

**SKRIPSI**

**PERILAKU NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA  
SOSIOLOGI FISIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
KAMPUS INDRALAYA**



**Venysa Forgeti Lamwa**

**07021382025155**

**JURUSAN SOSIOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

**SKRIPSI**

**PERILAKU NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA  
SOSIOLOGI FISIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
KAMPUS INDRALAYA**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk memperoleh gelar S-1 Sosiologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya



**Venysa Forgeti Lamwa**

**07021382025155**

**JURUSAN SOSIOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

**“PERILAKU NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA SOSIOLOGI FISIP  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA KAMPUS INDRALAYA ”**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Menempuh Derajat Sarjana  
S-1 Sosiologi**

**Oleh :**

**Venysa Forgeti Lamwa**

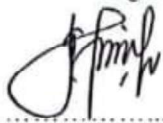
**07021382025155**

Pembimbing

Gita Isyanawulan, S.SOS., MA

NIP. 198611272015042003

Tanda Tangan



Tanggal

24 / 10 / 23  
11

Mengetahui,  
Ketua Jurusan,



**Dr. Diana Dewi Sartika, S.Sos., M.Si**  
NIP. 198002112003122003

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**“PERILAKU NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA SOSIOLOGI FISIP UNIVERSITAS SRIWIJAYA KAMPUS INDRALAYA”**

Skripsi

**VENYSA FORGETI LAMWA  
07021382025155**

**Telah dipertahankan di depan penguji  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
Pada tanggal 07 DESEMBER 2023**

Pembimbing :

- 1. Gita Isyanawulan, S.Sos., MA  
NIP. 198611272015042003

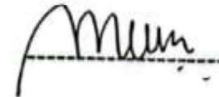
Tanda Tangan



Penguji :

- 1. Dra. Dyah Hapsari ENH, M.Si  
NIP. 196010021992032001
- 2. Mery Yanti, S.Sos., MA  
NIP. 197705042000122001


Tanda Tangan



Mengetahui,

Dekan FISIP UNSRI,

Ketua Jurusan

Dr. Diana Dewi Sartika, M.Si  
NIP. 198002112003122003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

Alamat : Jalan Palembang-Prabumulih, KM 32 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir 30662  
Telepon (0711) 580572 Faksimile (0711) 580572 Laman : [www.fisip.unsri.ac.id](http://www.fisip.unsri.ac.id)

**PERNYATAAN ORISIONALITAS**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Venysa Forgeti Lamwa  
NIM : 07021382025155  
Jurusan : Sosiologi

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “ Perilaku Nomophobia Pada Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya” ini benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi saya sudah di atas merupakan jiplakan karya orang lain (plagiarisme), terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya sesuai peraturan perundang- undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, November 2023

Yang buat pernyataan,



Venysa Forgeti Lamwa

NIM 07021382025155

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**“ Jangan merasa tertinggal setiap orang punya proses dan rezekinya masing-masing ( QS.Maryam:4) ”.**

Dengan mengharap Ridho Allah SWT Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Almh.Mama yang sangat saya cintai.
2. Papa saya sayangi .
3. Aak dan mba-mba tercinta.
4. Dosen Pembimbing skripsi saya yakni,ibu Gita Isyanawulan, S.Sos., MA.
5. Teman-teman seperjuangan dikampus.
6. Universitas Sriwijaya dan Almamater tercinta.

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrohim,Assalamu'alaykum warahmatullahi wabarakatuh.

AlhamduLillahi rabbil'alamin,puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas segala nikmat, anugerah dan kesempatannya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “ Perilaku Nomophobia pada Mahasiswa Sosioogi FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya ”. Selanjutnya shalawat serta salam tak lupa kita haturkan kepada junjungan kita, suri tauladan kita, nabi agung kita, nabi besar nabi Muhammad SAW yang mana telah mebawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman terang benderang seperti hari ini. Skripsi ini diajukan dan ditulis sebagai salah satu syarat harus dipenuhi oleh Mahasiswa untuk meraih gelas Sarjana Sosiologi (S.sos) di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Strata (S-1) Universitas Sriwijaya.

Penulisan skripsi ini tentu memiliki keterbatasan dan kekuarangan, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran konstruktif untuk pengembangan pengetahuan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi ilmu pengetahuan. Dalam proses penulisan skripsi ini, banyak pihak yang terlibat dan memberikan bimbingan, bantuan, serta dukungan baik langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua kandung saya, Bapak Andi dan Ibu Wartini yang selalu memberikan doa serta dukungan dalam setiap langkah perjuangan menjalani kehidupan kepada anak-anaknya terkhusus dalam menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Terima kasih kepada Almarhumah mama ribuan terimakasih telah menjadi mama yang luarbiasa sejak aku dalam kandungan sampai sekarang ini.almarhumah mama yang telah mendorong untuk terus belajar dan bermanfaat bagi yang lain, banyak pelajaran hidup yang telah almarhuma mama berikan selama hidup, kasih sayang dan kehangatan yang tidak pernah hilang dalam hidupku, mama adalah inspirasi utama dalam hidupku. Untuk papa terimakasih sudah memberikan semangat dan sangat aku

sayangi banyak pelajaran hidup yang telah papa berikan kepada saya.

2. Bapak Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE. M.Si selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Prof. Dr. Alfitri, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Dr.Diana Dewi Sartika,M.Si selaku Ketua Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Gita Isyanawulan,S.Sos,MA selaku Sekertaris Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya sekaligus Dosen Pembimbing yang selalu sabar dan baik hati dalam menghadapi segala tingkah serta sudah banyak membantu penulis dan selaku pembimbing akademik penulis yang selalu senantiasa memberikan arahan dan motivasi tentang akademik pada penulis.
6. Seluruh bapak dan ibu Dosen jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya yang telah mengajarkan materi perkuliahan sekaligus membimbing kepada penulis selama perkuliahan.
7. Seluruh Staff Admin Jurusan yang selalu siap siaga membantu dalam mengurus administrasi dan juga telah ikut membantu proses administrasi selama ini.
8. Mbak Yuni Yunita,S.Sos selaku admin Jurusan Sosiologi Fakuktas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya yang telah membantu penulis dalam proses administrasi selama menjalani pendidikan.
9. Terkhusus untuk diriku sendiri, terima kasih telah berjuang, berusaha, bertahan dan kuat untuk menjalan setiap proses-peroses yang dijalani.
10. Spesial buat Aak, Mba Icha dan Mba Neng yang selalu memberikan dukungan untuk penulis sampai sekarang.
11. Untuk Yuk Ra.Wiwin Anggraini dan Kak William terima kasih atas dukungan yang diberikan untuk penulis.



