



**NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA UNAIR  
( STUDI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FKM PSDKU UNIVERSITAS  
AIRLANGGA DI BANYUWANGI)**

*Nomophobia in Unair Students  
(Study on Final Level Students of FKM PSDKU University Airlangga in Banyuwangi)*

**Iftitah Amalia Rahmadani<sup>1</sup>, Ayik Mirayanti Mandagi<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi, Banyuwangi.

<sup>2</sup> Departemen Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi, Banyuwangi, iftitah.amalia.rahmadani-2016@fkm.unair.ac.id

**ARTICLE  
INFO**

*Article History:*

Received:  
January, 05<sup>th</sup>,  
2021

Revised:  
From  
January, 05<sup>th</sup>,  
2021

Accepted:  
February, 02<sup>th</sup>,  
2021

Published  
online April,  
28<sup>th</sup>, 2021

**ABSTRACT**

*Smartphone is one of the telecommunication equipment, nowadays has become a must-have for everyone. Unfortunately, people do not realize that smartphone use have a negative impact in the form of nomophobia. Nomophobia is a person's anxiety if they cannot access their smartphone. College students are a group that can also be affected by nomophobia. This study aimed to find out the picture of nomophobia in final level students of FKM PSDKU Universitas Airlangga in Banyuwangi. The population used weres 41 people. The research design used descriptive quantitative studies with a cross sectional approach. The research was conducted by providing google form related to Nomophobia Questionnaire (NMP-Q). The results showed that students with the number of 4 people (9.76%) have mild nomophobia and 37 people (90.24%) have moderate nomophobia. The conclusion of the results obtained that all college students of the final level of FKM PSDKU Universitas Airlangga in Banyuwangi experienced nomophobia. It is recommended for students to increase physical activity and social interaction and set a daily schedule of activities in order to do more activities without using a smartphone.*

**Keywords:** *Nomophobia, Smartphone, Final Students*

**ABSTRAK**

Ponsel pintar sebagai salah satu alat telekomunikasi, saat ini telah menjadi barang wajib untuk dimiliki setiap orang. Sayangnya manusia tidak menyadari bahwa penggunaan ponsel pintar memiliki dampak negatif berupa *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan suatu kecemasan seseorang apabila tidak dapat mengakses ponsel pintarnya. Mahasiswa merupakan suatu kalangan yang juga bisa terdampak *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *nomophobia* pada mahasiswa tingkat akhir FKM PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi. Jumlah populasi yang digunakan adalah sejumlah 41 orang. Desain penelitian menggunakan studi deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan dengan memberikan *google form* terkait *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q). Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan jumlah 4 orang (9,76%) mengalami *nomophobia* ringan dan 37 orang (90,24%) mengalami *nomophobia* sedang. Kesimpulan dari hasil yang didapatkan bahwa seluruh mahasiswa tingkat akhir FKM PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi mengalami *nomophobia*. Disarankan terhadap mahasiswa untuk memperbanyak aktivitas fisik dan interaksi sosial serta mengatur jadwal kegiatan harian agar dapat lebih melakukan aktivitas tanpa menggunakan ponsel pintar.

**Kata Kunci:** *Nomophobia, Ponsel pintar, Mahasiswa tingkat akhir.*

## PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang sangat pesat memberikan dampak positif bagi kemajuan telekomunikasi di dunia. Alat telekomunikasi yang saat ini telah banyak digunakan oleh masyarakat dan dianggap wajib untuk dimiliki adalah telepon genggam. Telepon genggam atau *handphone* (HP) adalah perangkat telekomunikasi elektronik yang mempunyai kemampuan dasar yang sama dengan telepon konvensional saluran tetap, tetapi dapat dibawa ke mana-mana (*portable mobile*) dan tidak perlu disambungkan dengan jaringan telepon menggunakan kabel (nirkabel, *wireless*) (Rustam, 2015).

