

HUBUNGAN PERILAKU IMPULSIF DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR

Sri Dewi Saputri

Universitas Negeri Makassar

Sitti Murdiana

Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional Issues
2023, Vol.6 (1)
Politeknik Ilmu Pemasaran

Review
21-05-2023

Accepted
23-06-2023

Abstract

The development of technology with the rise of social media applications on smartphones makes students easier and more comfortable in carrying out various activities. The convenience of these features encourages students to use smartphones unwisely so that they will experience feelings of anxiety when away from smartphones known as nomophobia tendencies. The purpose of this study was to determine the relationship of impulsive behavior to nomophobia tendencies in students in Makassar City. The method in this study is quantitative correlation with the Spearman rho test. This study involved students in Makassar City who have more than one social media application aged 18-25 years using incidental sampling technique. The results in this study indicate that there is a positive relationship between impulsive behavior and nomophobia tendencies in students in Makassar City with a correlation coefficient of 0.504 with a significance level of 0.000. The results of additional analysis also show that the nomophobia tendency variable has a relationship based on the duration of social media use, the frequency of social media use, and the number of social media applications. The implication of this study is the need for students to set limits in using smartphones for positive aspects in life.

Keywords :

Nomophobia Tendencies, Students, Impulsive Behavior

Abstrak

Perkembangan teknologi dengan maraknya aplikasi media sosial pada *smartphone* membuat mahasiswa semakin mudah dan nyaman dalam melakukan berbagai aktivitas. Kenyamanan dari fitur-fitur ini mendorong mahasiswa untuk menggunakan *smartphone* secara tidak bijak sehingga akan mengalami perasaan cemas ketika jauh dari *smartphone* yang dikenal dengan istilah kecenderungan *nomophobia*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku impulsif terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan uji *Spearman rho*. Penelitian ini melibatkan mahasiswa di Kota Makassar yang memiliki lebih dari satu aplikasi media sosial yang berusia 18 – 25 tahun dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara perilaku impulsif dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar dengan koefisien

korelasi sebesar 0,504 dengan taraf signifikansi 0,000. Hasil analisis tambahan juga menunjukkan bahwa variabel kecenderungan *nomophobia* memiliki kaitan berdasarkan durasi penggunaan media sosial, frekuensi penggunaan media sosial, dan jumlah aplikasi media sosial. Implikasi pada penelitian ini adalah perlunya mahasiswa dalam menetapkan batasan dalam penggunaan *smartphone* untuk aspek positif dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci :

Kecenderungan *Nomophobia*, Mahasiswa, Perilaku Impulsif

Pendahuluan

Smartphone menjadi teknologi yang memiliki fasilitas telepon maupun data internet yang membuat pengguna selalu terhubung dengan orang lain dan mampu melakukan berbagai hal (Pinasti dan Kustanti, 2017). Hasil dari Data Reportal di bulan Januari 2022 menunjukkan bahwa jumlah penggunaan perangkat seluler atau *smartphone* di Indonesia telah mencapai 370.1 juta dan juga penggunaan data internet di Indonesia dengan jumlah 204.7 juta orang dengan tingkat penetrasi 73.7% (Kemp, 2022). Salah satu penggunaan layanan internet tertinggi dan paling banyak diakses adalah media sosial (87.13%) (Utami dan Aviani, 2021).

Penggunaan *smartphone* yang terjadi di era digital mulai digunakan di berbagai kalangan dari anak-anak hingga dewasa sehingga sebagian orang memilih menghabiskan waktu dengan *smartphone* yang dimiliki (Sapulete dan Ambarwati, 2021). Asosiasi Pengguna Jasa Internet (APJII) pada tahun 2022 mengemukakan bahwa penggunaan internet terbesar di Indonesia berasal dari kalangan Pelajar dan Mahasiswa dengan presentase sebesar 99.26% (APJII, 2022). Santrock (2011) menjelaskan bahwa mahasiswa yang berada pada fase *emerging adulthood* yaitu berusia 18-25 tahun yang ditandai dengan suatu kegiatan yang bersifat kemandirian dalam hal ekonomi dan

bertanggung jawab atas konsekuensi terhadap suatu tindakan.

