

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KOMPUTER DAN TEKNOLOGI INFORMASI UNIVERSITAS MULAWARMAN TAHUN 2019

Related Factors Nomophobia to Student of Information Technology and Computer Science Faculty of Mulawarman University in 2019

Klara Petris Hestia¹, Siswanto², Risva³

^{1,2,3}*Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman*

¹klarapet821@gmail.com,

²siswanto.fkm.unmul@gmail.com,

³risva.fkm.unmul@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi *smartphone* yang semakin pesat mempermudah segala aktivitas manusia dan membuat individu khususnya mahasiswa merasa cemas bila jauh dari *smartphone* atau disebut juga *nomophobia*. *Nomophobia* atau *no-mobile-phone-phobia* adalah ketakutan psikologi ketika kehilangan kontak atau jauh dari *smartphone*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *nomophobia* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer dan Teknologi Informasi Universitas Mulawarman. Desain penelitian ini adalah *cross sectional study* dengan jumlah sampel sebanyak 100 mahasiswa, teknik pengambilan sampel menggunakan proporsional *stratified random sampling*. Analisis bivariat menggunakan Uji *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa FKTI memiliki *nomophobia* pada katagori sedang (41%) dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dalam katagori sedang (60%). Berdasarkan hasil analisa uji chi square menunjukkan ada hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kejadian *nomophobia*(0,000). sedangkan pada variabel jenis kelamin (0,216) dan lama kepemilikan *smartphone* (0,603) tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian *nomophobia*.

Tingkat intensitas penggunaan *smartphone* dan *nomophobia* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi adanya *nomophobia*. Disarankan kepada mahasiswa agar belajar dan mampu mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : *Nomophobia, Smartphone, Mahasiswa.*

ABSTRACT

The rapid development of *smartphone* technology makes it easier for all human activities and makes individuals, especially students, feel anxious when away from *smartphones* or also called *nomophobia*. *Nomophobia* or *no-mobile-phone-phobia* is a psychological fear when losing contact or away from a *smartphone*.

This study aims to determine the factors associated with the incidence of *nomophobia* in from the Faculty of Information Technology and Computer Science at the Mulawarman University.

The design of this study was a *cross sectional study* with a sample size of 100 students, the sampling technique uses *proportional stratified random sampling*. Bivariate analysis uses *Chi Square Test* with a confidence level of 95% ($\alpha = 0.05$).

The results showed that students had *nomophobia* in the medium category (41%) and had the intensity of using a *smartphone* in the medium category (60%). Based on the results of the *chi square* test analysis shows there was a relationship between the intensity of *smartphone* use with the incidence of *nomophobia* (0,000). While the gender (0.216) and *smartphone* ownership duration (0.603) showed that there was no significant relationship with the incidence of *nomophobia*.

The level of *smartphone* intensity usage and *nomophobia* was one of the factors that affect their *nomophobia*. It was recommended to students to learn and be able to control themselves in the use of *smartphones* in daily living.

Keywords : *Nomophobia, Penggunaan Smartphone, Students*

PENDAHULUAN

Sehat adalah suatu keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial ekonomi (UU Kesehatan No. 23 Tahun 1992). Kesehatan merupakan sesuatu yang diinginkan semua orang baik secara fisik, psikis, maupun mental dan spiritual. Sejak Indonesia meraih kemerdekaan 73 tahun lalu, perkembangan dunia kesehatan di Indonesia semakin membaik. Hal tersebut terbukti dari banyaknya inovasi serta program-program kesehatan yang diciptakan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

Namun meski perkembangannya yang cukup pesat, negara ini masih dilanda beberapa masalah kesehatan yang terus meningkat. Masalah-masalah ini masih menjadi beban dan tantangan di

dunia kesehatan Indonesia. Salah satunya adanya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada zaman modern ini mulai berkembang, baik dari sisi kecepatan maupun kemudahan masyarakat dalam mengakses informasi yang dibutuhkan, pada masa kini salah satu bentuk yaitu *smartphone* yang sangat mudah ditemui.