Telepon genggam yang juga disebut dengan ponsel pintar selalu mengalami perkembangan yang sangat signifikan dan telah dilengkapi oleh berbagai aplikasi pendukung. Aplikasi-aplikasi yang terdapat pada telepon pintar seperti Line, Path, Instagram, BBM, FB dan Twitter atau bahkan dapat berkomunikasi secara langsung dengan orang lain melalui *video call* (Timbowo, 2016).

Kemudahan yang diberikan oleh ponsel pintar membuat semakin banyaknya masyarakat yang tertarik menggunakan ponsel pintar dalam kegiatan sehari-hari. Namun, ponsel pintar tidak dapat dilepaskan dengan adanya jaringan internet, sebab mayoritas aplikasi yang terdapat pada ponsel pintar memerlukan adanya jaringan internet. Pada 2017 jumlah pengguna internet ponsel di seluruh dunia akan mencapai 2,73 miliar, kemudian pada tahun 2019 lebih dari separuh dunia akan mengakses internet secara teratur dan pada 2021 lebih dari 4 miliar orang akan *online* (Emarketer, 2017). Hal tersebut juga memengaruhi jumlah pengguna internet di Indonesia. Secara total pengguna internet di Indonesia tahun 2018 mencapai 171,17 juta pengguna dari populasi 264,16 juta jiwa (APJII, 2019).

Penggunaan ponsel pintar memang memiliki banyak manfaat, tetapi tidak dipungkiri bahwa penggunaan ponsel pintar

juga dapat memberikan dampak negatif. Dampak negatif yang saat ini telah banyak terjadi yakni *Nomophobia*. Istilah *nomophobia* (nama gabungan dari *no mobile phone* dan *phobia*) menunjukkan rasa tidak nyaman, gugup atau cemas yang terkait dengan ketidakmungkinan menggunakan ponsel (atau umumnya internet) atau luring (King, Valenca et al. 2010, 2013 dalam Gennaro Catone, Vincenzo et al. 2020). Selain itu, penggunaan ponsel pintar yang terlalu sering juga dapat mengakibatkan gangguan kesehatan seperti penurunan ketajaman penglihatan, gangguan metabolisme tubuh karena kurangnya waktu tidur, nyeri dan kram pada leher.

*Nomophobia* dapat dilihat melalui ciri-ciri tertentu. Beberapa ciri menurut Bragazzi et al. 2014, dalam Pradana et al. 2016, ciri-ciri dan karakteristik orang mengidap *nomophobia* yakni menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, mempunyai satu atau lebih *gadget* dan selalu membawa *charger*, merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya, selain itu juga merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan serta baterai lemah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Caglar Yildirim et al (2016) pada 537 orang di Universitas Negeri di Turki, diketahui bahwa dewasa muda yang berjumlah 206 orang (42,6%) memiliki perilaku *nomophobia*. Pada penelitian lain yang dilakukan di Inggris, diketahui bahwa 66% dari pengguna ponsel pintar merupakan penderita *nomophobia* dengan tingkat yang lebih tinggi berada pada usia muda yakni diantara 18-24 tahun, dan diikuti dengan 25-34 tahun (Aguilera-Manrique, et al. 2016). Hal ini menunjukkan bahwa *nomophobia* banyak terjadi pada usia dewasa muda. Menurut Putri (2018), rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun.

Mahasiswa memasuki masa dewasa yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut

mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa (Hulukati, Rizki. 2018). Mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akhirnya atau skripsi. Pada saat proses pengerjaan skripsi, mahasiswa tingkat akhir memerlukan interaksi yang baik dengan dosen pembimbing. Namun, tak jarang interaksi tersebut terkendala oleh jarak dan waktu, sehingga dengan adanya perkembangan teknologi komunikasi memberikan kemudahan bagi mahasiswa untuk berinteraksi dengan dosen pembimbing. Melalui ruang virtual, maka dapat membantu interaksi mahasiswa dengan dosen ketika bimbingan skripsi (Sri Narti, 2017). Hal tersebut membuat mahasiswa merasa perlu untuk selalu memegang ponsel pintarnya apabila tiba-tiba terdapat informasi penting yang diperoleh dari dosen pembimbing.

