

## Nomophobia Mahasiswa di Era Pandemi Covid-19

Yogi Damai Syaputa<sup>1\*)</sup>, Monalisa Monalisa<sup>2</sup>, Imalatul Khairat<sup>3</sup> & Ruwanda Tamarin<sup>4</sup>  
Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

\*) Alamat korespondensi: Jl. Sudirman No.30, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Kota Serang, Banten, Indonesia; E-mail: [yogi.damai@uinbanten.ac.id](mailto:yogi.damai@uinbanten.ac.id)

### Article History:

Received: 11/06/2022;  
Revised: 15/06/2022;  
Accepted: 22/06/2022;  
Published: 30/06/2022.

### How to cite:

Syaputra, Y., D., M., Monalisa, Khairat, I., & Tamarin, R. (2022). Nomophobia Mahasiswa di Era Pandemi Covid-19. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), pp. 29–34. DOI: 10.26539/terapeutik.611085



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022, Syaputra, Y., D., M., Monalisa, Khairat, I., & Tamarin, R. (s).

**Abstrak:** Pandemi covid-19 membuat mahasiswa lebih banyak menghabiskan harinya dengan *handphone*. pembelajaran jarak jauh dijadikan alasan untuk lebih banyak menggunakan *handphone*. tanpa disadari kondisi ini membuat mereka banyak mengalami nomophobia. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana tingkat nomophobia mahasiswa dimasa Pandemi, serta bagaimana implikasi bimbingan konseling terhadap masalah nomophobia. Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif kuantitatif. Penelitian dilakukan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin dengan sampel sebanyak 368 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan dengan nomophobia questioner (NPM-Q) versi Indonesia. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa 135 mahasiswa memiliki tingkat nomophobia pada kategori tinggi atau sebesar dan sebanyak 88 mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi. Sebanyak 111 mahasiswa kategori sedang dan 34 mahasiswa berada pada kategori rendah. Implikasinya dalam bimbingan konseling, para penderita nomophobia dapat diberikan bimbingan untuk membantu mereka agar bisa lepas dari ketakutan dan kecanduan akan *handphone* melalui layanan dalam bimbingan konseling.

**Kata Kunci:** Pandemi Covid-19, Nomophobia, Bimbingan Konseling

**Abstract:** Covid-19 Pandemic makes students more spend time with gadgets, and distance learning becomes the reason to use gadgets without realizing this condition make them get nomophobia. the purpose of this study is to explore how is student nomophobia level in the Pandemic era, and also how is implication guidance counseling toward the nomophobia problem. This study uses a quantitative descriptive methodology. This study was conducted at Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten with the number sample is 368 students by using of sampling convenience technique. Collecting data uses the nomophobia questionnaire (NMP-Q) Indonesia version. The result shows that 135 students have a high category and 88 students have the highest level. 111 students have a sufficient category and 34 students have a low category. The implication of guidance counseling, all of the sufferer's nomophobia can be given guidance to help them to collapse from fearless and addiction gadgets through service in guidance counseling.

**Keywords:** Covid 19 Pandemic, Nomophobia, Guidance Counseling

## Pendahuluan

Pandemi Covid-19 sudah berjalan lebih dari dua tahun. Indonesia menjadi salah satu negara yang terdampak Covid-19. Dampak yang dirasakan adalah terjadinya berbagai perubahan pola dalam kehidupan, termasuk pola dalam pendidikan. Pendidikan yang selama ini dilaksanakan secara tatap muka, mau tidak mau harus dilakukan secara daring. Untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19, maka pembelajaran secara daring/jarak jauh menjadi solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan dalam proses belajar mengajar (Nafrin & Hudaidah, 2021). Pembelajaran jarak jauh ini masih belum dirasakan keefektifannya. Berdasarkan hasil penelitian Dewantara & Nurgiansah (2020) mengungkapkan bahwa pembelajaran secara daring ini tidak efektif, pernyataan ini didukung oleh bukti bahwa dari 1000 mahasiswa, 79% tidak menginginkan pembelajaran secara daring, hanya 1% saja yang menginginkan pembelajaran secara daring.

