

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Telepon genggam telah membuat perubahan dari alat komunikasi sederhana menjadi perangkat komunikasi yang canggih yang sering disebut sebagai *smartphone* (Cheever, dalam Prasetyo & Ariana, 2016). *Smartphone* telah menjadi alat komunikasi dan informasi dalam kehidupan sehari-hari (Yildirim, dalam Prasetyo & Ariana, 2016).

Saat ini, *smartphone* adalah salah satu bagian yang paling penting dari kehidupan individu dan terhubung dengan orang lain (Leena, Tomi & Arja, dalam Bilgin, dkk., 2017). Seperti, menelepon anggota keluarga atau teman, mengirim pesan, terhubung dengan setiap tempat dan waktu yang memungkinkan, terhubung dengan internet, bermain *game* serta mendengarkan musik untuk menghabiskan waktu luang (Coogan & Kangas, dalam Bilgin, dkk., 2017).

Sarwar & Soomro (2013) mengatakan bahwa perkembangan teknologi kini telah mengubah norma budaya dan perilaku individu secara drastis. 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.

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).

Pada Februari 2012, Nielson Korea (dalam Park & Lee, 2014) 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). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa mahasiswa akan cenderung 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.

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). 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).

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 yang 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.

Penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawati (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa UMM mengidap *nomophobia* dengan kategori tinggi di 3 dimensi dari 4 dimensi, yaitu dimensi *not being able to communicate* yang memiliki nilai *mean* sebesar 19,54. Kemudian dimensi *not being able to access information* dengan nilai *mean* sebesar 19,72. Serta dimensi *giving up convenience* memiliki nilai *mean* sebesar 24,98.

Penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti & Muyana (2018) menunjukkan 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.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut. “Bagaimana gambaran *nomophobia* pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *nomophobia* pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan.

D. Manfaat Teoritis

1. Manfaat teoritis

Sebagai bahan untuk pengembangan psikologi, khususnya psikologi klinis terkait mengenai kepribadian dengan *nomophobia*.

2. Manfaat praktis

Sebagai bahan masukan baik dari kalangan anak-anak, remaja, dan dewasa untuk mengurangi penggunaan *smartphone* agar tidak mengalami kecanduan dan lebih waspada terhadap kondisi lingkungan sekitar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Nomophobia

1. Pengertian Nomophobia

Nomophobia merupakan rasa takut berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi, dan komunikasi khususnya *smartphone* (Yildirim, 2014).

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).

Menurut Pavithra, Madhukumar & Murthy (2015) *nomophobia* adalah rasa takut berada diluar kontak ponsel yang mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, gugup atau kesedihan yang disebabkan karena tidak terhubung dengan *smartphone*.

King (dalam Yildirim, 2014) menjelaskan bahwa *nomophobia* bukan hanya mencakup ponsel tetapi juga komputer. Dalam penelitiannya, *nomophobia* didefinisikan sebagai ketakutan dunia modern yang digunakan untuk menguraikan ketidaknyamanan atau kecemasan yang diakibatkan oleh tidak tersedianya *smartphone*, komputer atau perangkat komunikasi maya lainnya. Berbagai kemampuan *smartphone* memfasilitasi komunikasi instan, membantu orang tetap terhubung di setiap saat dan menyediakan akses langsung ke informasi sehingga orang-orang menjadi lebih tergantung terhadap *smartphone* dan semakin menambah perasaan cemas ketika berada jauh dari *smartphone*.

Menurut *International Business Time* (dalam Yildirim, 2014) menyatakan bahwa *nomophobia* atau *no-mobile-phone-phobia* adalah kecemasan yang dihadapi orang-orang ketika mereka merasa tidak bisa mendapatkan sinyal dari jaringan seluler, kehabisan baterai, lupa membawa ponsel atau tidak menerima panggilan, teks atau *email* pemberitahuan untuk jangka waktu tertentu.

Berdasarkan pengertian *nomophobia* di atas dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan suatu kondisi di mana individu merasa tidak nyaman, gelisah, dan juga cemas bila tidak menggunakan perangkat komunikasi.

