**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN SOSIAL DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBI*A PADA MAHASISWA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAN ANXIETY AND NOMOPHOBIA’S TENDENCY ON STUDENTS***

**Khairana Qisthina Ghassani1, M. Wahyu Kuncoro, S.Psi., M.Si2,** **Angelina Dyah Arum S, M.Psi., Psikolog3**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[khairanaghassani@gmail.com](mailto:khairanaghassani@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 95 subjek terdiri dari 68 mahasiswa perempuan dan 27 mahasiswa laki-laki. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala kecemasan sosial dan kuesioner kecenderungan *nomophobia.* Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *product moment pearson*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahawa tidak ada hubungan antara kecemasan sosial dengan kecenderungan *nomophobia*, dengan r = 0.152 dan p = 0.070, yang berarti hipotesis penelitian ditolak.

**Kata Kunci**: kecemasan sosial, kecenderungan *nomophobia*, telepon pintar

***Abstract***

*The aim of this research is to discover the relationship between social anxiety and nomophobia’s tendency on students of University of Mercu Buana Yogyakarta. The subject that involved on this reseacrh were 95 students consists of 68 female students and 27 male students. The data were collected by means of social anxiety scale and nomophobia’s tendency questionare. Data analysis was conducted using the Pearson product moment correlation test. The results of this study indicate that there is no relationship between social anxiety and the nomophobia’s tendency, with the value of r = 0.152 and p = 0.070, which means that the research hypothesis is rejected.*

***Keywords****: social anxiety, nomophobic tendencies, smartphone*

**PENDAHULUAN**

Kemudahan dalam penggunaan teknologi informasi dalam kehidupan sehari-hari membuat pertukaran informasi data antar wilayah menjadi cepat menyebar sehingga proses pengolahan data menjadi informasi dilakukan secara cepat dan otomatis (Supriyanto & Muhsin, 2008). Setiawan (2018) menjelaskan bahwa kemudahan yang diberikan oleh teknologi informasi dan komunikasi saat ini memanjakan masyarakat, sehingga membuat sebagian masyarakat memilih untuk meninggalkan komunikasi secara interpersonal dengan alasan efektivitas dan efisiensi. Menurut Achmad Nur Effendi selaku dewan pengawas Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesi (APJII) menyatakan bahwa kemudahan dari teknologi tersebut dirasakan oleh kebanyakan peserta didik (mahasiswa). Salah satu kemudahan dari teknologi tersebut adalah telepon pintar.

Mayoritas mahasiswa saat ini menggunakan telepon pintarnya sebagai sumber hiburan dan aktualisasi diri, bahkan aktivitas mahasiswa lebih banyak dilakukan di dunia maya seperti berkomunikasi dan berbisnis (Nugraha, 2018). Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Badriah (2017) mengatakan mahasiswa memanfaatkan telepon pintarnya untuk keperluan akademik, keperluan komunikasi, keperluan ekonomi, keperluan bersosialisasi dan lain-lain. Salah satu manfaat dari telepon pintar yang sering dirasakan oleh mahasiswa adalah melakukan komunikasi secara virtual tanpa harus bertatap muka secara langsung dan mendapatkan informasi yang dibutuhkan (Putri, 2019).

Telepon pintar memberikan banyak manfaat bagi mahasiswa, salah satunya kemudahan untuk bersosialisasi. Kemudahan tersebut digunakan oleh mahasiswa yang mengalami kemampuan bersosialisasi buruk dan memilih menggunakan telepon pintarnya (Bian & Leung, 2014). Dengan demikian mahasiswa yang mengalami kemampuan bersosialisasi buruk akan menggunakan telepon pintar secara berlebihan sehingga mengalami kesulitan dalam menjalin relasi (Retani, 2016). Penggunaan telepon pintar secara berlebihan dan tidak terkontrol biasa disebut dengan *nomophobia* (Thomas, Kandou, & Langi, 2019).