Hampir setiap orang dan sebagian orang dewasa memiliki *smartphone*. Penggunaan *Smartphone* sudah menjadi kebiasaan kita, tetapi kita juga harus memperhatikan dampak buruknya terhadap kesehatan. Karena dibalik itu semua, terdapat hal yang sangat besar menyangkut psikologis manusia yang manusia atau pemakainya sendiri tidak menyadari akan hal tersebut serta bahaya yang ditimbulkan oleh penyakit

ketergantungan pada *Gadget* atau saat ini disebut sebagai penyakit *nomophobia*.

Nomophobia atau biasa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” atau penyakit tidak bisa jauh-jauh dari *mobile phone* merupakan suatu penyakit ketergantungan yang dialami seorang individu terhadap *mobile phone*, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika *mobile phone* nya tidak ada di dekatnya (Mawardi 2018). *Nomophobia* diartikan tidak hanya seseorang yang cemas karena tidak membawa ponsel, namun ketakutan dan kecemasan tersebut dapat terjadikarena berbagai kondisi, misal tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, kehabisan kuota dan lain-lain. Beberapa ahli mendefinisikan *nomophobia* diantaranya adalah Yildirim (2014) yang berpendapat bahwa *nomophobia* merupakan rasa takut dan cemas berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone*.

Penyakit *nomophobia* itu sendiri baru muncul pada awal 2008 yang di teliti oleh badan YouGov plc sebuah perusahaan

yang bergerak di bidang electronic dan selesai di teliti pada tahun 2012 dengan hasil yang mengejutkan. YouGov plc melakukan survei terhadap 2163 orang dewasa di Inggris, hasilnya, sebanyak 53% pengguna ponsel mengakui bahwa mereka mengalami kecemasan saat jauh dari ponsel mereka atau saat ponsel mereka mati dan lainnya. Berdasarkan survei, sebagian besar kekhawatiran yang timbul adalah ketika para pengguna tersebut tidak berdekatan dengan ponsel. Perangkat *mobile* di sini dapat diartikan beragam.

Sebuah penelitian yang dilakukan di India didapatkan bahwa prevalensi *nomophobia* dalam penelitian adalah sebagian besar subjek berada dikelompok usia 16 - 20 tahun. Prevalensi *nomophobia* dalam penelitian ini adalah 68,92%, dengan proporsi jenis kelamin laki-laki yang bergantung pada telephone seluler lebih tinggi (82,91%). Peneliti juga menemukan ada beberapa efek yang ditimbulkan akibat ketergantungan terhadap *smartphone*, peneliti mencatat kekurangan tidur memiliki nilai yang cukup tinggi yaitu (70,61%) diikuti oleh sakit kepala (32,61%), mata regangan (42,46%), sakit jempol (17,23%) menjadi bahaya kesehatan yang paling umum

dirasakan karena menggunakan ponsel. (Dongre,dkk 2017)

Untuk mengukur ketakutan tersebut studi (2015) mengembangkan kuesioner *nomophobia*. Dalam studi ini, peneliti melaporkan bahwa ketika *smartphone* anda tertinggal di rumah secara tidak langsung anda akan lebih mudah merasakan kecemasan, detak jantung dan tekanan darah akan meningkat saat anda sudah merasa bahwa *smartphone* adalah bagian terpenting dari “hidup” anda. (Dongre,dkk 2017)

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini merupakan faktor penyebab meningkatnya depresi, gangguan kecemasan, defisit perhatian, gangguan bipolar, autisme, dan berbagai gangguan perilaku yang terjadi pada. Pengguna *smartphone* di Indonesia sebanyak 20% masuk dalam kategori rakus data dimana konsumsi data mencapai 249 MB per hari yang dilakukan oleh golongan ini. Dengan waktu utama di malam hari (19. 00-22. 00), golongan ini rata-rata menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone* nya sebanyak 126 menit per hari. (Hafni 2018)

Jumlah pengidap *nomophobia* di Indonesia mengalami peningkatan signifikan, pada tahun 2013 sekitar 75%

dengan rentang usia 18-24 tahun kemudian pengidap *nomophobia* meningkat pada tahun 2014 sekitar 84% direntang usia 19-24 tahun (Rahayuningrum, Dwi dkk 2019). Penelitian juga dilakukan pada pelajar SMK di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ponsel di kalangan remaja menunjukkan tingkat *nomophobia* pada kategori sangat tinggi 5%, kategori tinggi 31%, kategori sedang 35%, kategori rendah 24%, dan kategori sangat rendah 5%. (Widyastuti et al. 2018)

