

SKRIPSI

**GAMBARAN NO MOBILE-PHONE PHOBIA (NOMOPHOBIA) PADA  
MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DI  
UNIVERSITAS HASANUDDIN**



Oleh:

**PUTU DITA LESTARI**

**R011181047**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**MAKASSAR**

**2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**GAMBARAN NO MOBILE-PHONE PHOBIA (NOMOPHOBIA) PADA  
MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS  
HASANUDDIN**

Oleh:

**PUTU DITA LESTARI  
R011181047**

Disetujui untuk diajukan di hadapan Tim Penguji Akhir Skripsi Program Studi Sarjana  
Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Dr. Kadek Ayu Erika, S.Kep., Ns., M.Kes**  
**197710202003122001**

Pembimbing II



**Indra Gaffar, S.Kep., Ns., M.Kep**  
**198109252006042009**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**GAMBARAN NO MOBILE-PHONE PHOBIA (NOMOPHOBIA) PADA  
MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS  
HASANUDDIN**

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir pada:

Hari/Tanggal : Rabu, 13 Juli 2022

Pukul : 08.00 WITA-Selesai

Tempat : Via *zoom online*

Disusun Oleh:

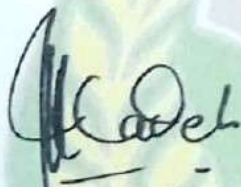
**PUTU DITA LESTARI**  
**R011181047**

Dan yang bersangkutan dinyatakan :

Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



**Dr. Kadek Ayu Erika, S.Kep., Ns., M.Kes**  
**NIP. 197710202003122001**



**Indra Gaffar, S.Kep., Ns., M.Kep**  
**NIP. 198109252006042009**

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin



**Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Si**  
**NIP. 197606182002122002**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Dita Lestari

NIM : R011181047

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali.

Makassar, 14 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



Putu Dita Lestari

## KATA PENGANTAR

Om Avignam Astu Namah Sidham

Puji syukur kepada Ida Shang Hyang Widhi atau Tuhan Yang Maha Esa karena atas anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Gambaran *No Mobile-Phone Phobia (Nomophobia)* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Hasanuddin”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari banyaknya hambatan dan kesulitan sejak awal hingga akhir penyusunan. Namun berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak maka hambatan dan kesulitan yang ada dapat diatasi. Oleh karena itu dengan penuh kesadaran dan kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
2. Ibu Dr. Kadek Ayu Erika, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing 1 dan Ibu Indra Gaffar, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing 2 yang senantiasa memberi masukan dan arahan-arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu Kusrini S. Kadar, S.Kp., MN., Ph.D selaku penguji I dan Bapak Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN selaku penguji II yang telah mengarahkan dan memberikan masukan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

4. Seluruh dosen dan staf Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang telah banyak membantu selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
5. Staf Perpustakaan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar, Andi Nur Awang, S. Hum yang telah membantu dalam penyediaan referensi selama proses penelitian.
6. Kedua orang tua saya tercinta, Ayahanda Komang Sudana dan Ibunda Putu Serianti yang telah mencurahkan rasa cinta dan kasih sayangnya yang tak ternilai selama ini serta selalu memberikan dukungan dan do'a terbaik untuk anaknya. Serta adik-adik saya yang selalu mengingatkan dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Teman dan Sahabat (Inggrid Maria, Wa Ode Rahma, Arline, Febi, Asfa, Yeyen, Rizka Nanda, Khofifah, Aulia, Randiana, Dilla) yang memberikan motivasi, saran, dan bantuannya.
8. Rekan-rekan Ners A 2018 (M1OGLO8IN) yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi, saran, dan bantuannya.
9. Rekan-rekan di PC KMHDI Makassar & PD KMHDI Sulawesi Selatan yang telah memberikan semangat, dukungan, dan bantuannya.
10. Rekan-rekan Peradah Kota Makassar yang telah memberikan semangat, dukungan, dan bantuannya.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan penyusunan penelitian ini.

Semoga segala bantuan, dukungan dan doa yang telah diberikan kepada penulis dibalas oleh Tuhan yang Maha Esa dengan pahala yang berlimpah. Penulis menyadari bahwa penulis hanyalah manusia biasa yang tidak luput dari salah dan khilaf dalam penyusunan skripsi ini, karena sesungguhnya kebenaran dan kesempurnaan hanya milik Tuhan Yang Maha Esa semata. Oleh karena itu, penulis senantiasa mengharapkan masukan yang konstruktif sehingga penulis dapat berkarya lebih baik lagi di masa yang akan datang. Akhir kata, terima kasih dan mohon maaf atas segala salah yang dimiliki.

Makassar, 14 Juli 2022



Putu Dita Lestari

## ABSTRAK

**Putu Dita Lestari. R011181047. GAMBARAN NO MOBILE-PHONE PHOBIA (NOMOPHOBIA) PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS HASANUDDIN**, dibimbing oleh Kadek Ayu Erika dan Indra Gaffar

**Latar belakang:** Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan seseorang khususnya mahasiswa mengalami *No Mobil Phone Phobia (Nomophobia)*.

**Tujuan penelitian:** Untuk mendapatkan gambaran *Nomophobia* pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di Universitas Hasanuddin.

**Metode:** Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 222 mahasiswa. Pengambilan sampel dengan teknik *proportional stratified random sampling* dan instrumennya adalah kuesioner *nomophobia* yang dibagikan secara daring kepada responden menggunakan *google form*.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 222 responden mengalami *nomophobia* dengan *nomophobia* ringan sebanyak 9 responden (4%), *nomophobia* sedang sebanyak 99 responden (44.6%), dan *nomophobia* berat sebanyak 114 responden (51.4%).

**Kesimpulan dan saran:** Dapat disimpulkan bahwa seluruh responden penelitian memiliki *nomophobia* dengan tingkat yang paling banyak pada *nomophobia* berat, disusul tingkat *nomophobia* sedang, dan *nomophobia* ringan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan mahasiswa agar bijak dalam menggunakan *smartphone* sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari dan juga menghindari terjadinya *nomophobia*.

**Kata Kunci:** *Nomophobia, Smartphone, Mahasiswa*

**Sumber Literatur:** 36 Kepustakaan (2010-2021)



## ABSTRACT

**Putu Dita Lestari. R011181047. DESCRIPTION OF NO MOBILE-PHONE PHOBIA (NOMOPHOBIA) IN STUDENTS OF THE NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM AT HASANUDDIN UNIVERSITY, supervised by Kadek Ayu Erika and Indra Gaffar**

**Background:** Excessive use of smartphones can cause someone, especially students, to experience No Mobile Phone Phobia (Nomophobia). **Aim:** To get a picture of Nomophobia in students of the nursing science study program at Hasanuddin University.