*Nomophobia* adalah ketakutan modern karena tidak dapat berkomunikasi melalui telepon pintar atau internet (Yildrim, 2014). *Nomophobia* adalah istilah yang menggambarkan rasa ketakutan tanpa telepon pintar (Carlisle, 2017). Kamus Besar Bahasa Indonesia mengartikan kecenderungan berasal dari kata dasar cenderung yang memiliki arti condong, agak miring; menaruh minat kepada, lebih tertarik pada. Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan kecenderungan *nomophobia* adalah kecondongan, kehendak atau akan memiliki perasaan ketakutan dimana penggunanya tidak dapat menggunakan telepon pintar.

Kecenderungan *nomophobia* menggunakan dimensi-dimensi *nomophobia* menurut Yildirim (2014) meliputi: a) Tidak dapat berkomunikasi, adanya perasaan kehilangan yang dirasakan oleh individu karena tidak dapat melakukan komunikasi secara instan dengan orang-orang dan tidak dapat menggunakan media yang mendukung untuk melakukan komunikasi instan seperti telepon pintar; b) Kehilangan keterhubungan, berkaitan dengan perasaan kehilangan yang dirasakan oleh individu karena tidak bisa terkoneksi dengan telepon pintar dan terputus dari media sosialnya; c) Tidak dapat mengakses informasi, mencerminkan perasaan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh individu karena kehilangan akses untuk mengambil dan mencari informasi dari telepon pintar; d) Kehilangan kenyamanan, pada dimensi ini adanya perasaan menyerah pada kenyaman yang disediakan oleh telepon pintar dan mencerminkan keinginan individu untuk memanfaatkan kenyamanan yang diberikan oleh telepon pintar.

Pada tahun 2019 Roseliyani melakukan penelitian kepada 78 mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, hasil penelitiannya menunjukkan sebanyak 70% mahasiswa mengalami kecenderungan *nomophobia* dan termasuk kedalam kategori tinggi. Kesimpulan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan 9 dari 11 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta mengalami ketakutan jauh dari telepon pintar. Ketakutan yang dirasakan oleh mahasiswa erat kaitannya dengan emosi negatif, seperti rasa cemas, khawatir, gelisah, berpikir negatif dan sulit berkonsentrasi. Perilaku yang ditunjukkan yaitu, mahasiswa memastikan berulang kali bahwa telepon pintar ada disampingnya, dan tidak memiliki kontrol dalam penggunaan telepon pintar.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* yakni; a) kontrol diri (Putri, 2019); b) FoMo (Mudrikah, 2019); c) kesepian (Wulandari, 2019; Kara, Baytemir dan Inceman-Kara, 2019); d) kecemasan sosial (Anshari, Alas dan Sulaiman, 2019). Kecemasan sosial adalah perasaan ketakutan yang berlebihan dari evaluasi negatif orang lain seperti ketakutan akan penolakan, dipermalukan atau merasa gugup dari situasi sosial yang dihadapi (Nevid, Rathus dan Greene, 2014). Hasil penelitian Anshari, Alas dan Sulaiman (2019) menemukan jika kecemasan sosial merupakan penyebab dari *nomophobia*, hal ini dikarenakan *nomophobia* dapat membuat individu menjadi anti-sosial dan bergantung pada telepon pintar untuk bersosialisasi. Individu yang mengalami kecemasan sosial dalam mengurangi tingkat kecemasannya cenderung menggunakan telepon pintar untuk melakukan komunikasi (Ayar dkk, 2018).

Kecemasan sosial menghasilkan perilaku disfungsional yakni penggunaan telepon pintar, tablet dan sejenisnya secara berlebihan setiap hari, sehingga mahasiswa dalam membangun hubungan interpersonal lebih memilih menggunakan internet sebagai sarana komunikasi, dan penghindaran komunikasi secara langsung ini menunjukkan adanya gangguan kecemasan sosial (Usyal, Ӧzen & Madenoǧlu, 2016). Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial biasanya mengalami kemampuan sosial yang buruk ketika harus berkomunikasi secara langsung (Liu & Kuo, 2007). Mahasiswa dengan kemampuan komunikasi yang buruk akan menghindari berkomunikasi secara langsung dan memilih berkomunikasi secara *online* (Caplan, 2005). Mahasiswa dengan kecemasan sosial juga akan menghindari kontak langsung dengan orang lain, ketika situasi sosial tidak bisa dihindari, mahasiswa dengan kecemasan sosial akan mengalami serangan panik atau cemas, terkadang mengalami gejala sakit perut, diare, berkeringat, tegang otot, dan jantung berdebar kencang (Rosenberg & Kosslyn, 2011). Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial akan memilih untuk menggunakan telepon pintar saat berada di situasi sosial dan memiliki identitas *online* untuk bersosialisasi di dunia maya, sehingga mahasiswa dengan kecemasan sosial cenderung mengalami *nomophobia* (Alsedrah, Asiri, & Alassiri, 2018).

