

## HUBUNGAN ANTARA *NOMOPHOBIA* DENGAN *PROBLEMATIC INTERNET USE* PADA MAHASISWA DI JAKARTA

Teguh Lesmana dan Steven Loe

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Humaniora, Universitas Bunda Mulia, Jl. Lodan Raya, No. 2, Ancol, Jakarta Utara

E-mail: teguhlesmana73@gmail.com

### Abstrak

Kemajuan teknologi sudah pasti terjadi seiring perkembangan zaman yang membuat internet dan *smartphone* banyak digunakan. Akses semakin dipermudah dengan adanya aplikasi seperti Whatsapp dan Instagram. Survei yang dilakukan di tahun 2016 menemukan terdapat 36% pemakai Smartphone di Indonesia yang memakai *smartphone* selama 4 sampai 8 jam. Hal tersebut dapat membawa dampak negatif yang dapat mengarah pada ketakutan bernama *nomophobia* atau *no-mobile phone phobia*. Keterikatan terhadap *smartphone* membuat individu tidak bisa lepas dari *smartphone* yang dapat mengarah kepada *problematic internet use* yang juga nama lainnya adalah masalah dalam penggunaan internet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *nomophobia* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa di Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 134 orang mahasiswa yang didapatkan dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Nomophobia Questionnaire* milik Yildirim dan Correia (2015) untuk mengukur *nomophobia* menghasilkan reliabilitas 0,910 yang terdiri dari 4 dimensi dan 20 butir pernyataan. *Problematic Internet Use* diukur dengan *The Generalized Problematic Internet Use Scale 2* yang dibuat oleh Caplan tahun 2010 dengan reliabilitas 0,898 yang terdiri dari 4 dimensi dan 15 butir pernyataan. Analisis data dilakukan dengan analisis korelasi untuk lewat program SPSS untuk mengetahui hubungan variabel penelitian. Hasil Korelasi antara *nomophobia* dengan *Problematic Internet Use* memiliki hasil hubungan positif yang signifikan ( $\text{sig} < 0,05$ ,  $p = 0,616$ ). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* mahasiswa maka akan semakin tinggi kecenderungan *problematic internet use* yang dimiliki oleh mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, apabila kecenderungan *nomophobia* semakin rendah pada mahasiswa maka akan semakin rendah pula kecenderungan *problematic internet use*.

Kata kunci: *nomophobia*, *problematic internet use*, *smartphone*

## RELATIONSHIP BETWEEN *NOMOPHOBIA* AND *PROBLEMATIC INTERNET USE* ON COLLEGE STUDENTS IN JAKARTA

### Abstract

Technological advances have certainly occurred along with the times that make the internet and smartphones widely used. Access is made easier with applications such as Whatsapp and Instagram. A survey conducted in 2016 found that 36% of smartphone users in Indonesia use their smartphone for 4 to 8 hours. This can have a negative impact that can lead to a fear called *nomophobia* or *no-mobile phone phobia*. Attachment to smartphones makes individuals cannot be separated from smartphones which can lead to *problematic internet use*, which is also another name for problems in internet use. The purpose of this study was to determine the relationship between *nomophobia* and *problematic internet use* among college students in Jakarta. The method used in this study is a quantitative method using a questionnaire as a data collection tool. The sample used in this study amounted to 134 students obtained by *purposive sampling* technique. The measuring instrument used is Yildirim and Correia's *Nomophobia Questionnaire* (2015) to measure *nomophobia* resulting in a reliability of 0.910 consisting of 4 dimensions and 20 statement items. *Problematic Internet Use* is measured by *The Generalized Problematic Internet Use Scale 2* made by Caplan in 2010 with a reliability of 0.898 which consists of 4 dimensions

and 15 statement items. Data analysis was carried out by correlation analysis to pass the SPSS program to determine the relationship of research variables. Results The correlation between nomophobia and Problematic Internet Use has a significant positive relationship ( $sig < 0.05$ ,  $p = 0.616$ ). The results of this study indicate that the higher the student's nomophobia tendency, the higher the student's problematic internet use tendency will be. Vice versa, if the tendency of nomophobia is lower in students, the tendency for problematic internet use will also be lower.

Keywords: *nomophobia, problematic internet use, smartphone*

## Pendahuluan

Penggunaan internet akibat perkembangan teknologi yang cepat menjadikan internet termasuk kebutuhan primer yang harus dipenuhi saat ini. Penelitian dari UNICEF dan Kementerian Kominfo pada sampel 400 anak dan remaja yang berusia antara 10 sampai 19 tahun menemukan motivasi untuk mengakses internet terdiri atas tiga hal yakni mencari informasi, terhubung dengan teman dan terakhir untuk sarana hiburan yang didapat melalui media sosial (Jatmika, 2020; Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, 2017). Seiring dengan berkembangnya teknologi, *smartphone* menjadi salah satu media akses menuju internet yang paling banyak digunakan. Dengan adanya *smartphone* dan akses internet seseorang akan dengan sangat mudah untuk berkomunikasi jarak jauh dan memiliki akses secara tidak langsung ke seluruh dunia melalui berbagai situs-situs dalam hingga luar negeri dengan internet (Pradana, 2016; Sudarji, 2018). Tidak hanya itu, peluncuran serta berkembangnya berbagai aplikasi seperti Whatsapp, Instagram, Twitter, dan Facebook semakin mempermudah akses menuju internet.