**Method:** This research is a descriptive study with a total sample of 222 students. The sample was taken using a proportional stratified random sampling technique and the instrument was a nomophobia questionnaire which was distributed online to respondents using a google form.

**Result:** The results showed that as many as 222 respondents experienced nomophobia with mild nomophobia as many as 9 respondents (4%), moderate nomophobia as many as 99 respondents (44.6%), and severe nomophobia from as many as 114 respondents (51.4%).

**Conclusion and suggestions:** It can be concluded that all research respondents have nomophobia with the highest level of severe nomophobia, followed by moderate levels of nomophobia, and mild nomophobia. The results of this study are expected to encourage students to be wise in using smartphones so that they do not interfere with daily activities and also avoid the occurrence of nomophobia.

**Keywords:** *Nomophobia, Smartphone, Student*

**Literature Source:** 36 Literature (2010-2021)

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep <i>Nomophobia</i> .....	10
B. Konsep Mahasiswa .....	22
C. Kerangka Teori .....	26
BAB III.....	27
KERANGKA KONSEP.....	27
A. Kerangka Konsep .....	27
BAB IV .....	28
METODE PENELITIAN.....	28
A. Rancangan Penelitian.....	28

B. Tempat dan waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Alur Penelitian.....	32
E. Variabel Penelitian.....	32
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Pengolahan dan Analisa Data.....	38
H. Masalah Etika.....	40
BAB V.....	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan.....	47
C. Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB VI.....	54
PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	1

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 1 Kerangka Teori.....	26
Bagan 2 Kerangka Konsep.....	27
Bagan 3 Alur Penelitian.....	32

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Sebaran Sampel di Setiap Angkatan.....	31
Tabel 2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Nomophobia</i> .....	36
Tabel 3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Responden Yaitu Jenis Kelamin, Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> , dan Lama Kepemilikan <i>Smartphone</i> (n=222) .....	43
Tabel 4 Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 5 Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Nomophobia</i> pada Mahasiswa.....	45
Tabel 6 Gambaran Frekuensi dan Persentase Dimensi <i>Nomophobia</i> pada Mahasiswa (n=222) .....	45
Tabel 7 Gambaran <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin, Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> , dan Lama Kepemilikan <i>Smartphone</i> (n=222) .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Validitas & Reabilitas Kuesioner.....	1
Lampiran 2 Naskah Penjelasan Untuk Mendapatkan Persetujuan Dari Responden Penelitian.....	2
Lampiran 3 Formulir Persetujuan Penjelasan.....	4
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian.....	6
Lampiran 5 Surat-surat.....	10
Lampiran 6 Distribusi Frekuensi Jawaban Mahasiswa terhadap Indikator Pernyataan pada Kuesioner <i>Nomophobia</i> .....	12
Lampiran 7 Master Tabel Karakteristik Responden dan Pernyataan Kuesioner <i>Nomophobia</i> .....	16
Lampiran 8 Hasil Analisis Data Karakteristik & Tingkat <i>Nomophobia</i> Responden.....	55

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Seiring berjalannya zaman membuat berbagai perkembangan dan perubahan terjadi di dunia. Manusia yang dulunya memiliki kehidupan sederhana, di masa sekarang jauh menjadi lebih modern. Kehidupan yang lebih modern ini diikuti oleh berbagai perkembangan dan perubahan, diantaranya di bidang teknologi informasi dan komunikasi. Manusia yang berusaha untuk mempermudah kegiatannya menciptakan teknologi yang semakin canggih sehingga membawa perubahan yang memanjakan kehidupan manusia (Marpaung, 2018). Di era globalisasi teknologi semakin canggih khususnya di bidang komunikasi, dimana mampu memberikan transformasi sehingga hampir tidak ada manusia yang bebas dari penggunaannya di kehidupan mereka saat ini (Murti & Lugas, 2020). Perkembangan teknologi yang pesat membawa segala sesuatu dapat dilakukan dengan satu genggam saja. Salah satu teknologi yang sudah tidak asing lagi bagi kita adalah *Smartphone*, merupakan alat yang memiliki banyak fungsi untuk mempermudah manusia dalam berkomunikasi atau memberikan informasi mulai dari menelepon, mengirim pesan, mendengar musik dan *browsing* (Murti & Lugas, 2020). Dengan begitu, perubahan zaman membawa manusia pada perubahan yang memudahkan penggunaannya dalam berkomunikasi serta mendapatkan informasi melalui media *smartphone*.

Kehidupan manusia saat ini hampir tidak lepas dari keberadaan *smartphone*. *Smartphone* merupakan telepon seluler yang memiliki kemampuan yang lebih pada

resolusi, fitur, dan komputasi, serta adanya sistem operasi mobile di dalamnya (Daeng et al., 2017). Menurut penelitian Wilantika (2015) *smartphone* merupakan alat komunikasi yang memiliki kemampuan lebih dari sekedar berkomunikasi (telepon dan sms), jika diartikan kedalam bahasa Indonesia *smartphone* adalah telepon cerdas, dimana memiliki kemampuan layaknya komputer. *Smartphone* sudah menjadi alat komunikasi yang hampir dimiliki oleh seluruh penduduk di dunia. Di tahun 2021, jumlah pengguna *smartphone* mencapai 4,6 miliar secara global (Gu, 2021). Berdasarkan data *Newzoo* 2021 bahwa jumlah tertinggi pengguna *smartphone* yaitu di negara China, dimana *smartphone* mencapai 953 juta pengguna. Sedangkan di negara Indonesia menduduki peringkat ke-4 dengan populasi terbanyak menggunakan *smartphone*, dengan total pengguna *smartphone* mencapai 170,4 juta pengguna (Gu, 2021).

Sebagai alat komunikasi yang sangat dibutuhkan, hubungan manusia terhadap *smartphone* menjadi semakin kuat. Berbagai aktivitas dapat dilakukan individu melalui *smartphone*, mulai dari menelepon, berkiriman pesan, menonton film maupun video, swafoto, mendengarkan musik, dan *update* di jejaring sosial menggunakan *smartphone*. Apapun yang dilakukan kebanyakan berhubungan dengan dunia maya, sehingga membuat penggunanya menggantungkan diri serta asyik dengan *smartphonenya* (Sari et al., 2021). Hingga akhirnya akan mengikat dan membuat mereka bergantung serta kecanduan pada *smartphone*. Menurut Sari, Irdal, dan Yendi (2021) kecanduan pada *smartphone* yang dialami individu diakibatkan karena kehadiran alat yang mampu membantu segala kebutuhan. Kehadiran *smartphone* yang membantu individu berkomunikasi, mencari



informasi, melakukan pekerjaan, hingga hiburan membuatnya menggantungkan segala kebutuhan pada *smartphone*. Kebiasaan melihat dan mengecek *smartphone* secara berlebihan akan berdampak buruk pada individu, seseorang dapat mengidap *nomophobia* akibat *smartphone* (Syahputra & Erwinda, 2020). Oleh karena itu, kehadiran *smartphone* untuk manusia sangat penting, tetapi apabila berlebihan dalam penggunaannya akan membawa dampak buruk bagi individu seperti kerusakan mata, gangguan tidur, gangguan pendengaran, dan *nomophobia*.