Penggunaan ponsel pintar juga membantu mahasiswa tingkat akhir dalam mengakses informasi yang dibutuhkan dalam proses pencarian data skripsi. Mahasiswa menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi, media hiburan, dan untuk mencari informasi atau ilmu (Irnawaty, 2019).

Pada saat mengerjakan skripsi, tidak jarang pula mahasiswa tingkat akhir mengalami stres. Mahasiswa semester akhir juga cenderung mengalami *burnout*/masa kebosanan (Ambarwati, 2017). Mahasiswa tingkat akhir menjadikan ponsel pintar sebagai media mencari hiburan ketika merasakan lelah atau bosan ketika mengerjakan skripsi seperti menggunakan media sosial atau bermain game. Namun hal tersebut dapat menyebabkan hal negatif jika dilakukan terlalu sering, menurut Pratama (2020) bahwa semakin sering seseorang bermain game online dapat menyebabkan orang tersebut menjadi kecanduan. Hal-hal tersebut yang kemungkinan besar membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami *nomophobia* sehingga perlunya dilakukan

studi ini yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat *nomophobia* pada mahasiswa tingkat akhir.

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan studi deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian merupakan Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi dengan jumlah populasi 41 orang. Penelitian dilakukan pada bulan April 2020 dengan durasi 2 hari. Pengumpulan data primer dilakukan dengan pengisian google form yang berisi data diri responden (nama, usia, jenis kelamin), data terkait lamanya penggunaan ponsel pintar dan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q).

*Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) merupakan metode untuk mengumpulkan data dan mengukur tingkat kecemasan yang dialami oleh responden terhadap ketidakmungkinan dalam menggunakan ponsel pintar. Pada *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) terdapat 20 pertanyaan yang terdiri atas 4 dimensi *nomophobia* yakni ketidakmampuan untuk berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi dan menyerahkan kenyamanan. Skor diberikan dengan nilai skor 1 hingga 6 pada setiap pertanyaan. Kategori skor total sejumlah 20 termasuk ke dalam kategori tidak mengalami *nomophobia*, skor >20 -<60 termasuk ke dalam kategori *nomophobia* ringan, skor  $\geq 60$ -<100 termasuk ke dalam *nomophobia* sedang dan skor  $\geq 100$  termasuk ke dalam *nomophobia* berat.

Data yang telah terkumpul dilakukan proses *entry*, *editing* dan pemberian skor yang kemudian diolah secara univariat menggunakan Ms. Excel untuk mengetahui distribusi frekuensi data.

## HASIL

Berdasarkan data penelitian yang telah terhimpun, terdapat 41 responden dengan karakteristik sebagai berikut.

**Table 1.** Karakteristik Individu berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Durasi Penggunaan Ponsel Pintar dan Tempat Tinggal.

Karakteristik	n	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	37	90,24
Laki-laki	4	9,76
<b>Usia</b>		
19	1	2,44
20	2	4,88
21	7	17,07
22	27	65,85
23	4	9,76
<b>Durasi Penggunaan Ponsel Pintar</b>		
<1 jam/hari	2	4,88
1-2 jam/hari	2	4,88
3-4 jam/hari	7	17,07
5-6 jam/hari	10	24,39
7-8 jam/hari	8	19,51
>8 jam/hari	12	29,27
<b>Tempat Tinggal</b>		
Kos	27	65,85
Rumah kontrak	1	2,44
Rumah sendiri	13	31,71

Sumber: Data Primer, 2020

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir FKM PSDKU Banyuwangi dengan jumlah 41 orang responden. Data karakteristik dari jumlah jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan data usia, lebih dari 50% responden berusia 22 tahun.