Secara tidak langsung, penggunaan *smartphone* dapat mengubah pola interaksi inter-personal serta kebiasaan sosial yang mengarah pada penggunaan yang melewati batas wajar (Mayangsari & Ariana, 2015; Sudarji, 2018). Survei yang dilakukan pada tahun 2017 dengan partisipan sebanyak 6.245 partisipan menunjukkan bahwa sebanyak 34,81% partisipan menggunakan *smartphone* selama 1-3 jam (Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, 2017). Survei lain yang dilakukan PT. CLSA Indonesia pada tahun 2016 menunjukan sebanyak 36% pengguna *smartphone* di Indonesia menghabiskan waktu 4-8 jam pemakaian (CLSA Indonesia, 2016). Hal tersebut dapat membawa dampak negatif yaitu tidak bisa lepas dari *smartphone*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Inggris ditemukan bahwa 53% orang yang menggunakan *smartphone* cenderung cemas ketika tidak memiliki *smartphone* mereka, atau ketika baterai *smartphone* habis dan juga tidak memiliki akses ke *smartphone* karena gangguan jaringan (Sudarji, 2018). Kecemasan ini dinamakan *Nomophobia* atau *no mobile phone phobia*. Pada hasil riset *science direct* juga ditemukan pada Negara Asia sebanyak 25% pengguna *smartphone* yang berusia remaja telah mengalami *nomophobia* (Sudarji, 2018).

Pengertian dari *nomophobia* pada dasarnya adalah ketakutan dan kecemasan yang dialami oleh individu ketika tidak memiliki akses ke *smartphone* dan juga aplikasi di dalam *smartphone* tersebut (Agnawijaya & Hamidah, 2019; Yildirim & Correia, 2015). *Nomophobia* didefinisikan sebagai bentuk kecemasan yang didasari karena ketidakmampuan komunikasi lewat media *smartphone* yang digunakan untuk mengatasi perasaan tidak nyaman dan kecemasan yang disebabkan oleh tidak adanya akses ke *smartphone*, fasilitas komputer atau saran komunikasi lewat dunia maya lainnya (King et al., 2010)

Terdapat empat aspek dalam *nomophobia* di antaranya adalah (a) *not being able to communicate*, yang berarti individu merasa kehilangan ketika komunikasi terputus atau tidak mampu komunikasi dengan individu lain, (b) *losing connectedness*, yang artinya ada rasa kehilangan ketika tidak dapat

mengakses layanan *smartphone* dan identitas sosial di media sosial, (c) *not being able to access information*, yang berarti adanya perasaan tidak nyaman ketika kehilangan kemampuan mencari dan mendapatkan informasi lewat *smartphone*, dan yang terakhir (d) *giving up convenience*, yang berarti adanya kenyamanan saat menggunakan *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015)

Dampak dari *nomophobia* dapat dirasakan melalui orang di sekitar pengidap. Seringkali pengidap tidak sadar bahwa ia memiliki gangguan *nomophobia*. Penyebab lahirnya *nomophobia*, adalah intensitas pemakaian berlebihan sehingga memiliki dampak terhadap kebiasaan sampai menjadi ketidakmampuan untuk hidup tanpa *smartphone* yang akhirnya mengarahkan individu untuk mengalami kecemasan dalam penggunaan *smartphone* (Widyastuti & Muyana, 2018) Dalam penelitian tersebut (Widyastuti & Muyana, 2018) juga diungkapkan bahwa penyebab lain dari *nomophobia* ialah kebebasan dalam memiliki dan menggunakan *smartphone*, tidak adanya batasan khususnya bagi anak dari orang tua dapat menyebabkan *nomophobia* sejak dini. Selain itu, perkembangan IPTEK yang begitu cepat, pergaulan, serta prestise menjadi faktor penyebab *nomophobia*. Hal tersebut yang kemudian mengarah kepada adiksi *smartphone* yang berdampak terhadap timbulnya beberapa masalah seperti kecenderungan mengisolasi diri, ketidakmampuan mengendalikan dorongan, ataupun penghindaran atas masalah yang dialami. Dalam penelitian sebelumnya (Gezgin et al., 2018) yang meneliti *nomophobia* pada murid sekolah sebagai partisipan dalam penelitiannya menyatakan bahwa mereka telah menggunakan *smartphone* lebih dari dua tahun dan mereka yang menggunakan *smartphone* antara lima sampai enam jam per hari lebih rentan mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, insomnia, stres, hingga kehilangan motivasi serta minat di dalam kelas.

Jika kecenderungan untuk mengalami *nomophobia* tidak dihentikan maka kecenderungan *nomophobia* dapat mengarah kepada gangguan penggunaan internet atau yang dikenal dengan *internet addiction disorder*. Gangguan penggunaan internet ini sendiri adalah gangguan yang berhubungan dengan kecanduan internet seperti penggunaan jejaring sosial, email, akses konten pornografi, masalah adiksi *game online*, dan berbagai macam gangguan lainnya yang berhubungan dengan internet (Kusumo & Jatmika, 2020). Individu akan banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone* mereka untuk mengakses internet secara berlebihan yang berakibat pada terbelengkalainya berbagai aspek kehidupan termasuk sosial di dunia nyata.