Seseorang akan mengidap *nomophobia* apabila menggunakan *smartphone* secara berlebihan. *Nomophobia* atau biasa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” merupakan penyakit dimana seseorang tidak bisa jauh dari *mobile phone*, dimana individu tersebut akan sangat bergantung, dan khawatir berlebihan jika *smartphonenya* tidak berada didekatnya (Dasiroh et al., 2017). Pada penelitian lainnya, *nomophobia* adalah kecemasan seseorang jika jauh dari kontak ponsel, dan dianggap sebagai gangguan masyarakat di era digital dan virtual kontemporer yang dimana mengacu pada ketidaknyamanan individu serta perasaan cemas, gugup, dan penderitaan yang disebabkan tidak berhubungan dengan *smartphone* mereka (Kanmani et al., 2017). Menurut penelitian Aziz (2019) pada penderita *nomophobia* fase FoMo (*Fear of Missing Out*) akan dialami, dimana individu akan memiliki frekuensi yang tinggi untuk mengecek notifikasi *smartphone*, dan tiap menit penderita *nomophobia* akan selalu menatap layar *smartphone* yang dimiliki. Dengan demikian, *nomophobia* merupakan penyakit akibat berlebihan terhadap *smartphone* yang menjadikan individu cemas serta gelisah apabila tidak melihat serta mengecek notifikasi pada *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan menyebabkan seseorang menderita *nomophobia*. Jika *nomophobia* terus dibiarkan tanpa segera diatasi maka dikhawatirkan akan bertambah buruk bagi penderitanya. Seseorang yang mengalami *nomophobia* akan menghadapi efek samping gangguan kesehatan seperti gangguan pola tidur, dan fisik seperti serangan panik, sesak nafas, gemetar, berkeringat, detak jantung yang lebih cepat saat *smartphone* mereka mati atau tidak dapat digunakan (Kanmani et al., 2017). Selain efek samping dari kesehatan, *nomophobia* akan berdampak bagi hubungan dan interaksi dari satu individu ke individu yang lain, hal ini dikarenakan hubungan individu seseorang sudah digantikan oleh fitur-fitur yang terdapat pada *smartphone*, sehingga membuat penggunaanya menjadi individualis dan apatis terhadap lingkungan disekitarnya (Aziz, 2019). Selanjutnya, menurut Verónica et al. (2020) penggunaan *smartphone* pada mahasiswa di lingkungan akademik akan mempengaruhi proses pembelajaran, khususnya pada mahasiswa keperawatan berpengaruh pada pengambilan keputusan, dimana semakin tingginya tingkat *nomophobia* maka semakin tingkat *buckpassing* (menghindari diri dari tanggung jawab dan menyalahkan orang lain atas keputusannya). Selanjutnya semakin tinggi tingkat *nomophobia* semakin banyak terjadi tanda-tanda penundaan, sehingga dapat mempengaruhi dalam pengambilan keputusan, penundaan juga dapat terjadi akibat kurangnya kontrol atas waktu yang diakibatkan oleh efek kognitif yang dihasilkan oleh fobia ini. Seorang perawat yang mengalami *nomophobia* dapat berakibat pada penurunan kinerja pelayanan yang diberikan kepada pasien akibat penggunaan *smartphone* (McBride et al., 2015).

Bertambahnya jumlah dan kegunaan pada *smartphone*, tentu penderita *Nomophobia* akan terus ditemukan. Gejala *nomophobia* akan terus menjalar pada seluruh kalangan dan lapisan masyarakat. Tidak hanya kaum milenial, tetapi seluruh kalangan baik orang tua, remaja, mahasiswa, instansi perkantoran dan lain-lain menggunakan *smartphone* (Aziz, 2019). Ketergantungan *smartphone* pada penderita *nomophobia* akan sulit dihilangkan mengingat betapa penting dan banyaknya akses yang dapat diberikan oleh *smartphone*. Salah satu cara pencegahan serta penyembuhan yang dapat dilakukan dengan layanan konseling. (Aziz, 2019). Tidak ada batasan usia dalam penggunaan *smartphone*, tetapi pengguna terbanyak *smartphone* berada dalam rentang usia 18-29 tahun, serta rentang usia yang paling banyak mengalami *nomophobia* dibanding usia lainnya. Pada rentang usia 18-24 tahun ditemukan sebanyak 77% penderita *nomophobia*, dan disusul oleh penderita berusia 25-34 tahun sebanyak 68% (Mayangsari & Ariana, 2015). Rentang usia 18-24 tahun adalah individu yang masuk dalam kategori masa dewasa awal, dimana yang masuk dalam kategori tersebut adalah kalangan mahasiswa. Mahasiswa merupakan elemen individu yang selalu bersinggungan dengan dunia informasi dan internet (Dasiroh et al., 2017).

Menurut penelitian Syahputra & Erwinda (2020) mahasiswa menggunakan akses internet > 8 jam dengan jumlah media lebih dari 5 dimana mereka cenderung melakukan perilaku *nomophobia*. Sebuah penelitian memeriksa status *nomophobia* di Universitas Istanbul Turki didapatkan dari 307 sampel sebanyak 76,8 % mahasiswa menderita *nomophobia* (Apak & Yaman, 2019). Pada penelitian yang dilakukan di Universitas Malang dengan sampel yang diteliti sebanyak 395

mahasiswa, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki level *nomophobia* yang tinggi dengan persentase sebanyak 50,01% (Rahmania & Prastuti, 2021). Pada penelitian Pasongli et al. (2020) *nomophobia* ditemukan pada mahasiswa kesehatan masyarakat di Universitas Sam Ratulangi dengan persentase sebanyak 92,4%, dimana dari total 210 mahasiswa yang diteliti sebanyak hanya 7,6% yang tidak menderita *nomophobia*. Penelitian selanjutnya, dilakukan di Universitas Negeri Makassar dari jumlah subjek sebanyak 341 mahasiswa, ditemukan 49% mahasiswa memiliki tingkat *nomophobia* tinggi, pada *nomophobia* tingkat sedang ditemukan sebanyak 46,6%, dan sebanyak 4,4% memiliki *nomophobia* rendah (Maryani et al., 2021). Dengan begitu, *nomophobia* dapat menyerang segala usia dimana mahasiswa merupakan penderita tertinggi pada kasus ini.

