



FENOMENA KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* DI KALANGAN MAHASISWA UNIVERSITAS UDAYANA

Audi Rizqi Akbarullah¹, Aliffiati², Gede Budarsa³

Antropologi Budaya, Universitas Udayana

ARTICLE INFO

Article history:

Received Agustus, 2025

Revised Agustus, 2025

Accepted Agustus, 2025

Available online Agustus, 2025

Audirizqi29@gmail.com

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Smartphone telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa di era digital. Kemudahan akses informasi, komunikasi, dan hiburan yang ditawarkan perangkat ini mendorong pola penggunaan yang intensif, namun juga menimbulkan fenomena *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi, ciri-ciri, serta tingkat kecenderungan *nomophobia* di kalangan mahasiswa Universitas Udayana. Pendekatan yang digunakan adalah metode campuran (*mixed methods*), dengan pengumpulan data melalui kuisisioner kepada 90 mahasiswa dan wawancara mendalam terhadap beberapa informan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 26,7% responden berada pada kategori kecenderungan *nomophobia* rendah, 51,1% berada pada kategori sedang, dan 22,2% berada pada kategori tinggi. Faktor pendorong utama meliputi perkembangan teknologi, kebutuhan sosial, tekanan akademik, serta fenomena *Fear of Missing Out* (*FOMO*). Selain itu, ditemukan bahwa mahasiswa dengan kategori tinggi mengalami kecemasan signifikan yang berpotensi mengganggu konsentrasi, produktivitas akademik, dan interaksi sosial mereka. Hasil ini menegaskan pentingnya kesadaran digital dan strategi pengelolaan penggunaan *smartphone* secara bijak.

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

ABSTRACT

Smartphones have become an integral part of students' lives in the digital era. The convenience of accessing information, communication, and entertainment has led to intensive usage patterns but also triggered the phenomenon of *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). This study aims to analyze the conditions, characteristics, and levels of *nomophobia* among students at Udayana University. A mixed-methods approach was employed, combining surveys of 90 students with in-depth interviews of several informants. Findings reveal that 26.7% of respondents fall into the low category, 51.1% into the moderate category, and 22.2% into the high category of *nomophobia*. Key driving factors include technological development, social needs, academic pressure, and the *Fear of Missing Out* (*FOMO*) phenomenon. Students in the high category experienced significant anxiety, which disrupted academic concentration, productivity, and social interactions. These results emphasize the importance of digital awareness and strategies to manage *smartphone* usage wisely.

Keywords: *Nomophobia*, Students, *Smartphone*, *FOMO*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan *smartphone* sebagai bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan mahasiswa. Ketergantungan berlebih terhadap *smartphone* dapat menimbulkan kondisi yang dikenal dengan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*), yaitu rasa cemas berlebihan saat individu tidak dapat mengakses atau menggunakan ponselnya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi kecenderungan *nomophobia* di kalangan mahasiswa Universitas Udayana serta mengidentifikasi faktor sosial-



budaya yang memengaruhinya beserta dampaknya. Penelitian menggunakan metode campuran (*mixed methods*), yaitu pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis *NMP-Q*, observasi, dan wawancara mendalam terhadap mahasiswa dari berbagai fakultas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kecenderungan *nomophobia* sedang, dengan faktor pemicu meliputi kebutuhan akan koneksi sosial, tekanan akademik, budaya digital, dan efek *FOMO* (*Fear of Missing Out*). *Nomophobia* berdampak pada berkurangnya interaksi sosial langsung, gangguan psikologis, penurunan prestasi akademik, hingga dampak ekonomi. Fenomena *nomophobia* mencerminkan perubahan pola interaksi sosial dalam budaya mahasiswa modern yang sangat terhubung dengan teknologi. Studi ini memperlihatkan bahwa pemahaman antropologis terhadap *nomophobia* penting untuk mengkaji dampaknya terhadap perilaku, relasi sosial, dan kehidupan budaya mahasiswa.