Berdasarkan data penelitian terkait durasi penggunaan ponsel pintar, jumlah responden dengan durasi penggunaan ponsel pintar terlama yakni 12 orang responden menggunakan ponsel pintar dengan durasi >8 jam/hari.

Berdasarkan data penelitian terkait tempat tinggal, 27 orang responden bertempat tinggal di kos, 1 orang responden

bertempat tinggal di rumah kontrak dan 13 orang responden bertempat tinggal di rumah milik sendiri.

Berdasarkan analisis data pada Tabel 2, diketahui bahwa tidak ada responden yang tidak mengalami *nomophobia* dan tidak ada responden yang mengalami *nomophobia* berat. Berdasarkan data jenis kelamin, jumlah tertinggi dengan *nomophobia* terdapat pada jenis kelamin perempuan dengan mayoritas responden perempuan mengalami *nomophobia* sedang. Hal ini juga terjadi pada jenis kelamin laki-laki dengan mayoritas responden mengalami *nomophobia* sedang.

Berdasarkan karakteristik usia, responden dengan jumlah tertinggi mengalami *nomophobia* yakni pada usia 22 tahun dengan mayoritas mengalami *nomophobia* sedang.

Berdasarkan karakteristik durasi penggunaan ponsel pintar, tidak ditemukan *nomophobia* ringan pada durasi penggunaan ponsel pintar 1-2 jam/hari dan 3-4 jam/hari. Jumlah terendah responden dengan *nomophobia* sedang ditemukan pada responden dengan durasi penggunaan ponsel pintar <1 jam/hari, sedangkan jumlah tertinggi responden dengan *nomophobia* sedang terdapat pada responden dengan durasi penggunaan ponsel pintar >8 jam/hari.

Berdasarkan karakteristik tempat tinggal, mayoritas responden yang bertempat tinggal di kos mengalami *nomophobia* sedang dan hanya 1 orang responden yang mengalami *nomophobia* ringan. 1 orang responden yang bertempat tinggal di rumah kontrak mengalami *nomophobia* ringan. Kemudian pada responden yang bertempat tinggal di rumah sendiri, mayoritas mengalami *nomophobia* sedang.

**Tabel 2.** Distribusi Kategori *Nomophobia* pada Responden.

Karakteristik	Kategori <i>Nomophobia</i>								Total	
	Tidak <i>Nomophobia</i>		Ringan		Sedang		Berat			
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
<b>Jenis Kelamin</b>										
Perempuan	-	-	3	7,32	34	82,93	-	-	37	90,24
Laki-laki	-	-	1	2,44	3	7,32	-	-	4	9,76
<b>Usia</b>										
19	-	-	-	-	1	2,44	-	-	1	2,44
20	-	-	-	-	2	4,88	-	-	2	4,88
21	-	-	1	2,44	6	14,63	-	-	7	17,07
22	-	-	3	7,32	24	58,54	-	-	27	65,85
23	-	-	-	-	4	9,76	-	-	4	9,76
<b>Durasi Penggunaan Ponsel Pintar</b>										
<1 jam/hari	-	-	1	2,44	1	2,44	-	-	2	4,88
1-2 jam/hari	-	-	-	-	2	4,88	-	-	2	4,88
3-4 jam/hari	-	-	-	-	7	17,07	-	-	7	17,07
5-6 jam/hari	-	-	1	2,44	9	21,95	-	-	10	24,39
7-8 jam/hari	-	-	1	2,44	7	17,07	-	-	8	19,51
>8 jam/hari	-	-	1	2,44	11	26,83	-	-	12	29,27
<b>Tempat Tinggal</b>										
Kos	-	-	1	2,44	26	63,41	-	-	27	65,85
Rumah kontrak	-	-	1	2,44	-	-	-	-	1	2,44
Rumah sendiri	-	-	2	4,88	11	26,83	-	-	13	31,71

Sumber: Data Primer, 2020

**Tabel 3.** Distribusi Total Kategori *Nomophobia* pada Responden.

Kategori <i>Nomophobia</i>	n	Persentase (%)
<i>Nomophobia</i> Ringan	4	9,76
<i>Nomophobia</i> Sedang	37	90,24
<b>Total</b>	41	100

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden yang mengalami *nomophobia* ringan hanya berjumlah 4 orang responden sedangkan mayoritas responden mengalami *nomophobia* sedang yakni 37 orang responden.

