

## Perilaku *nomophobia* pada mahasiswa sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya

Vensya Forget Lamwa1\*), Gita Isyanawulan2, Nabila Tahira3  
Universitas Sriwijaya123

\*) Alamat korespondensi: Jalan Raya Palembang – Prabumulih KM 32, Kecamatan Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan. E-mail: [gitaistryanawulan@fisip.unsri.ac.id](mailto:gitaistryanawulan@fisip.unsri.ac.id)

### Article History:

Received: 30/12/2024;  
Revised: 23/01/2025;  
Accepted: 29/01/2025;  
Published: 20/02/2025.

### How to cite:

Vensya Forget Lamwa1, Gita Isyanawulan2, & Nabila Tahira3. (2025). Perilaku *nomophobia* pada mahasiswa sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), pp. 151–159. DOI: 10.26539/teraputik.833666



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Vensya Forget Lamwa, Gita Isyanawulan, Nabila Tahira (s).

**Abstract:** *Nomophobic behavior among students majoring in sociology at Indralaya Campus is the main focus of this research. Identifying nomophobic behavior and identifying the factors underlying nomophobic behavior. This research uses descriptive-qualitative with a case study approach. Determination of informants using purposive techniques, data collected through participant observation, in-depth interviews, and documentation. Sociology students who experience nomophobia tend to use smartphones excessively, with durations exceeding normal limits. The impact of this behavior is reduced communication with others who prefer to spend time with electronic devices. Factors that trigger nomophobic behavior are situational; students feel bored and bored quickly at certain times but feel comfortable with smartphones. Smartphones affect the emotional and comfort dimensions; a lack of self-control can cause someone to experience nomophobia.*

**Keywords:** *Nomophobia, smartphone, addiction*

**Abstrak:** Perilaku *nomophobia* di kalangan mahasiswa jurusan sosiologi kampus Indralaya menjadi fokus utama pada penelitian ini. Mengidentifikasi dan perilaku *nomophobia* serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendasari perilaku *nomophobia*. Pada penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penentuan informan menggunakan teknik *purposive*, data dikumpulkan melalui observasi partisipan, wawancara mendalam dan dokumentasi. Mahasiswa sosiologi yang mengalami *nomophobia* cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan dengan durasi melebihi batas normal. Dampak terhadap perilaku tersebut, berkurangnya komunikasi dengan orang lain dan lebih memilih menghabiskan waktu bersama perangkat elektronik. Faktor yang memicu perilaku *nomophobia* bersifat situasional, mahasiswa merasa cepat jenuh dan bosan pada waktu tertentu tetapi merasa nyaman dengan adanya *smartphone*. *Smartphone* mempengaruhi dimensi emosional dan kenyamanan, kurangnya kontrol diri dapat mengakibatkan seseorang mengalami *nomophobia*.

