

## Studi Deskriptif Kualitatif : Fenomena *Nomophobia* Mahasiswa di Yogyakarta

<sup>1</sup> Andhita Dyorita Khoiryasdien, <sup>2</sup> Mega Ardina

<sup>1</sup>Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora,  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Program Studi S1 Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora,  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

\*Email: [dyorita.kh@unisayogya.ac.id](mailto:dyorita.kh@unisayogya.ac.id)

---

### Abstrak

**Keywords:**

*Nomophobia,  
smartphone, college  
students*

*This study aims to obtain a description of the condition of nomophobia among college students in Yogyakarta. This research was conducted by discussing descriptive qualitative. The number of subjects in this study were 48 students studying in Yogyakarta. Data collection techniques using observation, interviews and surveys based on Nomophobia theory. The results showed that 100% of students have social media applications and short message applications that are used every day. Students feel anxious when they can't connect to the internet so they can't access information and communicate. Students still carry smartphones wherever they go even to the toilet. The habit that ultimately causes students to experience nomophobia is to always access the smartphone all the time and feeling lazy to do other activities. When they are confused about what to do, students choose to find entertainment through smartphones.*

## 1. PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan jaman yang semakin pesat, tentu semakin banyak perubahan yang ada di dunia ini khususnya dalam teknologi informasi. Salah satu yang paling nampak adalah kemajuan komunikasi yang dewasa ini semakin mudah dan dapat dijangkau oleh siapapun. Jika beberapa tahun yang lalu smartphone masih merupakan barang yang cukup mewah, maka hal tersebut sudah tidak berlaku untuk saat ini. Hampir semua orang memiliki, bahkan Indonesia yang masih masuk dalam negara berkembang termasuk salah satu pengguna smartphone terbanyak di dunia.

Menurut riset yang dilakukan Pew Research Center dengan responden 30.133 orang di 27 negara yang dilakukan pada 14 Mei sampai 12 Agustus 2018, menunjukkan bahwa Indonesia masuk dalam urutan ke 24 dalam penggunaan smartphone. Sedangkan dalam negara berkembang Indonesia masuk dalam peringkat ke-enam pengguna smartphone terbanyak (1). Penggunaan smartphone tentu beriringan dengan penggunaan internet. Hal tersebut kini sudah menjadi sebuah kebutuhan bagi sebagian orang di dunia. Kemudahan akses internet saat ini tentu mempunyai dampak positif dan negatif. Secara positif tentu dapat memberikan kemudahan akses informasi, komunikasi, transaksi dan lain-lain. Sedangkan dampak negatifnya dapat terlihat dari adanya penipuan, pornografi, kecanduan game dan lain sebagainya (2). Dampak negatif lainnya adalah perasaan cemas saat tidak bisa mengakses smartphone atau jauh dari smartphone yang disebut dengan istilah *nomophobia* (3).

Kata *nomophobia* berasal dari bahasa Inggris, dari ungkapan "*No Mobilephone Phobia*", yaitu fobia tanpa smartphone. *Nomophobia* adalah istilah yang mengacu pada perilaku atau gejala yang berkaitan dengan penggunaan smartphone (4). Seseorang yang memiliki kecenderungan *nomophobia* akan merasakan kekhawatiran bahkan perasaan cemas saat tidak bisa

berkomunikasi dengan saudara atau temannya. Terutama saat kehilangan koneksi, kecemasan akan bertambah sehingga harus memastikan tidak kehabisan kuota atau segera mencari sinyal wifi. Seseorang yang mengalami *nomophobia* akan kehilangan kenyamanan saat harus berjauhan dengan smartphonenya (3)

Hal tersebut sejalan dengan fenomena yang semakin nampak saat ini yaitu penggunaan smartphone yang berlebihan. Kemudahan akses dalam segala aspek kehidupan memang membuat banyak orang sulit lepas dari smartphone. Akan tetapi hal tersebut juga membawa dampak yang akan adanya *nomophobia*. Beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa ketergantungan pada smartphone merupakan penyebab terjadinya *nomophobia* terutama pada kalangan usia remaja (5).