12. Spesial buat keponakan-keponakan saya yang cantik dan ganteng ( Chessy, Ali, Elbarack) terima kasih sudah menjadi penghibur dan salah satu alasan penulis untuk kuat.
13. Special buat Mas Dinar Try Akbar yang jauh disana sudah menjadi *support system*, membantu serta memberikan dukungan untuk penulis.
14. Terkhusus untuk temanku Eka, Fifi, Laurent, Puput, Liza yang sudah berkenan memberikan dukungan emosional kepada penulis.
15. Terkhusus untuk temanku *tercute* Elizabet, Mba Nafa, Syifa, dan Ojak yang selalu ingin mendengarkan lagu favorite sampai jadi debu bersama penulis.
16. Untuk semua informan yang sudah bersedia membantu memberikan informasi dalam penelitian penulis.

Indralaya, 10 desember 2023

Venysa Forgeti Lamwa  
07021382025155

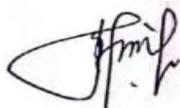
### Ringkasan

Penelitian ini berjudul "Perilaku Nomophobia pada Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya." Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perilaku nomophobia di antara mahasiswa sosiologi di Kampus Indralaya serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendasarinya. Metode penelitian yang diterapkan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penentuan informan menggunakan teknik purposive, sementara data dikumpulkan melalui observasi partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mahasiswa Sosiologi yang mengalami *nomophobia* cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan, menciptakan kenyamanan dalam penggunaan *smartphone* dengan durasi yang berlebihan. Dampaknya adalah berkurangnya interaksi sosial, di mana *smartphone* membuat mahasiswa kurang nyaman berkomunikasi dengan orang lain dan lebih memilih menghabiskan waktu bersama perangkat tersebut. Faktor-faktor yang memicu *nomophobia* bersifat situasional, di mana Mahasiswa merasa cepat jenuh dan bosan pada waktu tertentu, tetapi merasa nyaman dengan kehadiran *smartphone* pada situasi tersebut. Secara keseluruhan, kesimpulan penelitian ini adalah bahwa penggunaan *smartphone* sangat memengaruhi dimensi emosional dan kenyamanan Mahasiswa Sosiologi. Kurangnya kontrol diri dapat mengakibatkan seseorang mengalami *nomophobia*, dengan mengutamakan interaksi dengan *smartphone* daripada berinteraksi sosial dengan orang lain.

Kata kunci : *Nomophobia*, kecanduan *Smartphone*.

### Mengetahui/Menyetujui

Pembimbing



Gita Isyanawulan, S.Sos., MA  
NIP. 198611272015042003

Ketua Jurusan Sosiologi FISIP Unsri



Dr. Diana Dewi Sartika, S.Sos., M.Si  
NIP. 198002112003122003

### *Summary*

This research is titled "Nomophobia Behavior among Sociology Students at the Faculty of Social and Political Sciences, Sriwijaya University, Indralaya Campus." The study aims to identify nomophobia behavior among sociology students at the Indralaya Campus and ascertain the underlying factors. The research methodology employed is qualitative descriptive with a case study approach. Informant selection utilizes purposive techniques, while data is collected through participant observation, in-depth interviews, and documentation. The research findings indicate that sociology students experiencing nomophobia tend to excessively use smartphones, creating comfort in prolonged smartphone usage. Consequently, there is a decrease in social interaction, where smartphones make students less comfortable communicating with others and more inclined to spend time with their devices. Nomophobia-triggering factors are situational, where students feel quickly bored and weary at specific times but find comfort in the presence of smartphones in such situations. The conclusion of this research is that smartphone usage significantly affects the emotional dimension and comfort of sociology students. Lack of self-control can lead to nomophobia, prioritizing interaction with smartphones over social interaction with others.

Keywords: Nomophobia, Smartphone Addiction.

*Approved by,*

Pembimbing



**Gita Isyanawulan, S.Sos., MA**  
NIP. 198611272015042003

Ketua Jurusan Sosiologi FISIP Unsri



**Dr. Diana Dewi Sartika, S.Sos., M.Si**  
NIP. 198002112003122003

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.2.    Rumusan Masalah.....	18
1.3.    Tujuan Penelitian .....	18
1.3.1 Tujuan Umum .....	18
1.3.2 Tujuan Khusus .....	18
1.4    Manfaat Penelitian .....	18
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	18
1.4.2    Manfaat Praktis .....	19
<b>BAB II</b> .....	<b>20</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI</b> .....	<b>20</b>
2.1    Penelitian Terdahulu .....	20
2.2    Kerangka Pemikiran .....	29
2.2.1    Konsep Perilaku <i>Nomophobia</i> .....	29
2.2.2    Konsep <i>Nomophobia</i> .....	30
2.2.4    Karakteristik <i>Nomophobia</i> .....	32
2.2.6 <i>Nomophobia</i> pada Mahasiswa .....	35
<b>BAB III</b> .....	<b>38</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>38</b>
3.1    Desain Penelitian .....	38
3.2    Lokasi Penelitian.....	39
3.3    Strategi Penelitian.....	40
3.4    Fokus Penelitian.....	41
3.5    Jenis dan Sumber Data.....	43
3.5.1    Data primer .....	43

3.5.2	Sumber Data Sekunder.....	44
3.6	Penentuan Informan.....	44
3.6.1	Informan Utama.....	45
3.6.2	Informan Pendukung.....	45
3.7	Peranan Peneliti.....	46
3.8	Unit Analisis Data.....	46
3.9	Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.9.1	Observasi.....	46
3.9.2	Wawancara Mendalam.....	47
3.10	Teknik Pemeriksaan dan Keabsahan Data.....	49
3.11	Teknik Analisis Data.....	51
3.11.1	Pengumpulan Data.....	51
3.11.2	Kondensasi Data.....	51
3.11.3	Presentasi Data.....	51
3.11.4	Penarikan Kesimpulan.....	51
<b>BAB IV</b>	<b>.....</b>	<b>54</b>
<b>GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN</b>	<b>.....</b>	<b>54</b>
4.1.	Gambaran Umum Universitas Sriwijaya.....	54
4.1.1.	Sejarah Universitas Sriwijaya.....	54
4.1.2	Visi, Misi, dan Tujuan Universitas Sriwijaya.....	56
4.1.3	Visi Universitas Sriwijaya.....	56
4.1.4.	Misi Universitas Sriwijaya.....	56
4.1.5	Tujuan Universitas Sriwijaya.....	56
4.2.	Gambaran Umum Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik.....	57
4.2.1	Sejarah Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.....	57
4.2.3.	Visi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik.....	58
4.2.4.	Misi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.....	58
4.2.5.	Tujuan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.....	58
4.3.	Gambaran Umum Mahasiswa Sosiologi.....	59
4.3.1	Sejarah Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya.....	59
4.3.2.	Visi Dan Misi Jurusan Sosiologi FISIP Univeritas Sriwijaya.....	61
4.3.4.	Visi, Misi, dan Tujuan.....	61
4.4.	Gambaran Informan Penelitian.....	62