**Kata Kunci:** *Nomophobia, smartphone, kecanduan*

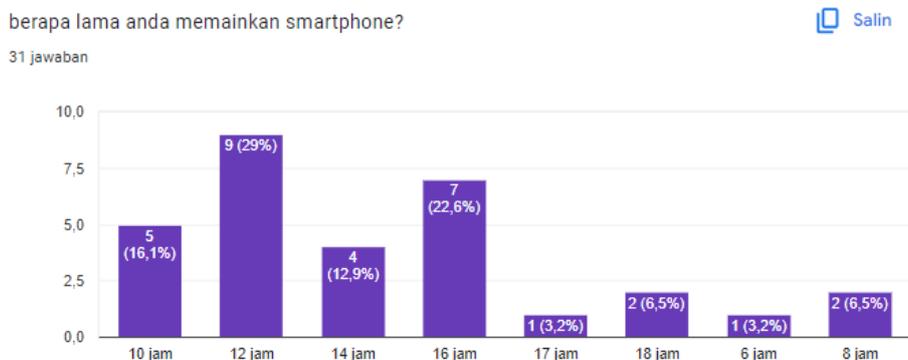
## Pendahuluan

Dengan kemajuan teknologi yang terus meningkat, orang sekarang dapat berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain baik secara dekat maupun jauh tanpa harus bertemu secara langsung. *Smartphone* adalah salah satu produk dari kemajuan teknologi ini. Memang, *smartphone* memberikan banyak kenyamanan dan keuntungan bagi manusia dalam menjalani aktivitas sehari-hari. *Smartphone* sangat populer di kalangan siswa karena manfaatnya yang besar dalam mendukung berbagai aktivitas mereka. Dengan menggunakan *smartphone*, siswa dapat menyelesaikan berbagai tugas sehari-hari melalui satu perangkat, seperti menelepon, mengirim SMS atau chat, memeriksa dan mengirim email, menjadwalkan janji temu, menjelajahi internet, berbelanja, berinteraksi di jejaring sosial, mencari informasi *online*, bermain game, dan menikmati hiburan, antara lain (Park Kim et al., 2013). Selain itu, kemajuan *smartphone* ini dapat menyebabkan masalah kepribadian yang sudah ada, seperti gangguan obsesif-kompulsif, kecemasan interaksi sosial, dan kecanduan internet atau *smartphone* (Bragazzi & Del Puente, 2014).

Sebuah studi menunjukkan bahwa hingga 33% pengguna *smartphone* mengecek notifikasi dan email pada malam hari, dan sebagian besar bahkan mengecek ponsel mereka hingga 34 kali setiap hari, bukan hanya dalam situasi yang mendesak. Meskipun penggunaan *smartphone* terkadang dianggap sebagai kebutuhan atau kebiasaan sehari-hari, penting untuk memperhatikan efek negatifnya terhadap kesehatan. Penggunaan berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang atau bahkan diri mereka sendiri. Oleh karena itu, untuk mengurangi dampak negatif *smartphone* terhadap kesehatan, orang harus lebih cerdas saat menggunakannya (Rakhmawati, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Bivin dari sebuah lembaga riset di Inggris mengungkapkan bahwa hampir 53% pengguna *smartphone* di Inggris mengalami kecemasan ketika ponsel mereka hilang, baterai habis, atau tidak ada sinyal (Widyastuti & Muyana, 2018). Manusia merupakan makhluk sosial yang secara alami terlibat dalam interaksi dengan sesama maupun dengan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Hubungan sosial ini sangat penting, karena manusia memiliki sifat yang cenderung bersosial. Perkembangan Sosial dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Kemampuan individu ini memiliki peran dalam membentuk sikap dan perilaku sosial seseorang. Dalam konteks ini, lingkungan sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap cara seseorang menjalani kehidupan sehari-harinya.

Di dunia perkuliahan, mahasiswa menjadi kelompok utama dalam penggunaan dan pembelian *smartphone* semua lapisan Mahasiswa, tanpa terkecuali, menghadapi kebutuhan ini. Terlebih lagi, pada tahun 2020, pandemi menyebabkan perubahan drastis dalam sistem pendidikan, dengan proses pembelajaran yang sebelumnya terpusat di lingkungan kampus, kini beralih sepenuhnya ke lingkungan rumah. Melalui *platform* seperti *zoom meeting*, mahasiswa melakukan berbagai aktivitas seperti pertemuan kelas, absensi, pengumpulan tugas, ujian tengah semester, bahkan ujian akhir semester, semuanya dilakukan melalui *smartphone* atau laptop di rumah. Pandemi yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, bahkan menyebabkan *lockdown*, mengakibatkan aktivitas di luar rumah menjadi sangat terbatas dan hampir seluruh interaksi berpusat di dalam rumah.



Grafik 1. Persentase bermain *smartphone*  
Sumber: Diolah dari data penelitian, 2023

Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya kampus Indralaya angkatan 2022 dan 2023, ditemukan bahwa 16,1% bermain *smartphone* selama 10 jam, 29% atau 9 orang menyatakan bermain *smartphone* selama 12 jam, 12,9% atau 4 orang menyatakan bermain *smartphone* selama 14 jam, 22,6% atau 7 orang menyatakan bermain *smartphone*. Mahasiswa Sosiologi angkatan 22 dan 23 rata-rata menghabiskan waktu 12 hingga 16 jam setiap harinya untuk menggunakan *smartphone* mereka. Hal ini mencerminkan dominasi penggunaan *smartphone* dalam sebagian besar aktivitas mahasiswa.

*Smartphone* yang berawal menjadi kebutuhan lama kelamaan mengubah Perilaku seseorang menjadi perilaku *nomophobia* sehingga penggunaan *smartphone* memiliki dampak

yang signifikan terhadap citra dan identitas individu. Pada dasarnya, seseorang memiliki keinginan untuk memperoleh kepuasan segera yang terkait erat dengan memenuhi kebutuhan dasarnya, seperti gengsi, mencerminkan identitas diri, dan meningkatkan rasa percaya diri melalui penggunaan *smartphone*. Oleh karena itu, untuk diterima dalam lingkungan mereka, terkadang kaum muda menampilkan citra diri (perilaku) dengan memiliki produk yang sedang populer saat ini. Beberapa di antara mereka memilih untuk membeli *smartphone* yang sedang tren agar terlihat modern, lebih berkelas, dan merasa lebih percaya diri (Triantoro Safari, 2022).