Gejala *nomophobia* di Indonesia sebenarnya sudah sering di jumpai. Bila naik angkutan umum atau jalan-jalan di pusat perbelanjaan, akan didapati mereka yang sangat asyik dengan ponselnya terutama *smartphone*. Mereka seperti tak peduli dengan sekitar dan fokus hanya ke ponsel. Bermain dengan *smartphone* dan tablet, akan lebih mengasyikkan daripada berdiskusi dengan orang lain (Dasiroh n.d.). Penderita *nomophobia* dapat memeriksa *smartphone*-nya bahkan hingga 34 kali sehari dan sering membawanya hingga ke toilet. Selanjutnya sebuah studi dilakukan oleh agen pemasaran Techmark bahwa para penggemar *gadget* tersebut sering

memeriksa *smartphone*-nya rata-rata hingga 1.500 kali per harinya. (Muyana et al. 2017)

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini juga bisa memicu munculnya masalah kesehatan fisik lainnya. Ada yang serius dan butuh penanganan lanjutan, ada juga yang bisa ditanggulangi sendiri tanpa harus berobat. Orang yang ketagihan *smartphone* tidak melakukan aktivitas fisik yang banyak. Pada umumnya, individu tersebut mengabaikan kesehatan dan juga adanya tanda fisik yang negatif seperti sikap tubuh yang buruk, sakit punggung, sakit kepala migrain, kebersihan pribadi yang buruk, makan yang tidak teratur dan lain-lain. (Dongre, Inamdar, and Gattani 2017)

Smartphone saat ini sudah menjadi sebuah barang dengan tingkat kebutuhan tinggi yang penting bagi sebagian orang. Khususnya pada kalangan mahasiswa. Di Universitas Mulawarman sendiri, penggunaan *smartphone* dengan berbagai merek di kalangan mahasiswa/i sudah menjadi sebuah budaya teknologi yang merakyat, karena setiap mahasiswa/i memiliki *smartphone* dan aktif menggunakan fitur dan aplikasi yang terdapat di dalamnya, terutama penggunaan media sosial.

Kecenderungan ini berakibat pada terjangkitnya wabah sindrom *Nomophobia* yang dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan kepribadian, menurunnya minat belajar, penurunan prestasi akademik serta sikap menjauh dari kehidupan sosial seperti keluarga dan masyarakat.

Eksistensi mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari seringkali ditunjukkan melalui keaktifan penggunaan *smartphone*, hingga lupa bahaya yang dapat mengintai diri remaja. Oleh Karen aitu, dalam rangka menghindari bahaya *nomophobia*, maka perlu pemahaman pada diri mahasiswa untuk dapat mencegah sedini mungkin. Artikel ini mengkaji factor-factor dari adanya *nomophobia* dilihat dari penggunaan *smartphone* dikalangan mahasiswa hingga munculnya *nomophobia*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei analitik melalui pendekatan *cross sectional* (potong lintang) untuk mengetahui hubungan dari factor-factor adanya *nomophobia*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-April 2019. Metode

pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsional stratified random sampling*, teknik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan bestrata secara proposional. Dalam penelitian ini strata yang di maksud yaitu perbedaan angkatan 2016, angkatan 2017 dan angkatan 2018 dengan jumlah populasi angkatan 2016-2018 sebesar 913 orang, kemudian peneliti menggunakan rumus *Slovin* untuk menentukan ukuran sampel, sehingga sampel yang didapatkan sebanyak 100 responden . Adapun variabel yang akan diteliti atau dilihat yaitu jenis kelamin, lama kepemilikan *smartphone* dan intensitas penggunaan *smartphone*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yakni instrumen *Nomophobia Questionnaire Kuesioner (NMP-Q)*. Skala ini sebelumnya pernah digunakan dalam penelitian Mayangsari dan Ariana (2015) di Indonesia untuk mengungkap hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja telah teruji validitas dan reliabilitasnya dengan Cronbach's alpha sebesar 0,95. Instrumen *nomophobia* merupakan kuesioner adaptasi dari Yildirim, terdiri dari 4 dimensi dengan 20 pernyataan. Kuesioner ini diisi dengan

menggunakan skala Likert melalui 7 alternatif jawaban dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Tidak ada perbedaan aitem pada kuesioner ini, yang ditunjukkan dengan penyesuaian skala 1-7 pada setiap item yang dipakai untuk mendukung hasil akhir skor tinggi atau rendah.