2. Aspek-aspek Nomophobia

Menurut Yildirim (2014), *nomophobia* memiliki empat aspek, yakni :

a. *Not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi)

Berhubungan dengan adanya perasaan kehilangan berkomunikasi dengan orang lain atau tidak dapat menggunakan layanan pada *smartphone* di saat ingin membutuhkan komunikasi dengan orang lain.

b. *Losing connectedness* (kehilangan koneksi)

Berhubungan dengan perasaan kehilangan konektivitas ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada *smartphone* dan tidak dapat terhubung dengan identitas *online* misalnya, media sosial.

c. *Not being able to access information* (tidak dapat mengakses informasi)

Berhubungan dengan gambaran perasaan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui *smartphone*. Karena *smartphone* menyediakan kemudahan dalam mengakses informasi. Hal tersebut dapat membuat sebagian orang menjadi panik atau cemas.

d. *Giving up convenience* (kehilangan kenyamanan)

Berhubungan dengan perasaan nyamaan saat menggunakan *smartphone* dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan dalam *smartphone* tersebut.

Berdasarkan uraian dari aspek *nomophobia* di atas, dapat diketahui bahwa *nomophobia* terdiri dari empat aspek, 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*.

Selain itu, Bragazzi dan Puente (2014) juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa ciri-ciri individu yang mengalami *nomophobia*. Berikut ini beberapa ciri individu yang mengalami *nomophobia*, yaitu :

- a. Menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone* secara terus-menerus, memiliki satu atau lebih *smartphone*, dan selalu membawa *charger handphone*.
- b. Perasaan cemas dan gelisah ketika tidak memegang *smartphone*. Selain itu, individu merasa tidak nyaman ketika *smartphone* mengalami gangguan pada jaringan dan kehabisan baterai. Individu juga menghindari tempat dan situasi di mana penggunaan *smartphone* dilarang.
- c. Selalu melihat layar *smartphone* secara terus-menerus untuk mengetahui adanya pesan atau panggilan yang masuk.
- d. Tidak mematikan *smartphone* selama 24 jam serta meletakkannya di atas kasur saat tidur.
- e. Memiliki sedikit interaksi sosial dengan orang lain, sehingga lebih senang berkomunikasi melalui *smartphone* dibandingkan berkomunikasi bertatap muka secara langsung.

f. Biaya yang dikeluarkan untuk kebutuhan *smartphone* cenderung besar.

Berdasarkan ciri-ciri di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* dapat ditunjukkan melalui perilaku dan perasaan individu. Perilaku tersebut seperti membawa *charger handphone*, selalu melihat ke layar *smartphone*, dan meletakkan *smartphone* di kasur pada saat tidur. Selain itu, individu juga merasa takut dan cemas ketika tidak memegang *smartphone* dan merasa lebih senang berkomunikasi dengan menggunakan *smartphone* daripada bertatap muka secara langsung.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nomophobia

Menurut Bianchi & Philip (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* adalah sebagai berikut :

a. Jenis kelamin

Secara historis tampaknya ada perbedaan jenis kelamin dalam kaitannya dengan serapan teknologi baru. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bianchi & Philip (2005) telah menemukan bahwa laki-laki lebih mungkin dibandingkan wanita untuk memiliki sikap positif terhadap komputer. Secara logis ini menunjukkan bahwa laki-laki akan lebih banyak bermasalah dalam penggunaan teknologi daripada perempuan. Perbedaan gender adalah fungsi sosialisasi dan akses terhadap teknologi.

b. Harga diri

Harga diri adalah evaluasi yang relatif stabil yang membuat seseorang mempertahankan dirinya sendiri dan cenderung menjadi penilai diri. Harga diri berkaitan dengan pandangan diri dan identitas diri. Orang-orang dengan pandangan diri buruk atau negatif akan memiliki kecenderungan yang besar untuk

mencari kepastian. Telepon genggam memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapan saja. Sehingga tidak heran jika orang-orang dalam menggunakan telepon genggam secara tidak tepat atau berlebihan (Bianchi & Philip, 2005).

c. Usia

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang tua kurang memungkinkan dibandingkan dengan orang muda untuk dalam penggunaan teknologi baru. Brickfield telah menemukan bahwa sebagian alasan orang tua kurang positif terhadap berbagai teknologi daripada orang muda adalah karena mereka juga kurang cenderung menggunakan produk teknologi baru.

d. Ekstraversi

Ekstraversi umumnya suka mengambil risiko, impulsif, dan sangat membutuhkan kegembiraan. Ekstraversi lebih rentan terhadap masalah penggunaan telepon genggam dengan alasan bahwa mereka lebih cenderung mencari situasi sosial. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa ekstraversi lebih rentan terhadap pengaruh teman sebaya.

e. Neurotisme

Neurotisme tinggi ditandai dengan kecemasan, kekhawatiran, kemurungan, dan sering depresi. Individu neurotisme terlalu emosional dan bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan.