Studi awal dilakukan pada tanggal 31 maret - 3 april 2022 kepada 10 mahasiswa program studi ilmu keperawatan di Universitas Hasanuddin yang terdiri dari angkatan 2018-2021 dengan melakukan wawancara secara langsung dan melalui *google form*. Hasil wawancara tersebut menunjukkan penggunaan *smartphone* paling lama pada responden yaitu selama 14 tahun dengan durasi paling lama 20 jam dalam sehari, kegiatan yang biasa dilakukan responden dengan *smartphonenya* yaitu bermain media sosial, kuliah *online*, menonton, mendengarkan musik, bermain game, membaca komik dan novel *online*, serta mengaji. Selanjutnya responden membawa *smartphone* kemanapun responden berada, apabila *smartphone* tidak ada, responden akan merasakan kesepian, cemas, bosan, gelisah, bingung, dan resah. *Smartphone* yang digunakan responden

membutuhkan daya sehingga ketika daya *smartphone* habis, responden akan panik, cemas, takut, dan gelisah. Ketergantungan responden terhadap *smartphone* cukup tinggi dimana ketika responden lupa membawa *smartphone*, maka mereka akan kembali pulang mengambil *smartphon*enya, dan ketika kuota habis atau berada ditempat yang kehilangan jaringan maka hal yang pertama mereka lakukan adalah mengisi ulang kuota internet dan segera mencari lokasi yang ada jaringannya. Dari hasil wawancara tersebut mahasiswa program studi ilmu keperawatan di Universitas Hasanuddin beresiko terkena *nomophobia*.

Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait *nomophobia*, ini menjadi penting untuk diketahui, terlebih saat ini belum ada penelitian terkait hal tersebut di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin. Oleh sebab itu, peneliti mengajukan penelitian yang berjudul *Gambaran No Mobile-Phone Phobia (Nomophobia) Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Hasanuddin*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, bahwa penggunaan *smartphone* secara terus dapat menyebabkan seseorang menderita *nomophobia*. Jika *nomophobia* terus dibiarkan tanpa segera diatasi maka dikhawatirkan akan bertambah buruk bagi penderitanya. Seseorang yang mengalami *nomophobia* akan menghadapi efek samping gangguan kesehatan seperti gangguan pola tidur, dan fisik seperti serangan panik, sesak nafas, gemetar, berkeringat, detak jantung yang lebih cepat, nyeri pada persendian tangan, nyeri leher dan punggung, dll. saat ponsel mereka mati atau tidak dapat digunakan (Kanmani et al., 2017). Sedangkan menurut

Maryani et al., (2021) yang melakukan wawancara pada salah satu mahasiswa di Universitas Negeri Makassar, didapatkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa menjadi kurang tidur, sakit pada tangan dan mata, serta menunda pengerjaan tugas kuliah. Sehingga pencegahan *nomophobia* harus dilakukan sedini mungkin sebelum *nomophobia* terjadi pada seluruh mahasiswa keperawatan salah satunya ialah dengan mendeteksi secara dini pada tingkat mahasiswa. Dengan mengetahui gambaran *nomophobia* yang dialaminya diharapkan mereka dapat mengurangi penggunaan *smartphone* dalam aktivitas hariannya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut, sehingga rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran *no mobile-phone phobia (nomophobia)* pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di Universitas Hasanuddin?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum:**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran *no mobile-phone phobia (nomophobia)* pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di Universitas Hasanuddin

#### **2. Tujuan Khusus:**

- a. Teridentifikasi karakteristik *nomophobia* pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di Universitas Hasanuddin
- b. Teridentifikasi *nomophobia* pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di Universitas Hasanuddin

- c. Teridentifikasi dimensi *nomophobia* pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di Universitas Hasanuddin

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Keilmuan (Teoritis)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan bacaan sehingga dapat menambah wawasan keilmuan khususnya mengenai gambaran *No mobile-phone phobia (nomophobia)* pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di Universitas Hasanuddin.

2. Manfaat Praktis (Aplikatif)

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai sumber bacaan yang dapat memberikan tambahan informasi dan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih lanjut terkait *Nomophobia* pada mahasiswa.

- b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang kajian tulis ilmiah, serta menambah pengalaman penelitian

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Konsep *Nomophobia*

##### 1. Definisi *Nomophobia*

*Nomophobia* atau biasa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” merupakan penyakit dimana seseorang tidak bisa jauh dari *mobile phone*, dimana individu tersebut sangat bergantung, dan khawatir berlebihan jika *smartphone* tidak berada di dekatnya. Istilah *nomophobia* pertama kali diciptakan selama penelitian yang dilakukan tahun 2008 oleh Kantor Pos Inggris untuk menyelidiki kecemasan penderita pengguna *mobile phone* (Dasiroh et al., 2017). *Nomophobia* adalah ketakutan atau kecemasan seseorang jika jauh dari kontak ponsel, dan dianggap sebagai gangguan masyarakat di era digital dan virtual kontemporer yang dimana mengacu pada ketidaknyamanan individu serta perasaan cemas, gugup, dan penderitaan yang disebabkan tidak berhubungan dengan *smartphone* mereka (Kanmani et al., 2017). Menurut Yildirim & Correia (2015) *Nomophobia* adalah ketakutan modern karena tidak dapat berkomunikasi melalui ponsel atau internet. Istilah *nomophobia* ini mengacu pada kumpulan perilaku atau gejala yang terkait dengan penggunaan ponsel. *Nomophobia* merupakan fobia situasional yang berhubungan dengan agorafobia dan termasuk ketakutan menjadi sakit dan tidak menerima bantuan segera.

Penderita *nomophobia*, memiliki 2 istilah yang diperkenalkan dan dipergunakan dalam keseharian, yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*. *Nomophobe* merupakan kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita *nomophobia*,



sedangkan *nomophobic*, merupakan kata sifat dan digunakan untuk menggambarkan karakteristik nomophobe atau perilaku yang terkait dengan *nomophobia* (Yildirim & Correia, 2015). Seorang dengan *nomophobe* khas dapat diidentifikasi dengan beberapa karakteristik seperti tidak pernah mematikan telepon, mereka obsesif memeriksa teks dan panggilan yang tidak terjawab, membawa telepon kemana-mana, menggunakan telepon pada waktu yang tidak tepat dan kehilangan kesempatan untuk interaksi tatap muka dimana mereka lebih memilih kontak telepon daripada tatap muka secara langsung (Kanmani et al., 2017).