Instrumen intensitas penggunaan *smartphone* diadaptasi dari penelitian Amalina (2017). Kuesioner dalam penelitian ini berjumlah 20 pertanyaan dengan jawaban *favourable* yang telah diuji validitas sebelumnya. Kuesioner ini diukur menggunakan skala *likert* dengan pilihan jawaban tidak pernah, kadang-kadang, sering dan sangat sering. Untuk pernyataan *favourable* sangat sering (SS) diberi nilai 4, sering (S) diberi nilai 3, kadang-kadang (KK) diberi nilai 2, dan tidak pernah (TP) diberi nilai 1.

Dalam penelitian ini, dilakukan uji coba kembali kepada 25 subjek pada mahasiswa di STMIK Widya Cipta Darma Samarinda. Dari hasil uji coba pada kuesioner *nomophobia*, didapatkan reliabilitas sebesar 0,944. Sedangkan untuk kuesioner intensitas penggunaan *smartphone*, didapatkan hasil reliabilitas sebesar 0,925. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam

penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *chi-square* (CI=95% dan $\alpha=0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN Uji Univariat

Peneliti juga membagi responden menjadi beberapa karakteristik seperti

jenis kelamin, usia, tempat tinggal dan lama kepemilikan *smartphone*. Berikut pemaparan dari beberapa karakteristik responden dalam penelitian ini:

Tabel 1. Frekuensi Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	60	60
	Laki-laki	40	40
Umur	18 tahun	20	20
	19 tahun	29	29
	20 tahun	35	35
	21 tahun	15	15
	22 tahun	1	1
Tempat tinggal	Asrama/Kos-kosan	53	53
	Rumah (bersama orang tua)	47	47
Lama Kepemilikan <i>smartphone</i>	< 5tahun	19	19
	5-10 tahun	44	44
	>10 tahun	37	37

Dalam penelitian ini melibatkan 40 responden laki-laki dengan persentase sebesar 40% dan 60 responden perempuan dengan besar persentase 60%. Sehingga total responden yang terlibat yaitu 100 responden. Diketahui juga dalam penelitian terdapat 5 kategori umur yang didapatkan dan umur 20 tahun menjadi umur mayoritas dalam penelitian yaitu sebanyak 35 responden dengan besar persentase sebesar 35% dan minoritas

adalah responden dengan umur 22 tahun yaitu sebanyak 1 responden (1%).

Karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal diketahui bahwa responden banyak yang tinggal di asrama/kos-kosan yaitu sebanyak 53 responden dengan besar persentase sebesar 53%. Kemudian karakteristik responden berdasarkan lama kepemilikan diketahui responden sudah menggunakan *smartphone* paling lama yaitu 5-10 tahun yaitu sebanyak 44 responden dengan persentase 44% dan

responden yang sudah menggunakan *smartphone* >10 tahun yaitu sebanyak 37 responden dengan persentase 37% sedangkan responden yang menggunakan *smartphone* <5 tahun yaitu sebanyak 19 responden dengan persentase 19%.

Adapun tabel distribusi frekuensi *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer Dan Teknologi Informatika Universitas Mulawarman.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Nomophobia* pada Mahasiswa FKTI

No	Interval	Katagori	Frekuensi	Persentase (%)
1	100 - 140	Berat	39	39
2	60 - 99	Sedang	41	41
3	21 - 59	Ringan	20	20
Total			100	100

Pada tabel 2 diketahui bahwa dari jumlah total 100 mahasiswa FKTI yang menjadi responden terdapat 39 mahasiswa yang memiliki *nomophobia* pada kategori berat dan terdapat 41 mahasiswa yang memiliki *nomophobia* pada kategori

sedang. Mahasiswa yang memiliki *nomophobia* pada kategori ringan sebanyak 20 mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa FKTI Universitas Mulawarman mengalami *nomophobia* dalam katagori sedang.