*Nomophobia* pada mahasiswa memiliki akses ke *smartphone* dan secara aktif yang cenderung berhubungan dengan munculnya fase *fear of missing out (fomo)* atau rasa takut ketinggalan. Individu yang menderita *nomophobia* akan merasakan ketidaknyamanan ketika tidak melihat atau memeriksa notifikasi di ponsel mereka. Ini dapat berdampak pada situasi pembelajaran, misalnya saat sedang mengikuti perkuliahan, dan dapat mempengaruhi interaksi sosial tatap muka secara langsung di kalangan mahasiswa program studi sosiologi di kampus Indralaya.

Semakin tinggi tingkat *fomo* pada mahasiswa, maka tingkat "*nomophobia*" yang mereka alami juga akan meningkat. Mahasiswa yang memiliki tingkat *nomophobia* yang tinggi cenderung mengalami perasaan cemas, gelisah, dan takut jika terpisah dari *smartphone* mereka atau jika ponsel tidak ada dalam pandangan mereka. Hal ini dipicu oleh rasa takut mereka terlewatkan informasi yang ada di dalam ponsel, yang pada akhirnya dapat mengganggu rutinitas harian mereka (Hanna Rahmi et al., 2020).

Dalam proses penelitian subjek mahasiswa sosiologi, mahasiswa sosiologi dimana belajar mengenai interaksi sosial dan dinamika bagaimana individu berhubungan dalam masyarakat. *Nomophobia* dapat berpengaruh pada cara individual berinteraksi, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Perilaku *nomophobia* dapat mengubah cara individu dalam komunikasi, pencarian informasi, dan penggunaan waktu luang. Memahami dampak perubahan perilaku ini memberikan wawasan tentang perubahan sosial yang terjadi.

*Nomophobia* memiliki keterkaitan erat dengan kesehatan mental dan sosial individu. mahasiswa sosiologi mempelajari isu-isu kesejahteraan psikologis dan sosial dalam masyarakat. Pemahaman mengenai bagaimana *nomophobia* dapat memicu perasaan cemas, ketergantungan, dan dampak negatif lainnya pada kesehatan mental dan sosial sangat penting dalam analisis sosiologis. Bahkan ke peran teknologi dalam kehidupan mahasiswa sosiologi mengkaji peran teknologi dalam konteks masyarakat. *Smartphone* dan teknologi digital memiliki peran sentral dalam kehidupan modern. Memahami dampak teknologi terhadap pola pikir, perilaku, dan interaksi sosial. Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana perilaku *nomophobia* pada mahasiswa dan faktor apa saja yang menyebabkan *nomophobia* pada mahasiswa.

## Metode

---

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada penelitian ini, penekanannya terletak pada pemahaman yang mendalam terhadap suatu masalah untuk tujuan generalisasi. Di dalamnya, peneliti menyelidiki kejadian, fenomena kehidupan individu, atau sekelompok individu dengan tujuan menceritakan kehidupan. Strategi penelitian yang digunakan adalah studi kasus, yang memungkinkan peneliti untuk menyelidiki dengan cermat peristiwa, aktivitas, atau kelompok individu. Penelitian ini difokuskan pada eksplorasi pengalaman dan makna yang terkandung di dalamnya agar dapat menguraikan tentang perilaku *nomophobia* pada mahasiswa jurusan sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya.

Dalam penelitian ini, informan utama adalah mahasiswa sosiologi: Mahasiswa yang secara langsung mengalami *nomophobia* dan memiliki pengalaman dalam penggunaan yang signifikan pada penggunaan *smartphone* yang berlebih. Mahasiswa yang mengalami *nomophobia* yaitu Individu yang secara khusus mengalami gejala *nomophobia* dan mampu memberikan *insight* mendalam mengenai dampak dan pengalaman pribadi pada kasus tersebut.