Melalui pembelajaran daring ini justru memunculkan masalah baru bagi para pelajar. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa masalah baru yang dimunculkan adalah terkait dengan kuota mahasiswa selama proses daring, jaringan internet yang tidak stabil, timbulnya rasa malas dan

tidak fokus dalam belajar (Widodo & Nursaptini, 2020). Masalah lain adalah meningkatnya kecanduan *handphone*, hal ini dipublikasikan oleh Media Indonesia yang menyatakan bahwa berdasarkan hasil survey kepada 2933 remaja terbukti bahwa tingkat kecanduan internet pada remaja meningkat sebesar 19,3% dengan rata-rata durasi penggunaan *handphone* 11,6 jam perhari (Pertiwi, 2020). Kondisi tersebut menyatakan bahwa penggunaan *handphone* selama pandemi meningkat.

Masalah penggunaan *handphone* yang berlebihan akan menimbulkan perilaku ketakutan akan kehilangan akses untuk menggunakan *handphone*. Perilaku ini dikenal dengan istilah NoMoPhobia (No Mobile Phone Phobia). Nomophobia merupakan perilaku ketergantungan yang muncul akibat ketakutan karena tidak bisa mengakses dan menggunakan *smartphone* (Yildirim, 2014). Adapun yang menjadi aspek nomophobia adalah tidak bisa berkomunikasi, hilangnya jaringan atau konektivitas, tidak dapat mengakses informasi dan menyerah pada kenyamanan (Yildirim & Correia, 2015). Nomophobia merupakan kondisi psikologis seseorang ketika tidak dapat mengakses *handphone* (Bhattacharya, Bashar, Srivastava, & Singh, 2019). Seseorang yang mengalami perilaku monophobia akan memunculkan perilaku-perilaku yang kurang baik seperti stress, kecemasan yang berlebihan, gelisah, khawatir dan ketakutan jauh dari *handphone* (Muyana & Widyastuti, 2017). Nomophobia ini menjadi penyakit remaja saat ini (Hafni, 2019). Perilaku Nomophobia ini terjadi karena adanya rasa ketergantungan karena sudah kecanduan ponsel (Dixit et al., 2010).

Meninjau proses pembelajaran saat ini, secara tidak langsung pembelajaran menggunakan *handphone* membuka peluang bagi para pelajar untuk mengalami perilaku nomophobia. Remaja yang mengalami nomophobia cenderung memunculkan perilaku akademik yang tidak baik. Berdasarkan hasil penelitian nomophobia membuat motivasi belajar menjadi rendah (Ramadhani, Rahayu, & Kuryanto, 2021). Nomophobia juga menjadikan prestasi belajar menjadi menurun (Ula, 2021). Nomophobia juga dapat membuat sikap malas belajar, suka menunda-nunda tugas belajar (Pahlawan & Nasution, 2020).

Fenomena di atas menjadi kegelisahan bagi peneliti. Peneliti ingin melihat bagaimana tingkat monophobia dikalangan mahasiswa, terutama mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka sudah menunjukkan gejala orang mengalami perilaku nomophobia. Pernyataan ini diperkuat dengan adanya beberapa mahasiswa yang malas belajar, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu. Kondisi ini membuat peneliti ingin mengetahui tingkat nomophobia pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga akan menggambarkan bagaimana perilaku nomophobia ini dalam implikasi keilmuan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling memiliki peranan penting dalam mengatasi perilaku nomophobia ini.

## Metode

---

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten angkatan tahun 2020. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*. Adapun jumlah sampel sebanyak 368 mahasiswa. Instrumen pengumpulan data menggunakan NoMoPhobia Questioner (NMP-Q) versi Indonesia yang diadaptasi dari Yildirim (2014). Questioner ini terdiri dari 20 item pernyataan dengan tingkat validitas dan reliabilitas alfa cronbach sebesar 0.93.

Questioner ini menggunakan skala likert yang alternative jawabannya terdiri dari lima alternative yakni sangat sering, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah. Data dikumpulkan dengan cara menyebarkan questioner melalui *google form* kepada mahasiswa angkatan 2020. Data yang sudah dikumpulkan diolah dengan menggunakan SPSS versi 21. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan ini diawali dengan screening data, kemudian melakukan analisis deskripsi statistik dan menganalisis dengan menghitung frekuensi berdasarkan pengkategorian.

## Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil screening semua data dinyatakan bersih dan bisa dilanjutkan untuk dianalisis, berikut hasil analisis deskriptif statistik.