Berdasarkan uraian di atas peneliti mengajukan rumusan masalah: apakah ada hubungan antara kecemasan sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?.

**METODE**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan subjek penelitian sebanyak 95 orang mahasiswa yang terdiri dari 68 orang mahasiswa perempuan dan 27 orang mahasiswa laki-laki. Metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui kecenderungan *nomophobia* pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan terbuka atau tertutup yang tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2017). Kuesioner kecenderungan *nomophobia* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *nomophobia* yang dimodifikasi oleh Novitasari (2018) mengacu pada dimensi-dimensi *nomophobia* yang disusun oleh Yildirim (2014), dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.927 dan koefisien validitas sebesar 0.738.

Metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui kecemasan sosial menggunakan metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017). Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson untuk menguji hubungan antara keccemasan sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Peneliti menggunakan teknik analisis ini karena analisis korelasi *product moment* sesuai untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara dua variabel.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil uji korelasi menunjukkan tidak adanya hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Korelasi antara kecemasan sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta ditunjukkan dengan koefisien korelasi (rxy) sebesar 0.152 dengan p sebesar 0.070 (p ≥ 0.050). Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mendukung adanya hubungan yang positif antara kecemasan sosial dengan kecenderungan *nomophobia* (Uysal, Ӧzen & Madenoǧlu, 2016; Alsedrah, Asiri & Alassiri, 2018), mereka mengatakan bahwa mahasiswa penderita kecemaan sosial cendrung akan mengalami *nomophobia* dan kecenderungan *nomophobia* dapat mempengaruhi mahasiswa dalam meraih potensi hidupnya.

Beberapa penelitian lain menemukan adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi kecenderungan *nomophobia*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chandak dkk (2017) menemukan bahwa lamanya kepemilikan telepon pintar dapat mempengaruhi kecenderungan *nomophobia*. Pada penelitiannya sebanyak 71% responden mengalami kecenderungan *nomophobia* rata-rata telah menggunakan telepon pintar selama 5 sampai 10 tahun. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019) menemukan bahwa individu dengan nilai kecenderungan *nomophobia* tertinggi rata-rata telah menggunakan telepon pintar lebih dari 5 tahun.

Penelitian lain juga menemukan bahwa lamanya waktu penggunaan telepon pintar juga dapat mempengaruhi terjadinya perilaku kecenderungan *nomophobia*. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Chandak dkk (2017) mengatakan bahwa individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* rata-rata menggunakan telepon pintarnya selama 2 sampai 3 jam per hari. Paramita dan Hidayati (dalam Mulyati, 2018) mengatakan lamanya penggunaan telepon pintar yang awalnya berkisar 1 sampai 2 jam atau 3 sampai 5 jam jika kepuasan dalam menggunakan telepon pintar dirasa kurang cukup, maka durasi pemakaian telepon pintar akan ditingkatkan dan hal ini akan menyebabkan terjadinya kecemasan jauh dari telepon pintar (*nomophobia*).

Selain itu tidak adanya hubungan antara kecemasan sosial dan kecenderungan *nomophobia* disebabkan adanya faktor lain, yaitu jenis kelamin. Bianci dan Phillips (2005) menyebutkan dalam penelitiannya salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* adalah jenis kelamin. Pada analisis tambahan dalam penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan kecenderungan *nomophobia* dilihat pada jenis kelamin laki-laki. Hasil analisis korelasi untuk subjek laki-laki diperoleh (rxy) = 0.435 dengan p = 0.012 (< 0.050) hal ini berarti ada korelasi antara kecemasan sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada subjek laki-laki.