## PEMBAHASAN

Seluruh responden mahasiswa tingkat akhir pada penelitian ini mengalami *nomophobia* dengan kategori ringan hingga sedang. Namun responden dengan *nomophobia* sedang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan *nomophobia* ringan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramaita et al (2013), sebagian besar dari responden pada mahasiswa memiliki kecemasan (*Nomophobia*) sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini cukup sering menggunakan ponsel pintarnya. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyar (2016), ditemukan bahwa hampir seluruh informan memiliki aktivitas menggunakan ponsel pintar secara terus menerus, yaitu mengecek ponsel pintar tiap ada notifikasi/pemberitahuan meskipun mereka

melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Tuntutan dalam beraktivitas dengan menggunakan teknologi ponsel pintar membuat ponsel pintar dianggap sebagai hal yang wajib ada dan tidak dapat terpisahkan dari berbagai kegiatan responden. Berdasarkan penelitian oleh Sri Maulidar (2017), mayoritas responden menyatakan setuju bahwa ponsel pintar merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari, ponsel pintar dianggap kebutuhan primer.

Berdasarkan data penelitian, pada jenis kelamin diketahui bahwa 34 orang responden perempuan dan 3 orang responden laki-laki mengalami *nomophobia* sedang sedangkan 3 orang responden perempuan dan 1 orang responden laki-laki mengalami *nomophobia* ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Choliz (2012), perempuan memiliki nilai ketergantungan yang lebih tinggi terhadap ponsel pintar dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih cenderung menggunakan ponsel untuk meredakan emosi negatif setelah mengalami peristiwa kehidupan yang membuat stress (Choliz 2012; Gokcearslan et al. 2018 dalam Jia-Qiong Xie et al 2019). Namun, hal ini tidak sesuai dengan penelitian Sanjay Dixit et al (2010) bahwa 18,5% responden dari 200 orang responden diketahui *nomophobia*. Pada hasil observasi berdasarkan gender, 19% laki-laki dan 18% perempuan diketahui *nomophobia*. Pada penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa laki-laki diketahui lebih banyak menderita *nomophobia* dibandingkan dengan perempuan. Perbedaan hasil yang berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan penulis, disebabkan karena pada penelitian tersebut terdapat perbedaan jumlah total responden laki-laki yang lebih banyak dibandingkan dengan responden perempuan.

Berdasarkan data penelitian pada karakteristik usia, responden dalam penelitian ini berusia antara 19 hingga 23 tahun. Usia dengan *nomophobia* terbanyak terdapat pada usia 22 tahun yakni dengan

jumlah 27 orang responden. Namun, hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Caglar Yildirim et al (2016) pada mahasiswa di Turki tidak ada perbedaan yang signifikan antara anak muda (20 tahun atau lebih muda) dan yang lebih tua (lebih dari 20 tahun) pada perilaku *nomophobia* mereka. Hal ini menunjukkan bahwa *nomophobia* dapat dialami pada setiap jenjang umur. Faktor yang menyebabkan *nomophobia* semakin banyak dialami dikarenakan tidak adanya pembatasan penggunaan ponsel pintar bagi setiap usia. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Pebriana (2017), bahwa tidak dapat dipungkiri, *gadget* sangat mempengaruhi kehidupan manusia, baik orang dewasa maupun anak-anak.

Berdasarkan dengan durasi penggunaan ponsel pintar, responden dengan *nomophobia* terbanyak menggunakan ponsel pintar sejumlah 12 orang responden dengan penggunaan ponsel pintar yakni >8 jam/ hari. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramaita et al (2013), waktu penggunaan ponsel pintar responden Stikes Piala Sakti PARIAMAN sebagian besar yaitu 34 orang (68,0%) selama 8 jam.