Tabel 1. Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
NoMoPhobia	368	23	100	64.51	13.333
Valid N (listwise)	368				

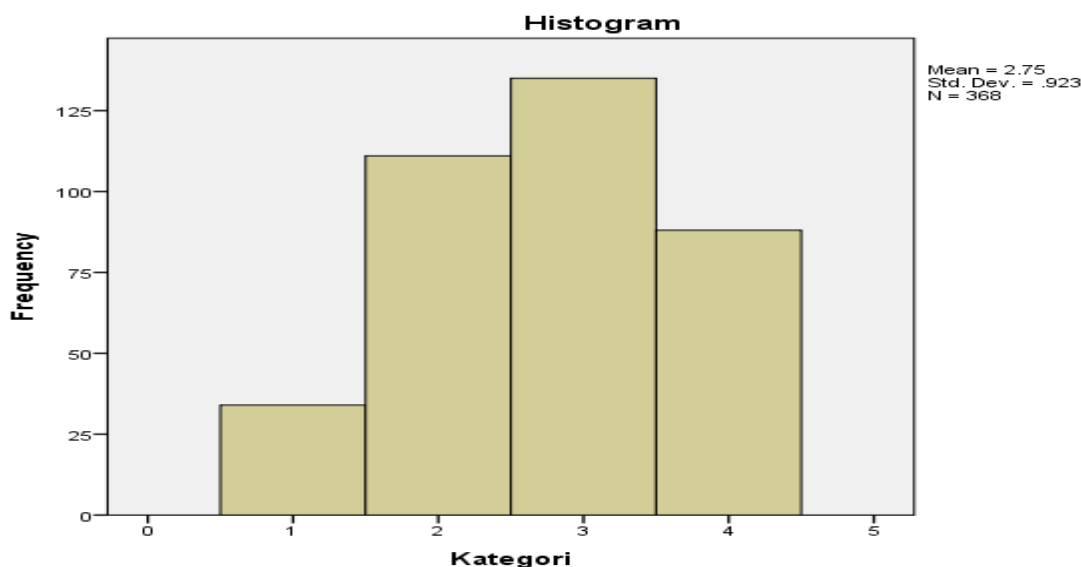
Berdasarkan data di atas diketahui bahwa dari 368 responden diperoleh nilai rata-rata sebesar 64.51 dengan standar deviasi sebesar 13.33. Data ini secara statistik menentukan nilai maksimal yang diperoleh oleh responden adalah nilai 100 dan nilai minimum yang diperoleh adalah 23. Kondisi ini menggambarkan ada responden yang mengalami nomophobia pada kategori sangat tinggi. Untuk melihat penyebaran kategori responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Frekuensi Kategori Tingkat Nomophobia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	34	9.2	9.2	9.2
Sedang	111	30.2	30.2	39.4
Tinggi	135	36.7	36.7	76.1
Sangat Tinggi	88	23.9	23.9	100.0
Total	368	100.0	100.0	

Kategori tingkat nomophobia dibagi menjadi empat kategori yakni rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa jumlah responden yang berada pada kategori rendah sebanyak 34 mahasiswa dengan nilai persentase sebesar 9.2%. Pada kategori sedang sebanyak 111 mahasiswa dengan persentase sebesar 30.2%. Kemudian terdapat 135 mahasiswa mengalami nomophobia pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 36.7%. Sedangkan pada kategori sangat tinggi terdapat 88 mahasiswa dengan persentase sebesar 23.9%.

Hasil ini dapat dilihat sebarannya melalui histogram berikut:



Gambar 1. Histogram Tingkat Nomophobia

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rata-rata mengalami nomophobia pada kategori tinggi. Meskipun demikian banyak juga mahasiswa yang mengalami nomophobia pada kategori sangat tinggi. Kondisi ini harus menjadi perhatian banyak pihak agar tidak semakin banyak mahasiswa yang mengalami nomophobia. Salah satu yang berperan penting adalah bidang keilmuan bimbingan dan konseling.

Nomophobia merupakan akronim dari *no mobile phone phobia*. Semakin majunya teknologi membuat istilah ini semakin populer dimasyarakat. Ditambah lagi dengan virus covid-19 yang sudah mendunia, menjadikan *handphone* sebagai alat media komunikasi yang paling produktif. Nomophobia ini sudah menjadi penyakit masyarakat modern saat ini. (King et al., 2013). Meskipun demikian nomophobia ini perlu mendapatkan perhatian khusus bagi pengguna *smartphone* (*nomphobic*) dalam mengontrol kebiasaan menggunakan *handphone*.