4.4.1.	Informan Utama.....	62
4.4.2	Informan Pendukung.....	64
<b>BAB V</b>	.....	<b>66</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>66</b>
5.1	Perilaku <i>Nomophobia</i> pada Mahasiswa.....	67
5.1.1	Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan.....	69
5.1.2	Perasaan Cemas dan Takut Jika Kehilangan Smartphone.....	71
5.1.3	Melihat Layar Smartphone Secara Berulang.....	73
5.1.4	Menjaga <i>Smartphone</i> Tetap Aktif Sepanjang Waktu.....	76
5.1.5	Mengurangi Interaksi Sosial.....	79
5.2	Faktor-Faktor Yang Menyebabkan <i>Nomophobia</i> .....	84
5.2.1	Faktor Internal.....	85
5.2.2	Faktor Situasional.....	87
5.2.3	Faktor Sosial.....	89
5.2.4	Faktor Eksternal.....	92
<b>BAB VI</b>	.....	<b>98</b>
<b>PENUTUP</b>	.....	<b>98</b>
6.1.	Kesimpulan.....	98
6.2	Saran.....	98
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>98</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>103</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Landmark Universitas Sriwijaya.....	56
Gambar 2 Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya .....	57

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Perbandingan Penelitian Terdahulu .....	26
Tabel 2 Penjabaran Fokus Perilaku Fenomena Nomophobia Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya. ....	41
Tabel 3 Daftar Jurusan Program Studi Beserta Akreditasi .....	59
Tabel 4 Data Informan Utama.....	64
Tabel 5 Informan Pendukung.....	65
Tabel 6 Perilaku Nomophobia pada Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya .....	71
Tabel 7 Faktor-faktor yang menyebabkan Nomophobia pada Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya .....	85



## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1 Persentase Mahasiswa Sosiologi Angkatan 22 & 23 Mengetahui Nomophobia ....	8
Diagram 2 Persentase Mahasiswa Sosiologi Angkatan 22 & 23 Yang Mengalami Nomophobia.....	9

**DAFTAR BAGAN**

Bagan 1 Kerangka Pemikiran.....	37
Bagan 2 Model Analisis Data .....	52
Bagan 3 Perilaku Nomophobia .....	68
Bagan 4 Faktor-faktor yang menyebabkan Nomophobia .....	85

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kemajuan teknologi yang terus meningkat secara signifikan telah menghadirkan kemudahan bagi manusia dalam berkomunikasi dan berinteraksi, baik dengan individu yang berada dekat maupun jauh, tanpa perlu pertemuan langsung. Salah satu perwujudan dari kemajuan teknologi ini adalah *smartphone*. *Smartphone* memang memberikan banyak keuntungan dan kenyamanan kepada manusia dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Meskipun demikian, penggunaan yang berlebihan dari perangkat ini dapat menimbulkan dampak negatif bagi penggunanya. *Smartphone*, atau sering disebut juga handphone pintar, merupakan perangkat telepon genggam yang memiliki fungsi serupa dengan komputer namun memiliki ukuran yang lebih kecil dan portabilitas yang tinggi. Desain *smartphone* yang mudah dibawa, layar sentuh yang responsif, serta ukurannya yang memungkinkan dimasukkan ke dalam kantong celana, menjadikannya sebuah alat yang sangat praktis. Di samping itu, berbagai fitur yang dapat diunduh melalui platform seperti Play Store, termasuk aplikasi seperti WhatsApp, Instagram, Telegram, dan tren terbaru seperti TikTok, semakin melengkapi fungsionalitas *smartphone* ini.

Popularitas *smartphone* di kalangan Mahasiswa bisa disebabkan oleh manfaatnya yang besar dalam mendukung berbagai aktivitas mereka. Penggunaan *smartphone* memungkinkan mahasiswa untuk menyelesaikan beragam tugas sehari-hari melalui satu perangkat, termasuk menelepon, mengirim SMS/chat, memeriksa dan mengirim email, menjadwalkan janji temu, menjelajahi internet, berbelanja, berinteraksi di jejaring sosial, mencari informasi online, bermain game, menikmati hiburan, dan lain sebagainya (Park Kim *et al.*, 2013). Mengingat keberadaan yang meluas dan kemampuannya yang beragam, (Kang & Jung, 2014) menyatakan bahwa selain fungsi komunikasi dan informasi, *smartphone* juga memberikan kesempatan bagi individu untuk memenuhi berbagai kebutuhan seperti

pembelajaran, pengembangan kompetensi individu, keamanan, dan menjalin hubungan sosial (Kang & Jung, 2014).

Kemajuan teknologi memberikan efek yang terus berubah pada gaya hidup masyarakat. Misalnya, teknologi seluler telah meningkatkan akses individu ke informasi secara global sejak layanan nirkabel tersedia bagi masyarakat umum (King Lee *et al.*,2014). Penggunaan teknologi yang sering juga memperkuat kebiasaan memeriksa teks dan info media sosial. Pola penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini memiliki potensi konsekuensi negatif jangka pendek, seperti gangguan belajar di kelas dan peningkatan tingkat kecemasan (Cheever *et al.*,2014) Lebih penting lagi, perkembangan *smartphone* ini juga memiliki potensi konsekuensi jangka panjang dengan memicu munculnya gangguan kepribadian yang ada (misalnya, obsesif-kompulsif), kecemasan interaksi sosial, dan kecanduan internet atau *smartphone* (Bragazzi & Del Puente,2014)

Munculnya beberapa metode untuk menilai pengaruh *smartphone* pada perilaku, seperti yang diungkapkan oleh (Yildirim *et al.*,2016). Dapat dikaitkan dengan meningkatnya prevalensi penggunaan *smartphone*. Menurut data terbaru dari Pew Internet dan America Life Project, sekitar 91% individu di Amerika Serikat memiliki dan aktif menggunakan *smartphone*, seperti yang disampaikan oleh Smith dan Page (2015). Namun penggunaan *smartphone* yang sering, bahkan mungkin kompulsif, penggunaan *smartphone* yang sering, bahkan mungkin kompulsif, menunjukkan korelasi positif dengan sejumlah masalah kesehatan mental, termasuk kecanduan *smartphone*, kecemasan,depresi, dan stres, sebagaimana dijelaskan oleh (Triantoro Safari *et al*, 2022). Konsekuensi dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan tidak hanya terbatas pada masalah kesehatan mental, tetapi juga telah menimbulkan masalah sosial yang signifikan. Seiring dengan popularitas *smartphone* yang terus meningkat, kemungkinan dampak negatifnya terhadap masyarakat dapat menjadi lebih serius di masa depan.

Orientasi terhadap kepuasan seseorang menggunakan *smartphone*, seperti yang terlihat dalam Perilaku *Nomophobia* saat ini, ternyata tidak dapat dilepaskan dari kesalahpahaman, terutama terkait dengan permintaan terhadap *smartphone*.

Tidak semua pemilik *smartphone* memenuhi kriteria sebagai simbol status, karena banyak di antara mereka hanya ingin terlihat modis dengan memiliki *smartphone*. Akibatnya, fungsi dasar *smartphone* sebagai telepon cerdas seringkali tidak dimanfaatkan secara maksimal. Beberapa kasus menunjukkan bahwa sebagian besar pemilik *smartphone* hanya menggunakan perangkat tersebut untuk mengirim pesan, menelepon, dan membuka platform jejaring sosial seperti Facebook atau situs serupa (Triantoro Safari, 2022)

Pentingnya optimalisasi *smartphone* sangat bergantung pada kesadaran dan pemahaman penggunaan *smartphone*. Ini berarti bahwa nilai manfaat dari *smartphone* dapat dioptimalkan dengan memanfaatkan semua fasilitas dan fungsi yang disediakan. Sebaliknya, jika semua fitur dan fungsi *smartphone* tidak dimanfaatkan dengan baik, maka perangkat tersebut tidak akan memberikan nilai tambah. Oleh karena itu, jika konsumen tidak memanfaatkan *smartphone* secara optimal, maka *smartphone* tersebut tidak memiliki perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan telepon seluler biasa.