Menurut penelitian Aziz (2019) pada penderita *nomophobia* mereka akan mengalami fase FoMo (*Fear of Missing Out*), dimana mereka memiliki frekuensi yang tinggi untuk mengecek notifikasi *smartphone*, dan hingga tiap menit penderita *nomophobia* selalu menatap layar *smartphone* yang mereka miliki. Perasaan menggajal akan selalu mereka miliki apabila mereka tidak melihat dan mengecek notifikasi yang ada pada *smartphonenya*. Dengan Begitu, *nomophobia* merupakan penyakit akibat berlebihan terhadap *smartphone* dimana mereka merasa cemas serta gelisah apabila tidak melihat serta mengecek notifikasi pada *smartphonenya*.

## **2. Dimensi *Nomophobia***

Dimensi *Nomophobia* dirangkum melalui *self-report* dalam kuesioner yang terdiri dari 4 dimensi (Yildirim & Correia, 2015; Sari et al., 2021; Kanmani et al., 2017), yaitu:

a. *Not being able to communication* (Tidak Bisa Berkomunikasi)

Dimensi pertama dalam *nomophobia* yaitu tidak bisa berkomunikasi. Mengacu pada perasaan kehilangan komunikasi secara tiba-tiba dengan orang-orang dan tidak dapat menggunakan layanan yang memungkinkan untuk terjadinya komunikasi secara cepat dan mudah. Menurut Sari et al., (2021) dimensi ini berhubungan dengan adanya kehilangan akibat terputusnya komunikasi secara tiba-tiba dengan orang lain dan tidak dapat menggunakan layanan pada *smartphone* disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi. Berdasarkan penelitian Kanmani et al., (2017) sebanyak 35% orang merasa cemas ketika mereka tidak dapat langsung menghubungi atau tetap terhubung dengan keluarga serta teman-teman mereka seolah-olah hubungan mereka telah terputus.

b. *Losing connectedness* (Kehilangan Konektivitas)

Dimensi kedua adalah kehilangan koneksi atau keterhubungan dengan internet. Menurut Sari et al., (2021) aspek dimensi ini berhubungan dengan dengan perasaan kehilangan konektivitas atau sinyal internet pada *smartphone* dan tidak dapatnya terhubung dengan identitas sosial mereka, dimana biasanya mereka memperbarui status di media sosial. Penderita *nomophobia* akan selalu memastikan dan memeriksa bahwa mereka melihat notifikasi dari *smartphone*. Mereka tampaknya melihat notifikasi sebagai cara untuk memastikan keterhubungan: jika mereka menerima notifikasi, itu berarti mereka tetap terhubung dengan internet dan jaringan. Sebanyak 20% populasi merasa gugup ketika terputus oleh jaringan dimana

aktivitas *online* yang terputus membuat mereka tidak dapat mengikuti perkembangan media sosial serta tidak dapat melakukan pembaruan notifikasi secara terus-menerus (Kanmani et al., 2017).

c. *Not being able to access information* (Tidak Mampu Mengakses Informasi)

Dimensi ketiga adalah tidak dapat mengakses informasi. mencerminkan ketidaknyamanan seseorang ketika kehilangan akses informasi melalui *smartphone*, tidak dapat mengambil informasi melalui *smartphone* dan mencari informasi di *smartphone*. Semua informasi di disebarkan melalui media sosial apabila tidak mampu mengakses informasi seseorang akan merasakan dampaknya. Ketika *smartphone* tidak dapat digunakan maka aliran informasi yang diterima akan terganggu. Hal tersebut akan membuat seseorang menjadi panik dan cemas (Sari et al., 2021). Menurut Kanmani et al., (2017) sebanyak 38% orang akan merasa kesal jika mereka tidak dapat mencari informasi di *smartphone*, serta 19% akan merasa gugup ketika tidak mendapatkan berita dari *smartphone*. Biasanya *smartphone* adalah sumber informasi utama untuk mereka mendapatkan informasi meskipun bukan satu-satunya sumber untuk mendapatkan informasi untuk berita dan pembaruan, tetap akan membuat mereka panik ketika aksesibilitas ditolak.

d. *Giving up convenience* (Kehilangan kenyamanan)

Dimensi keempat adalah kehilangan kenyamanan. mereka akan memiliki perasaan menyerah terhadap kemudahan yang diberikan *smartphone* dan mencerminkan keinginan untuk memanfaatkan

kemudahan tersebut. Penderita *nomophobia* akan merasa tidak nyaman jika baterai pada ponsel mereka habis. Mereka menggambarkan ketenangan pikiran apabila *smartphone* mereka terus menyala dan berada disamping mereka. Menurut Sari et al., (2021) ketika semua bisa dilakukan hanya dengan menatap layar ponsel, maka hal tersebut dapat membuat hidup terasa lebih indah.

### 3. Karakteristik *Nomophobia*

Beberapa karakteristik yang dapat mempengaruhi munculnya *nomophobia* menurut Pasongli et al., (2020), yaitu:

#### a. Jenis Kelamin

Pada perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan pada penggunaan *smartphone*, dimana pada laki-laki *smartphone* digunakan untuk permainan secara daring, sedangkan pada perempuan mereka lebih banyak menggunakan *smartphone* pada layanan media sosial (Nissa'adah et al., 2019). Berdasarkan penelitian Fitriyani et al., (2019) yang dilakukan pada mahasiswa fakultas masyarakat Universitas Sam Ratulangi dengan sampel 210 mahasiswa didapatkan perempuan lebih banyak mengalami *nomophobia* dibandingkan dengan laki-laki. Intensitas yang tinggi pada perempuan dipengaruhi oleh aktivitas perempuan untuk meluangkan pemikiran, informasi pribadi, emosi melalui sosial media dan merupakan suatu kewajiban untuk tetap menjaga agar tidak kehilangan akses media sosial yang berakibat *nomophobia* (Pasongli et al., 2020). Menurut Nissa'adah et al., (2019) Perempuan menggunakan *smartphone* untuk

menjaga hubungan sosial serta bergosip. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Fitriyani et al., (2019) menunjukkan tidak adanya perbedaan *nomophobia* pada mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan. Mahasiswa laki-laki memiliki nilai mean pada *nomophobia* sebesar (65,8618), sedangkan mahasiswa perempuan memiliki mean sebesar (66,5366). hal ini berarti bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak, yaitu tidak adanya perbedaan *nomophobia* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

b. Durasi Penggunaan *Smartphone*

Penyebab *nomophobia* salah satunya adalah intensitas atau durasi pemakaian *smartphone* yang tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pristanti (2021) durasi internet perhari didominasi oleh mahasiswa yang bermain internet 3-5 jam per hari, dengan rata-rata tertinggi mahasiswa bermain internet > 10 Jam lebih tampak besar dan representatif. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bermain lebih lama cenderung berdampak *nomophobia* dibandingkan dengan mahasiswa yang bermain internet sedikit. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syahputra & Erwinda (2020) didapatkan bahwa laki-laki maupun perempuan yang mengakses internet 3-5 jam, berbeda dengan waktu akses internet 6-8 jam, begitu pula dengan waktu akses internet 3-5 jam berbeda dengan waktu akses internet >8 jam, semakin lama penggunaan akses internet akan membuat individu tidak dapat mengontrol penggunaan waktu, sehingga risiko penggunaan berlebihan dapat terjadi.