Di sisi lain, informan pendukung merujuk kepada individu yang memiliki hubungan dekat dengan informan utama, terlibat dalam aktivitas sehari-hari informan utama, dan dapat memberikan informasi tambahan mengenai permasalahan penelitian. Mereka memberikan

sumbangan informasi tambahan yang jujur dan berharga terkait dengan situasi yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah *purposive*, yang berarti informan utama dipilih berdasarkan kriteria-kriteria tertentu sebagai berikut:

Penentuan informan dalam penelitian mengenai perilaku *nomophobia* pada mahasiswa dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria-kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Informan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu informan utama dan informan pendukung

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai "*Observer as participant*" yang berarti peneliti terlibat secara aktif dalam peran sebagai informan yang akan diteliti. Peneliti tidak hanya bertindak sebagai perencana, pelaksana, pengumpul data, analis, dan penafsir data, tetapi juga sebagai salah satu informan yang memenuhi kriteria dan memiliki kemampuan untuk memberikan informasi terkait permasalahan penelitian. Dengan demikian, keterlibatan peneliti dalam pengumpulan data dan informasi secara langsung memungkinkan peneliti untuk memperoleh informasi yang lebih dalam dan akurat.

Unit analisis data dalam penelitian perilaku *nomophobia* pada mahasiswa sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya adalah individu mahasiswa *nomophobia*. Penelitian ini akan memfokuskan pada eksplorasi pengalaman, perilaku, dan pola interaksi sosial para mahasiswa terkait penggunaan *smartphone* dan faktor-faktor yang menyebabkan *nomophobia*.

Triangulasi yang digunakan pada penelitian ini adalah triangulasi sumber yaitu membandingkan hasil wawancara yang didapatkan dari dua sumber. Dalam penelitian ini, informan utama adalah seorang mahasiswa sosiologi di FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya yang secara langsung mengalami *nomophobia*, sementara informan pendukung adalah teman dekat yang sering berinteraksi dengan informan utama.

Proses triangulasi sumber dimulai dengan mendeskripsikan dan mengkategorisasi data yang diperoleh dari kedua sumber. Tujuannya adalah untuk menentukan pandangan yang serupa dan berbeda, serta mendeteksi pandangan spesifik dari masing-masing sumber. Setelah itu, dilakukan analisis data untuk menghasilkan kesimpulan. Untuk memastikan validitas data, dilakukan pemeriksaan kesepakatan kembali (*member check*) dengan kedua sumber informasi yang terlibat. Data yang terkumpul dari kedua sumber kemudian menjalani tahap pengecekan ulang untuk memastikan keandalan dan akurasi. Triangulasi, selain berfungsi sebagai metode konfirmasi, juga memberikan kontribusi dalam memperkaya data penelitian dengan menghadirkan perspektif yang beragam.

Hasil pengecekan berulang menunjukkan bahwa pandangan yang diterima dari kedua sumber menunjukkan kesamaan, yaitu perilaku *nomophobia* pada mahasiswa sosiologi memiliki gejala dan faktor-faktor yang menyebabkan kecenderungan *nomophobia*. Meskipun tidak diungkap secara rinci selama proses wawancara, data yang terkumpul mengungkapkan banyak fakta yang kemudian diperiksa keabsahannya melalui informan utama dan pendukung untuk memastikan kejelasan jawaban.

Dalam penelitian mengenai perilaku *nomophobia* pada mahasiswa, teknik analisis data yang digunakan melibatkan langkah-langkah pada model seperti yang digambarkan pada bagan di atas. Teknik analisis data ini membantu peneliti memahami lebih dalam tentang bagaimana perilaku *nomophobia* pada mahasiswa, serta menghasilkan temuan yang mendalam dan dapat memberikan wawasan baru terhadap permasalahan yang diteliti.

## Hasil dan Diskusi

---

Perilaku *nomophobia* dalam penelitian ini menggambarkan kondisi dimana seseorang merasakan ketergantungan yang signifikan pada *smartphonenya*. Hal ini mencakup perasaan kecemasan yang berlebihan ketika tidak berdekatan dengan ponsel, menjadi suatu sindrom ketakutan yang semakin umum terjadi. Kasus ini terkait erat dengan perilaku mahasiswa yang semakin terikat dengan *smartphone* mereka, terutama dengan kemajuan dan fungsionalitas tinggi pada *smartphone* saat ini. Kecemasan yang timbul pada individu yang mengalami *nomophobia* mencakup ketakutan kehilangan ponsel, dan hal ini seringkali menyebabkan kehidupan yang terus menerus dalam kekhawatiran, mengharuskan mereka membawa ponselnya ke mana pun mereka pergi.