Nomophobia ini sudah menjamur keberbagai lini kehidupan, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, baik dunia perkantoran sampai dunia pendidikan. Dalam bidang pendidikan penggunaan *handphone* tidak bisa dilepaskan begitu saja. Seperti pada saat ini, ditengah wabah covid-19 menjadi para *stakeholders* pendidikan menjadikan *handphone* sebagai media pembelajaran. Pembelajaran jarak jauh juga menggunakan *smartphone* yang terkadang membuat munculnya masalah baru di kalangan remaja terutama para pelajar. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa saat sekarang sudah banyak yang mengalami nomophobia. Kecanduan mahasiswa terhadap *handphone* sudah menjadikan mereka sebagai orang yang mengalami nomophobia.

Berdasarkan hasil penelitian Aziz (2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa menggunakan *handphone* rata-rata 12 jam perhari. Hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian yang peneliti lakukan yang mengungkapkan bahwa nomophobia mahasiswa berada pada kategori tinggi bahkan ada yang sangat tinggi. Meskipun proses pembelajaran dengan menggunakan *handphone*, harusnya perlu dikontrol baik oleh diri pengguna ataupun oleh lingkungan sekitar. Banyak dampak psikologis yang diakibatkan ketika seseorang menggunakan *handphone* secara berlebihan diantaranya menjadikan seseorang memiliki kepribadian yang ekstrovert dan membuat seseorang merasa rendah diri, bahwa secara global nomophobia ini dapat dipicu karena terjadinya kecemasan sosial, pobia sosial dan gangguan panik (Bhattacharya et al., 2019).

Hal ini perlu mendapatkan perhatian khusus. Karena jika tidak ditanggulangi dengan cepat akan membuat para pengguna *smartphone* mengalami perilaku yang salah suai. Berdasarkan hasil penelitian bahwa nomophobia berdampak negatif pada kepribadian, harga diri, kecemasan, stress, kinerja akademik, masalah kesehatan fisik dan mental lainnya yang menyebabkan masalah psikologi, perubahan fisik dan psikologis (Garcia, Guerrero, & Belmonte, 2020). Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat dipahami bahwa nomophobia ini menimbulkan banyak dampak-dampak psikologis. Di sisi lain tingkat nomophobia yang tinggi lebih banyak dialami oleh para pelajar (Gurbuz & Ozkan, 2020). Hal ini juga terbukti pada penelitian ini dimana rata-rata responden memiliki tingkat nomophobia yang tinggi.

Masalah psikologis yang ditimbulkan oleh nomophobia dikalangan para pelajar dalam hal ini adalah mahasiswa menjadi tanggungjawab para dosen terutama dosen bimbingan dan konseling. Apa kontribusi yang bisa diberikan oleh keilmuan bimbingan konseling dalam mengatasi masalah psikologis yang dimunculkan oleh nomophobia. Melalui kegiatan bimbingan konseling diharapkan dapat membantu para penderita untuk mengurangi perilaku nomophobia. Nomophobia ini merupakan permasalahan psikologis yang menyangkut masalah perilaku klien. Klien yang mengalami ketergantungan atau kecanduan terhadap *handphone* yang menyebabkan terjadinya perilaku gelisah, kecemasan dan sebagainya. Beberapa hasil penelitian berikut ini menunjukan bahwa nomophobia ini bisa diatas dengan bimbingan konseling.

Hasil penelitian (Nawangsari, Saputra, Hartanto, & Nugraha, 2020) menyatakan konseling ringkas berfokus solusi sebagai alternatif model konseling untuk mereduksi nomophobia. Meskipun pada artikel ini disebutkan alternatif model konseling ini perlu dibuktikan kebenarannya melalui penelitian lanjutan. Pendekatan konseling Islamic juga bisa dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi nomophobia pada mahasiswa (Prabandari, Muyassaroh, & Mahmudi, 2017). Beberapa alternatif di atas dapat dijadikan sebagai rujukan