c. Lama Kepemilikan *Smartphone*

Pada sejatinya perilaku *nomophobia* akan muncul berdampingan dengan kebutuhan mengakses internet. Meningkatnya pengguna dan kepemilikan *smartphone* maka akan berkontribusi meningkatnya jumlah perangkat yang terkoneksi dengan internet (Fadhilah et al., 2021). Pada penelitian yang dilakukan oleh Pasongli et al., (2020) didapatkan adanya hubungan antara kepemilikan *smartphone* dengan *nomophobia*, dimana kepemilikan *smartphone* >5 tahun sebanyak 75,7% mengalami *nomophobia* kemudian disusun oleh lama kepemilikan *smartphone* < 1 tahun, 1-2 tahun, 3-5 tahun sebanyak 16,7%.

d. Usia

Tidak ada batasan usia dalam penggunaan *smartphone*, tetapi pengguna terbanyak *smartphone* berada dalam rentang usia 18-29 tahun, serta rentang usia yang paling banyak mengalami *nomophobia* dibanding usia lainnya. Pada rentang usia 18-24 tahun ditemukan sebanyak 77% penderita *nomophobia*, dan disusul oleh penderita berusia 25-34 tahun sebanyak 68% (Mayangsari & Ariana, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Pasongli et al., (2020) usia paling banyak mengalami *nomophobia* adalah  $\geq 18$  tahun dimana usia tersebut adalah umumnya kalangan mahasiswa dengan perkembangan zaman menghasilkan teknologi yang mempermudah kegiatannya. Mahasiswa termasuk dalam tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi hal ini disebabkan karena ketersediaan waktu luang yang komparatif, tanggung jawab yang lebih

rendah, serta keingintahuan untuk mengeksplorasi teknologi dan penggunaan yang luas untuk tujuan pendidikan atau penelitian. Selanjutnya pada usia lebih tua terjadi penurunan bertahap dalam tingkat *nomophobia*, hal ini diakibatkan banyaknya tekanan pekerjaan, komitmen keluarga, minat yang lebih rendah untuk memperbarui teknologi, serta adanya penyakit fisik seperti koordinasi tangan-mata (Kanmani et al., 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuwanto (2010) bahwa beberapa karakteristik yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *nomophobia*, yaitu:

- a. Faktor Internal yang meliputi kontrol diri, sifat *sensation seeking*, Definisi kontrol diri mengacu pada kemampuan individu dalam pengendalian perilaku pengelolaan faktor-faktor perilaku yang dimaksudkan agar sesuai dengan kondisi, dan keinginan memperbaharui perilaku agar dapat diterima orang lain Kontrol diri memiliki hubungan negatif secara signifikan dengan *nomophobia*. Hal ini mengandung arti, semakin tinggi tingkat kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat *nomophobia*, dan sebaliknya.
- b. Faktor Situasional seperti perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone*. Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan telepon genggam sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti pada saat stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan mengalami kejenuhan belajar, dan *leisure boredom*

(tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab kecanduan telepon genggam.

- c. Faktor Sosial seperti pembelian *smartphone*. Terdiri atas faktor penyebab kecanduan telepon genggam sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Faktor ini terdiri atas *mandatory behavior* dan *connected presence* yang tinggi. *Mandatory behavior* mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi atau didorong dari orang lain. *Connected presence* lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.
- d. Faktor Eksternal dikarenakan faktor ini berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang telepon genggam dan berbagai fasilitasnya.

#### **4. Ciri-Ciri *Nomophobia***

Menurut Bragazzi & Puente (2014) seseorang yang mengalami *nomophobia* memiliki ciri-ciri, yaitu:

- a. Secara teratur dan menghabiskan banyak waktu menggunakan *smartphone*, memiliki satu atau lebih *smartphone*, serta selalu membawa pengisi daya.
- b. Merasa cemas dan gelisah jika kehilangan *smartphone*, atau saat ponsel tidak ada didekatnya atau tidak dapat digunakan karena kurangnya jangkauan jaringan, baterai habis, kurangnya pulsa data seluler. Mencoba untuk menghindari tempat dan situasi dimana penggunaan ponsel dilarang (angkutan umum, restoran, teater, dan bandara).



- c. Melihat layar telepon untuk memastikan apakah ada pesan atau panggilan yang diterima (kebiasaan itu disebut oleh David Laramie sebagai “*ringxiety*”-dering dan kecemasan)
- d. Memastikan *smartphonenya* selalu menyala (24 jam sehari) dan tidur dengan ponsel yang berada di tempat tidur.
- e. Memiliki sedikit interaksi sosial tatap muka dengan manusia yang akan menyebabkan kecemasan dan stres; lebih suka berkomunikasi menggunakan teknologi baru.
- f. Menimbulkan pengeluaran yang lebih besar dari penggunaan *smartphone* (pulsa, data seluler, dan pembelian *smartphone* yang mahal).

Menurut Kanmani et al., (2017) Seorang *Nomophobe* khas dapat diidentifikasi dengan beberapa karakteristik seperti:

- a. Tidak pernah mematikan telepon,
- b. Obsesif memeriksa teks dan panggilan yang tidak terjawab
- c. Membawa telepon ke mana-mana dan menggunakan telepon pada waktu yang tidak tepat
- d. Kehilangan kesempatan untuk interaksi tatap muka sementara lebih memilih daripada kontak telepon.

## **5. Dampak *Nomophobia***

Pada penderita *nomophobia*, akan memiliki beberapa dampak seperti gangguan pola tidur, seseorang yang menderita *nomophobia* akan asyik dengan *smartphonenya* baik untuk bermain game, *chatting*, *browsing*, internet, dan lainnya, orang yang menggunakan *smartphonenya* jika tidak disiplin maka akan lupa

terhadap waktu dan akhirnya akan terganggu pada jam tidurnya. Seorang yang kehilangan jam tidurnya akan sadar waktu tidurnya telah lewat jika mendengar suara adzan subuh ataupun melihat cahaya matahari pagi. Selain itu, seseorang yang mengalami *nomophobia* dalam beberapa kasus yang parah, mungkin juga menghadapi efek samping fisik seperti serangan panik, sesak nafas, gemetar, berkeringat, detak jantung yang lebih cepat, nyeri pada persendian tangan, nyeri leher dan punggung, dll. saat ponsel mereka mati atau tidak dapat digunakan (Kanmani et al., 2017).