Alfawareh dan Jusoh (2014) mengemukakan bahwa *smartphone* dijadikan sebagai alat untuk terhubung dengan jejaring sosial. Fitur yang juga menarik ditawarkan oleh *smartphone* bagi mahasiswa disebabkan oleh aplikasi yang lengkap dan mencerminkan gaya hidup yang metropolis (Firmansyah dkk, 2019). Irnawaty dan Agustang (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa memanfaatkan *smartphone* sebagai sumber dalam mengakses berbagai informasi edukatif yang berguna dalam menyelesaikan tugas perkuliahan dan juga menggunakan media sosial (*whatsapp, facebook, instagram*) dalam berkomunikasi dengan orang lain. Kelekatan yang terjadi pada pengguna *smartphone* tidak selalu menghasilkan hal positif juga memiliki hasil yang negatif yaitu membuat individu mengalami rasa takut akan kehilangan teknologi yaitu *smartphone* yang disebut dengan *nomophobia* (Pratama dan Listiani, 2015).

Nomophobia merupakan singkatan dari *no-mobile-phone phobia* yang telah diidentifikasi pada tahun 2008. Istilah ini dipopulerkan oleh Stewart FoxMills melalui *Daily Mail Online* selaku relasi publik *UK Post Office* menunjukkan bahwa lebih dari 13 juta orang di Inggris mengalami *nomophobia*. Hasil dari survei tersebut juga menunjukkan bahwa *nomophobia* dapat mempengaruhi

pengguna ponsel sebesar 53% hal ini ditandai dengan individu akan mengalami perasaan cemas saat baterainya habis atau pulsa, kehilangan *smartphone*, atau tidak memiliki jaringan dalam berkomunikasi. Survei ini menunjukkan bahwa terdapat 48% wanita dan 58% pria yang mengalami *nomophobia* yang dapat mempengaruhi pengguna *smartphone* (Daily Mail Online, 2008).

Yildirim (2014) mengemukakan bahwa *nomophobia* adalah perasaan takut akan kehilangan kontak dengan ponsel terutama dengan *smartphone* dan dianggap sebagai suatu fobia yang terjadi di zaman modern di kehidupan saat ini sebagai bentuk akibat dari interaksi orang-orang dan teknologi informasi serta komunikasi seluler. Ramaita dkk (2019) mengemukakan bahwa *nomophobia* sering terjadi di kehidupan sehari-hari terutama pada mahasiswa yang berada di usia 18-25 tahun.

Berdasarkan data awal yang didapatkan peneliti melalui *google form* pada mahasiswa di beberapa perguruan tinggi di Kota Makassar sebanyak 60 responden menunjukkan bahwa 36 responden (60%) mengalami kecenderungan *nomophobia* yang sedang dan 24 responden (40%) mengalami kecenderungan *nomophobia* yang tinggi. Hasil survei menunjukkan bahwa responden mengalami kesulitan saat jauh dari *smartphone* dengan presentase sebesar (58,3%) dan perasaan yang dialami yaitu gelisah (45%) dan khawatir (21,7%). Responden rata-rata menjawab bahwa penyebab timbulnya perasaan tersebut karena banyaknya aplikasi *smartphone* yang membuat nyaman (28,3%), sering mengecek notifikasi media sosial (25%), takut ketinggalan informasi (20%), takut kehilangan kabar dari kerabat (15%), takut kehilangan *smartphone* (11,7%).

Mittal dkk (2015) mengemukakan bahwa mahasiswa mengalami perasaan gelisah jika tidak dapat menghubungi kerabat yang disukai dan lupa untuk membawa *smartphone*. Hal ini sesuai dengan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial dalam durasi yang lama yaitu rata-rata 5-7 jam dan juga memiliki lebih dari satu aplikasi media sosial yang digunakan dalam setiap harinya Rahayuningrum dan Sary (2019) mengemukakan bahwa semakin banyaknya media sosial yang digunakan menjadi salah satu pengaruh terjadinya kecenderungan *nomophobia* pada individu.