*Problematic internet use* adalah gangguan yang memiliki beberapa dimensi dan terdapat gejala-gejala kognitif, masalah perilaku dan perasaan yang akhirnya menghasilkan masalah dalam pengaturan hidup di dunia yang sesungguhnya (Garvin, 2019). *Problematic internet use* adalah penggunaan internet yang menyebabkan individu mengalami kecanduan hingga ketergantungan pada internet yang ditandai dengan penggunaan secara kompulsif yang dapat mengakibatkan seseorang kesulitan dalam mengelola kehidupan nyata (Asmarany, Anugriaty Indah Syahlaa, 2019).

Ada sejumlah aspek *problematic internet use* (Caplan, 2010) yaitu, (a) *Preference for online social interaction* (POSI) yang berarti individu lebih memilih interaksi sosial secara online dan menghindari interaksi sosial secara langsung, (b) *mood regulation* yang berarti pemakaian internet ditujukan untuk meningkatkan perasaan atau *mood* individu, (c) *deficient self regulation* didefinisikan sebagai kemunduran dalam melakukan regulasi atau pengaturan diri, dan (4) *negative outcomes* yang berarti hasil negatif yang terlihat akibat dari *problematic internet use* itu sendiri.

*Problematic internet use* dapat terjadi karena adanya kekosongan dari kebutuhan yang belum terpuaskan atau terpenuhi di setting dunia yang sesungguhnya, sehingga individu mencari cara untuk menghindari masalah yang dialami melalui internet yang dapat memberikan kepuasan (Jatmika, 2020).

Hal ini dikarenakan internet merupakan media yang terjangkau untuk memenuhi kekosongan dari kebutuhan yang belum terpuaskan tersebut yang berdampak terhadap pemakaian internet berlebihan agar dapat menghadapi masalah serta mengurangi ketegangan-ketegangan emosional (Jatmika, 2020). Selain itu, kemuktahiran teknologi *smartphone* dalam akses ke internet dapat mendukung lahirnya penggunaan internet yang bermasalah. Menurut penelitian lainnya (Parisa & Leonardi, 2014) penyebab lahirnya *problematic internet use* adalah karena beberapa hal seperti di antaranya untuk game online yang dapat memicu terjadinya adiksi, fasilitas komunikasi yang terlalu berlebihan (*chatting*, berkirim email, dan pesan), serta akses media sosial yang berlebihan untuk mencari hiburan dan penggunaan internet untuk judi online. Seseorang dengan masalah penggunaan internet cenderung tidak memiliki kendali atas pemakaian internet dan waktu yang dihabiskan untuk penggunaan internet kemudian berdampak pada kurangnya interaksi langsung di dunia nyata secara tatap muka.

Menurut penelitian terdahulu (Diomidous et al., 2016), masalah penggunaan internet berlebihan atau *problematic internet use* dapat menghasilkan hubungan yang tidak baik dengan kolega atau teman dan kerabat anggota keluarga, serta turunnya keinginan untuk menjalani kehidupan sehari-hari yang secara tatap muka, tidak mengerjakan tugas di dalam rumah sampai pengabaian tuntutan tugas di sekolah atau akademik. Internet dapat mendistraksi dan mendukung terjadinya prokrastinasi terhadap pekerjaan yang mengarah pada permasalahan akademik, sosial, keuangan, bahkan kesehatan. Penelitian lain (Garvin, 2019) memaparkan juga bahwa *problematic internet use* menjadikan internet dan *smartphone* sebagai pelarian sosial, sebab mereka menganggap *smartphone* untuk media berkomunikasi interpersonal yang dapat menggantikan komunikasi secara tatap muka.

Terbengkalainya aspek-aspek dunia nyata diasosiasikan sebagai masalah pemakaian internet yang berlebihan. Individu yang mengalami masalah dalam penggunaan internet atau PIU akan menggunakan akses internet untuk menghindari interaksi sosial dan internet dianggap sebagai sarana komunikasi interpersonal yang dapat digunakan untuk menggantikan komunikasi interpersonal yang dilakukan di dunia nyata secara tatap muka (Garvin, 2019). Secara otomatis, kemampuan interpersonal tatap muka dari individu yang mengalami PIU tidak akan berjalan secara lancar dan baik yang akhirnya akan memunculkan beberapa gangguan yang dapat berdampak negatif secara sosial. Dampak negatif yang dimaksud seperti komunikasi interpersonal yang bermasalah yang sebenarnya merupakan dasar dalam membangun hubungan sosial, pekerjaan dan hal yang berhubungan dengan ekonomi individu tersebut (Kusumo & Jatmika, 2020).