Berdasarkan dengan karakteristik tempat tinggal, mayoritas responden yang mengalami *nomophobia*, merupakan responden yang bertempat tinggal di kos dengan jumlah 27 orang responden. Tingginya jumlah responden dengan *nomophobia* yang bertempat tinggal di kos dikarenakan mayoritas mahasiswa merupakan pendatang dari luar kota. Meninggalkan daerah atau kota kelahiran dan menetap di daerah atau tempat kota universitas yang diinginkan berada harus menjadi pilihan (Hajar, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik tempat tinggal tidak begitu mempengaruhi *nomophobia*. Namun penggunaan ponsel pintar yang berlebihan dapat menyebabkan berkurangnya interaksi sosial antar manusia atau bahkan terjadi sikap antisosial. Pengguna internet yang kecanduan mengalami gangguan pada kehidupan

akademis, relasi dengan keluarga, teman, serta pekerjaan (Hanika, 2015). Sikap anti sosial ditunjukkan dengan ketidakpedulian individu dimana mereka tidak memiliki minat atau tidak adanya perhatian terhadap aspek-aspek tertentu seperti kehidupan sosial maupun aspek fisik dan emosional (Pratama, 2019).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat diambil yakni seluruh mahasiswa tingkat akhir FKM Universitas Airlangga di Banyuwangi mengalami *nomophobia*. *Nomophobia* yang dialami oleh responden adalah *nomophobia* ringan hingga sedang dan tidak terdapat responden yang mengalami *nomophobia* berat.

Pada penelitian yang telah dilakukan, memiliki kelebihan yakni masih jarang penelitian yang dilakukan terkait *nomophobia* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini juga memiliki beberapa kelemahan yakni populasi jenis kelamin responden yang tidak seimbang, jumlah responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan jumlah responden dengan kelamin laki-laki. Kelemahan lain pada penelitian ini yakni penelitian dilakukan hanya pada lingkup populasi yang terbatas pada suatu kelompok mahasiswa tanpa membandingkan dengan kelompok mahasiswa lainnya. Selain itu, penelitian hanya membahas terkait gambaran *nomophobia* saja.

*Nomophobia* pada mahasiswa tingkat akhir dapat diminimalisir dengan penyusunan kegiatan sehari-hari sebagai upaya untuk menghindarkan diri dari penggunaan ponsel pintar secara terus menerus. Lingkungan juga dapat berperan bagi pengurangan penggunaan ponsel pintar. Respon dari lingkungan berupa teguran orang tua atau kerabat dan sanksi sosial dengan “dibicarakan” dalam keluarga atau kerabat seperti ditegur oleh kedua orangtua karena kebiasaan bermain ponsel pintar menjadikan pekerjaan rumah terbengkalai dan interaksi dengan keluarga menjadi kurang (Mulyar, 2016). Selain itu

pada penelitian yang dilakukan di remaja Banyuwangi pada tahun 2020, sosialisasi berupa persentasi dan video animasi secara singkat dapat meningkatkan pemahaman kecanduan gawai yang bertujuan untuk mencegah kecanduan gawai pada remaja (Sebayang, S. K, 2020). Maka dari itu dukungan dari lingkungan dapat berupa mengikut sertakan seseorang yang mengalami *nomophobia* terhadap kegiatan yang lebih aktif serta melakukan obrolan secara langsung tanpa perantara ponsel pintar. Pengaturan waktu untuk penggunaan ponsel pintar juga perlu dilakukan dengan membatasi penggunaan ponsel pintar pada jam-jam tertentu saja serta mengatur aplikasi pada ponsel pintar dengan hanya menginstal aplikasi-aplikasi yang dibutuhkan atau penting. Hal yang juga sangat penting adalah mematikan notifikasi yang tidak diperlukan pada ponsel pintar dikarenakan notifikasi pada ponsel pintar akan memberikan ketertarikan untuk berulang kali membuka dan menggunakan ponsel pintar.