Tabel 3. Frekuensi Distribusi Intensitas Penggunaan *Smartphone*

No	Interval	Katagori	Frekuensi	Persentase (%)
1	> 75	Tinggi	15	15
2	56 - 75	Sedang	60	60
3	< 56	Rendah	25	25
Total			100	100

Berdasarkan tabel 3 dapat ketahui bahwa sebanyak 15 mahasiswa yang memiliki *intensitas* penggunaan *smartphone* dalam katagori tinggi 15%, terdapat 60 mahasiswa memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dalam katagori

sedang yaitu 60% dan terdapat 25 mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan *smartphoe* dalam katagori rendah yaitu 25%.

Uji Bivariat

Dalam menguji ada atau tidaknya hubungan antara faktor resiko dengan *nomophobia* maka dilakukan uji *chi-square*.

Berdasarkan tabel 4 diketahui dari hasil uji statistic menggunakan uji *chi-square* untuk melihat hubungan jenis kelamin dengan *nomophobia* didapatkan nilai $p=0,126$ sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan *nomophobia*. Diketahui bahwa mahasiswa perempuan lebih mengalami *nomophobia* katagori sedang yaitu sebesar 46,7% di banding laki-laki 32,5%. Ini menunjukkan bahwa wanita lebih rentan terhadap *nomophobia* sedang dibandingkan dengan pria yang mengekspresikan perasaan kecemasan ketika mereka tidak dapat menggunakan atau kehilangan ponsel mereka.

Tetapi nilai juga menunjukkan bahwa laki-laki memberikan resiko tinggi untuk mengalami *nomophobia* dalam katagori berat yaitu sebesar 40% dan perempuan 38,3%. Walaupun nilai yang ditunjukkan tidak jauh berbeda. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian milik Farooqui,

Prasad dan Jayashree (2017) yang mengatakan bahwa antara subjek pria dan wanita cenderung sama-sama menderita *nomophobia*. Bianchi dan Phillips (2005) juga mengemukakan pendapat yang sama, bahwa fakta di lapangan, ketergantungan pada telepon seluler (*nomophobia*) bersifat universal dan berdampak sama pada kedua jenis kelamin. (Mawardi 2018).

Menurut Ozdemir 2018 perempuan lebih rentan terhadap *nomophobia* karena perempuan lebih mengekspresikan perasaan kecemasan ketika mereka tidak dapat menggunakan atau kehilangan ponsel mereka. Sedangkan laki-laki akan lebih banyak bermasalah dalam penggunaan teknologi, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden laki-laki sudah >10 tahun memiliki atau menggunakan *smartphone* (37,5%) dibandingkan perempuan . Lebih lama seseorang menggunakan *smartphone* maka semakin tinggi atau semakin berisiko ketergantungan pada *smartphone* dan mengalami *nomophobia*.

Tabel 4. Uji Hubungan faktor risiko dengan *nomophobia*

Variabel	Indikator	<i>Nomophobia</i>						Total		Sig.
		Ringan		Sedang		Berat		n	%	
		n	%	n	%	n	%			
Jenis Kelamin	Laki-laki	11	27,5	13	32,5	16	40	40	100	0,216
	Perempuan	9	15	28	46,7	23	38,3	60	100	
Lama Kepemilikan <i>Smartphone</i>	< 5 tahun	6	31,6	6	31,6	7	38,6	19	100	0,603
	5 – 10 tahun	9	20,5	18	40,9	17	38,6	44	100	
	> 10 tahun	5	13,5	17	45,9	15	40,5	37	100	
Intensitas Penggunaan <i>smartphone</i>	Tinggi	2	13,3	7	46,7	6	40	15	100	0,000
	Sedang	2	3,3	27	45	31	51,7	60	100	
	Rendah	16	64	7	28	2	8	25	100	