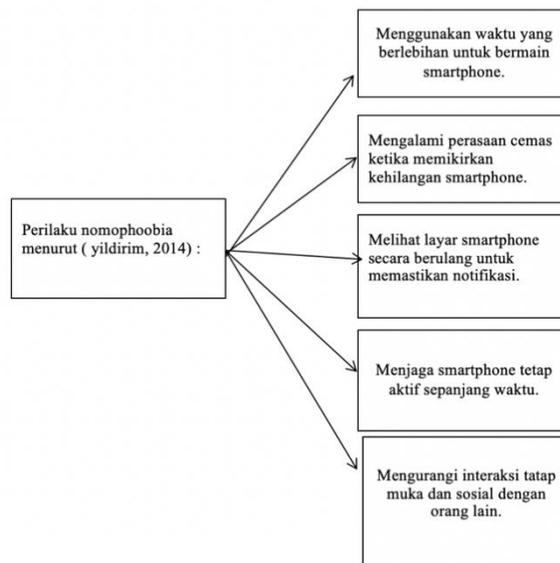
*Nomophobia* atau yang umumnya dikenal dengan singkatan "*No Mobile Phone Phobia*," adalah suatu kondisi ketergantungan terhadap ponsel yang dapat menimbulkan kekhawatiran berlebihan jika ponsel tidak berada di dekat individu tersebut. Orang yang terdiagnosis menderita *nomophobia* cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan ponsel mereka daripada berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Fenomena ini telah diselidiki dalam berbagai situasi, seperti saat tidak ada sinyal, kehabisan baterai, atau kehilangan *smartphone*, serta dalam konteks-konteks lainnya (Hardianti, 2016).

Ketergantungan pada perangkat bergerak ini juga memiliki dampak signifikan pada kehidupan sosial individu. Pada kasus ini menunjukkan bahwa manusia, sebagai makhluk sosial, sulit untuk melepaskan diri dari interaksi sosial dan keterlibatan dengan orang lain. Ketergantungan ini mencakup kebutuhan akan hubungan sosial, hidup berkelompok, dan pertemanan, yang seringkali didasarkan pada kesamaan ciri atau kepentingan. Ketakutan akan kehilangan koneksi atau informasi dari jejaring sosial juga menjadi bagian dari kekhawatiran yang dialami oleh individu yang menderita *nomophobia*.

*Nomophobia* mencakup perilaku penggunaan *smartphone* yang disebut perilaku *nomophobia*, yang mencirikan ketakutan dan kecemasan terkait ketidakmampuan menggunakan *smartphone*, termasuk fiturnya (Yildirim, 2015). *Nomophobia* dianggap sebagai perilaku nyata yang dapat menjadi tanda potensi gangguan kecemasan. Ketergantungan pada komunikasi melalui lingkungan virtual untuk berinteraksi dengan kontak dan menghindari interaksi sosial langsung, atau kecanduan *smartphone* yang spesifik, ditandai dengan interaksi lebih banyak dengan perangkat dari pada dengan orang-orang yang berada disekitarnya.

Menurut (Yildirim, 2014) Menjelaskan bahwa *nomophobia* mencakup perilaku penggunaan *smartphone* yang disebut perilaku *nomophobia*, yang mencirikan ketakutan dan kecemasan terkait ketidakmampuan menggunakan *smartphone*, termasuk fiturnya. *Nomophobia* dianggap sebagai perilaku nyata yang dapat menjadi tanda potensi gangguan kecemasan. Ketergantungan pada komunikasi melalui lingkungan virtual untuk berinteraksi dengan kontak dan menghindari interaksi sosial langsung, atau kecanduan *smartphone* yang spesifik, ditandai dengan interaksi lebih banyak dengan perangkat dari pada dengan orang-orang yang berada disekitarnya.

Istilah sehari-hari yang dapat digunakan untuk merujuk pada individu yang mengalami ketergantungan terhadap *smartphone*, yaitu "*nomophobia*." *Nomophobia* adalah istilah yang digunakan sebagai kata benda, merujuk kepada seseorang yang menderita kondisi *nomophobia* yang berfungsi sebagai kata sifat, menggambarkan perilaku yang terkait dengan kondisi *nomophobia*.



Grafik 2. Perilaku *Nomophobia*  
 Sumber: Data diolah, 2023

Perilaku *nomophobia* memiliki indikator (Yildirim , 2014): (1) Mahasiswa memiliki kebiasaan menggunakan waktu yang berlebihan untuk bermain *smartphone*. Pemakaian *smartphone* yang berlebihan ini melibatkan beberapa alasan yang mendasarinya. Mahasiswa menggunakan *smartphone* untuk kebutuhan perkuliahan yang sedang dijalankan, mengakses informasi, dan menjalankan tugas-tugas akademis. Selain itu, ia menggunakan *smartphone* sebagai hiburan untuk mengatasi kejenuhan yang mungkin dirasakannya. Dengan demikian, penggunaan *smartphone* oleh mahasiswa ini tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan praktis, tetapi juga mencakup aspek hiburan dalam kehidupannya. Penggunaan *smartphone* oleh Mahasiswa ini menunjukkan bahwa perangkat tersebut tidak hanya dianggap sebagai kebutuhan, tetapi juga sebagai suatu asumsi berlebihan yang menciptakan pola perilaku penggunaan yang intens.