Pertumbuhan kebutuhan terhadap *smartphone* saat ini terutama dipengaruhi oleh perilaku seseorang yang mendorongnya dalam perilaku *nomophobia*. Dalam perkembangannya, terdapat sepuluh inovasi *smartphone* yang telah mengubah cara kita hidup, seperti kamera digital, layar datar, perangkat GPS, TV Digital, Wifi, Netbook, iPod dan pemutar MP3, permainan, Wii, dan iPhone (diambil dari *World News Australia*, diunduh dari <http://www.hariansumutpos.com.2009.12.10-smartphone-yang-mengubah-zaman.html>).

Pengguna *smartphone* secara umum menganggap *smartphone* sebagai perluasan dari identitas pribadi. *smartphone* memberikan peluang dan kenyamanan dengan berbagai fasilitas yang dapat dinikmati, akses informasi baru, manfaat sosial, hiburan, dan pengembangan diri. Tambahan, *smartphone* dapat mendukung orang dalam menyelesaikan tugas dan menjaga koneksi terus-menerus dengan orang lain yang berada jauh. Dengan kehadiran *smartphone*, pengguna merasa nyaman dan aman dalam kehidupan sehari-hari mereka. (Helwig *et al.*, n.d.)

Selain itu, keberadaan *smartphone* memberikan rasa aman emosional

karena dapat mengurangi perasaan kesepian dan kebosanan melalui interaksi di platform pesan online seperti Viber, Whatsapp, Telegram, dan sejenisnya. Bahkan, pengguna dapat memperoleh popularitas di berbagai jejaring sosial berbasis web seperti Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, dan situs web Google. Dengan demikian, perangkat seluler ini secara perlahan menjadi elemen tak terpisahkan dari kehidupan modern manusia.

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

Kemunculan smartphone telah mengubah pola interaksi sosial secara signifikan. Sebelum era smartphone, masyarakat umumnya lebih aktif dalam bersosialisasi. Pada masa tersebut, anak-anak sering menghabiskan waktu bersama teman-teman mereka tanpa terlalu memperhatikan waktu. Namun, seiring hadirnya smartphone, terjadi penurunan dalam keterlibatan aktif dalam kehidupan sosial. Anak-anak cenderung lebih memilih untuk menyendiri di rumah, bahkan saat berkumpul, fokus mereka sering teralihkan pada *smartphone* masing-masing. Dampaknya, interaksi sosial langsung yang sebelumnya lebih intens kini mengalami penurunan (Triantoro Safari, 2022).

Persentase penduduk yang menggunakan ponsel seluler menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2019 terus mengalami peningkatan yang berarti, mencapai 63,53 persen pada tahun tersebut. Peningkatan penggunaan ponsel seluler ini juga diikuti oleh kenaikan kepemilikan komputer dan akses

internet di rumah. Pada tahun yang sama, kepemilikan komputer mencapai 18,78 persen, sedangkan kepemilikan akses internet di dalam rumah mencapai 73,75 persen. Penggunaan internet juga mengalami pertumbuhan yang cukup signifikan dari tahun 2015 hingga 2019. Pada tahun 2015, sekitar 21,98 persen penduduk memiliki akses internet, tetapi angka ini meningkat tajam menjadi 47,69 persen pada tahun 2019 (Badan Pusat Statistik, 2022).

Di era perkembangan teknologi yang berubah dengan cepat, ponsel telah menjadi salah satu perangkat teknologi yang mendominasi pasar, seperti yang disebutkan oleh (Chóliz, 2012). Di samping itu, perkembangan sistem operasi terbaru, peluncuran berbagai aplikasi, dan persaingan antar penyedia telah secara signifikan meningkatkan jumlah pengguna ponsel (Park *et al.*, 2013). Ponsel kini telah menjadi bagian integral dari kehidupan modern, menarik minat baik dari kalangan muda maupun tua, karena memiliki berbagai kualitas menarik. Penggunaan ponsel di kalangan pelajar juga mengalami peningkatan yang tajam. Meskipun mobilitas smartphone memberikan keuntungan nyata, namun penggunaan berlebihan dapat menyebabkan masalah dalam interaksi, baik dengan teman maupun dalam lingkup lainnya, sebagaimana diungkapkan oleh (Chóliz, 2012).

Ketergantungan pada ponsel dapat memiliki dampak yang merugikan, mengganggu produktivitas dalam pekerjaan atau pembelajaran, dan bahkan berpotensi membahayakan individu dan masyarakat secara keseluruhan, sebagaimana dicatat oleh (Bianchi & Phillips, 2005). Ketergantungan ini juga dapat mencerminkan daya tarik ponsel terhadap individu, sementara penyalahgunaannya mengindikasikan dampak negatifnya dan pertumbuhan masalah di kalangan generasi muda.

Penelitian yang dilakukan oleh Bivin dari sebuah lembaga riset di Inggris mengungkapkan bahwa hampir 53% pengguna *smartphone* di Inggris mengalami kecemasan ketika ponsel mereka hilang, baterai habis, atau tidak ada sinyal (Widyastuti & Muyana, 2018). Manusia merupakan makhluk sosial yang secara alami terlibat dalam interaksi dengan sesama maupun dengan masyarakat dalam

kehidupan sehari-hari. Hubungan sosial ini sangat penting, karena manusia memiliki sifat yang cenderung bersosial. Perkembangan Sosial dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Kemampuan individu ini memiliki peran dalam membentuk sikap dan perilaku sosial seseorang. Dalam konteks ini, lingkungan sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap cara seseorang menjalani kehidupan sehari-harinya.

Penggunaan *smartphone* bisa menghabiskan waktu, terutama jika pengguna tidak mampu mengatur penggunaan perangkat dengan bijak. Banyak orang mengalami situasi di mana mereka lebih banyak berfokus pada *smartphone* daripada berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Terkadang, pengguna *smartphone* bahkan dapat berada dalam ruangan yang sama tanpa berbicara satu sama lain atau terlibat dalam diskusi.

Sebuah studi mengungkapkan bahwa hingga 33% pengguna *smartphone* melakukan pemeriksaan notifikasi pada malam hari, selain juga sering mengecek email. Sebagian besar dari mereka bahkan bisa mengecek ponsel hingga 34 kali dalam sehari, bukan hanya dalam kondisi yang mendesak. Meskipun penggunaan *smartphone* terkadang dipandang sebagai kebutuhan atau kebiasaan sehari-hari, namun penting untuk memperhatikan dampak negatifnya terhadap kesehatan. Penggunaan yang berlebihan dapat berdampak pada kesejahteraan mental seseorang atau bahkan pada diri pengguna itu sendiri. Oleh karena itu, perlu untuk lebih bijak dalam memanfaatkan *smartphone* agar dampak negatifnya terhadap kesehatan dapat diminimalkan (Rakhmawati, 2017).