Berdasarkan dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* terdiri dari, (a) jenis kelamin, yaitu perbedaan jenis kelamin berkaitan dengan serapan teknologi baru; (b) harga diri, yaitu berkaitan dengan pandangan diri dan identitas diri; (c) usia, yaitu membandingkan dalam penggunaan teknologi baru pada orang tua dan orang muda; (d) ekstraversi, yaitu lebih rentan terhadap masalah penggunaan telepon genggam dan cenderung mencari situasi sosial; (e) neurotisme, yaitu adanya kecemasan, kekhawatiran, dan kemurungan.

B. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008), definisi mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Setelah menyelesaikan pendidikan di bangku sekolah,

sebagian siswa ada yang menganggur, mencari pekerjaan, atau melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi.

Menurut Sadli (2012), mahasiswa juga dikatakan sebagai suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.

Berdasarkan pengertian mahasiswa di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses pembelajaran untuk menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi.

C. Gambaran *Nomophobia* pada Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012).

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.

Pada Februari 2012, Nielson Korea (dalam Park & Lee, 2014) 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.

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.

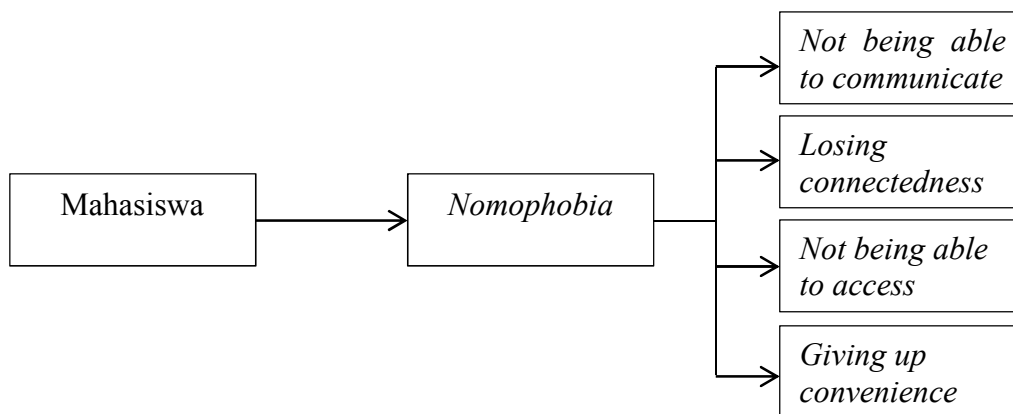
Nomophobia memiliki karakteristik klinis yang bervariasi seperti menggunakan ponsel secara teratur dan menghabiskan banyak waktu, selalu membawa kabel USB, *power bank* atau *charger*, merasa cemas dan gelisah, memikirkan kehilangan *earphone* atau ketika ponsel tidak dapat digunakan karena *airtime* 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).

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*.

Melalui aspek-aspek tersebut, 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.

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*.

D. Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Azwar (2012) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, fakta, dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Penelitian deskriptif berusaha menggambarkan situasi atau kejadian. Data yang dikumpulkan semata-mata deskriptif sehingga tidak bermaksud mencari penjelasan, menguji hipotesis, membuat prediksi maupun implikasi.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat satu variabel yaitu :

1. Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi fokus di dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, variabelnya adalah *nomophobia*.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Nomophobia*

Nomophobia merupakan suatu kondisi dimana individu merasakan kecemasan, ketakutan, dan kegelisahan ketika berjauhan dengan *smartphone* karena tidak dapat menghubungi orang lain, tidak terhubung dengan internet, tidak dapat mencari informasi, kehabisan baterai, dan juga tidak dapat melihat jejaring sosial yang dimiliki.

Adapun aspek-aspek yang akan mengukur *nomophobia* menurut Yildirim dan Correia (2015) 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*).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam kerangka penelitian, populasi merupakan salah satu hal yang esensial dan perlu mendapat perhatian dengan saksama apabila peneliti ingin menyimpulkan suatu hasil yang dapat dipercaya dan tepat guna untuk daerah (*area*) atau objek penelitiannya. Seandainya para peneliti ingin menyimpulkan sesuatu aspek tertentu dalam wilayah tertentu, atau pada individu tertentu dalam area tertentu atau terhadap peristiwa tertentu, ia perlu menentukan terlebih dahulu apa batasan wilayah, objek, atau peristiwa yang akan diselidikinya. Wilayah, objek, atau individu yang diselidiki mempunyai karakteristik tertentu, yang akan mencerminkan atau memberi warna pada hasil penelitian (Yusuf, 2014).

Bailey (1978) menyatakan populasi atau *universe* ialah jumlah keseluruhan dari unit analisis, sedangkan Spiegel (1961) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan unit (yang telah ditetapkan) mengenai dan dari mana informasi yang diinginkan (Yusuf, 2014).