Penelitian UK Post Office (dalam Carlisle, 2017) menemukan sebanyak 58% laki-laki menderita *nomophobia* dibandingkan perempuan hanya sebanyak 47%. Hal ini dikarenakan mereka akan merasa cemas ketika tidak dapat menggunakan telepon pintarnya (Carlisle, 2017). Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ünidir dan Tanidir (2011) mengatakan bahwa laki-laki memiliki tingkat lebih tinggi dalam menggunakan telepon pintar dibandingkan dengan perempuan. Duggan dan Brenner (dalam Nissa’adah, Sari dan Afiati, 2019) menyebutkan bahwa kebanyakan laki-laki cenderung menggunakan telepon pintarnya sebagai alat kesenangan mereka, seperti aplikasi permainan pada telepon pintar dan juga secara umum untuk berjudi (Nissa’adah, Sari dan Afiati, 2019). Selain digunakan sebagai alat kesenangan, sebagian laki-laki menggunakan telepon pintar mereka untuk berbisnis (Bianchi dan Phillpis, 2005).

Li, Glass dan Records (2008) mengatakan laki-laki lebih banyak menggunakan telepon pintar disebabkan karena laki-laki lebih mudah dan lebih cepat untuk mengadaptasi teknologi baru pada telepon pintar. Teknologi baru pada telepon pintar ini antara lain kecanggihan dan kemudahannya. Kebanyakan laki-laki cenderung akan terpengaruh dengan kecanggihan dan kemudahan yang diberikan oleh telepon pintar, hal ini dapat menyebabkan mereka terperangkap dan tidak bisa jauh dari telepon pintar (Knoblaunch dalam Nissa’adah, Sari dan Afiati, 2019).

Sesuai dengan penelitian Darcin dkk (2016) mengatakan bahwa penggunaan telepon pintar secara berlebihan beresiko terkenanya kecemasan sosial. Laki-laki yang mengalami kecemasan sosial cenderung akan menghindari komunikasi secara langsung sehingga memilih untuk berkomunikasi melalui telepon pintar, ini dikarenakan mereka merasa bebas dan berperilaku tanpa adanya persepsi dari orang lain (Darcin dkk, 2016). Hasil penelitian Ayar dkk (2018) mengatakan laki-laki yang mengalami kecemasan sosial akan menggunakan telepon pintar untuk menurunkan kecemasannya, sehingga ini akan mempengaruhi tingginya penggunaan telepon pintar dan menyebabkan perilaku kecenderungan *nomophobia*.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang posistif antara kecemasan sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut dilihat dari koefisien korelasi (rxy) = 0.152 dengan p = 0.070 (p ≥ 0.050). Tidak adanya hubungan disebabkan karena adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* seperti seperti FoMo, kesepian, ektraversi, lamanya kepemilikan telepon pintar, lamanya penggunaan telepon pintar dan jenis kelamin.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alsedrah, I., Asiri, M., & Alassiri, A. (2018). Relationship between social anxiety disorder and nomophobia: Evidance from undergraduate student in KKU. *Journal of Advance Research in Dynamic Control Systems*, 906-911

Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addiction and nomophobia among youth. *Vulnerable children and youth studies*, 14(3), 242-247, doi: 10.1080/17450128.2019.1614709

APJII. (2017). *Teknopreneur.* Diambil kembali dari Laporan Survei APJII 2017: https://web.kominfo.go.id/sites/default/files/Laporan%20Survei%20APJII\_2017\_vl.3.pdf

Ayar, D., Gerçeker, G. Ӧ., Ӧzdemir, E. Z., & Bektaş, M. (2018). The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students' nomophobia levels. *CIN: Computers, information, nursing*, 36(12), 589-595, doi: 10.1097/CIN.0000000000000458

Badriah, S. (2017). Fungsi handphone di kalangan mahasiswa ilmu sosial dan ilmu politik Universitas Airlangga. *AntroUnairdotNet*, 462-472

Bianchi, A., & Phillips, J. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & behavior*, 8(1), 39-51