Kemampuan interpersonal yang dapat dikembangkan pada masa remaja yaitu pada proses pencarian konsep diri dan identitas diri yang positif, dimana hal ini dapat tercapai lewat interaksi yang baik dengan keluarga, teman, dan hubungan sosial lainnya. Perkembangan hubungan interpersonal yang baik akan menjadi fondasi untuk membangun hubungan pekerjaan, sosial dan kondisi ekonomi individu tersebut. Hal yang berbeda dapat terjadi pada individu yang kurang memiliki dasar hubungan interpersonal baik dalam setting tatap muka di dunia nyata dimana hal ini dapat berdampak terhadap kurangnya kemampuan orang tersebut untuk berinteraksi dengan orang lain di luar media internet dan hanya dapat mengandalkan komunikasi lewat internet untuk sarana komunikasi dan mencari hiburan (Kusumo & Jatmika, 2020; Seo et al., 2009). Selain terhambatnya komunikasi interpersonal, PIU dapat menyebabkan gangguan psikologis lain seperti rasa kesepian, cemas, self-esteem yang rendah, dan menyendiri. Hal ini dikarenakan kebutuhan yang tidak terpenuhi di dunia nyata sehingga *smartphone* dan internet menjadi cara alternatif untuk melepaskan masalah yang dihadapi (Jatmika, 2020).

Di samping itu, penyebab remaja ingin menggunakan internet dapat didasari oleh keinginan remaja untuk mencari kepuasan lewat internet. Hal ini dapat tercermin dari keinginan remaja untuk mencari komentar positif serta jumlah like yang didapat di media sosial untuk membangun harga diri remaja. Temuan ini merupakan sesuatu yang wajar karena remaja berada pada fase pencarian identitas diri yang membutuhkan pengakuan dan penerimaan lingkungan. Apabila remaja tidak mendapat kepuasan sosial dari orang sekitar di lingkungannya maka remaja kemungkinan mencari pengakuan di dunia media sosial yang dapat memberikan rasa nyaman dan kebebasan dalam berekspresi yang mengarah pada pengabaian aktivitas sosial (Spada, 2014).

Berdasarkan penelitian sebelumnya (Machimbarrena et al., 2019) ditemukan bahwa *problematic internet use* dapat berdampak terhadap kualitas kehidupan remaja yang berhubungan dengan kesehatan secara khusus. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa *problematic internet use* mempengaruhi bagaimana regulasi perasaan remaja bekerja, kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, hubungan pertemanan, dan lingkungan sekolah; dimana semua hal tersebut mengalami dampak negatif dari *problematic internet use*. Peneliti melihat hal ini sebagai sesuatu yang menandakan adanya urgensi untuk dilakukan penelitian atas permasalahan mengenai *problematic internet use* tersebut sendiri. Sebab berdasarkan penelitian sebelumnya (Chao et al., 2020) juga diketahui bahwa beberapa perilaku bermasalah seperti *cyber bullying*, *internet pornography*, dan *internet fraud* adalah hal yang masuk dalam faktor yang dapat menyebabkan *problematic internet use*. Oleh sebab, karena *problematic internet use* memang merupakan hal yang dapat terjadi karena adanya beberapa perilaku negatif yang buruk dalam kehidupan, maka ketidakmampuan individu untuk melepaskan diri dari *smartphone* yang sebenarnya sudah menjadi kebutuhan sehari-hari di dunia digital mendorong terjadinya penelitian yang ingin meneliti hubungan antara *nomophobia* dengan *problematic internet use*.

Dalam usaha mencari gap penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya, maka peneliti telah menemukan beberapa penelitian sebelumnya (Ayar et al., 2018; Buctot et al., 2020) yang meneliti topik yang cukup relevan dengan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti. Dari hasil temuan tersebut, peneliti melihat bahwa *nomophobia* pada dasarnya dapat menyebabkan adiksi pada *smartphone* yang digunakan (Buctot et al., 2020) dan hal tersebut dapat menjadi dasar dilakukan penelitian ini karena antara *smartphone addiction* dan *problematic internet use* dapat dianggap berhubungan sebab sudah ada penelitian sebelumnya (Laurence et al., 2020) yang menjelaskan *smartphone addiction* sebagai masalah gangguan penggunaan internet. Sementara dari hasil temuan penelitian sebelumnya, peneliti melihat bahwa *nomophobia* dapat menyebabkan terjadinya *problematic internet use*, tingginya *social appearance anxiety*, dan tinggi penggunaan media sosial (Ayar et al., 2018); dimana hasil temuan sebelumnya tersebut terjadi pada masa sebelum pandemi. Namun, sejauh dari penelusuran yang dilakukan oleh peneliti belum ada penelitian terbaru yang melakukan penelitian hubungan antara variabel *nomophobia* dengan *problematic internet use* di masa pandemi, dimana ketika pandemi intensitas penggunaan *smartphone* menjadi lebih sering dan hal ini kemungkinan dapat lebih menyebabkan *nomophobia* karena sulit membatasi diri untuk tidak menggunakan *smartphone* untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian ini dengan harapan dapat memberikan informasi awal mengenai hubungan *nomophobia* dengan *problematic internet use* di masa pandemi di kalangan mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring agar dapat tercipta solusi untuk penanganan secara psikologis agar mampu memberikan manfaat secara meluas bagi masyarakat.