Caplan (Griffiths dan Kuss, 2017) menjelaskan bahwa contoh konsekuensi negatif dari penggunaan teknologi yaitu kecenderungan *nomophobia* yang juga memiliki hubungan dengan penggunaan *smartphone* yang bermasalah atau *problematic mobile phone use*. Bianchi dan Philip (2005) menjelaskan bahwa faktor psikologis dari penggunaan *smartphone* yang bermasalah yaitu usia, memiliki pandangan yang negatif terhadap diri sendiri, harga diri rendah, rendahnya tingkat efikasi diri, gairah yang tidak teratur (*extraversi tinggi*), urgensi, *sensation seeking*, dan impulsif. Sari dkk (2020) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang juga dapat mempengaruhi *nomophobia* yaitu kepribadian *ekstraversi* yang cenderung impulsif.

Whiteside dan Lynam (2003) mengemukakan bahwa perilaku impulsif merupakan suatu tindakan yang terjadi pada individu tanpa memikirkan konsekuensi yang didapatkan yang memungkinkan akan menimbulkan perilaku yang beresiko. Billieux dkk (2008) mengemukakan bahwa individu dengan tingkat impulsif yang tinggi memiliki kaitan erat dengan penggunaan

ponsel yang berlebihan. Smetaniuk (2014) mengemukakan bahwa ketergantungan ponsel dianggap sebagai gangguan dari kontrol impuls. Bragazzi dan Del Puente (2014) mengemukakan bahwa individu dengan tingkat impulsivitas yang tinggi juga sering kali memilih penggunaan *smartphone* sebagai bentuk kepuasan tanpa sepenuhnya sadar untuk memikirkan konsekuensi yang terjadi dari tindakan tersebut. Mitchell dan Potenza (2014) mengemukakan bahwa perilaku impulsif yang tinggi umumnya bersifat maladaptif dan dapat menghasilkan konsekuensi yang merugikan diri sendiri.

Siddiqui dan Ali (2015) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa perilaku impulsif dan ketiga aspeknya yang terdiri dari *attentional impulsiveness*, *motor impulsiveness*, dan *non-planning impulsiveness*. Hal inilah yang menjadi prediktor yang signifikan terhadap kecanduan perilaku yang bermanifestasikan oleh penggunaan ponsel pada wanita yang berusia 14-40 tahun dan pria yang berusia 19-40 tahun. Aldianita dan Maryatmi (2019) mengemukakan bahwa perilaku impulsif memiliki sumbangsih terbesar terhadap *nomophobia* dengan arah positif dibandingkan dengan kontrol diri dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *Instagram* di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta.

Nagpal dan Kaur (2016) menjelaskan bahwa perilaku impulsif

adalah ketidakmampuan yang dialami oleh individu dalam mengontrol impuls dan ketidakmampuan dalam menunda kepuasan pada *smartphone* hingga membuat individu mengalami kecenderungan *nomophobia*. Awed dan Hammad (2022) menjelaskan bahwa perilaku impulsif dan *nomophobia* memiliki hubungan positif terhadap remaja tunarungu. Hasil ini menjelaskan bahwa jika perilaku impulsif tinggi, maka tingkat kecenderungan *nomophobia* juga tinggi pada remaja tuli atau yang sulit mendengar (DHH) di Arab Saudi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti terkait hubungan perilaku impulsif dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar yang menjadi kebaruan dari penelitian sebelumnya. Hal ini karena selain remaja, mahasiswa dianggap sebagai salah satu pengguna *smartphone* terbanyak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku impulsif dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan penjelasan terkait keterkaitan kedua variabel tersebut sehingga dapat dijadikan sebagai bahan refleksi diri dalam membatasi penggunaan *smartphone*.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dan uji hipotesis yaitu korelasi *spearman's rho*. Hasil analisis tambahan menggunakan uji *Mann-Whitney* karena memiliki dua kelompok perbandingan pada jenis kelamin. Uji *Kruskall-Walis* digunakan karena memiliki lebih dari dua kelompok perbandingan pada usia, durasi penggunaan media sosial, frekuensi penggunaan media sosial, dan jumlah aplikasi media sosial. Responden dalam penelitian ini adalah 604 orang dengan 448 perempuan dan 156 laki-laki. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *incidental sampling*. Kriteria dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di perguruan tinggi Kota Makassar yang berusia 18-25 tahun yang memiliki lebih dari satu aplikasi media sosial.