Studi yang dilakukan oleh Universitas Carnegie Mellon menyatakan bahwa "internet merupakan suatu alat yang telah dirancang untuk menghubungkan orang yang berjauhan, namun juga dapat memutuskan hubungan antarindividu" (Rafika, 2017). Fenomena ini menjadi mungkin terjadi karena adanya *nomophobia*, yang dapat berdampak negatif terhadap kehidupan sosial seseorang, juga berdampak pada kesehatan. Efek penggunaan *smartphone* yang berlebihan bisa memicu radiasi elektromagnetik yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan seperti mual, gangguan tidur, dan bahkan risiko terkena kanker payudara (Aziz, 2019).



SecurEnvoy, dalam penelitian oleh (Yildirim and Cooreia, 2014) mengidentifikasi *Nomophobia* sebagai sebuah kondisi yang muncul akibat ketergantungan yang berlebihan terhadap ponsel. Kondisi ini dapat memicu perasaan cemas atau kekhawatiran yang berlebihan saat *smartphone* tidak dapat digunakan atau tidak berada dalam jangkauan. Berbagai kemudahan yang disediakan oleh *smartphone* untuk memfasilitasi komunikasi serta akses instan terhadap informasi, memungkinkan orang untuk tetap terhubung dengan individu lain tanpa memandang batasan jarak dan waktu, dan memberikan kebebasan dalam mengakses informasi dari mana saja dan kapan saja. Meskipun *smartphone* memiliki berbagai keunggulan yang ditawarkan, penggunaannya yang berlebihan bisa menyebabkan individu mengalami gejala *Nomophobia*.

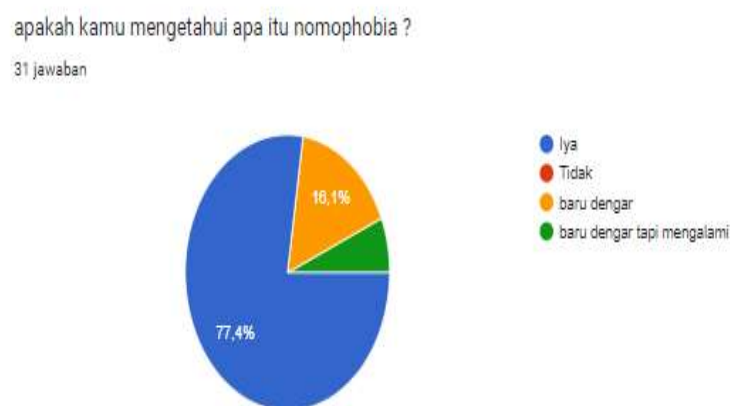
Di dunia perkuliahan, mahasiswa menjadi kelompok utama dalam penggunaan dan pembelian *smartphone* semua lapisan Mahasiswa, tanpa terkecuali, menghadapi kebutuhan ini. Terlebih lagi, pada tahun 2020, pandemi menyebabkan perubahan drastis dalam sistem pendidikan, dengan proses pembelajaran yang sebelumnya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

Perubahan dari masa *lockdown* menuju *new normal* memiliki dampak yang signifikan terutama pada masyarakat, terutama kalangan Mahasiswa. Keterbiasaan penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari telah menjadi hal umum, namun penting untuk memahami potensi dampak negatifnya terhadap kesehatan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan bisa berpengaruh pada kesejahteraan mental seseorang atau bahkan pengguna itu sendiri. Dampak buruk ini terkadang tidak diakui sepenuhnya oleh masyarakat, meskipun memiliki potensi untuk

mempengaruhi tidak hanya individu yang menggunakan *smartphone*, tetapi juga orang-orang di sekitarnya. *Nomophobia* yang merupakan singkatan dari "*No Mobile Phone Phobia*". *Nomophobia* dijelaskan oleh (Yildirim & Correia, 2015). sebagai kondisi yang timbul akibat ketergantungan yang berlebihan pada ponsel. Kondisi ini dapat menghasilkan perasaan kecemasan dan ketidaknyamanan yang berlebihan saat ponsel tidak dapat digunakan atau tidak berada dalam jangkauan. Meskipun *smartphone* menawarkan kemudahan dalam komunikasi dan akses informasi instan tanpa batasan jarak dan waktu, berbagai keunggulan yang dimilikinya juga dapat menghasilkan gejala *nomophobia* pada individu.

Dalam lingkungan kampus Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya, terdapat beberapa perilaku yang menunjukkan adanya masalah, seperti memberikan prioritas pada penggunaan *smartphone* dan mengalami perubahan mood. Sebagai ilustrasi, salah satu mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang berdampak pada gangguan pelaksanaan aktivitas sehari-hari, kehilangan fokus, dan merespons *smartphone* seolah-olah mendengar bunyi notifikasi. Selain itu, mahasiswa tersebut lebih merasa nyaman berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone* daripada melakukannya secara langsung.

**Diagram 1 Persentase Mahasiswa Sosiologi Angkatan 22 & 23 Mengetahui *Nomophobia***

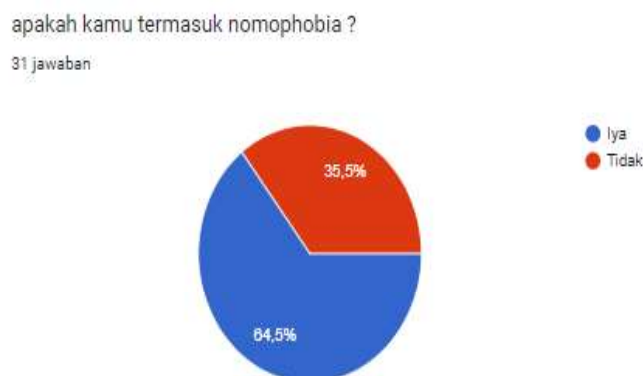


Sumber : diolah peneliti, 2023

Berdasarkan data pada Diagram 1 dan hasil observasi awal melalui kuesioner Google Form yang diisi oleh 31 responden dari angkatan 2022 dan 2023,

ditemukan bahwa 77,3% atau 24 orang menyatakan mengetahui apa itu *nomophobia*, sedangkan 23% atau 5 orang belum mengetahui apa itu *nomophobia* dan 6,5% atau 2 orang yang baru mendengar apa itu *nomophobia*.

**Diagram 2 Persentase Mahasiswa Sosiologi Angkatan 22 & 23 Yang Mengalami Nomophobia**



Sumber : Diolah oleh Peneliti,2023

Berdasarkan data pada diagram 2 dan hasil observasi awal melalui kuesioner Google Form yang diisi oleh 31 responden dari angkatan 2022 dan 2023, ditemukan bahwa 64,5% atau 20 orang menyatakan mengalami *nomophobia*, sedangkan 35,5% atau 11 orang menyatakan tidak mengalami *nomophobia* sesuai dengan jawaban yang diberikan dalam pertanyaan peneliti.