Hipotesis dalam penelitian terdiri atas:

H0: Tidak terdapat hubungan signifikan antara *Nomophobia* dan *Problematic Internet Use* pada mahasiswa di Jakarta.

H1: Terdapat hubungan signifikan antara *Nomophobia* dan *Problematic Internet Use* pada mahasiswa di Jakarta.

## **Metode Penelitian**

### **Metode Sampling dan Partisipan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan kuesioner sebagai instrument pengumpulan data penelitian. Dalam mengumpulkan sample, metode sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria subjek sebagai berikut: 1) Pria/Wanita berusia 17-24 tahun, 2) merupakan mahasiswa/i aktif Universitas X Jakarta, dan 3) Mengikuti perkuliahan secara online akibat pandemik. Berdasarkan pengumpulan data yang sudah dilakukan, didapatkan subjek penelitian yang memenuhi kriteria sebanyak 134 orang mahasiswa.

### **Peralatan/Metode Pengumpulan Data**

Alat ukur *nomophobia* yang peneliti gunakan adalah *Nomophobia Questionnaire* atau dikenal juga dengan NMP-Q yang dibuat oleh penelitian sebelumnya (Yildirim & Correia, 2015) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur ini terdiri dari 20 butir pernyataan. Tryout alat ukur dilakukan dengan menggunakan data field sebagai data tryout terpakai yang dilakukan pada 134 partisipan mahasiswa/i Universitas X. Koefisien reliabilitas alat ukur menggunakan skor internal consistency yang didapat sebesar 0.910 dan hasil tersebut mengindikasikan alat ukur memiliki reliabilitas yang cukup baik. Jenis model skala dalam alat ukur ini berupa model skala likert dengan pilihan skor 1 sampai dengan skor 7, dimana skor 1 merupakan nilai terendah (sangat tidak setuju) dan skor 7 merupakan nilai tertinggi (sangat setuju).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur masalah penggunaan internet adalah *The Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS2) yang disusun berdasarkan penelitian sebelumnya (Caplan, 2010). Skala ini memiliki 15 item pernyataan. Tryout alat ukur dilakukan dengan menggunakan data field sebagai data *tryout* yang dilakukan pada 134 partisipan mahasiswa/i Universitas X. Koefisien reliabilitas alat ukur menggunakan skor Cronbach's Alpha sebesar 0.898 sehingga alat ukur ini disimpulkan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik. Jenis model skala dalam alat ukur ini juga berupa model skala likert dengan pilihan skor 1 sampai dengan skor 8, dimana skor 1 merupakan nilai terendah (sangat tidak setuju) dan skor 8 merupakan nilai tertinggi (sangat setuju).

Nilai skor total dari kedua alat ukur ini diperoleh lewat penjumlahan skor dari semua butir item yang positif atau item favorable. Normalitas data dalam penelitian ini diuji dengan metode *one sample Kolmogorov-Smirnov* dan hasil uji normalitas data yang normal akan menentukan jenis korelasi yang digunakan, apabila data terdistribusi normal maka metode korelasi Pearson yang digunakan, namun apabila data tidak normal maka akan digunakan korelasi Spearman.

### Proses Pengumpulan Data

Penelitian akan dimulai dengan mengadaptasi kuisisioner item *Nomophobia* serta *Problematic Internet Use* ke dalam Bahasa Indonesia. Kuisisioner akan dibuat di Google Form untuk diisi oleh partisipan yang merupakan mahasiswa dan mahasiswi Universitas X di Jakarta. Pada Google form dipastikan bahwa semua pertanyaan wajib diisi sebelum dilakukan pengumpulan, apabila ada yang belum maka pengisian kuisisioner belum bisa diselesaikan sebelum semua pertanyaan terjawab oleh partisipan. Kuisisioner akan dibagikan melalui media sosial untuk bisa diisi. Setelah kuisisioner sudah disebar untuk diisi oleh partisipan dan mendapat jumlah subjek yang sesuai dengan target, kuisisioner pada *Google form* akan ditutup dan data yang didapat akan diolah.

### Hasil

Berdasarkan pengumpulan data yang sudah dilakukan didapatkan responden sebanyak 134 orang dengan gambaran sebagai berikut:

**Tabel 1. Gambaran Sebaran Partisipan**

Kategori	Frekuensi	%
Usia		
17	2	1,5
18	24	17,9
19	40	29,9
20	27	20,1
21	25	18,7
22	6	4,5
23	3	2,2
24	7	5,2
	134	100
Gender		
Laki-Laki	52	38,8
Perempuan	82	61,2
	134	100
Semester		
1	29	21,6
3	44	32,8
5	32	23,9
6	1	0,7
7	25	18,7
8	1	0,7
13	2	1,5
	134	100

Berdasarkan analisa lebih lanjut ditemukan bahwa *nomophobia* tidak memiliki kecenderungan yang tinggi maupun rendah pada responden. Sementara *problematic internet use* memiliki kecenderungan yang tinggi pada responden. Dengan data sebagai berikut:

Data *nomophobia* memiliki skala 1-7 sehingga nilai *mean* hipotetik untuk skala tersebut adalah 80. Nilai *mean* empirik variabel *nomophobia* yang berada di angka 80 dan berada di nilai yang sama dengan *mean hipotetik* dapat dikategorikan memiliki tidak kecenderungan yang tinggi maupun rendah.