Bian, M. & Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction and patterns of smartphone use to capital. *Journal: Social science computer review*, 1-19, DOI: 10.1177/0894439314528779

Caplan, S. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Jurnal of Communication*, 721-736

Carlisle, Patricia. A. (2017). *Nomophobia: A rising trend in student’s*. Holistic Measure, LLC

Chandak, D. P., Singh, D. D., Faye, D. A., Gawande, D. S., Tadke, D. R., Kirpekar, D. V., & Bhave, D. S. (2017). An exploratory study of nomophobia in post graduate residents of a teaching hospital in Central India. *The internasional journal of indian psychology*, 4(3), 48-56.

Darcin, A. E., Kose, S., Noyan, C. O., dkk (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety an loneliness. *Journal behaviour & information technology*, 35(7), 1-6, doi:10.1080/0144929X.2016.1158319

Kara, M., Baytemir, K., & Inceman-Kara, F. (2019). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & information technology*, 1-14, doi: 10.1080/0144929X.2019.1673485

Li, S., Glass, R., & Records, H. (2008). The influence of gender on new technology adoption and use–mobile commerce. *Journal of internet commerce*, 7(2), 270 – 289

Liu, C.-L., & Kuo, F.-Y. (2007). A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyber psychology & behavior*, 10(6), 799-804

Mudrikah, C. (2019). Hubungan antara sindrom fomo (fear of missing out) dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Mulyati, T., & Frieda, N. (2018). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardisiswa Semarang. *Jurnal empati*, 7(4), 152-161

Nevid, J., Rathus, S., & Greene, B. (2014). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah (edisi kesembilan jilid 1).* Jakarta: Penerbit Erlangga

Nissa'adah, C., Sari, M. V., & Afiati, N. (2019). Studi komparasi *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa. *Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi,* 24(2), 141-148, doi:10.20885/psikologi.vol24.iss2.art4

Novitasari, Dian. (2018). Pelatihan manajemen diri untuk menurunkan *nomophobia* pada mahaiswa. Tesis. Universitas Islam Indonesia

Nugraha, A. I. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan smartphone dalam aktivitas belajar mahasiswa teknologi pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *E-Jurnal prodi teknologi pendidikan*, 7(3), 267-282

Putri, N. A. (2019). Hubungan antara self control dengan kecenderungan nomophobia (no mobile phone phobia) pada mahasiswa. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Retani, L. (2016). Hubungan antara Tingkat Adiksi dengan Keterampilan Sosial pada Remaja Pengguna Smartphone di SMPN 10 Tegal. Skripsi Universitas Diponegoro

Rosenberg, R., & Kosslyn, S. (2011). *Abnormal psychology.* New York: Worth Publishers

Setiawan, D. (2018). Dampak perkembangan teknologi informasi dan komunikasi terhadap budaya. *Jurnal Simbolika*, 4(1), 62-72

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian bisnis (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta

Supriyanto, W., & Muhsin, A. (2008). *Teknologi informasi perpustakaan.* Yogyakarta: Kanisius

Thomas, N., Kandou, G., & Langi, F. (2019). Hubungan antara kecemasan dengan adiksi smartphone pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal kesmas*, 8(2), 1-6

Ünidir, O. S., & Tanidir, C. (2011). Evaluation of internet addiction in a group of high school students: A cross-sectional study. *Dusunen adam*, 24(4), 265 – 272

Uysal, S., Ozen, H., & Madegnolu, C. (2016). Social phobia in higher education: The influence of nomophobia on social phobia. *The global elearning*, 5(2), 1-8

Uysal, S., Ozen, H., & Madegnolu, C. (2016). Social phobia in higher education: The influence of nomophobia on social phobia. *The global elearning*, 5(2), 1-8

Yildrim, C., & Correia, A. (2014). Exploring the demension of nomophobia: Development and validation of self-repoted questionnaire. *Computer in Human Behavior*, 49, 130-137

Wulandari, D. S. A. (2019). Hubungan antara kesepian (loneliness) dengan nomofobia pada mahasiswa. Skripsi. Universits Katolik Soegijapranata Semarang