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa Sosiologi Fakultas Sosial dan Politik di kampus Indralaya.

**Tabel 1**

**Jumlah Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya**

No	Jurusan Sosiologi	Angkatan	Jumlah
1	Sosiologi Indralaya	2022	146
2	Sosiologi Palembang	2022	57
3	Sosiologi Indralaya	2023	133
4	Sosiologi Palembang	2023	53

Sumber : [old.unsri.ac.id](http://old.unsri.ac.id).Daftar Mahasiswa

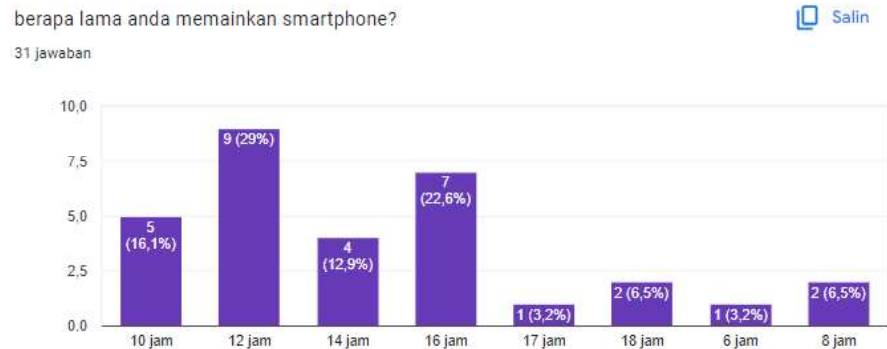
Berdasarkan tabel 1.1 besar jumlah Mahasiswa kampus Indralaya dari pada

kampus Palembang. Pembatasan ruang lingkup penelitian ini didasarkan pada pertimbangan jumlah Mahasiswa yang lebih signifikan di kampus Indralaya, memungkinkan peneliti untuk merinci dan memahami lebih dalam dinamika serta karakteristik mahasiswa Sosiologi di lingkungan tersebut. Fokus pada kampus Indralaya diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pengaruh jumlah Mahasiswa terhadap interaksi sosial dan adaptasi terhadap teknologi di kalangan Mahasiswa Sosiologi.

Stres dalam nomophobia memiliki banyak faktor pemicu, namun dalam konteks penelitian ini, stres yang dimaksud merujuk pada kondisi ketika seseorang terlalu bergantung pada ponsel untuk berbagai kegiatan sehari-hari, termasuk berkomunikasi, bekerja, dan bersosialisasi. Ketidakterediaan ponsel dapat menyebabkan rasa ketidaknyamanan dan stres pada individu yang merasa perlunya terus terhubung melalui perangkat tersebut. Situasi ini berpotensi memicu kecemasan sosial ketika seseorang merasa tidak mampu memeriksa atau ikut serta dalam aktivitas media sosial atau pesan yang mungkin mereka lewatkan.

Mengidentifikasi kecanduan *smartphone* pada seseorang dapat dilakukan dengan memperhatikan durasi penggunaan perangkat saat melakukan aktivitas tertentu. Kecenderungan penggunaan *smartphone* Mahasiswa dapat dinilai berdasarkan lamanya mereka menghabiskan waktu menggunakan *smartphone* tersebut setiap harinya. Berikut adalah grafik yang menunjukkan pola waktu penggunaan *smartphone* mahasiswa dalam sehari.

**Diagram 3 Persentase Durasi penggunaan *Smartphone* pada Mahasiswa Sosiologi Angkatan 22 dan 23**



Sumber : Diolah oleh Peneliti, 2023

Berdasarkan data pada diagram 3 dan hasil observasi awal melalui kuesioner Google Form yang diisi oleh 31 responden dari Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya kampus indralaya angkatan 2022 dan 2023, ditemukan bahwa 16,1% atau 5 orang menyatakan bermain *smartphone* selama 10 jam, 29% atau 9 orang menyatakan bermain *smartphone* selama 12 jam, 12,9% atau 4 orang menyatakan bermain *smartphone* selama 14 jam, 22,6% atau 7 orang menyatakan bermain *smartphone* selama 16 jam, ditemukan bahwa 3,2% atau 1 orang menyatakan bermain *smartphone* selama 17 jam, ditemukan bahwa 6,5% atau 2 orang menyatakan bermain *smartphone* selama 18 jam, ditemukan bahwa 3,2% atau 1 orang menyatakan bermain *smartphone* selama 6 jam, dan ditemukan 6,5% atau 2 orang menyatakan bermain *smartphone* selama 08 jam sesuai dengan jawaban yang diberikan dalam pertanyaan peneliti.

Maka Sebagian besar anggota Mahasiswa Sosiologi Angkatan 22 dan 23, rata-rata, menghabiskan waktu 12 hingga 16 jam setiap harinya untuk menggunakan *smartphone* mereka. Hal ini mencerminkan dominasi penggunaan *smartphone* dalam sebagian besar aktivitas mahasiswa.

Media online, yang juga disebut sebagai media digital, media cyber, atau media internet, merupakan bentuk media baru yang muncul setelah media cetak (seperti surat kabar, majalah, dan tabloid) serta media elektronik (radio, televisi,

dan film). Media online mencakup berbagai platform seperti email, situs web, blog, WhatsApp, Line, We Chat, Facebook, Telegram, Twitter, Path, Google Plus, Instagram, dan berbagai media sosial lainnya (Ramaita *et al.*, 2019). Semua jenis media tersebut dapat diakses melalui jaringan internet. Berikut adalah representasi diagram persentase aplikasi yang sering dikunjungi oleh mahasiswa ketika menggunakan *smartphone*.