Sementara nilai *mean* hipotetik variabel *problematic internet use* berada pada nilai 67,5; nilai mean empirik variabel *problematic internet use* yang berada di angka 90 dan berada di atas nilai mean hipotetik sehingga hal ini menunjukkan *problematic internet use* pada partisipan memiliki kecenderungan yang tinggi.

Data *nomophobia* dan *problematic internet use* telah diuji dengan uji normalitas data. Ditemukan bahwa *nomophobia* dan *problematic internet use* memiliki distribusi data normal dengan perhitungan *one sample Kolmogorov Smirnov test* sebagai berikut:

**Tabel 2. Uji Normalitas Data One Sample Kolmogorov Smirnov Test**

Variabel	Keterangan	Nomophobia	Problematic Internet Use
<b>N</b>		134	134
<b>Normal Parameters<sup>a,b</sup></b>	<i>Mean</i>	4,5271	4,6801
	<i>Std. Deviation</i>	1,07315	1,31139
<b>Most Extreme Differences</b>	<i>Absolute</i>	0,041	0,053
	<i>Positive</i>	0,026	0,038
	<i>Negative</i>	-0,041	-0,053
<b>Test Statistics</b>		0,041	0,053
<b>Asymp.Sig. (2 tailed)</b>		0,200 <sup>c,d</sup>	0,200 <sup>c,d</sup>

Oleh karena itu, peneliti menggunakan metode korelasi Pearson agar dapat mengetahui hubungan *nomophobia* dan penggunaan internet bermasalah. Dari hasil uji korelasi dihasilkan temuan yang tersaji pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Uji Korelasi Pearson Nomophobia dan Problematic Internet Use**

Variabel	Keterangan	Nomophobia	Problematic Internet Use
<b>Nomophobia</b>	<i>Pearson Correlation</i>	1	0,616**
	Sig (2 tailed)		0,000
	N	134	134
<b>Problematic Internet Use</b>	<i>Pearson Correlation</i>	0,616**	1
	Sig (2 tailed)	0,000	
	N	134	134

Hasil uji korelasi memperlihatkan hasil hubungan positif secara signifikan antara *nomophobia* dengan penggunaan internet bermasalah yang nilai koefisien korelasi adalah 0,616\*\* dengan nilai sig ( $p$ ) adalah 0,00 ( $< 0,01$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan semakin tinggi nilai *nomophobia* yang dimiliki oleh partisipan akan semakin tinggi nilai penggunaan internet bermasalah yang dimiliki oleh partisipan. Demikian pula sebaliknya, dimana rendahnya nilai *nomophobia* yang dimiliki oleh partisipan

akan menghasilkan rendahnya nilai penggunaan internet bermasalah yang dimiliki oleh partisipan.

### **Pembahasan**

Penelitian sebelumnya (Yildirim & Correia, 2015) mengungkapkan *nomophobia* adalah dampak buruk dari hubungan interaksi antara manusia dengan teknologi informasi dan komunikasi yang secara khusus seperti *smartphone* yang menyediakan banyak fitur termasuk akses menuju internet. Selain itu, kebebasan dalam memiliki serta tidak adanya batasan dalam menggunakan *smartphone* dapat menyebabkan *nomophobia* (Widyastuti & Muyana, 2018). Akibat dari paparan *smartphone* yang menjadi media akses menuju internet membuat individu tidak mampu melepaskan diri dari penggunaan *smartphone*, maka dapat menghasilkan dampak seperti kecanduan dan ketergantungan seperti *problematic internet use* yang ditandai dengan penggunaan internet yang melewati batas wajar. Hal tersebut dapat membawa masalah berupa komunikasi interpersonal individu yang rendah yang dapat disebabkan oleh aspek dari penggunaan internet bermasalah seperti *preference for online social interaction* (POSI) yang merupakan kecenderungan untuk memilih interaksi dengan orang lain lewat dunia maya dibanding interaksi langsung di dunia sesungguhnya.

Kecenderungan *problematic internet use* yang tinggi merupakan indikasi bahwa di masa pandemi saat ini penggunaan internet menjadi lebih sering dilakukan dan hal ini dapat berdampak pada kesehatan mental individu tersebut. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Gjoneska et al., 2022; Ilesanmi et al., 2021; Jahan et al., 2021; Ozlem & Ayaz-alkaya, 2020) yang menunjukkan bahwa penggunaan internet meningkat di masa pandemi dan hal tersebut dijadikan sarana untuk pelarian atas masalah yang dialami, namun penggunaan yang berlebihan ini kemudian berdampak terhadap kesehatan mental individu, dimana para individu yang mengalami *problematic internet use* juga mengalami beberapa gangguan seperti depresi dan kecemasan di masa pandemi ketika mengalami penggunaan internet yang bermasalah. Sementara hasil *nomophobia* yang berada pada tingkat moderat sebenarnya menunjukkan bahwa pada masa pandemi, kecemasan yang dialami dari tidak dapat menggunakan *smartphone* tetap ada pada para mahasiswa, meski tidak berada pada tingkat yang tinggi. Pada dasarnya hasil ini memiliki kemiripan dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya di Indonesia pada tahun 2022 (Anggoro & Handiyani, 2022) yang meneliti mengenai hubungan *self-efficacy* dengan *nomophobia* pada perawat di Indonesia. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa lebih dari sebagian besar responden yang berjumlah 113 orang memiliki tingkat *nomophobia* yang moderat (63,7%) dan 21 responden lainnya memiliki tingkat *nomophobia* yang rendah. Meski subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa, sementara subjek pada penelitian sebelumnya berbeda dengan penelitian ini karena menggunakan perawat, namun peneliti melihat bahwa pada subjek yang berada di Indonesia ditemukan adanya kecenderungan *nomophobia* yang berada pada tingkat moderat di masa pandemi.