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi di Universitas HKBP Nommensen Medan yang aktif pada tahun 2018 – 2019 (semester genap) yang berjumlah 7.448 orang.

2. Sampel

Secara sederhana dapat dikatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut. Sebagian dan mewakili dalam batasan di atas merupakan dua kata kunci dan merujuk kepada semua ciri populasi dalam jumlah yang terbatas pada masing-masing karakteristiknya (Yusuf, 2014).

Sax (1979) mengemukakan bahwa sampel adalah suatu jumlah yang terbatas dari unsur yang terpilih dari suatu populasi. Unsur tersebut hendaklah mewakili populasi. Warwick (1975) mengemukakan pula bahwa sampel adalah sebagian dari suatu hal yang luas, yang khusus dipilih untuk mewakili keseluruhan (Yusuf, 2014).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *incidental sampling*. Menurut Sugiyono (2012), *incidental sampling* merupakan 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.

Sehingga, sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Yamane dan Slovin apabila populasi sudah diketahui yaitu, sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1}$$
$$n = \frac{7448}{7448 \cdot (0,075)^2 + 1}$$
$$n = 173,6$$

Hasil perhitungan dengan menggunakan rumus Yamane dan Slovin berjumlah 173,6. Oleh sebab itu, jumlah sampel yang akan diambil dalam penelitian ini berjumlah 174 orang.

Untuk jumlah anggota sampel pada setiap fakultas dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$ni = \frac{Ni}{N} n$$

Keterangan : n_i = jumlah anggota sampel menurut stratum

n = jumlah anggota sampel seluruhnya

N_i = jumlah anggota populasi menurut stratum

N = jumlah anggota populasi seluruhnya

Tabel 3.1 Populasi dan Sampel

No.	Fakultas	Anggota populasi	Sampel proportional
1	Ekonomi	2238	41
2	Teknik	633	16
3	Hukum	1084	33
4	Pertanian	550	16
5	Bahasa & seni	263	9
6	Peternakan	129	4
7	Psikologi	243	11
8	Fisipol	363	12
9	Kedokteran	190	4
10	Pendidikan	1755	28
		7448	174

E. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan wanita dewasa awal yang berusia 18 – 25 tahun. Menurut Santrock (2012), dewasa awal merupakan transisi dari remaja menuju dewasa yang berawal dari usia 18 – 25 tahun yang disebut dengan beranjak dewasa dan berakhir pada usia 35 – 40 tahun. Dewasa awal ditandai oleh adanya eksperimen dan eksplorasi.

Dengan demikian, subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang berada pada rentang usia 18 – 25 tahun, dengan kriteria wanita dewasa awal yang memiliki *smartphone*.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala *likert*. Skala *likert* dimaksudkan untuk mengukur sikap individu dalam dimensi yang sama dan individu menempatkan dirinya ke arah satu kontinuitas dari butir soal.

1. Skala *Nomophobia*

Pengukuran terhadap *nomophobia* akan menggunakan skala yang diadaptasi dari *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang telah dimodifikasi oleh Yildirim dan Correia (2015). 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*).

Skala *nomophobia* yang pernah digunakan dalam penelitian Yildirim dan Correia (2015) memperoleh koefisien reliabilitas Alpha sebesar 0,945. Skala ini digunakan untuk mengetahui tingkat *nomophobia* pada subjek penelitian.

Jumlah aitem yang digunakan dalam skala *nomophobia* (NMP-Q) ini adalah 20 aitem yang bersifat *favorable*. Subjek diminta untuk memilih salah satu dari 7 pilihan yang diajukan, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Agak Tidak Sesuai (ATS), Netral (N), Agak Sesuai (AS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

Tabel 3.2 Pilihan Jawaban Skala Likert

Pilihan Jawaban	Pernyataan
	Favorable
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1
Tidak Sesuai (TS)	2
Agak Tidak Sesuai (ATS)	3
Netral (N)	4
Agak Sesuai (AS)	5
Sesuai (S)	6
Sangat Sesuai (SS)	7

Tabel 3.3 Blue Print Skala *Nomophobia* Sebelum Uji Coba

Aspek	Aitem <i>favorable</i>	Jumlah aitem
<i>Not being able to communicate</i>	10, 11, 12, 13, 14, 15	6
<i>Losing connectedness</i>	16, 17, 18, 19, 20	5
<i>Not being able to access</i>	1, 2, 3, 4	4

<i>information</i>		
<i>Giving up convenience</i>	5, 6, 7, 8, 9	5
Total aitem		20

Tabel 3.4 Distribusi Aitem *Nomophobia* Setelah Uji Coba

Aspek	Aitem <i>favorable</i>	Jumlah aitem
<i>Not being able to communicate</i>	10, 11, 12, 13, 14, 15	6
<i>Losing connectedness</i>	16, 17, 18, 19, 20	5
<i>Not being able to access information</i>	1, 2, 3, 4	4
<i>Giving up convenience</i>	5, 6, 7, 8, 9	5
Total aitem		20

Keterangan : Setelah melakukan uji coba, hasil dari uji coba menunjukkan bahwa tidak ada aitem yang gugur.