**Diagram 4 Penggunaan smartphone pada Mahasiswa Sosiologi Angkatan 22 dan 23**

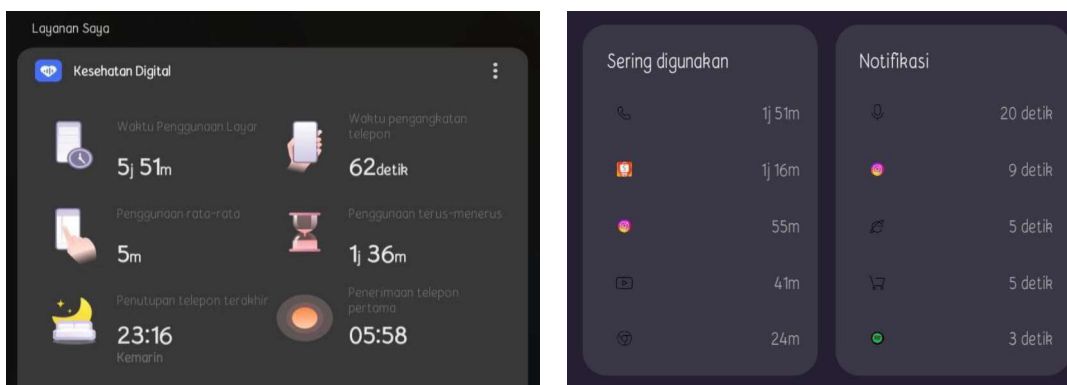


Sumber : Diolah oleh Peneliti, 2023

Berdasarkan grafik penggunaan aplikasi yang sering dikunjungi mahasiswa dalam penggunaan *smartphonenya* dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial seperti instagram, tiktok, youtube, netflix, WhatsApp pada mahasiswa lebih mendominasi dari pada penggunaan lainnya. Hal ini terlihat dari persentasenya yang mencapai 87,1% atau sebanyak 27 orang dari Mahasiswa memilih media sosial. Penggunaan game pada *smartphone* 12,9% atau sebanyak 4 orang. Dapat disimpulkan, penggunaan media sosial seperti instagram, tktok, youtube, netflix, WhatsApp lebih banyak dikunjungi oleh mahasiswa dengan tujuan sebagai hiburan dan alat komunikasi dalam kegiatan sehari-hari ataupun kegiatan belajar. Hal ini terlihat dari penggunaan fitur-fitur *smartphone* yang dapat menguasai diri masing-masing Mahasiswa Sosiologi angkatan 22 dan 23 kampus indralaya, sehingga menyebabkan Mahasiswa tersebut tidak dapat berada jauh dari *smartphonenya*.

Dalam konteks ini, penting untuk mencatat bahwa sebagian besar smartphone saat ini telah dilengkapi dengan aplikasi kesehatan digital. Keberadaan aplikasi ini membuka kemungkinan untuk mempermudah penelitian terkait aktivitas mahasiswa di dalam smartphone. Dengan adanya fitur-fitur kesehatan digital, peneliti dapat dengan lebih efektif dan rinci menelusuri dan menganalisis berbagai kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa melalui penggunaan smartphone mereka. Hal ini memberikan akses yang lebih baik untuk memahami pola-pola perilaku dan preferensi mahasiswa dalam dunia digital, serta membantu dalam menyusun penelitian yang lebih komprehensif terkait penggunaan teknologi oleh kelompok ini.

**Gambar 1**  
**Kesehatan Digital pada smartphone Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya Angkatan 22 dan 23**



Sumber : (screenshots informan) dan Diolah oleh Peneliti, 2023

Ketergantungan mahasiswa pada penggunaan *smartphone* dapat dijelaskan melalui beberapa alasan yang muncul dari temuan penelitian. Data yang terkumpul membuktikan bahwa mahasiswa mengalami ketergantungan ini karena sejumlah faktor yang memengaruhi pola penggunaan perangkat tersebut.

ketersediaan beragam aplikasi dan fitur di *smartphone* menawarkan kemudahan dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari, seperti akses informasi, komunikasi, dan hiburan. *Smartphone* menjadi alat serba guna yang memenuhi kebutuhan mahasiswa dalam konteks studi dan gaya hidup modern. kemampuan *smartphone* untuk menyediakan konektivitas dan akses internet

memberikan mahasiswa akses langsung ke dunia maya, memfasilitasi komunikasi sosial, dan memungkinkan pertukaran informasi secara real-time. Keterhubungan ini menjadi salah satu pendorong utama mahasiswa untuk terus menggunakan *smartphone*.

Selain itu, faktor sosial juga memainkan peran penting. Tren dan norma sosial di kalangan mahasiswa seringkali mendorong mereka untuk tetap terhubung secara digital. Kondisi ini menciptakan ekspektasi dan tekanan sosial yang dapat membentuk perilaku ketergantungan pada *smartphone*. Ketergantungan pada *smartphone* juga dapat dijelaskan melalui aspek psikologis, seperti kebutuhan akan pemenuhan instan dan stimulasi. Fungsi instant messaging, media sosial, dan hiburan yang dapat diakses dengan cepat melalui *smartphone* memuaskan kebutuhan tersebut, mendorong mahasiswa untuk terus mengandalkan perangkat ini.

**Diagram 5 Penggunaan *smartphone* pada Mahasiswa Sosiologi Angkatan 22 dan 23 Alasan Ketergantungan Mahasiswa Terhadap Penggunaan *Smartphone***



Sumber : Diolah oleh Peneliti,2023

Berdasarkan data pada diagram 5 dan hasil observasi awal melalui kuesioner Google Form yang diisi oleh 31 responden Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya kampus Indralaya angkatan 2022 dan 2023, ditemukan bahwa 53,3% atau 16 orang menyatakan mengalami *nomophobia*, 33,3% atau 10 orang menyatakan tidak mengalami *nomophobia*, sedangkan 13,3% atau 4 orang menyatakan alasan ketergantungan pada *smartphone* dikarenakan kebutuhan sesuai dengan jawaban yang diberikan dalam pertanyaan peneliti.



Menurut (Soliha, 2015), ketergantungan mahasiswa terhadap *smartphone* memiliki kaitan yang erat dengan timbulnya kecemasan internal. Jika diperhatikan, ketergantungan tersebut mungkin disebabkan oleh kemudahan penggunaan, pemeliharaan privasi, akses yang sangat luas, dan kepraktisan lainnya, yang akhirnya membuat kehidupan remaja sangat bergantung pada perangkat tersebut. (Widiyastuti, 2017) menyatakan bahwa ketika seseorang semakin mengandalkan suatu media untuk memenuhi kebutuhannya, media tersebut menjadi semakin signifikan dalam kehidupan individu tersebut.

Universitas Sriwijaya adalah salah satu institusi pendidikan tinggi negeri yang terletak di provinsi Sumatera Selatan. Kampus ini memiliki luas wilayah sekitar 712 hektar dan mengelola 10 Fakultas di dalamnya, yang mencakup lebih dari 80 program studi atau jurusan yang berbeda. Salah satu dari berbagai program studi tersebut adalah program studi sosiologi.

Di lingkungan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, terdapat Jurusan Sosiologi yang memiliki dua lokasi kelas, yaitu di Indralaya dan di Bukit. Namun, pada tahun 2020, situasi pandemi mewajibkan mahasiswa untuk belajar dari rumah, yang pada gilirannya membuat sulit bagi mereka untuk menghindari penggunaan ponsel pintar. Penggunaan ponsel ini telah menjadi hal yang umum, karena sudah menjadi bagian dari gaya hidup serta digunakan sebagai sarana dalam pembelajaran sehari-hari dan untuk memenuhi berbagai kebutuhan lainnya. Ketergantungan mahasiswa pada teknologi, terutama media sosial, telah mengubah peran media sosial itu sendiri menjadi alat untuk menghabiskan waktu dan mengikuti kehidupan serta aktivitas orang lain. Akibatnya, aspek-aspek kehidupan pribadi terkadang terabaikan demi mencari informasi tentang kegiatan orang lain, yang sering disebut sebagai "*FOMO*" (*Fear of Missing Out*), menjadi salah satu pendorong utama dalam penggunaan internet dan media sosial (Putri et al., 2019)

*Nomophobia* pada mahasiswa memiliki akses ke *smartphone* dan secara aktif yang cenderung berhubungan dengan munculnya fase *FoMo* atau rasa takut ketinggalan. Individu yang menderita *nomophobia* akan merasakan ketidaknyamanan ketika tidak melihat atau memeriksa notifikasi di ponsel mereka.