Dalam penelitian ini yang melibatkan jumlah sampel 134 orang mahasiswa mendapatkan hasil koefisien korelasi yang lebih tinggi ( $r = 0,616$ ;  $P < 0,01$ ) dibanding penelitian sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2018 dengan melibatkan jumlah sampel 755 orang di masa sebelum pandemi (Ayar et al., 2018), dimana pada penelitian tersebut ditemukan kekuatan korelasi yang moderat antara *nomophobia* dan *problematic internet use* ( $r = 0,259$ ;  $P < 0,01$ ). Hasil ini dapat mengindikasikan bahwa pada masa pandemi terjadi intensitas yang lebih tinggi pada kekuatan hubungan *nomophobia* dengan *problematic internet use*. Namun untuk mendukung asumsi tersebut belum dapat ditentukan secara pasti, karena penelitian yang dilakukan pada tahun 2018 berada di luar Indonesia. Sementara untuk

asumsi peneliti sendiri, hal ini dapat terjadi karena berdasarkan penelitian sebelumnya (Fernandes et al., 2020) ditemukan bahwa penggunaan internet di masa pandemi semakin meningkat terutama pada penggunaan media sosial dan layanan *streaming*. Lebih lanjut dijelaskan, bahwa dalam penelitian tersebut penggunaan internet menjadi cara untuk menghindari kecemasan dan ketidakpastian yang dialami pada masa pandemi, namun pelarian ini kemudian dapat menyebabkan penggunaan internet yang kompulsif hingga akhirnya remaja dapat mengalami depresi dan kesepian. Dengan demikian, menurut peneliti hasil korelasi yang lebih besar pada penelitian yang peneliti lakukan dibanding penelitian sebelumnya di tahun 2018 adalah karena kondisi pandemi semakin meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk tidak lepas dari *smartphone* (*nomophobia*) yang akhirnya mengarah ke penggunaan internet berlebihan (*problematic internet use*).

### Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *nomophobia* dan penggunaan internet bermasalah berhubungan positif secara signifikan ( $r = 0,616^{**}$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingginya kecenderungan *nomophobia*, akan mendorong tingginya kecenderungan *problematic internet use*. Demikian pula terjadi hal sebaliknya, semakin rendah kecenderungan *nomophobia*, akan mendorong rendahnya kecenderungan *problematic internet use*. Berdasarkan penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa ketakutan untuk lepas dari *smartphone* atau *nomophobia* dapat mengarah kepada *problematic internet use* yang diakibatkan individu yang terus menerus menggunakan *smartphone* sebagai media akses internet yang dapat membawa dampak negatif seperti rendahnya kemampuan interpersonal serta berbagai gangguan psikologis pada individu. Peneliti menyarankan pengawasan bagi orang tua hingga institusi pendidikan pada mahasiswa yang hampir setiap saat tersentuh oleh *smartphone* oleh internet serta masih mudah terpengaruh oleh lingkungan yang membuat mereka kesulitan mengontrol diri. Kelemahan dalam penelitian ini adalah peneliti belum melakukan pengumpulan data tambahan mengenai jumlah jam penggunaan *smartphone* dari masing-masing subjek dimana sebenarnya data jam penggunaan *smartphone* dapat menjadi hal yang dipertimbangkan untuk analisis lebih lanjut mengenai kecenderungan *nomophobia* yang dihasilkan. Dalam penelitian ini sendiri, kecenderungan *nomophobia* berada pada tingkat yang moderat atau sedang, namun peneliti tidak dapat memastikan berapa rata-rata jumlah jam yang dihabiskan oleh subjek dalam menggunakan *smartphone* sehingga tingkat *nomophobia* subjek tidak pada tingkat tinggi ataupun rendah. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk adanya penelitian lanjutan yang menguji hubungan antara *nomophobia* dengan kecemasan dan fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*), mengingat *nomophobia* membuat individu kesulitan untuk lepas dari *smartphone*.

