

Tingkat Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa di Kota Makassar

The Tendency Level of Nomophobia on Students in Makassar

Shekinah Priska Hutapea*, Titin Florentina Purwasetiawatik, Sri Hayati

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

Email: shekinahpriska@gmail.com

Abstrak

Nomophobia merupakan gangguan dimana individu mengalami kekhawatiran, kegelisahan, dan ketidaknyamanan saat berada jauh dari *smartphon*nya. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa berusia 18-25 tahun memiliki *smartphone* yang berada di Kota Makassar. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 470 orang mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan teknik sampling yang digunakan adalah *non probability*. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kecenderungan *nomophobia* yang dimodifikasi oleh Khoiryasdien (2019) berdasarkan teori Yildirim (2014). Teknik analisis deskriptif penelitian ini menggunakan perhitungan statistik dengan bantuan *software Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* versi 29. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar berada pada kategori tinggi dengan persentase 44%.

Kata kunci: Kecenderungan *Nomophobia*, Mahasiswa, *Smartphone*.

Abstract

Nomophobia is a disorder where individuals experience worry, anxiety, and discomfort when they are away from their smartphone. The aim of this research is to determine the tendency level of nomophobia among students in Makassar City. The subjects in this research were students aged 18-25 years who had smartphones in Makassar City. The sample in this study were 470 students. This research used descriptive research methods with a quantitative approach and the sampling technique was non-probability. Data collection that had been used in this research was nomophobia tendency scale modified by Khoiryasdien (2019) based on that compiled and designed by Yildirim (2014). The descriptive analysis technique used in this research was statistical calculations with the help of Statistical Product and Service Solutions (SPSS) software version 29. The results of the analysis show that the tendency level of nomophobia among students in Makassar City is in the high category with a percentage of 44%.

Keywords: *Nomophobia Tendencies, Students, Smartphone.*

PENDAHULUAN

Melalui *smartphone*, penggunaanya dapat mengakses internet. Menurut KBBI, internet (*interconnected network*) merupakan sistem jaringan komunikasi secara global dan perangkat komputer yang terhubung melalui telepon maupun satelit di seluruh dunia. Correa (2010) dalam menggunakan internet, penggunaanya dapat melakukan aktivitas seperti berselancar di mesin pencarian, mengirim *email*, mengunduh, mengakses *social media*, menulis di situs *blog*, bahkan bermain game. Quarterman dan Mitchell (dalam Herring, Susan C. :1996) membagikan fungsi dari internet ke dalam 4 kategori: pertama, internet berfungsi sebagai media komunikasi; kedua, berfungsi sebagai media informasi; dan ketiga, berfungsi sebagai media hiburan dan perdagangan.

Data yang diperoleh KOMINFO (dalam Naomi, 2022) pada awal tahun 2022 dengan jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia berdasarkan kelompok usia paling tinggi pada kelompok usia 20-29 tahun sebanyak 75.95%, pada kelompok usia 30-49 tahun sebanyak 68.34%, pada kelompok usia 9-19 tahun sebanyak 65.34% dan kelompok usia 50-79 tahun yang paling rendah sebanyak 50.79%. Dengan

demikian, *smartphone* sangat populer dikalangan orang dewasa muda khususnya mahasiswa. Sejak munculnya pandemi *covid-19* di Indonesia yang mengharuskan mahasiswa melakukan pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran secara daring sehingga meningkatkan penggunaan *smartphone* dan internet.

Perkembangan teknologi komunikasi memiliki dampak yang positif seperti membuat komunikasi dengan kerabat yang jauh dengan mudah. Sari, Ifdil & Frischa (2020) seseorang dapat berkomunikasi kembali dengan kenalan lama dan anggota keluarga lainnya dengan bantuan teknologi jaringan. Menggunakan *smartphone* dapat bertukar informasi dengan cepat melalui aplikasi *chatting*, email, telepon, dan *social media*. *Smartphone* menjadi populer di kalangan mahasiswa, karena sudah menjadi kebutuhan utama dan gaya hidup khususnya bagi mahasiswa.

Dengan adanya *smartphone*, banyak dampak positif yang bermanfaat bagi mahasiswa. Kang & Jung (2014) menyatakan bahwa melalui penggunaan *smartphone* dapat memudahkan mahasiswa dalam proses belajar, memeriksa dan mengirim pesan *email*, menjadwalkan janji temu, menjelajahi internet, berbelanja, jejaring sosial, mencari informasi di internet, *game*, hiburan, dan lainnya hanya dalam satu perangkat. Karena memiliki fitur yang bervariasi, *smartphone* menjadi barang yang selalu dibawa dan mudah digunakan oleh mahasiswa.