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas adalah sejumlah mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi alat ukurnya. Menurut Azwar (2012) validitas adalah sejauh mana

ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsinya karena sedalam suatu penelitian ilmiah sangat diperlukan alat ukur yang tepat untuk memperoleh data yang akurat. Valid tidaknya suatu alat ukur tergantung pada mampu tidaknya alat ukur tersebut mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat (Azwar, 2012).

2. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur menunjukkan pada sejauh mana konsisten hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Reliabilitas dari suatu alat ukur diartikan sebaagai keajengan dari alat ukur yang pada prinsipnya menunjukkan hasil-hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran kembali terhadap subjek yang sama (Azwar, 2012).

H. Pelaksanaan Uji Coba Skala dan Penelitian

1. Uji coba skala

Pelaksanaan uji coba skala *nomophobia* dilaksanakan kepada mahasiswa/i yang berjumlah 60 orang pada tanggal 15 Agustus 2019 – 16 Agustus 2019. Dimana jumlah laki-laki sebanyak 29 orang dan jumlah perempuan sebanyak 31 orang. Uji coba ini dilaksanakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari skala yang telah disusun sebagai alat pengumpulan data penelitian. Apabila dari hasil uji coba diperoleh validitas dan reliabilitas yang memenuhi persyaratan, maka skala tersebut dapat digunakan sebagai alat ukur dalam suatu penelitian.

2. Hasil uji coba skala

Setelah dilakukan penelitian terhadap masing-masing skala tersebut, maka selanjutnya hasil penelitian ini dianalisis untuk melihat validitas dan reliabilitasnya. Semua perhitungan dilakukan dengan menggunakan *software Statistic Program for School Science (SPSS) for windows versi 22*.

Dari hasil perhitungan analisis butir pada skala *nomophobia* bahwa tidak terdapat aitem yang gugur. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach's*. Tinggi rendahnya ditunjukkan oleh koefisien reliabilitas. Dalam skala *nomophobia* ini diperoleh koefisien reliabilitas $\text{Alpha} = 0,930$. Hal ini menunjukkan bahwa skala ini layak digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian.

3. Pelaksanaan penelitian

Tempat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Universitas HKBP Nommensen Medan yang terletak di Jalan Sutomo no. 4A, Medan. Setelah alat ukur yang telah disusun peneliti lulus syarat uji validitas dan reliabilitas, selanjutnya peneliti melakukan pengambilan data dimulai dari tanggal 22 Agustus 2019 sampai 24 Agustus 2019 dan dilanjutkan pada tanggal 26 Agustus 2019 sampai 27 Agustus 2019. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas HKBP Nommensen dengan rentang usia 18 – 25 tahun dari seluruh fakultas.

Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti melakukan pendekatan kepada subjek dengan memperkenalkan diri dan mengatakan tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Dalam melakukan penelitian ini, tidak ada unsur paksaan untuk ikut berpartisipasi dalam pengisian skala. Sehingga mahasiswa yang tidak berkenan untuk berpartisipasi tidak diberikan skala.

Hambatan yang dialami peneliti adalah waktu pengambilan data yang cukup singkat dan jumlah mahasiswa yang berada di universitas tidak terlalu banyak. Sehingga peneliti kesulitan untuk mencari data yang sesuai dengan sampel yang telah ditetapkan.

I. Analisis Data

Pada penelitian ini, analisis data akan menggunakan perhitungan statistik dengan bantuan *software Statistic Program for School Science (SPSS) for windows versi 22*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, maka data penelitian yang berupa angka akan dikualitatifkan sehingga hasil yang diperoleh dapat dideskripsikan. Pada statistik deskriptif dijelaskan mengenai *mean* dan *standar deviasi*. *Mean* adalah alat pengukur rata-rata yang paling populer untuk mengetahui karakteristik dari sekelompok data dengan membagi jumlah dari keseluruhan isi data dengan jumlah datanya. *Standar deviasi* adalah akar dari varians menunjukkan simpangan baku.