Kuisisioner NMP-Q merupakan kuisisioner yang bersifat umum sehingga pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada populasi responden dengan latar belakang, pekerjaan atau lokasi yang berbeda.

## SIMPULAN DAN SARAN

*Nomophobia* merupakan suatu bentuk kecemasan seseorang terhadap ponsel pintar apabila tidak dapat mengakses ponsel pintar seperti mengakses internet, menggunakan aplikasi yang sangat dibutuhkan, bermain game, mengakses media sosial serta menghubungi teman dan kerabat. Perkembangan zaman menuntut setiap orang untuk memiliki ponsel pintar dengan tujuan untuk mempermudah komunikasi dan membantu dalam setiap melakukan pekerjaan. Salah satu golongan yang juga sangat terbantu dalam penggunaan ponsel pintar dalam kehidupan sehari-hari adalah mahasiswa. Pada mahasiswa tingkat akhir ponsel pintar

sangat membantu dalam pengerjaan tugas akhir. Tetapi, ponsel pintar tanpa disadari memiliki dampak negatif yang dapat menimbulkan *nomophobia*. Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa tingkat akhir FKM PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi bahwa seluruhnya mengalami *nomophobia* tingkat rendah hingga sedang. *Nomophobia* dapat diatasi dengan memperbanyak aktifitas fisik dan interaksi sosial serta mengatur jadwal kegiatan harian agar dapat mengurangi penggunaan ponsel pintar.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis memanjatkan puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat yang telah diberikan sehingga artikel ini dapat diselesaikan hingga akhir. Ucapan terima kasih diberikan kepada dosen pembimbing PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi yang telah memberikan masukan serta saran yang membangun kepada penulis. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi angkatan 2016 yang telah memberikan data sehingga artikel dapat memuat data yang valid.

### REFERENSI

- Ambarwati, Putri Dewi, et al. 2017. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 5 No. 1, Hal 40-47, Mei 2017.
- APJII. 2019. Buletin APJII Edisi 40- Mei 2019. Asosiasi Penyelenggara Jasa internet Indonesia.
- Catone, Gennaro., Vincenzo et al. 2020. The drawbacks of Information and Communication Technologies: Interplay and psychopathological risk of nomophobia and cyber-bullying, results from the bullying and youth mental health Naples study (BYMHNS). Scopus: Computers in Human Behavior Volume 113, December 2020, 106496.
- Choliz, Mariano. 2012. Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). Departement of Basic Psychology University of Valencia Avda Blasco Ibanez, Spain. Prog Health Sci 2012, Vol. 2, No 1 Test Mobile Phone Addiction.
- Dixit, Sanjay et al. 2010. A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence Among Students of a Medical College Associated Hospital of Central India. Indian Journal of Community Medicine/ Vol 35/ Issue 2/ April 2010.
- EMarketer. 2017. Wordwild Internet And Mobile Users: eMarketer's Updated Estimates and Forecast for 2017-2021.
- Hajar, Sitti, et al. 2012. Faktor-faktor yang Memengaruhi Keputusan Mahasiswa dalam Memilih Rumah Kost. 2012. E-Jurnal Matematika Vol. 1 No. 1, Agustus 2012, 25-31.
- Hanika, Ita Musfirowati. 2015. Fenomena *Phubbing* Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). Jurnal Interaksi, Vol. 4 No. 1, Januari 2015: 42-51.
- Hulukati, Wenny, Moh Rizki Djibran. 2018. Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. Jurnal Bikoketik. Volume 02 Nomor 01 Tahun 2018, 73-114.
- Irnawaty, et al. 2019. Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi FIS UNM Volume 6 Edisi 2, Juli 2019.
- Manrique G, Aguilera, et al. 2018. The relationship between nomophobia use among nursing students in their clinical practicum. PLoS ONE 13(8): e0202953. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202953>.