Namun selain dampak positif terdapat pula dampak negatif yang dapat menimbulkan masalah bagi penggunanya seperti bergantung kepada *smartphone*. Sari, Ifdil & Frischa (2020) pengguna *smartphone* akan menggantungkan segala kebutuhannya karena *smartphone* siap untuk membantu segala kebutuhan penggunanya karena banyak fitur yang bervariasi. Dampak lain yaitu kebiasaan memeriksa *smartphone* secara kompulsif, dapat mengarah pada penggunaan yang kompulsif dan meningkatkan tekanan secara emosional, dan dapat membuat penggunanya kecanduan (Lee, et al (2014); Matusik, et al (2011); Oulasvirta, et al (2012); Chiu, et al (2014), dalam Yildirim, 2015).

Smartphone hadir dimaksudkan untuk memberikan banyak manfaat dan memudahkan penggunanya dalam beraktivitas, namun pada kenyataannya masyarakat saat ini masih jauh dari kata bijak dan cenderung menimbulkan masalah seperti *nomophobia*. Bukan tanpa alasan, fenomena ini sering dialami oleh banyak orang dari berbagai kalangan, usia dan profesi. Karena semua kebutuhan manusia modern saat ini dapat diperoleh dengan mudah melalui *smartphone* (Muyana dan Dian, 2017; Gofur dan Siti, 2021). Penggunaan *smartphone* di Indonesia tidak diatur secara khusus namun diharapkan penggunanya dapat memakai *smartphone* dengan bijak, tepat, dan dapat mengontrol pemakaian agar tidak mengalami dampak negatif.

Sudarji, Shanty (2017) *Smartphone* adalah teknologi yang sangat penting dalam bidang pendidikan, terutama di kalangan mahasiswa. *Smartphone* digunakan untuk berbagai tujuan, seperti mencari informasi untuk menyelesaikan tugas kuliah, membangun interaksi dan berkomunikasi dengan orang lain, mencoba aplikasi baru, dan memungkinkan mahasiswa yang takut untuk berkomunikasi dengan orang lain secara langsung atau tatap muka.

Yildirim (2014) menyatakan bahwa *nomophobia* merupakan kekhawatiran yang berlebihan pada seseorang saat berada jauh dengan *smartphone* yang diakibatkan efek samping dari interaksi manusia dengan teknologi informasi yaitu *smartphone*. Cheever, et al (2014) *nomophobia* atau *no mobile phone phobia* merupakan kondisi seseorang yang tidak mampu dalam melepaskan diri dari penggunaan *smartphone*. *Nomophobia* dianggap sebagai penyakit zaman modern karena kehadiran *smartphone* dapat menjadi alat yang siap membantu kebutuhan seseorang dimanapun dan kapanpun sehingga dapat membuat seseorang kecanduan dalam menggantungkan setiap kebutuhannya pada *smartphone* yang dimilikinya.

Jeffery, et al (2012) pada suatu studi penelitian ditemukan bahwa mahasiswa South African University menghabiskan rata-rata lima jam per hari melalui *smartphone* untuk berinteraksi dengan orang lain melalui *social media*, dan tetap online selama sekitar 16 jam sampai maksimal 22 jam per hari. Temuan lainnya yaitu sebagian besar mahasiswa akan memulai harinya dengan mengakses *social media* ketika bangun di pagi hari. Yildirim (dalam Prasetyo & Ariana, 2016) menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan kompulsif dapat menyebabkan gangguan kecemasan baru yang dikenal sebagai *nomophobia*.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti melakukan pengumpulan data awal menggunakan kuesioner terkait *nomophobia* terhadap mahasiswa guna menggambarkan kondisi di lapangan saat ini. Data yang diperoleh sebanyak 20 orang yang menunjukkan bahwa 18 mahasiswa menunjukkan bahwa mereka merasa cemas ketika *smartphone* dalam keadaan mati, tidak memiliki data internet, kehabisan daya baterai. Merasa hampa ketika tidak terhubung ke internet, tidak bisa mendapatkan informasi dari internet. Merasa lebih nyaman jika berkomunikasi melalui *smartphone* dan selalu meletakkan ponsel di dekatnya agar selalu dapat mengakses internet. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut cenderung mengalami *nomophobia*, karena berkaitan dengan 4 aspek *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim (2014) yaitu terdiri dari tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, serta menyerah pada kenyamanan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kecenderungan *nomophobia* karena dari penelitian sebelumnya mahasiswa yang terlalu sering menggunakan *smartphone* cenderung mengalami *nomophobia* akan berdampak negatif bagi kesehatan mental dan fisik jika terus dilakukan. Fenomena tersebut berdampak di bidang pendidikan karena mahasiswa menunjukkan perilaku bermain *smartphone* seperti membuka *social media* yang sering terjadi saat melakukan proses belajar di ruangan kelas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Di Kota Makassar.