### Daftar Pustaka

- Agnawijaya, A. M., & Hamidah. (2019). Perilaku *nomophobia* pada mahasiswa di fakultas psikologi universitas Airlangga Sriwijaya. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 8, 76–88.
- Anggoro, W., & Handiyani, H. (2022). Self-Efficacy and *Nomophobia* in Nurses in Indonesia. *KnE Life Sciences*, 2022, 943–953. <https://doi.org/10.18502/kl.v7i2.10394>
- Asmarany, Anugriaty Indah Syahlaa, N. S. (2019). Hubungan Loneliness Dan *Problematic Internet Use* Remaja. *Sebatik*, 2009, 387–391.

- Ayar, D., Özalp Gerçeker, G., Özdemir, E. Z., & Bektaş, M. (2018). The Effect of Problematic Internet Use, Social Appearance Anxiety, and Social Media Use on Nursing Students' Nomophobia Levels. *CIN - Computers Informatics Nursing*, 36(12), 589–595. <https://doi.org/10.1097/CIN.0000000000000458>
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), 100035. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100035>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Chao, C. M., Kao, K. Y., & Yu, T. K. (2020). Reactions to Problematic Internet Use Among Adolescents: Inappropriate Physical and Mental Health Perspectives. *Frontiers in Psychology*, 11(July), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01782>
- CLSA Indonesia. (2016). 33% Pengguna Akses Ponsel Pintar lebih dari 8 Jam/Hari | Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2016/11/02/33-pengguna-smartphone-akses-perangkatnya-lebih-dari-8-jam-per-hari>
- Diomidous, M., Chardalias, K., Magita, A., Koutonias, P., Panagiotopoulou, P., & Mantas, J. (2016). Social and psychological effects of the internet use. *Acta Informatica Medica*, 24(1), 66–69. <https://doi.org/10.5455/aim.2016.24.66-69>
- Fernandes, B., Biswas, U. N., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., & Essau, C. A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicologia Clinica Con Ninos y Adolescentes*, 7(3), 59–65. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2056>
- Garvin, G. (2019). Hubungan Antara Kesepian Dengan Problematic Internet Use Pada Remaja. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 8(1), 15. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v8i1.2384>
- Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215–225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>
- Gjoneska, B., Potenza, M. N., Jones, J., Corazza, O., Hall, N., Sales, C. M. D., Grünblatt, E., Martinotti, G., Burkauskas, J., Werling, A. M., Walitza, S., Zohar, J., Menchón, J. M., Király, O., Chamberlain, S. R., Fineberg, N. A., & Demetrovics, Z. (2022). Problematic use of the internet during the COVID-19 pandemic: Good practices and mental health recommendations. *Comprehensive Psychiatry*, 112. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152279>
- Ilesanmi, O. S., Afolabi, A. A., & Adebayo, A. M. (2021). Problematic Internet Use (PIU) Among Adolescents during COVID-19 Lockdown: A Study of High School Students in Ibadan, Nigeria. *The African Journal of Information and Communication*, 27(27), 1–22. <https://doi.org/10.23962/10539/31373>
- Jahan, I., Hosen, I., Al Mamun, F., Kaggwa, M. M., Griffiths, M. D., & Mamun, M. A. (2021). How has

- the covid-19 pandemic impacted internet use behaviors and facilitated problematic internet use? A bangladeshi study. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1127–1138. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S323570>
- Jatmika, D. 2020 (Universitas B. M. (2020). Hubungan Antara Psychological Distress Dan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1), 268–278.
- Kementrian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2017). *Survey penggunaan TIK serta implikasinya terhadap aspek sosial budaya masyarakat*. [https://balitbangsdm.kominfo.go.id/?mod=publikasi&a=dl&page\\_id=360&cid=9&download\\_id=187](https://balitbangsdm.kominfo.go.id/?mod=publikasi&a=dl&page_id=360&cid=9&download_id=187)
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>
- Kusumo, P., & Jatmika, D. (2020). Adiksi Internet Dan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja. *Psibernetika*, 13(1), 20–31. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i1.2312>
- Laurence, P. G., Busin, Y., da Cunha Lima, H. S., & Macedo, E. C. (2020). Predictors of problematic smartphone use among university students. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 33(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-020-00147-8>
- Machimbarrena, J. M., Beranuy-fargues, M., & Tejero, B. (2019). *Profiles-of-problematic-internet-use-and-its-impact-on-adolescents-healthrelated-quality-of-life2019International-Journal-of-Environmental-Research-and-Public-HealthOpen-Access.pdf*.
- Mayangsari, A., & Ariana, A. (2015). Hubungan antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 04(3), 157–163.
- Ozlem, F., & Ayaz-alkaya, S. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . January.*
- Parisa, N., & Leonardi, T. (2014). Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Social Anxiety pada Remaja. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 3(1), 44–51.
- Pradana, P. W. (2016). Perancangan Aplikasi Liva Untuk Mengurangi Nomophobia Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 5(1). <https://doi.org/10.12962/j23373539.v5i1.14420>
- Seo, M., Kang, H. S., & Yom, Y. H. (2009). Internet addiction and interpersonal problems in Korean Adolescents. *CIN - Computers Informatics Nursing*, 27(4), 226–233. <https://doi.org/10.1097/NCN.0b013e3181a91b3f>
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3–6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Sudarji, S. (2018). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1), 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>

Widyastuti, D. A., & Muyana, 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>

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>