TINJAUAN PUSTAKA

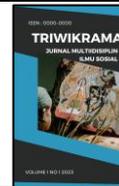
Dalam penelitian ini literatur terdahulu yang relevan dengan topik yang diangkat penulis untuk dijadikan tinjauan pustaka. Tujuan dari tinjauan pustaka adalah untuk mendukung dan menguatkan penulisan penelitian ini. Penulis mengambil beberapa literatur yang membahas terkait kecenderungan *nomophobia* pada kalangan mahasiswa Universitas Udayana.

Literatur pertama dirujuk dari artikel jurnal yang berjudul “Fenomena *Nomophobia* di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Universitas Riau)” oleh Dasiroh dkk., dalam *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi Universitas Riau*, Universitas Riau, tahun 2021. Penelitian tersebut berfokus pada motif mahasiswa Universitas Riau yang memiliki ketergantungan pada gadget atau disebut dengan *nomophobia*. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif sedangkan dalam mengumpulkan data menggunakan wawancara mendalam sebagai metode utama dan metode pendukungnya yaitu observasi dan dokumentasi. Teori yang digunakan adalah teori fenomenologi oleh Alfred Schutz.

Hasil penelitian Dasiroh, dkk menunjukkan bahwa *nomophobia* di kalangan mahasiswa Universitas Riau didukung oleh kemudahan akses internet dan kemajuan gadget. Adapun dua motif penggunaan gadget pada mahasiswa Universitas Riau yaitu motif masa lalu dan motif masa mendatang. Motif masa lalu disebabkan oleh rasa cupu dan tidak gaul yang dirasakan oleh mahasiswa Universitas Riau. Sedangkan motif masa mendatang meliputi motif bisnis, sosialita, informasi, edukasi dan motif hiburan. Kedua motif tersebut yang mendorong mahasiswa menggunakan handphone dan menjadikannya *Nomophobia*. Manfaat penelitian tersebut bagi penelitian ini adalah mengetahui motif atau dorongan mahasiswa yang mempengaruhinya dalam penggunaan gadget.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode campuran kualitatif dan kuantitatif atau *mis methods*, menurut Cresswell (dalam Vebrianto, dkk., 2020), penelitian *mixed methods* adalah sebuah jenis penelitian yang mengumpulkan, menganalisis, dan mengkombinasikan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dalam suatu rangkaian penelitian untuk memahami permasalahan penelitian. Metode kualitatif digunakan untuk memperoleh data secara lebih luas dan mendalam mengenai kecenderungan *nomophobia* di kalangan mahasiswa Universitas Udayana. Sedangkan metode kuantitatif digunakan untuk menganalisa tingkat kecenderungan *nomophobia* di kalangan mahasiswa Universitas Udayana. Penelitian ini dilakukan di lingkungan Universitas Udayana, Bali. Penentuan informan dilakukan dengan cara menyebarkan kuisisioner menggunakan layanan *googleform*. Kuisisioner yang digunakan menggunakan *NMP-Q* (*Nomophobia Questionnaire*) sebanyak 23 item pertanyaan yang disusun dalam skala Likert 4 poin (1 = sangat setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, 4 = sangat setuju). lalu diolah menggunakan metode multi-stage random



sampling yaitu teknik pengambilan sampel dilakukan melalui beberapa tahap seleksi dimana pada setiap tahap digunakan metode sampling acak untuk memperkecil populasi hingga mendapatkan sampel akhir yang sesuai dengan kriteria penelitian. Tahap pertama dilakukan dengan penyebaran kuesioner melalui *googleform* kepada mahasiswa Universitas Udayana yang menghasilkan 90 responden. Tahap kedua adalah pengelompokan reponden berdasarkan skor kecenderungan *nomophobia* kedalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Tahap terakhir adalah memilih dari kelompok kategori sedang dan tinggi yang dilakukan secara *purposive* dan menghasilkan 20 mahasiswa sebagai informan untuk diwawancarai. Penyebaran kuisisioner dilakukan dengan menyebarkan link ke beberapa teman peneliti di berbagai fakultas di Universitas Udayana lalu disebarakan lagi ke mahasiswa di fakultasnya masing-masing. Penyebaran link kuisioner tersebut melalui media sosial *instagram dan twitter*, dan juga beberapa grup daring komunitas mahasiswa Universitas Udayana di aplikasi *whastapp, line, dan telegram*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor pendidikan berperan signifikan dalam meningkatkan kecenderungan *nomophobia* di kalangan mahasiswa Universitas Udayana. Digitalisasi sistem pembelajaran, komunikasi akademik berbasis daring, serta ketergantungan pada perangkat digital untuk mencari informasi ilmiah membuat mahasiswa semakin sulit berpisah dari *smartphone* mereka. Selain itu tekanan akademik dan tuntutan untuk selalu reponsif terhadap tugas dan komunikasi perkuliahan memperkuat pola penggunaan berlebihan. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk menyeimbangkan pemanfaatan teknologi dalam pendidikan dengan kesadaran digital yang sehat agar mahasiswa dapat menggunakan *smartphone* secara optimal tanpa ketergantungan berlebihan.