METODE PENELITIAN

Responden

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 470 mahasiswa di Kota Makassar, diantaranya laki-laki sebanyak 235 dan perempuan sebanyak 235. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *non probabilitas*. Metode yang digunakan adalah *purpoive sampling*, proses pengambilan sampel berdasarkan dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang ada pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif di Kota Makassar berusia 18-25 tahun dan memiliki *smartphone*.

Instrumen Penelitian

Skala yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala yang dimodifikasi oleh Khoiryasdien (2019) dengan menambahkan 4 item pada alat ukur *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Yildirim pada tahun 2014 dan terdapat 4 dimensi *nomophobia* yaitu *not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi), *losing connectedness* (kehilangan konektivitas), *not being able to access information* (tidak dapat mengakses informasi), dan *giving up convenience* (menyerah pada kenyamanan).

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif, analisis deskriptif memiliki tujuan untuk menjelaskan data penelitian yang berupa angka sehingga hasil yang diperoleh dapat dideskripsikan (Azwar, 2017). Teknik analisis deskriptif penelitian ini menggunakan perhitungan statistik dengan bantuan *software Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 29.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar sebagian besar berada pada kategori tinggi. Hasil analisis data dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 1. Demografi Responden

Demografi	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	235	50.0
	Perempuan	235	50.0
Usia	18-21 tahun	393	83.6
	22-25 tahun	77	16.4
Semester	1	69	14.7
	2	17	3.6
	3	117	24.9
	4	19	4.0

	5	136	28.9
	6	13	2.8
	7	73	15.5
	8	26	5.5
Durasi Penggunaan Smartphone	1-10 Jam/Hari	379	80.6
	11-20 Jam/Hari	73	15.5
	>20	18	3.8

Berdasarkan Tabel 1 demografi diketahui bahwa jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu sebanyak 470 mahasiswa, diantaranya 235 laki-laki dan 235 perempuan. Sebagian besar subjek dalam penelitian ini pada kelompok usia 18 sampai 21 tahun diperoleh sebanyak 393 mahasiswa. Sebagian besar subjek dalam penelitian ini berada pada semester 5 sebanyak 136 mahasiswa. Sebagian besar subjek dalam penelitian ini menggunakan *smartphone* dengan durasi 1-10 Jam/Hari sebanyak 379 mahasiswa.

Tabel 2. Tingkat Kecenderungan *Nomophobia*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	0	0
Tinggi	209	44.5
Sedang	127	27.0
Rendah	64	13.6
Sangat Rendah	70	14.9

Berdasarkan Tabel 2 tingkat kecenderungan *nomophobia* dengan subjek sebanyak 470 mahasiswa, maka dapat diketahui bahwa tidak ada mahasiswa yang berada pada tingkat kecenderungan *nomophobia* dengan kategori sangat tinggi, pada kategori tinggi sebanyak 209 mahasiswa (44.5%), pada kategori sedang sebanyak 127 mahasiswa (27.0%), pada kategori rendah sebanyak 64 mahasiswa (13.6%) dan pada kategori sangat rendah sebanyak 70 mahasiswa (14.9%).

Tabel 3. Tingkat Kecenderungan *Nomophobia* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi				
	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
Laki-laki	0	102	58	27	48
Perempuan	0	107	69	37	22

Berdasarkan Tabel 3 tingkat kecenderungan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin dengan subjek sebanyak 470 mahasiswa, maka dapat diketahui bahwa tidak ada laki-laki dan perempuan yang berada pada kategori sangat tinggi. Pada kategori tinggi sebanyak 102 laki-laki dan 107 perempuan. Pada kategori sedang sebanyak 58 laki-laki dan 69 perempuan. Pada kategori rendah sebanyak 27 laki-laki dan 37 perempuan. Dan pada kategori sangat rendah sebanyak 48 laki-laki dan 22 perempuan.