Mahasiswa merupakan pengguna internet terbanyak di Indonesia. Berdasarkan data survey kominfo tahun 2017 disebutkan bahwa sebesar 83,97% pengguna adalah mahasiswa diploma/S1. Sedangkan sebesar 87,5% pengguna adalah mahasiswa S2(6). Penelitian ini berfokus pada mahasiswa karena berdasar observasi awal menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa mempunyai smartphone dan selalu menggunakannya bahkan saat kegiatan belajar mengajar dikelas. Mahasiswa juga banyak yang tetap memegang smartphone miliknya baik saat melakukan kegiatan indoor maupun outdoor.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi fenomena *nomophobia* pada kalangan mahasiswa. Selain itu penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui penyebab adanya perilaku yang mengarah pada *nomophobia* pada mahasiswa di Yogyakarta. Diharapkan dengan penelitian ini dapat menjadi studi awal untuk mengetahui jumlah penderita *nomophobia* pada mahasiswa di Yogyakarta. Selain itu diharapkan penelitian ini dapat

memberikan kontribusi positif sebagai upaya preventif maupun kuratif untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan nomophobia.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian ini mengolah data yang sifatnya deskriptif seperti transkrip wawancara, catatan lapangan, rekaman video, survey dan lain sebagainya. Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik, karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (7). Pendekatan deskriptif kualitatif ini bertujuan mengkaji dan mengklarifikasi mengenai adanya suatu fenomena yang terjadi di dalam masyarakat. Masalah yang sedang diteliti adalah berdasarkan realita yang nampak dalam masyarakat saat ini (8). Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah :

1. *Data Primer* yaitu data yang diperoleh secara langsung dengan observasi dan wawancara mendalam pada 9 subjek mahasiswa yang kuliah di Yogyakarta.
2. *Data Sekunder* yaitu data yang diperoleh tidak secara langsung akan tetapi memberikan data tambahan yang mendukung data primer. Sumber data sekunder diperoleh dari hasil survey pada 39 mahasiswa yang kuliah di Yogyakarta

Metode analisis data yang peneliti gunakan adalah metode analisis data deskriptif, karena bertujuan untuk mengetahui fenomena nomophobia pada mahasiswa di Yogyakarta.

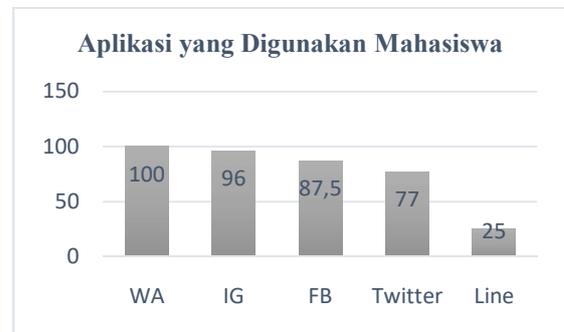
## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan pada bulan Juni 2019 hingga bulan Agustus 2019. Hasil penelitian berdasarkan observasi, wawancara dan survey adalah sebagai berikut :

### 3.1 Penggunaan Aplikasi

Berdasarkan data, menunjukkan bahwa seluruh subjek mahasiswa mempunyai aplikasi pesan singkat. Aplikasi whatsapp adalah aplikasi yang paling banyak digunakan. Selanjutnya, banyak aplikasi lain yang digunakan seperti instagram, line,

spotify, joox, aplikasi belanja shopee, lazada, bukalapak, dan lainnya. Berikut adalah 5 aplikasi yang paling banyak digunakan :



Gambar 1. Grafik Aplikasi yang digunakan Mahasiswa

### 3.2 Nomophobia pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mempunyai kecenderungan perilaku sebagai berikut :

1. Perasaan kehilangan saat tidak bisa terkoneksi dengan internet sehingga selalu mencari sinyal dan menyiapkan kuota agar terus terkoneksi.
2. Perasaan cemas saat tidak bisa berkomunikasi dengan keluarga, teman dan tidak bisa mengakses informasi. Sehingga, terus memantau smartphone.
3. Perasaan nyaman dan tenang saat memegang smartphone dan merasa kehilangan rasa nyaman saat berada jauh dari smartphone meskipun tidak ada notifikasi.
4. Perasaan nyaman dan tenang saat bisa mengakses sosial media dengan intens. Tidak harus membalas pesan dalam sosial media atau mengupload foto dan sejenisnya. Perasaan tenang didapat hanya dengan melakukan stalking, scrolling atau sekedar membuka dan menutup sebagai aplikasi yang ada dalam smartphonenya.
5. Smartphone menjadi benda yang sulit terpisahkan. Beberapa mahasiswa mengaku membawa smartphone kemanapun termasuk saat ke toilet.
6. Mengecek smartphone menjadi hal pertama yang dilakukan saat bangun tidur dan akan tidur.
7. Mahasiswa memilih tidak membawa dompet daripada tidak membawa

smartphone. Perasaan cemas lebih tinggi saat smartphone tertinggal karena merasa tidak bisa melakukan apapun.