(2) Mengalami perasaan cemas ketika memikirkan kehilangan *smartphone*, Pemikiran tentang kehilangan *smartphone* menciptakan gelombang perasaan cemas dan gugup yang melanda. Ketergantungan pada perangkat tersebut membawa dampak emosional yang signifikan, di mana hanya sekadar memikirkan kemungkinan kehilangan dapat menyulut ketidaknyamanan dan kegelisahan. Rasa khawatir akan kehilangan *smartphone* menjadi momok yang menghantui, menciptakan ketidakpastian dan stres dalam pikiran yang merasa kehilangan sesuatu yang vital dalam kehidupan sehari-hari.

(3) Melihat layar *smartphone* secara berulang untuk memastikan penerimaan, Tindakan melihat layar *smartphone* secara berulang membentuk kebiasaan yang mencirikan kegelisahan dan kekhawatiran terhadap penerimaan pesan atau panggilan. Perilaku ini mencerminkan tingkat kecemasan yang tinggi terkait dengan ketergantungan pada komunikasi melalui perangkat tersebut. Setiap kali layar *smartphone* menyala, menjadi suatu refleksi untuk memastikan bahwa tidak ada pesan atau panggilan yang terlewatkan. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* tidak hanya sebatas alat komunikasi, tetapi juga telah menciptakan suatu pola perilaku yang mengindikasikan tingkat ketergantungan dan kegelisahan yang terkait dengan interaksi digital tersebut.

(4) Menjaga *smartphone* tetap aktif sepanjang waktu, Kebiasaan menjaga *smartphone* tetap aktif sepanjang waktu mencerminkan ketergantungan dan keterikatan yang erat terhadap *smartphone*. *Smartphone* bukan sekadar alat, melainkan telah menjadi teman setia yang selalu aktif dalam kehidupan sehari-hari. Tindakan untuk terus menjaga *smartphone* tetap hidup menciptakan suatu pola perilaku di mana ketersediaan perangkat tersebut dianggap sebagai suatu keharusan. Ketersediaan *smartphone* yang selalu aktif diibaratkan sebagai jendela menuju dunia digital, yang selalu terbuka dan siap memberikan akses tanpa henti. Hal ini mencerminkan bagaimana perangkat tersebut tidak hanya dipandang sebagai suatu kebutuhan, tetapi juga menjadi bagian integral dari rutinitas harian dan konektivitas yang tak terputus.

(5) Mengurangi interaksi tatap muka dan sosial dengan orang lain karena merasa stres sehingga memilih berkomunikasi melalui *smartphone*, Mahasiswa ini cenderung mengurangi interaksi tatap muka dan kegiatan sosial dengan orang lain karena merasakan tingkat stres yang signifikan. Sebagai gantinya, ia lebih memilih untuk berkomunikasi melalui *smartphone*, menciptakan suatu bentuk relasi yang lebih nyaman dan terkendali. Kecenderungan ini mengindikasikan bahwa penggunaan *smartphone* tidak hanya sekadar alat komunikasi, tetapi juga menjadi tempat perlindungan yang dianggapnya lebih dapat mengelola tingkat stres merasa tidak nyaman saat berinteraksi langsung sehingga yang timbul dalam interaksi sosial langsung sehingga munculnya rasa lelah yang menyebabkan Mahasiswa tersebut berujung stres.

Menurut (Yuwanto, 2012), beberapa faktor yang menyebabkan *nomophobia* melibatkan hal-hal berikut:

#### 1. Faktor Internal

Faktor ini melibatkan karakteristik individu, terutama dalam konteks tingkat *sensation seeking* yang tinggi. Individu yang memiliki tingkat *sensation seeking* yang tinggi cenderung lebih mudah merasa bosan ketika terlibat dalam aktivitas yang bersifat rutin. Tingkat keinginan sensasi yang tinggi memunculkan kecenderungan untuk mencari pengalaman baru dan mendalam, sehingga aktivitas yang monoton atau berulang dapat kurang memuaskan bagi mereka. Karakteristik ini dapat berpengaruh pada pola perilaku dan preferensi aktivitas individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

## 2. Faktor Sensation

Faktor ini melibatkan sejumlah penyebab yang mendorong individu untuk menggunakan telepon genggam sebagai cara untuk merasa nyaman secara psikologis dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Contohnya, saat mengalami stres, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, dan leisure boredom (kurangnya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi pemicu terjadinya kecanduan telepon genggam.