- Maulidar, Sri & Nur Anisah. 2017. Pengaruh Penggunaan Smartphone dalam Gaya Hidup Modern terhadap Komunikasi Interpersonal Kalangan Pemuda di Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah* Volume 2, Nomor 4, November 2017 [www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP](http://www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP)
- Mulyar, Bugi Kenoh. 2016. Dinamika Adaptif Smartphone Mahasiswa Fisip Universitas Airlangga di Kota Surabaya. Universitas Airlangga: Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Departemen Antropologi, AntroUnairdotNet, Vol.V/No.3/Oktobre 2016, hal 489.
- Narti, Sri. 2017. Pemanfaatan “Whatsapp” sebagai Media Komunikasi Dosen dengan Mahasiswa Bimbingan Skripsi (Studi Analisis Deskriptif pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Bimbingan Skripsi Universitas Dehasen Bengkulu Tahun 2016). *Jurnal Professional FIS UNIVED* Vol. 4 No. 1 Juni 2017.
- Pradana, Pranatha W, et al. 2016. Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi *Nomophobia* dengan Pendekatan Gamifikasi. Jurusan Sistem Informasi, Fakultas Teknologi Informasi, Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS), *Jurnal Teknik ITS* Vol. 5, No. 1, (2016) ISSN: 2337-3539.
- Pratama, Bangkit Ary. 2019. Korelasi Penggunaan Media Sosial terhadap Sikap Antisosial pada Remaja Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Sukoharjo. *Indonesia Journal on Medical Science*, Volume 6 No. 2 Juli 2019.
- Pratama, Ruby Anggara, et al. 2020. Tingkat Kecanduan Game Online pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal of Nursing Care* Volume 3 Issue 2 June 2020.
- Pebriana, Putri Hana. 2017. Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* Volume 1 Issue 1 (2017) Pages 1-11 DOI: 10.31004/obsesi.v1i1.26
- Putri, Alifia F. 2018. Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* (2019), 3(2), 35-40 DOI: <https://doi.org/10.23916/08430011>.
- Ramaita, Armaita, Priangga Vandelis. 2019. Hubungan Ketergantungan *Smartphone* dengan Kecemasan (*Nomophobia*). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Piala Sakti, Pariaman, Indonesia, *Jurnal Kesehatan* Volume 10 nomor 2 (2019) 89-93.
- Rustam, Muhammad. 2015. Survei Penggunaan Telepon Genggam pada masyarakat Nelayan di Kecamatan Pulau Dullah Utara, Kota Tual Provinsi Maluku. *Jurnal penelitian Pers dan Komunikasi Pembangunan* Vol. 19 No. 1 Juni 2015.
- Sebayang, S. K. (2020). PENGEMBANGAN KESADARAN TENTANG KECANDUAN GAWAI DAN TELEPON PINTAR PADA REMAJA DI KABUPATEN BANYUWANGI, INDONESIA. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(1), 41-47.
- Timbowo, Deify. 2016. Manfaat Penggunaan Smartphone sebagai Media Komunikasi. E-journal “Acta Diurna” Volume V. No. 2. Tahun 2016.
- Xie, Jia-Qiong et al. 2019. Stressful Life Events and Problematics Smartphone Usage Among Chinese Boarding-School Adolescents: A Moderated Mediation Model of Peer Support and Depressive Symptoms. *Addiction Research and Theory* DOI: 10.1080/16066359.2019.1692824.
- Yildirim, Caglar. 2014. Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods

- research. Iowa State University  
Digital Repository: Graduate Theses  
and Dissertations. 14005.  
<https://lib.dr.iastate.edu/etd/14005>.
- Yildirim, Caglar, et al. 2016. A growing  
fear: Prevalence of nomophobia  
among Turkish college students.  
SAGE Pub, 2016 Vol 32(5) 1322-  
1331. DOI: 10.1  
177/0266666915599025.