Selanjutnya untuk uji statistic *chi-square* antara variabel lama kepemilikan *smartphone* dengan *nomophobia* menunjukkan nilai $p=0,603$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara lama kepemilikan *smartphone* dengan *nomophobia*. Berdasarkan hasil distribusi didapatkan hasil responden yang menggunakan atau memiliki *smartphone* selama < 5 tahun sebanyak 19%, responden yang menggunakan atau memiliki *smartphone* selama 5 – 10 tahun sebanyak 44% dan responden yang menggunakan atau memiliki *smartphone*>10 sebanyak 37%. Sehingga diketahui kepemilikan *smartphone* paling lama oleh mahasiswa FKTI adalah 5 - 10 tahun. Lama penggunaan *smartphone* dengan masing-masing angkatan pada mahasiswa FKTI lama penggunaan *smartphone* 5 – 10 tahun didapatkan hasil bahwa angkatan 2018 merupakan angkatan yang banyak menggunakan *smartphone* selama 5 – 10

tahun yaitu sebanyak 45,9%. Jika dilihat berdasarkan umur responden diketahui umur 18 tahun memberikan nilai yang tinggi (50%) untuk kepemilikan *smartphone* 5-10 tahun. Sehingga diketahui bahwa responden yang berumur 18 tahun sudah memiliki atau menggunakan *smartphone* dari usia muda.

Dengan adanya perkembangan teknologi dan informasi yang semakin berkembang pesat sesuai dengan perkembangan zaman. Teknologi muncul dari masa ke masa dengan berbagai macam jenis dan fitur yang selalu baru dari hari ke hari. Menyebabkan semua kalangan usia saat ini sudah memiliki *smartphone* dengan fitur-fitur yang canggih ditambah dengan aplikasi-aplikasi yang menarik.

Sesuai dengan hasil penelitian Khilnani 2019 di ketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara lama kepemilikan *smartphone* ($p=0,103$) dengan *nomophobia*. Diketahui frekuensi

distribusi penggunaan dan kepemilikan *smartphone* paling lama yaitu 5 – 10 tahun. Semakin lama seseorang menggunakan atau memiliki *smartphone* maka seseorang tersebut akan semakin bergantung dengan *smartphone* yang di miliki. Waktu yang digunakan dalam menggunakan *smartphone* tentunya akan semakin banyak.

Kemudian untuk hasil uji statistic variabel intensitas penggunaan *smartphone* didapatkan nilai $p= 0,000$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan adanya *nomophobia*

Hasil menunjukkan frekuensi distribusi intensitas penggunaan *smartphone* pada mahasiswa FKTI Universitas Mulawarman dalam katagori sedang yaitu sebanyak 60%. Dari hasil frekuensi distribusi jawaban diketahui sebanyak 54 responden sangat sering menggunakan *smartphone* lebih 2 jam/hari dan menggunakannya lebih dari 15 menit dalam sekali pemakain. Responden juga sangat sering menggunakan *smartphone* dengan tujuan untuk mengakses informasi yaitu sebanyak 75%, sedangkan untuk pemanfaatan aplikasi responden sangat sering menggunakan media sosial. Fitur aplikasi-aplikasi yang ada di *smartphone* terutama media sosial kini menjadi kebutuhan setiap orang.

Intensitas penggunaan *smartphone* mahasiswa FKTI Universitas Mulawarman dalam katagori sedang, jika dilihat dari 2 jurusan yang ada di FKTI intensitas penggunaan *smartphone* lebih tinggi didapatkan pada jurusan TI yaitu 65,2% dibanding jurusan Ilkom yaitu 48,4%. Jika dilihat dari angkatan didapatkan hasil bahwa angkatan 2016 yang memberikan angka yang paling tinggi yaitu 68,8% dalam intensitas penggunaan *smartphone*. Sedangkan intensitas penggunaan *smartphone* berdasarkan umur responden, diketahui umur 19 tahun memberikan nilai yang paling tinggi pada intensitas katagori sedang yaitu 69%. Hasil lain juga menunjukkan bahwa umur 18 tahun memberikan nilai yang tinggi pada intensitas penggunaan *smartphone* pada katagori tinggi 25%. Intensitas dalam penggunaan *smartphone* tersebut sangat berpengaruh besar dalam perilaku komunikasi seseorang. Semakin tinggi tingkat intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja maka semakin tinggi angka *nomophobia*.

Hasil penelitian tersebut semakin membuktikan bahwa kelompok usia *digital natives* lebih berpotensi mengalami *nomophobia* dikarenakan perilaku penggunaan jejaring sosial yang tinggi. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Gifary dan Kurnia yang menyatakan

bahwa dari segi usia, pengguna *smartphone* didominasi usia 20-22 tahun atau yang disebut sebagai *digital natives*. (Wijayanti 2017)

Penelitian sesuai yang dilakukan oleh Fajri (2017) dengan variabel penggunaan *smartphone* dan variabel *nomophobia*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia*. Sumbangan efektif penggunaan *smartphone* terhadap *nomophobia* sebesar 39,2%.