Tabel 4. Tingkat Kecenderungan *Nomophobia* Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi				
	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
18-21 Tahun	0	183	108	41	61
22-25 Tahun	0	26	19	23	9

Berdasarkan Tabel 4 tingkat kecenderungan *nomophobia* berdasarkan usia dengan subjek sebanyak 470 mahasiswa, maka dapat diketahui bahwa tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi. Pada kategori tinggi kelompok usia 18-21 tahun sebanyak 183 mahasiswa dan kelompok usia 22-25 tahun sebanyak 26 mahasiswa. Pada kategori sedang kelompok usia 18-21 tahun sebanyak 108 mahasiswa dan kelompok usia 22-25 tahun sebanyak 19 mahasiswa. Pada kategori rendah kelompok

usia 18-21 tahun sebanyak 41 mahasiswa dan kelompok usia 22-25 tahun sebanyak 23 mahasiswa. Dan pada kategori sangatrendah kelompok usia 18-21 tahun sebanyak 61 mahasiswa dan kelompok usia 22-25 tahun sebanyak 9 mahasiswa.

Tabel 5. Tingkat Kecenderungan *Nomophobia* Berdasarkan Semester

Semester	Frekuensi				
	SangatTinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	SangatRendah
1	0	25	20	15	9
2	0	3	1	11	2
3	0	50	36	12	19
4	0	6	5	6	2
5	0	70	41	4	21
6	0	1	3	8	1
7	0	46	11	1	15
8	0	8	10	7	1

Berdasarkan Tabel 5 tingkat kecenderungan *nomophobia* berdasarkan usia dengan subjek sebanyak 470 mahasiswa, maka dapat diketahui bahwa tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi. Sebagian besar mahasiswa semester 5 berada pada kategori tingkat kecenderungan *nomophobia* tinggi.

Tabel 6. Tingkat Kecenderungan *Nomophobia* Berdasarkan Durasi

Durasi Penggunaan Smartphone	Frekuensi				
	SangatTinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	SangatRendah
1-10 Jam/Hari	0	169	101	50	59
11-20 Jam/Hari	0	30	23	12	8
>20 Jam/Hari	0	10	3	2	3

Berdasarkan Tabel 6 tingkat kecenderungan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin dengan subjek sebanyak 470 mahasiswa, maka dapat diketahui bahwa tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi. Pada kategori tinggi sebanyak dengan durasi 1-10 jam/hari sebanyak 169 mahasiswa, durasi 11-20 jam/hari sebanyak 30 mahasiswa, dan durasi >20 sebanyak 10 mahasiswa. Pada kategori sedang sebanyak dengan durasi 1-10 jam/hari sebanyak 101 mahasiswa, durasi 11-20 jam/hari sebanyak 23 mahasiswa, dan durasi >20 sebanyak 3 mahasiswa. Pada kategori rendah sebanyak dengan durasi 1-10 jam/hari sebanyak 50 mahasiswa, durasi 11-20 jam/hari sebanyak 12 mahasiswa, dan durasi >20 sebanyak 2 mahasiswa. Pada kategori sangat rendah rendah sebanyak dengan durasi 1-10 jam/hari sebanyak 59 mahasiswa, durasi 11-20 jam/hari sebanyak 8 mahasiswa, dan durasi >20 sebanyak 3 mahasiswa.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar. Diperoleh data sebanyak 470 Mahasiswa berusia antara 18- 25 tahun yang menggunakan *smartphone*. Berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar sebagian besar berada pada kategori tinggi sebanyak 209 orang mahasiswa.

Hasil analisis deskriptif kecenderungan *nomophobia* ditinjau berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar pada jenis kelamin perempuan yaitu 107 orang mahasiswa berada pada kategori tinggi sedangkan laki-laki sebanyak 102 mahasiswa. Kemudahan dalam menggunakan fasilitas internet memiliki pengaruh karena dapat diakses dimanapun sehingga baik laki-laki maupun perempuan dapat menggunakan fasilitas tersebut (Fitriyani, Albertin & Kusum, 2019).

Hasil analisis deskriptif kecenderungan *nomophobia* ditinjau berdasarkan usia menunjukkan bahwa

tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar pada kelompok usia 18-21 tahun yaitu 183 mahasiswa berada pada kategori tinggi. Yildirim (2012) menyatakan bahwa pada rentang usia 18-24 tahun paling banyak mengalami *nomophobia*. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Farhan & Rosyidah, (2021) juga menunjukkan bahwa usia dibawah 21 tahun lebih banyak mengalami *nomophobia* dengan berada pada kategori tinggi.