Selain menyebabkan efek samping bagi kesehatan, dampak bagi *nomophobia* juga akan berdampak bagi hubungan dan interaksi dari satu individu ke individu lain karena hubungan individu seseorang sudah digantikan oleh fitur-fitur yang terdapat didalam *smartphone* yang mana akan menyebabkan penggunaannya menjadi individualis dan apatis terhadap lingkungan sekitar. Menurut Yuwanto (2010) dampak dari kecanduan atau *nomophobia* ditinjau dari sisi psikologis para penderita *nomophobia* merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak menggunakan atau tidak membawa telepon genggam atau gadget sedangkan dari sisi relasi sosial penderita *nomophobia* tidak banyak banyak melakukan kontak fisik secara langsung terhadap orang lain (Aziz, 2019).

## **6. Pengukuran *Nomophobia***

*Nomophobia* lazim diukur dengan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q). *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) terdiri dari 20 item pernyataan dan terdapat 4 dimensi *nomophobia* yang ditemukan dalam penelitian tersebut, yaitu *not being able to communication* (tidak Bisa Berkomunikasi), *losing connectedness*

(kehilangan Konektivitas/Keterhubungan), *not being able to access information* (tidak dapat mengakses informasi), dan *giving up convenience* (kehilangan kenyamanan). Tingkat *nomophobia* didapatkan dari skor total yang dihitung dengan menjumlahkan tanggapan untuk setiap item, dimana menghasilkan skor *nomophobia* mulai dari 20 hingga 140, dengan skor yang lebih tinggi sesuai dengan tingkat keparahan *nomophobia* yang lebih besar. Skor NMP-Q ditafsirkan sebagai berikut: skor NMP-Q 20 menunjukkan tidak adanya *nomophobia*; skor NMP-Q lebih besar dari 20 dan kurang dari 60 sesuai dengan tingkat *nomophobia* ringan; skor NMP-Q lebih besar atau sama dengan 60 dan kurang dari 100 sesuai dengan tingkat *nomophobia* sedang; dan skor NMP-Q lebih besar atau sama dengan 100 sesuai dengan *nomophobia* yang parah.

## **7. Pendampingan Bagi Penderita *Nomophobia***

Ketergantungan *smartphone* pada penderita *nomophobia* akan sulit dihilangkan mengingat betapa penting dan banyaknya akses yang dapat diberikan oleh *smartphone*. Layanan konseling dapat membantu pencegahan serta penyembuhan bagi para penderita *nomophobia* (Aziz, 2019). Tugas konselor pada dasarnya membantu memberikan bimbingan dengan tujuan agar penderita *nomophobia* mampu mengatasi permasalahan dirinya. Menurut Aziz (2019) Metode atau pendekatan yang dapat diberikan konselor kepada para penderita *nomophobia* salah satunya adalah pendekatan humanistik-fenomenologis yaitu berorientasi dengan fokus yang jelas pada fungsi saat ini dan yang akan datang dan bukan kejadian dari masa lalu. Pendekatan humanistik sangat relevan dengan penderita *nomophobia* dimana penentuan nasib sendiri bagian berharga.

Menekankan bahwa betapa pentingnya seorang konselor untuk dapat menemukan potensi yang unik dari diri penderita *nomophobia*. Setiap pasien yang mengalami *nomophobia* harus bisa melihat dalam dirinya dan mengetahui dampak yang terjadi jika terus bergantung pada *smartphone* dan bisa mencari solusi yang paling mudah untuk mengatasi masalah yang dihadapinya, setelah itu tugas konselor mengakses diri pasien untuk melakukan proses bimbingan. Dalam hal ini seorang konselor tidak harus menghilangkan kecanduan terhadap *smartphone* secara keseluruhan tetapi konselor mengubah dan menstimulus penderita *nomophobia* untuk menggali potensi mereka yang bersifat positif, sehingga mereka dapat melepaskan ketergantungannya dengan *smartphone*.

## **B. Konsep Mahasiswa**

### **1. Definisi Mahasiswa**

Mahasiswa Menurut *Undang-Undang Dasar Nomor 12 (2012)* adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Mahasiswa sebagai anggota Sivities Akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional. (Presiden Republik Indonesia, 2012). Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi baik di Negeri maupun di swasta. Mahasiswa sebagai seorang peserta didik yang yang berusia 18-30 tahun yang terdaftar dan menjalin pendidikan di perguruan tinggi dengan karakteristik yang selalu mengikuti perkembangan zaman dan teknologi, serta memiliki rasa keingintahuan yang tinggi terhadap kemajuan teknologi yang semakin berkembang. Mahasiswa akan selalu mencari

tahu serta membuat inovasi baru yang kreatif di berbagai bidangnya (Fitriyani et al., 2019). Berdasarkan hal tersebut mahasiswa merupakan seseorang yang telah terdaftar namanya di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta yang selalu mengembangkan diri serta potensi yang diharapkan akan melahirkan gagasan dan inovasi baru sesuai dengan zamannya.

## **2. Peran Istimewa Mahasiswa**

Menurut Cahyono (2019) mahasiswa memiliki 4 peran istimewa, yaitu:

### *a. Agent of Change* (Agen perubahan)

Sebagai seorang agen perubahan, mahasiswa berperan sebagai penggagas sebuah perubahan, dan menjadi objek atau pelaku dalam perubahan tersebut. Banyak perubahan besar diakibatkan oleh sikap kritis mahasiswa membuat pemimpin yang bertindak kompeten menjadi khawatir dan gerah. Mahasiswa diharapkan untuk membawa perubahan kearah yang positif dan tidak menghilangkan jati dirinya dan bangsa Indonesia (Poluakan et al., 2017).