Sesuai juga dengan hasil penelitian Khilnani 2019 yang melihat frekuensi seberapa sering seseorang membuka atau mengecek *smartphone* dengan *nomophobia* hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan hasil distribusi menunjukkan setiap orang sering membuka atau mengecek *smartphone* mereka setiap 5 menit sekali. Mahasiswa yang memiliki penggunaan *smartphone* tinggi mempunyai *nomophobia* yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki penggunaan *smartphone* rendah.

Hal ini karena *smartphone* telah memiliki posisi penting dalam kehidupan penggunanya, dengan kemampuannya yang banyak, *smartphone* memfasilitasi kemudahan berkomunikasi, membantu seseorang tetap terhubung dimana saja, kapan saja, dan memberikan seseorang

kemudahan dalam mengakses informasi. Dengan adanya perkembangan *smartphone* yang lebih maju akhir-akhir ini dengan fitur-fitur baru tersedia yang bisa dikaitkan dengan peningkatan prevalensi *nomophobia*. *Smartphone* menyediakan fitur yang berada di atas dan diluar kemampuan sederhana untuk membuat panggilan telepon. Selama bertahun-tahun, *smartphone* terus berkembang sebagai perangkat tangan telah semakin canggih, salah satu faktor yang membuat intensitas penggunaan *smartphone* seseorang meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *nomophobia* pada mahasiswa FKTI Universitas Mulawarman dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. *Nomophobia* pada Mahasiswa FKTI Universitas Mulawarman dalam katagori berat sebanyak 39%, katagori sedang sebanyak 41% dan katagori ringan sebanyak 20%.
2. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan *nomophobia* pada mahasiswa FKTI Universitas Mulawarman dengan P Value 0,216.
3. Tidak ada hubungan antara lama kepemilikan *smartphone* dengan *nomophobia* pada mahasiswa FKTI

Universitas Mulawarman dengan P Value 0,603.

4. Ada hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia* pada mahasiswa FKTI Universitas Mulawarman dengan P Value 0,001

SARAN

Tingkat intensitas penggunaan *smartphone* dan *nomophobia* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi adanya *nomophobia*. Disarankan kepada mahasiswa agar belajar dan mampu mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari.

REFERENSI

- Dasiroh, Umi. " *Fenomena Nomophobia di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Universitas RAU)* " 6: 1–10.
- Dongre, Ashwini S, Ismail F Inamdar, and Pragat L Gattani. 2017. " *Nomophobia : A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health.* " 8(11): 688–93.
- Hafni, Nurlaili Dina. 2018. " *Nomophobia, penyakit masyarakat modern* " 6(2): 41–50.
- Khilnani, Ajeet Kumar, Rekha Thaddanee, and Gurudas Khilnani. 2019. " *Prevalence of Nomophobia and Factors Associated with It : A Cross-Sectional Study.* " 7(2): 468–72.
- Mawardi, Diandra. 2018. " *Hubungan Antara Perilaku Impulsif Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja.* " Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya.
- Muyana, Siti, Dian Ari Widyastuti, Universitas Ahmad Dahlan, and A Pendahuluan. 2017. " *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini:* 280–87.
- Ozdemir, Burhanettin, Ozlem Cakir, and Irshad Hussain. 2018. " *Prevalence of Nomophobia among University Students: A Comparative Study of Pakistani and Turkish Undergraduate Students.* " *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education* 14(4): 1519–32.
- Rahayuningrum Dwi, Sari Aninsa. 2019. *Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia).* *Jurnal Keperawatan* 7(01)
- Widyastuti, Dian Ari, Siti Muyana, Konseling Universitas, and Ahmad Dahlan. 2018. " *Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja* ". 4(1): 62–71.

Wijayanti, Giovanni. 2017. "*Hubungan Perilaku Penggunaan Jejaring Sosial Dengan No Mobile Phone Phobia (Nomophobia)*." Katolik Soegijapranata.

Yildirim, Caglar. 2014. "*Exploring the Dimensions of Nomophobia : Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research*." Capstones.