Hasil analisis deskriptif kecenderungan *nomophobia* ditinjau berdasarkan semester menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar berada pada kategori tinggi terdapat 70 mahasiswa semester 5. *Smartphone* saat ini sudah menjadi bagian dari mahasiswa karena alat tersebut sebagai penunjang pembelajaran. Bukan hanya sebagai penunjang pembelajaran saja, *smartphone* digunakan oleh mahasiswa untuk berkomunikasi, sarana hiburan dan upaya agar tidak mengalami stres (Palupi, Sarjana, dan Hardiati, 2018)

Hasil penelitian ini memperoleh bahwa mahasiswa di Kota Makassar mengalami kecenderungan *nomophobia* yang tinggi, hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung tidak mampu lepas dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Yildirim (2014) pada dimensi pertama yaitu tidak dapat berkomunikasi maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa cenderung merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menghubungi maupun dihubungi orang lain. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Oulasvirta, Rattenbury & Raita (2012) bahwa pengguna *smartphone* akan merasa cemas jika komunikasi dengan keluarga maupun temannya terganggu, sehingga akan merasa komunikasi tersebut renggang jika tidak terus menerus mengakses atau mengecek *smartphonenya*.

Hasil analisis deskriptif kecenderungan *nomophobia* berdasarkan durasi penggunaan *smartphone* menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar berada pada kategori tinggi terdapat mahasiswa yang menggunakan *smartphone* selama 1-10 jam/hari sebanyak 169. Individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* akan banyak menghabiskan waktunya serta menjaga *smartphonenya* tetap aktif.

Pada dimensi kedua yaitu kehilangan konektivitas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa cenderung merasa tidak nyaman ketika kehilangan akses koneksi atau sinyal internet yang tersedia pada *smartphone* dan terputus dari identitas online khususnya di *social media*. Sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Yildirim & Correia (2015) bahwa pengguna *smartphone* akan merasa terganggu ketika tidak dapat terkoneksi serta tidak dapat mengikuti perkembangan informasi terbaru terutama pada *social media*. Pengguna *smartphone* juga akan merasa bingung jika tidak membuka *social medianya*.

Pada dimensi ketiga yaitu tidak dapat mengakses informasi maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa cenderung merasa tidak nyaman ketika terputus dari identitas online serta tidak dapat melihat dan menerima terhadap informasi melalui *smartphone* dalam beberapa waktu. Sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Juraman (2014) bahwa pengguna *smartphone* akan merasa terganggu jika tidak dapat melihat dan memperoleh informasi dari *smartphone* yang dimilikinya karena *Smartphone* juga memiliki fasilitas-fasilitas yang berfungsi sebagai sarana pembelajaran yang dapat memudahkan mahasiswa dalam menunjang pembelajaran (Daeng, Mewengkang, & Kalesaran, 2017).

Pada dimensi keempat yaitu menyerah pada kenyamanan maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa cenderung merasa tidak nyaman karena melepaskan kenyamanan yang diperoleh dari penggunaan *smartphone* dan selalu muncul perasaan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan tersebut dalam memiliki *smartphone* secara terus menerus. Sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Yildirim & Correia (2015) bahwa pengguna *smartphone* merasa nyaman ketika menggunakannya sehingga merasa memiliki keinginan secara terus menerus untuk memeriksa *smartphonenya* terkait dengan pesan masuk, daya baterai, jaringan internet, dan akan merasa cemas ketika mengetahui jika kehabisan kuota internet. Hal tersebut juga menyebabkan mahasiswa yang merasa nyaman menikmati fasilitas-fasilitas yang ada sehingga ingin terus menerus menggunakan *smartphonenya*.

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Hidayah, Alif (2020) menunjukkan bahwa 50% dari 160 mahasiswa Universitas Bhayangkara memiliki tingkat *nomophobia* yang tinggi, dengan 25% sisanya memiliki tingkat yang sedang atau rendah. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Maryani, Eva & Muhammad (2021) pada mahasiswa Fakultas Ekonomi di Universitas Negeri Makassar dengan rentang usia 18-24 tahun juga menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* yang dialami berada pada kategori tinggi.

Olivencia-Carrión et al (2018) menyebutkan bahwa individu dapat dikatakan mengalami *nomophobia* yaitu memiliki gejala seperti melakukan penyalahgunaan pesan teks, intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi, mengatasi perasaan negatif dengan menghabiskan waktu selama lebih dari 4 jam/hari

menggunakan *smartphone*, menunjukkan kegelisahan maupun perilaku yang agresif saat kehilangan atau tidak dapat menggunakan *smartphonenya*, mengalami kemunduran progresif dalam akademik atau pekerjaan dan berkurangnya interaksi sosial.