### *b. Social Control* (Kontrol Sosial)

Mahasiswa sebagai social Control diharapkan menjadi panutan dalam masyarakat, berlandaskan dengan pengetahuannya, dengan tingkat pendidikannya, norma-norma yang berlaku di sekitarnya, dan pola berpikirnya. Peran mahasiswa sebagai sosial kontrol terjadi ketika adanya hal yang tidak beres dalam masyarakat. Mahasiswa sudah selayaknya memberontak terhadap kebusukan-kebusukan dalam birokrasi yang

selama ini dianggap lazim. Mahasiswa diharapkan menumbuhkan jiwa kepedulian sosial yang peduli terhadap masyarakat karena mahasiswa adalah bagian dari mereka, kepedulian tersebut bukan hanya diwujudkan dengan demo atau turun kejalan saja melainkan dari pemikiran cemerlang mahasiswa, diskusi-diskusi, atau memberikan bantuan moril dan materil kepada masyarakat dan bangsa kita (Poluakan et al., 2017).

c. *Iron Stock* (Generasi Penerus yang Tangguh)

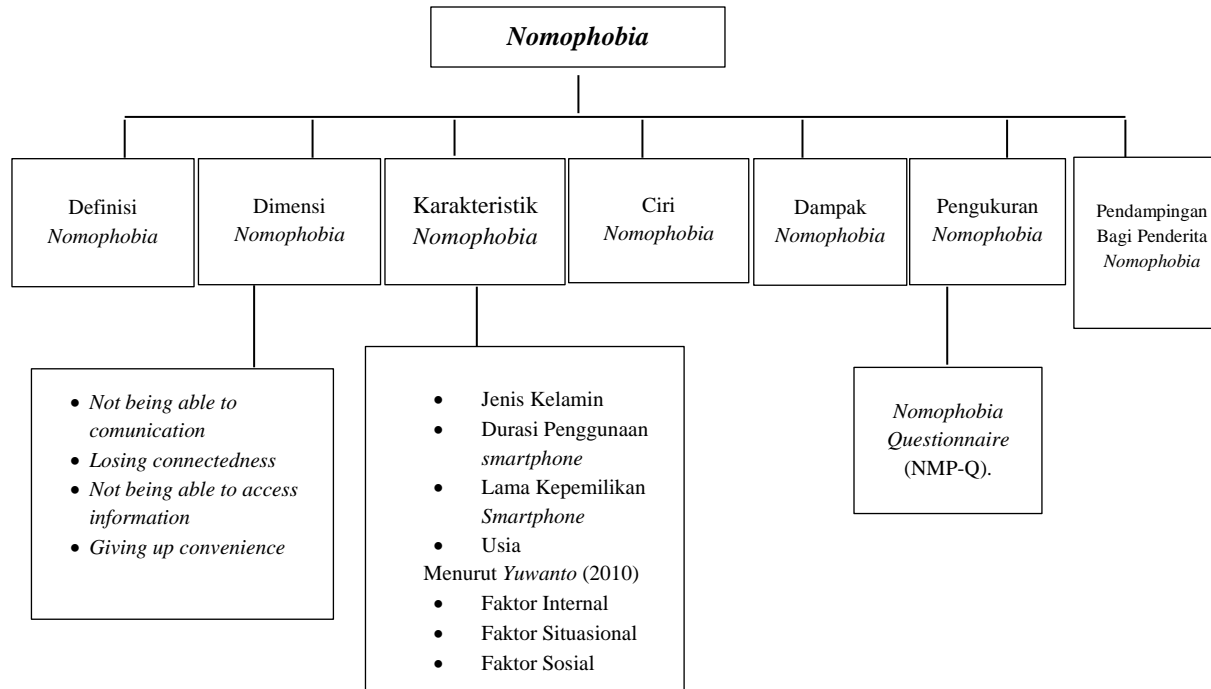
Mahasiswa sebagai iron stock dipercaya sebagai seorang calon pemimpin bangsa masa depan yang akan menggantikan generasi yang telah ada, sehingga tidak cukup seorang mahasiswa hanya belajar study saja namun pengalaman kepemimpinan juga harus dimiliki sehingga ketika lulus nanti seorang mahasiswa akan memiliki kemampuan memposisikan diri di dalam masyarakat. Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki kemampuan, keterampilan, dan akhlak mulia untuk menjadi seorang pemimpin siap pakai. Sejarah telah membuktikan bahwa di tangan generasi mudalah perubahan besar bisa terjadi.

d. *Moral Force* (Suri Tauladan)

Mahasiswa sebagai suri tauladan diharapkan untuk memiliki sikap dan akhlak yang baik, dimana nantinya berperan sebagai teladan di tengah-tengah masyarakat. Segala tingkah laku mahasiswa akan diamati dan dinilai oleh masyarakat. Untuk itu mahasiswa harus pandai menempatkan

diri dan hidup berdampingan di tengah-tengah masyarakat (Cahyono, 2019).

### C. Kerangka Teori



**Bagan 1 Kerangka Teori**

Sumber: (Yildirim & Correia, 2015; Yuwanto, 2010; Bragazzi & Punte, 2014; Kanmani et al, 2017)

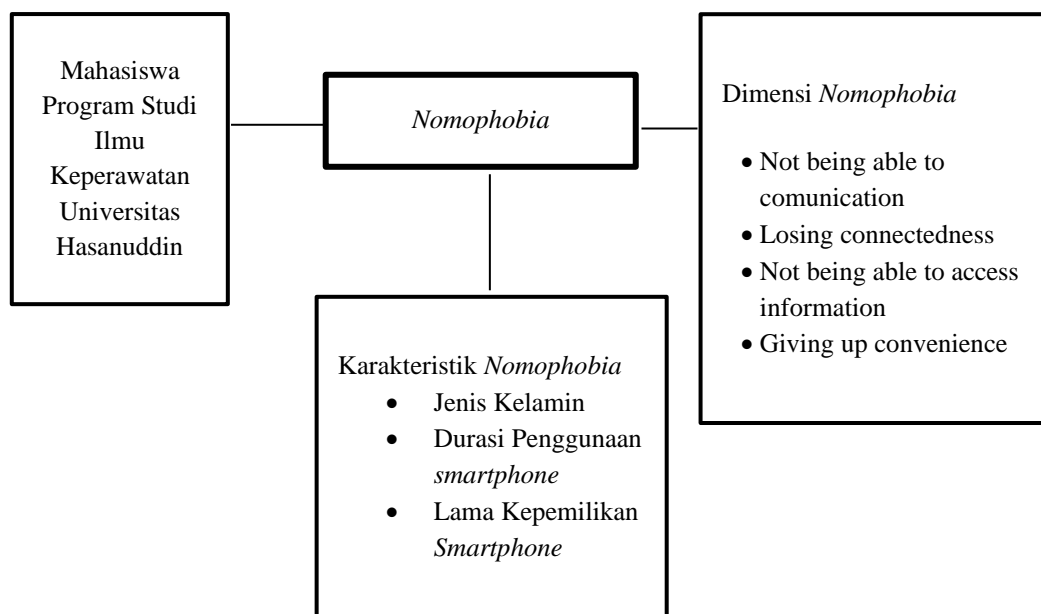


### BAB III

#### KERANGKA KONSEP

##### A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep menjelaskan secara konseptual hubungan antara variabel penelitian kaitan masing-masing teori serta menjelaskan hubungan dua atau lebih variabel seperti variabel bebas dan Variabel terikat (Adiputra et al., 2021). Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah gambaran *nomophobia* pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di Universitas Hasanuddin.



Bagan 2 Kerangka Konsep