bagi para dosen di perguruan tinggi dan juga bagi guru di sekolah untuk mengatasi nomophobia yang dihadapi oleh mahasiswa atau siswanya. Bimbingan dan konseling kaya dengan pendekatan dan layanan-layanan yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah psikologis yang dimunculkan oleh nomophobia. Hanya saja yang perlu menjadi perhatian bagi peneliti adalah bagaimana mencari kesesuai antara pendekatan ataupun layanan yang bisa digunakan untuk mengurangi nomophobia tersebut.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat nomophobia mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten rata-rata berada pada kategori tinggi. Meskipun masih ada beberapa diantara mereka yang mengalami nomophobia pada kategori sangat tinggi. Nomophobia dapat menimbulkan masalah psikologis dan gejala-gejala perilaku salah suai bagi penderitanya. Hal ini perlu menjadi perhatian dosen dan civitas akademik dalam mengatasi nomophobia pada mahasiswa. Melalui kegiatan yang dilaksanakan dalam bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk mengurangi nomophobia. Kontribusi yang diberikan melalui konseling adalah membantu dan mendampingi penderita nomophobia untuk keluar dari nomophobia ini melalui berbagai pendekatan dan layanan dalam bimbingan konseling.

## Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada LP2M Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang sudah memberikan bantuan dana penelitian tahun 2022. Para penulis yang sudah membantu dalam menyusun, merancang dan mengolah hasil penelitian.

## Daftar Rujukan

- Aziz, A. (2019). No Mobile Phone Phobia dikalangan Mahasiswa Pascasarjana. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.3864>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas & Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No MObil PHone PhoBIA. *J Family Med Prim Care*, 8(1), 297–300.
- Dewantara, J. A., & Nurgiansah, T. H. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID 19 Bagi Mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Basicedu: Research & Learning in Elementary Education*, 5(1), 367–375. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.669>
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339–341. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66878>
- Garcia, A. M. R., Guerrero, A. J. M., & Belmonte, J. L. (2020). Nomophobia: An Individuals Growing Fear of Being without a Smartphone A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health Review*, 17(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Gurbuz, I. B., & Ozkan, G. (2020). What is Your Level of Nomophobia? An Investigation of Prevalence and Level of Nomophobia Among Young People in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 56(5), 814–822. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00541-2>
- Hafni, N. D. (2019). Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. *Jurnal Al Hikmah*, 6(2), 41–50.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in*



- Human Behavior*, 29(1), 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). Nomophobia (no-mobile phone phobia) penyakit remaja masa kini. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 280–287. Retrieved from <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snbkuad/article/view/84>
- Nafrin, I. A., & Hudaidah. (2021). Perkembangan Pendidikan Indonesia di Masa Pandemi Covid-19 Abstrak. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 456–462. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.324>
- Nawangsari, R., Saputra, W. N. E., Hartanto, D., & Nugraha, A. (2020). Konseling Ringkas Berfokus Solusi Sebagai Alternatif Model Konseling Untuk Mereduksi Nomophobia di Era COVID 19. *Webinar Nasional Pendidikan*, 1(1). Retrieved from <https://fip.unesa.ac.id/fip-ppti/public/proceeding/index.php/webinar2020/article/view/119>
- Pahlawan, R., & Nasution, F. Z. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Smk-Bm Swasta Sinar Husni Medan. *Jurnal Mahasiswa Fakultas Psikologi*, 1(1), 46–57.
- Pertiwi, S. W. P. (2020, November). Selama Pandemi, Kasus Kecanduan Internet Naik 5 Kali Lipat! *Media Indonesia*. Retrieved from <https://mediaindonesia.com/humaniora/364895/selama-pandemi-kasus-kecanduan-internet-naik-5-kali-lipat>
- Prabandari, R. M., Muyassaroh, N. A., & Mahmudi, I. (2017). Islamic Counseling Untuk Nomophobia Di Kalangan Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 189–194. Retrieved from file:///C:/Users/user/Downloads/134-267-1-SM.pdf
- Ramadhani, R. W., Rahayu, R., & Kuryanto, M. S. (2021). Dampak Nomophobia Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah UPT P2M STKIP Siliwangi*, 8(2), 97–106.
- Ula, W. R. R. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Pendahuluan. *Jurnal Pendidikan Dasar : Jurnal Tunas Nusantara*, 3(1), 290–298.
- Widodo, A., & Nursaptini. (2020). Problematika Pembelajaran Daring Dalam Perspektif Mahasiswa. *ELSE (Elementary School Education Journal)*, 4(2), 100–115. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30651/else.v4i2.5340>
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Retrieved from <http://lib.dr.iastate.edu/etd>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49(August), 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

---

#### Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---