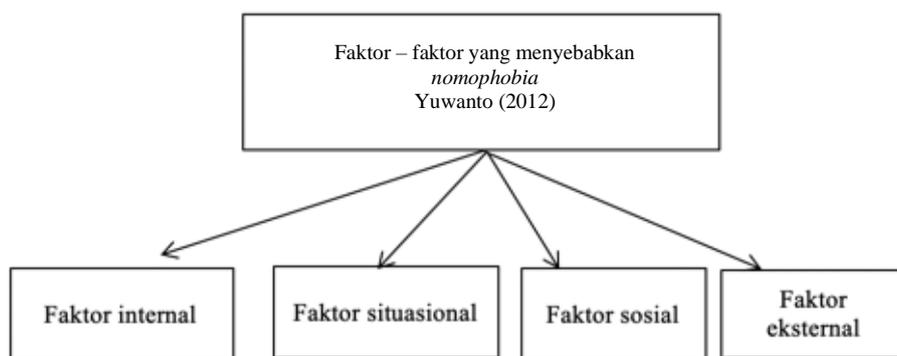
## 3. Faktor Sosial

Merupakan faktor yang menjadi penyebab kecanduan telepon genggam sebagai alat untuk berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Faktor ini terbagi menjadi dua, yaitu mandatory behavior dan connected presence yang tinggi. Mandatory behavior menunjukkan perilaku yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan interaksi yang dipicu atau diperintahkan oleh orang lain. Sementara itu, connected presence lebih berfokus pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang timbul dari inisiatif individu itu sendiri.

## 4. Faktor Eksternal

Faktor yang disebut sebagai eksternal dikarenakan berasal dari luar diri individu, terkait erat dengan tingginya paparan media terhadap telepon genggam beserta berbagai fasilitas yang dimilikinya. Informasi dan promosi yang terus menerus dari berbagai sumber media, baik cetak maupun online, turut mempengaruhi persepsi dan keinginan individu terhadap penggunaan telepon genggam. Tingginya eksposur terhadap berbagai fitur dan kemudahan yang ditawarkan oleh perangkat ini dapat memicu minat dan keinginan individu untuk terus menggunakan telepon genggam dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

Kecanduan telepon genggam dapat dipengaruhi oleh faktor internal, sensation, sosial, dan eksternal. Faktor internal melibatkan karakteristik individu, terutama tingkat sensation seeking yang tinggi, yang dapat memengaruhi pola perilaku dan preferensi aktivitas sehari-hari. Faktor sensation mencakup penyebab psikologis yang mendorong penggunaan telepon genggam untuk merasa nyaman dalam menghadapi situasi tidak menyenangkan. Faktor sosial menunjukkan bahwa penggunaan telepon genggam dapat menjadi alat untuk berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain, dipengaruhi oleh mandatory behavior dan connected presence yang tinggi. Faktor eksternal, yang berasal dari luar diri individu, terkait dengan paparan media terhadap telepon genggam dan fasilitasnya, dapat memicu minat dan keinginan individu untuk terus menggunakan perangkat tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Keseluruhan, pemahaman terhadap faktor-faktor ini dapat membantu dalam pengembangan strategi pencegahan dan penanganan kecanduan telepon genggam.



Grafik 3 Faktor Penyebab *Nomophobia*  
Sumber: Data diolah, 2023

(1) Faktor internal memainkan peran signifikan dalam dinamika penggunaan *smartphone* oleh mahasiswa. Banyak di antara Mahasiswa memiliki kecenderungan sensation seeking, di mana rasa bosan yang timbul akibat aktivitas kampus yang monoton mendorong mereka untuk mencari hiburan melalui *smartphone*. Dalam konteks ini, *smartphone* menjadi solusi instan untuk meresapi kebosanan dan menawarkan variasi dalam rutinitas sehari-hari. Selain itu, kesepian juga muncul sebagai faktor internal yang memengaruhi kecenderungan penggunaan

*smartphone*. Mahasiswa yang merasakan kesepian cenderung mencari kenyamanan dan keramaian melalui dunia digital yang terbuka lewat *smartphone* mereka. Dengan begitu, perangkat tersebut bukan hanya menjadi sarana untuk mengatasi kebosanan, tetapi juga menjadi pelarian untuk menemukan ketenangan dalam momen kesendirian.