Ini dapat berdampak pada situasi pembelajaran, misalnya saat sedang mengikuti perkuliahan, dan dapat mempengaruhi interaksi sosial tatap muka secara langsung di kalangan mahasiswa Program Studi Sosiologi di kampus Indralaya.

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

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

*Nomophobia* memiliki keterkaitan erat dengan kesehatan mental dan sosial individu. Mahasiswa Sosiologi mempelajari isu-isu kesejahteraan psikologis dan sosial dalam Masyarakat. Pemahaman mengenai bagaimana *Nomophobia* dapat memicu perasaan cemas, ketergantungan, dan dampak negatif lainnya pada kesehatan mental dan sosial sangat penting dalam analisis sosiologis. Bahkan ke Peran Teknologi dalam Kehidupan Mahasiswa Sosiologi mengkaji peran teknologi dalam konteks masyarakat. Smartphone dan teknologi digital memiliki peran sentral dalam kehidupan modern. Memahami dampak teknologi terhadap pola pikir, perilaku, dan interaksi sosial.

Penelitian Perilaku *Nomophobia* pada mahasiswa dapat menjadi acuan sebagai referensi dan literatur serta sumbangan ilmu untuk Mahasiswa Sosiologi

dapat memiliki wawasan yang lebih luas tentang perubahan sosial, interaksi manusia dengan teknologi, dan faktor-faktor yang menyebabkan *Nomophobia* dan memahami dinamika perubahan sosial yang terjadi di tengah perkembangan teknologi digital. Oleh karena itu, pemahaman mengenai *nomophobia* menjadi relevan dan penting bagi Mahasiswa Sosiologi dalam konteks studi.

Berdasarkan paparan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan eksplorasi lebih mendalam dan membahas fenomena ini. Oleh karena itu, penelitian dengan judul " Perilaku *Nomophobia* Pada Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah pada Penelitian ini adalah bagaimana Perilaku *Nomophobia* Pada Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya kampus Indralaya di rumuskan pada beberapa pertanyaan dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana Perilaku *Nomophobia* pada Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya ?
2. Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan *Nomophobia* pada Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya ?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian secara umum memiliki tujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan Perilaku Mahasiswa *Nomophobia* Pada Kasus Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini meliputi hal-hal berikut:

1. Mengetahui Perilaku Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya kampus indralaya.
2. Mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan *Nomophobia* pada kasus Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya kampus Indralaya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini bermanfaat sebagai sumbangan ilmu pengetahuan yang baru khususnya pada Univeristas Sriwijaya Maupun Jurusan Sosiologi terutama dalam memahami Interaksi sosial dan psikologis sosial yang terjadi dalam masyarakat modern dan psikologis sosial dan sosial yang relevan dalam konteks sosiologis.Khususnya tentang Perilaku *Nomophobia* pada Mahasiswa FISIP Univeritas Sriwijaya Kampus Indralaya.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun secara praktis penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Bagi Penulis

Memberikan tambahan pengetahuan bagi penulis, Penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi berharga dalam ranah disiplin sosiologi dengan membuka perspektif baru mengenai dampak teknologi terhadap interaksi sosial dan kesejahteraan masyarakat kontemporer. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi panduan yang berharga dalam menggunakan smartphone secara lebih bijak, sekaligus memberikan wawasan yang mendalam terkait Perilaku *Nomophobia* Mahasiswa Sosiologi di FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Menghadirkan sumbangan penting bagi pengembangan penelitian berikutnya, skripsi ini memiliki potensi untuk menjadi landasan bagi penelitian lanjutan mengenai Perilaku *nomophobia* pada Mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya, membuka jalan menuju pemahaman yang lebih mendalam dan penyusunan solusi yang lebih inovatif.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Creswell, J. W. (2016). *Research Design : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. In *Book* (3rd ed.). Pustaka Belajar.
- Engkus, K. (2009). *Fenomenologi*. Widya Padjadjaran.
- Husaini Usman, P. S. A. (2006). *Pengantar statistika* (2nd ed.). Bumi Aksara.
- Moleong, L. J. (2003). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Prof. DR. Lexy J. Moleong, M. A. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Prof. Dr. Soerjono Soekanto et. (2017). *Sosiologi suatu pengantar* (Edisi revi). Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan : pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Triantoro Safari,S.Psi.,M.Si.,Ph.D. Nofrans Eka Saputra,S.Psi.,M.Si.Diana Putri Arini,M.A.,M.Psi., P. (2022). *Nomophobia*. UAD PRESS.
- Yuwanto. (2012). *Development of Mobile Phone Addict Scale*. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

### Artikel Jurnal

- Adnan, M., & Gezgin, M. (2016). A modern phobia: prevalence of nomophobia among college students. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141–158.
- Aziz, A. (2019). No Mobile Phone Phobia dikalangan Mahasiswa Pascasarjana. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.3864>
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology and Behavior*, 8(1), 39–51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>

- Chóliz, M. (2012). Mobile-Phone Addiction in Adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33–44. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=20831617&AN=78040680&h=wphb8c4wPyj5YcT1/vqPudXDBkNULjaaRiQjdQ6NKMAYG/VOmymP2FqL/WjgIEElaALzzXRkxi26TNJ9EtX4zQ==&crl=c>
- Hanna Rahmi, K., Cathartika Sukarta, C., Studi Psikologi, P., & Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, F. (2020). Fear of Missing Out dengan Nomophobia pada Mahasiswa. *Jurnal Social Philantropic*, 1(2), 23–30.
- Helwig, N. E., Hong, S., & Hsiao-wecksler, E. T. (n.d.). *SMARTHPHONE : ANTARA KEBUTUHAN DAN E-LIFESTYLE*.
- Husaini Usman, P. S. A. (2006). *Pengantar statistika* (2nd ed.). Bumi Aksara.
- Mahenda, A. R. (2013). Gangguan kesehatan akibat nomophobia pada mahasiswa universitas airlangga surabaya. In *lamongan : universitas airlangga*.
- Moleong, L. J. (2003). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1133305>
- Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763–1770. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.02.008>
- Prof. DR. Lexy J. Moleong, M. A. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148. <https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/867>
- Rafika, N. (2017). Hubungan Nomophobia dengan Interaksi Sosial Tatap Muka pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. *Naskah Publikasi*, 1–86.
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *JURNAL Keperawatan*, 1(2), 49–55. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Rakhmawati, S. (2017). Studi Deskriptif Nomophobia pada Mahasiswa di Universitas muhammadiyah malang. *Skripsi*, 1–64. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/43566>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Alfabeta.

- Triantoro Safari, S. P. et al. (2022). *Nomophobia*. UAD PRESS.
- 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 and Cooreia. (2014). Exploring The Dimensions Of Nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 5(2), 3–20.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2015.02.059>
- Yuwanto. (2012). *Development of Mobile Phone Addict Scale*. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.