### 3.2 Penyebab Nomophobia

1. Sudah menjadi kebiasaan untuk selalu mengakses smartphone setiap hari.
2. Kemudahan untuk mendapatkan jaringan internet baik melalui kuota maupun wifi.
3. Merasa tergantung karena kemudahan akses dalam komunikasi, informasi, transaksi, hiburan, dan lain-lain
4. Perasaan malas beraktivitas karena semua hal bisa didapatkan dengan mudah melalui smartphone. Mahasiswa menyebutnya dengan istilah *mager (malas gerak)*. Sehingga saat mahasiswa bingung untuk melakukan apa, mahasiswa lebih memilih mengisi waktu luangnya dengan bersantai dan bermain smartphone.

Berdasarkan pemaparan diatas nampak adanya gangguan nomophobia pada mahasiswa. Hal tersebut memenuhi ciri-ciri orang yang mengalami gangguan nomophobia yaitu perasaan cemas saat tidak bisa berkomunikasi dengan saudara atau temannya. Terutama saat kehilangan koneksi, kecemasan akan bertambah sehingga harus memastikan tidak kehabisan kuota atau segera mencari sinyal wifi. Seseorang yang mengalami nomophobia akan kehilangan kenyamanan saat harus berjauhan dengan smartphonenya (9). Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa, saat mahasiswa mempunyai kecenderungan perilaku yang negatif tentu akan berdampak buruk juga bagi masa depan bangsa. Ketergantungan smartphone tentunya menjadi tanggung jawab bersama(9). Jangan sampai mahasiswa menghabiskan waktu luangnya untuk kegiatan yang kurang bermanfaat. Tentunya penelitian ini masih perlu pengkajian lebih mendalam untuk melihat

prosentase kecenderungan gangguan nomophobia pada mahasiswa khususnya di Yogyakarta.

## 4. KESIMPULAN

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di Yogyakarta mempunyai kecenderungan gangguan nomophobia
2. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengukur tingkat nomophobia pada mahasiswa di Yogyakarta dan prosentase mahasiswa yang mengalami nomophobia.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini adalah studi pendahuluan pada Penelitian Dosen Pemula (PDP) yang didanai oleh Kemenristek DIKTI pada tahun 2019.

## REFERENSI

1. Moh Khory Alfarizi. Survey Kepemilikan Smartphone, Indonesia PERingkat ke-24. Tempo.co. 2019;
2. William I. Dampak positif internet dan negatif bagi manusia. Available from: <https://www.kompasiana.com/lilmbone/54f96399a3331135028b50bd/dampak-positif-internet-dan-negatif-bagi-manusia>
3. Yildirim C, Correia AP. Understanding nomophobia: A modern age phobia among college students. In: Lecture Notes in Computer Science (including subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics). 2015.
4. King ALS, Valença AM, Silva AC, Sancassiani F, Machado S, Nardi AE. "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. Clin Pract Epidemiol Ment Heal. 2014;
5. Muyana S, Widyastuti DA. Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. Pros Semin Nas Peran Bimbing dan Konseling dalam Penguatan Pendidik Karakter. 2017;
6. Kominfo. Survey Penggunaan TIK

- 2017 Serta Impikasinya Terhadap Aspek Sosial Budaya Masyarakat [Internet]. 2017. Available from: file:///C:/Users/USER/AppData/Local/Temp/20180326115502-booklet-survey-tik-2017.pdf
7. Bungin B. Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya. Kencana. 2011.
  8. Moleong LJ. Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi). PT. Remaja Rosda Karya. 2017.
  9. Gezgin DM, Cakir O, Yildirim S. The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: the factors influencing Nomophobia. *Int J Res Educ Sci.* 2018;