(2) Faktor situasional memainkan peran penting dalam menjelaskan ketergantungan pada *smartphone*. Ada situasi-situasi tertentu di mana *smartphone* dianggap harus selalu aktif dan berada dalam genggaman. Ini serupa dengan seseorang yang merasa tidak nyaman dalam situasi tertentu dan mencari solusi dengan mengalihkan perhatian pada *smartphone*. Bahkan ketika tidak ada kegiatan atau kejenuhan terhadap aktivitas yang sedang dilakukan, kecenderungan untuk meresort pada *smartphone* sebagai pengisi waktu luang menjadi semakin kuat. Dengan demikian, faktor situasional yang menciptakan kebutuhan untuk selalu terkoneksi dengan *smartphone* dapat menjadi pemicu ketergantungan pada perangkat tersebut.

(3) Faktor Sosial, mahasiswa cenderung perilaku wajib (*mandatory behavior*) dan kehadiran terhubung (*connected presence*) yang tinggi. Perilaku wajib ini merujuk Mahasiswa pada tindakan yang perlu dilakukan untuk memenuhi kebutuhan interaksi yang dipicu atau didorong oleh orang lain. Sementara itu, kehadiran terhubung lebih bersumber dari perilaku berinteraksi dengan orang lain yang timbul dari dalam diri sendiri.

(4) Faktor Eksternal diidentifikasi sebagai faktor yang berasal dari luar diri individu. Keterkaitannya membuat Mahasiswa dengan paparan media terhadap *smartphone* dan segala fasilitasnya menjadi bagian integral dari faktor eksternal tersebut. Sebagai contoh, tingginya eksposur terhadap informasi seputar *smartphone* melalui media telah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap individu, menciptakan dinamika yang memengaruhi pola perilaku mereka terhadap perangkat tersebut. Akan tetapi, beberapa pernyataan di atas dapat dilihat faktor gender pun dapat mempengaruhi hal apa yang membuat seseorang menjadi *nomophobia* seperti pada perempuan memiliki kecenderungan terhadap media sosial sedangkan laki-laki lebih cenderung terhadap game online.

## Simpulan

---

Dari hasil penelitian dengan judul “Perilaku *Nomophobia* Pada Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya”, dapat disimpulkan bahwa perilaku *nomophobia* yang termanifestasi pada mahasiswa sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya di Kampus Indralaya disebabkan oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Kebiasaan menggunakan *smartphone* sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari telah menyebabkan kendala dalam pengendalian diri mahasiswa, mengakibatkan ketergantungan yang sulit diatasi. Perilaku ini kemudian berdampak pada penurunan interaksi sosial antara sesama mahasiswa atau teman. Faktor yang mendominasi yang menyebabkan perilaku *nomophobia* ialah faktor situasional, dimana kenyamanan dan rasa terhubung pada situasi tertentu saat menggunakan *smartphone* memberikan dorongan untuk lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat tersebut.

## Ucapan Terima Kasih

---

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Secara khusus, kami berterima kasih kepada informan yang telah terlibat dalam penelitian ini.

Kami juga menghargai bimbingan dan masukan berharga dari bapak ibu dosen yang membantu dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Universitas Sriwijaya. Akhirnya, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan teman-teman atas dukungan moral yang diberikan sepanjang proses penelitian ini.

## Daftar Rujukan

---

### Periodicals

- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). *A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Hanna Rahmi, K., Cathartika Sukarta, C., Studi Psikologi, P., & Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, F. (2020). *Fear of missing out dengan nomophobia pada mahasiswa. Jurnal Social Philantropic*, 1(2), 23–30.
- Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). *Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763–1770. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.02.008>
- Rakhmawati, S. (2017). *Studi deskriptif nomophobia pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang. Skripsi*, 1–64. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/43566>
- Yildirim and Cooreia. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia. computers in human behavior*, 5(2), 3–20
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2015.02.059>
- Widyastuti, D. A., & Mulyana, S. (2018). *Potret nomophobia (no mobile phone phobia) di kalangan remaja. Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26638/jfk.513.2099>

#### Books

- Safari, T., Nofrans E. S., Diana P. A. (2022). *Nomophobia*. UAD PRESS.
- Yuwanto. (2012). *Development of mobile phone addict scale*. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

---

#### 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.

---