Norma sosial yang menuntut konektivitas terus-menerus, tekanan dari lingkungan untuk selalu aktif di media sosial, serta kebiasaan berkomunikasi yang bergantung pada *smartphone* membuat perangkat ini menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Selain itu, budaya digital yang mendorong akses instan terhadap informasi dan interaksi sosial memperkuat ketergantungan pada *smartphone* sehingga menimbulkan kecemasan saat tidak dapat menggunakannya. Tanpa adanya kesadaran dan pengelolaan penggunaan teknologi dengan bijak, kecenderungan *nomophobia* akan terus meningkat. Oleh karena itu, diperlukan strategi untuk menciptakan keseimbangan antara interaksi digital dan kehidupan sosial nyata agar mahasiswa dapat menggunakan teknolgoi secara sehat tanpa mengalami ketergantungan berlebihan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kecenderungan *nomophobia* di kalangan mahasiswa Univeritas Udayana dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, budaya, teknologi, dan pendidikan. Dari segi faktor sosial tekanan dari media sosial dan lingkungan pergaulan menyebabkan mahasiswa merasa perlu sealalu terhubung dengan *smartphone* mereka. Norma sosial yang menenkankan konektivitas instan dan respon cepat terhadap pesan atau panggilan memperkuat ketergantungan ini. Selain itu, mahasiswa perantau lebih rentan mengalami kecenderungan *nomophobia* karena *smartphone* menjadi alat utama untuk menjaga hubungan dengan keluarga dan teman di kampung halaman. Kurangnya rasa percaya diri dalam interaksi sosial juga membuat beberapa mahasiswa lebih memilih komunikasi melalui *smartphone* daripada berbicara langsung, akibatnya interaksi sosial secara tatap muka semakin berkurang dan digantikan oleh komunikasi daring yang lebih nyaman namun dapat menghambat kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa.

Dari aspek budaya, globalisasi dan kemajuan teknologi telag membentuk pola pikir bahwa *smartphone* bukan hanya alat komunikasi tetapi juga bagian dari gaya hidup modern. Budaya "*Fear of Missing Out*" (*FOMO*) semakin memperkuat ketergantungan mahasiswa terhadap *smartphone* karena mereka merasa harus selalu mengikuti perkembangan informasi dan tren



terbaru di media sosial. Selain itu budaya toleransi terhadap penggunaan *smartphone* dalam berbagai situasi, termasuk ruang kelas, pertemuan keluarga, dan bahkan tempat ibadah membuat mahasiswa merasa nyaman untuk terus menggunakan perangkat ini tanpa mempertimbangan dampak negatifnya. Norma yang menganggap penggunaan *smartphone* sebagian dari kehidupannya sehari-hari juga mendorong mahasiswa untuk terus mengandalkan perangkat ini dalam berbagai aktivitas, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kecenderungan *nomophobia*.