Setiap mahasiswa memiliki *smartphone* sebagai sarana penunjang pembelajaran karena sangat membantu dalam memperoleh ilmu baru dan sangat membantu dalam aktivitas perkuliahan. Dapat memperoleh informasi atau materi kuliah dengan mudah merupakan salah satu penunjang dalam menggunakan *smartphone*. Daeng, Mewengkang & Kalesaran (2017) mengungkapkan bahwa meskipun *smartphone* sangat berguna bagi mahasiswa namun tidak semua hal yang didapatkan dari *smartphone* mampu menunjang proses perkuliahan. Hal tersebut tidak mengherankan bahwa mahasiswa rentan mengalami *nomophobia* karena mahasiswa sering menggunakan *smartphonenya* (Yildirim dan Correia, 2015).

Ketika individu menggunakan *smartphone* setiap hari dan menggunakannya selamabeberapa jam, hal tersebut tidak menunjukkan ketergantungan patologis karena individu tersebut dapat membatasi penggunaan *smartphone* dengan tepat untuk kepentingan pribadi maupun profesional (King, 2013). Oleh karena itu, tidak semua pengguna dapat bergantung pada *smartphone* karena dapat membatasi diri dari penggunaannya dan melakukan kegiatan lain tanpa melibatkan *smartphone* (Kim, 2015). Maka dari itu setiap mahasiswa yang memiliki *smartphone* dan secara aktif menggunakan fitur dan aplikasinya, terutama media sosial diharapkan untuk dapat menggunakan *smartphone* dengan bijak, terutama dalam mendukung kegiatan pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Tingkat Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Di Kota Makassar berada pada kategoritinggi dengan sebanyak 209 dari 470 mahasiswa dengan persentase 44%.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi. Edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). *Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
- Correa, T., Williard, A & Zuniga, H. (2010). *Who interact on the web?: the intersection of users personality and social media use. Computers in Human Behavior*, 26, 247-253.
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. N., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan *smartphone* dalam menunjang aktivitas perkuliahan oleh mahasiswa fispol unsrat manado. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(1).
- Fitriyani, N., Albertin, N., & Kusuma, R. M. (2019). Perbandingan Tingkat *Nomophobia* Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(1), 6–11. <https://doi.org/10.21067/jki.v5i1.3569>.
- Gofur, Muhamad Abdul & Siti Nur Halimah. 2021. *Nomophobia* Dan Pengaruhnya Terhadap Motivasi Belajar Anak (Studi Kasus). *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*. Vol. 4 , Nomor 2
- Herring, Susan C. 1996. *Computer-Mediated Communication: Linguistic, Social and Cross- Cultural Perspectives*, J. Benjamins, Amsterdam.
- Hidayah, Alif. (2020). Perbedaan Kecenderungan *Nomophobia* Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Undergraduate thesis, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Skripsi
- Jeffrey, G., et al. (2012). *Smartphone Application Usage Amongst Students at a South African University. Department of Information Systems. IST-Africa*, 1-11.
- Kang, S., & Jung, J. (2014). *Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the US and Korea. Computers in Human Behavior*, 35, 376– 387.
- Khoiryasdien, A.D. (2019). *Alat Ukur Gangguan Nomophobia Pada Mahasiswa Di Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- King, A. L., 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*, 52-54. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>

- Lee, S. Y. (2014). *Examining the factors that influence early adopters' smartphone adoption: The case of college students. Telematics and Informatics*, 31(2), 308–318.
- Maryani Dian Novita, Eva Meizara Puspita Dewi, Muhammad Nur Hidayat Nurdin. (2021). Hubungan antara Harga Diri dan *Nomophobia* pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*. Volume 1, No 1
- Muyana, Siti & Dian Ari Widyastuti. 2017. *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini*. *Jurnal Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*. Hal 280-287
- Naomi, A.. (2022, November). Mengulik Perkembangan Penggunaan *Smartphone* di Indonesia (online). Diakses pada tanggal 18 November 2022
- Prasetyo, A, & Ariana, A.D. (2016). Hubungan antara *the big five personality* dengan *nomophobia* pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 5(1), 1-9. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk0a021ea3452full.pdf>
- Sudarji, Shanty .(2017). Hubungan Antara *Nomophobia* Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika* Vol. 10 No. 1
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*.
- Yildirim, C. & Correia, A. (2015). *Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self reposted questionnaire. Computers in human behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>