikwelu, V. (2017). *Nomophobia* among undergraduate : Predictive influence of personality traits. *Journal Practicum Psychologia*, 7(2), 64 – 74.

Park, N., & Lee, H. (2014). Nature of Youth Smartphone Addiction in Korea. *Media Information Research*, 51(1), 100-132.

Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Murthy, M. T. S. (2015). A study on *nomophobia* - mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.

Pradana, P., Muqtadiroh, F., & Nisafani, A. (2016). Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi *Nomophobia* dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 5(1).

Prasetyo, A., & Ariana, D. A. (2016). Hubungan Antara The Big Five Personality dengan *Nomophobia* pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 5(1).

Rakhmawati, S. (2017). Studi Deskriptif *Nomophobia* pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang

- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development, 14th Edition*. New York : McGraw-Hill.
- Sarwar, M., & Soomro, T. R. (2013). Impact of smartphone's on society. *European Journal of Scientific Research*, 98(2).
- Securenvoy. (2012, Februari). *66% Of The Population Suffer From Nomophobia The Fear Of Being Without Their Phone*. Diakses pada tanggal 29 Mei 2015 dari <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Ting Mobile. (2019, Juli). *55% Of Mobile Phone Users Plan To Keep Their Devices For 3-5 years*. Diakses pada tanggal 22 Agustus 2019 dari <https://www.thenextweb.com/plugged/2019/08/22/55-of-mobile-phone-users-plan-to-keep-their-devices-for-3-5-years/>
- Widyastuti, D., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62 – 71.
- Yildirim, C. (2014). Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research. *Graduate Theses and Dissertations*. Iowa State University.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yusuf, A. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Jakarta : Kencana.