Kemajuan teknologi ini juga memainkan peran signifikan dalam meningkatkan kecenderungan *nomophobia* di kalangan mahasiswa. *Smartphone* kini telah dilengkapi dengan berbagai fitur dan aplikasi yang dirancang untuk mempertahankan perhatian penggunanya seperti media sosial, aplikasi hiburan, dan *game online*. Algoritma yang diprogram untuk menarik perhatian pengguna membuat mahasiswa sulit melepaskan diri dari *smartphone* bahkan dalam situasi akademik atau sosial yang seharusnya tidak memerlukan penggunaan perangkat tersebut. Selain itu, perkembangan kecerdasan buatan (*AI*) dalam berbagai aplikasi semakin memperkuat ketergantungan mahasiswa terhadap teknologi karena kemudahan akses informasi dan bantuan yang diberikan membuat mereka semakin sulit untuk beraktivitas tanpa *smartphone*.

Dalam aspek pendidikan sistem pembelajaran yang semakin mengandalkan teknologi juga berkontribusi terhadap kecenderungan *nomophobia*. Mahasiswa terbiasa menggunakan *smartphone* untuk mengakses materi kuliah, berdiskusi dalam grup daring, dan mencari referensi akademik sehingga perangkat ini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan akademik mereka. Namun, ketergantungan ini dapat menimbulkan kecemasan ketika mahasiswa tidak dapat mengakses *smartphone* mereka dalam situasi tertentu, seperti saat kehilangan sinyal atau kehabisan baterai. Digitalisasi dalam dunia pendidikan juga menyebabkan batasan antara waktu belajar dan waktu istirahat yang menjadi tidak jelas sehingga mahasiswa cenderung terus menggunakan *smartphone* bahkan di luar keperluan akademik. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan strategi yang tepat dalam mengelola penggunaan teknologi agar mahasiswa dapat memanfaatkan *smartphone* secara optimal tanpa mengalami ketergantungan berlebihan yang berpotensi mengganggu keseimbangan antara kehidupan digital dan sosial mereka. Melihat tingginya kecenderungan *nomophobia* yang terjadi di kalangan mahasiswa Universitas Udayana, maka diperlukan langkah-langkah preventif dan edukatif untuk mengurangi dampak negatif dari fenomena ini. **Pertama**, diperlukan edukasi literasi digital yang tidak hanya fokus pada kecakapan teknologi, tetapi juga mencakup aspek kesadaran terhadap dampak psikologis dan sosial dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Program-program literasi digital sehat dapat dilaksanakan oleh pihak universitas, fakultas, maupun organisasi kemahasiswaan. **Kedua**, perlu diadakan lebih banyak kegiatan yang mendorong interaksi sosial secara langsung, seperti forum diskusi, pelatihan soft skills, maupun aktivitas luar ruang yang memperkuat hubungan antarindividu tanpa perantara media digital. **Ketiga**, pihak kampus dapat menetapkan kebijakan pembatasan penggunaan *smartphone* dalam ruang kelas atau saat kegiatan akademik berlangsung untuk mengembalikan fokus dan disiplin mahasiswa. **Keempat**, mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan *nomophobia* tinggi dapat difasilitasi untuk mengikuti layanan konseling atau program psikoedukasi yang membantu mereka mengelola kecemasan dan meningkatkan kesadaran diri dalam menggunakan *smartphone*. **Kelima**, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan studi lanjutan dengan cakupan yang lebih luas, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, serta melibatkan populasi mahasiswa dari universitas lain agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena *nomophobia* dan dampaknya dalam jangka panjang.

DAFTAR REVENSI

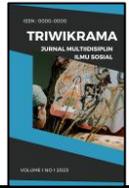
Vebrianto, R., Thahir, M., Putriani, Z., Mahartika, I., Ilhami, A., & Diniya. 2020. Mixed Methods Research: Trends and Issues in Research Methodology. *Bedelau: Journal of Education and Learning*, 1(2), 63-73

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial

Volume 11, Number 5, 2025

E-ISSN: 2988-1986

Open Access:



Dasiroh, U., Miswatun, S. and Ilahi, Y.F., Nurjannah.(2017). Fenomena Nomophobia di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Universitas Riau). Medium: Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Riau, 6 (1).

Vebrianto, R., Thahir, M., Putriani, Z., Mahartika, I., Ilhami, A., & Diniya. 2020. Mixed Methods Research: Trends and Issues in Research Methodology. Bedelau: Journal of Education and Learning, 1(2), 63-73