Alat ukur pada penelitian ini yaitu alat ukur yang telah dimodifikasi oleh peneliti pada skala kecenderungan *nomophobia* dan skala perilaku impulsif. Aitem pada skala perilaku impulsif terdiri dari 15 aitem dan skala kecenderungan *nomophobia* terdiri dari 9 aitem yang diberikan kepada responden. Nilai reliabilitas skala kecenderungan *nomophobia* yaitu 0,806 dan skala perilaku impulsif sebesar 0,900. Perilaku impulsif diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Whiteside dkk (2005) yaitu urgensi, kurangnya premeditasi, kurangnya ketekunan, dan *sensation seeking*. Kecenderungan *nomophobia* diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Yildirim dan Correia (2015) yaitu yaitu tidak dapat melakukan komunikasi, kehilangan koneksi, tidak dapat melakukan akses informasi, dan perasaan menyerah pada kenyamanan *smartphone*. Skala disebarkan menggunakan *google form* dan penyebaran kuesioner secara *online* dan

offline yang dianalisis dengan menggunakan bantuan *SPSS* dan *Jamovi*

Tabel 1. Kategori Karakteristik Responden

Demografi	Kategorisasi	Jumlah
Jenis Kelamin	Laki-Laki	156 (25.8%)
	Perempuan	448 (74.2%)
Usia	.18 tahun	29 (4.8%)
	19 tahun	87 (14.4%)
	20 tahun	126 (20.9%)
	21 tahun	147 (24.3%)
	22 tahun	137 (22.7%)
	23 tahun	53 (8.8%)
	24 tahun	13 (2.1%)
	25 tahun	12 (2%)
Durasi Penggunaan Media Sosial	1 – 2 Jam	87 (14.4%)
	3 – 4 Jam	182 (30.1%)
	5 – 6 Jam	152 (25.2%)
	7 – 8 Jam	86 (14.2%)
	9 – 10 Jam	43 (7.1%)
	> 10 Jam	54 (8.9%)
Frekuensi Penggunaan Media Sosial	1 – 10 kali	98 (16.2%)
	11 – 20 kali	196 (32.5%)
	21 – 30 kali	163 (27%)
	31 – 40 kali	64 (10.6%)
Jumlah Aplikasi Media Sosial	41 – 50 kali	83 (13.7%)
	2 Aplikasi	77 (12.7%)
	3 – 4 Aplikasi	304 (50.3%)
	5 – 6 Aplikasi	156 (25.8%)
	7 – 8 Aplikasi	36 (6%)
	> 8 Aplikasi	31 (5.1%)

dalam mengolah data.

Hasil

Responden dalam penelitian ini terdiri dari 604 mahasiswa di Kota Makassar. Responden tersebut terdiri dari 448 responden perempuan (74,2%) dan 156 responden laki-laki (25,8%). Adapun usia responden dalam penelitian ini yaitu 18-25 tahun yang berada di usia

dewasa awal. Hasil ini dilihat pada Tabel 1. di data demografi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, durasi penggunaan media sosial, frekuensi penggunaan media sosial, dan jumlah aplikasi media sosial.

Berdasarkan hasil dari Tabel 1 menjelaskan responden paling banyak adalah perempuan 448 (74.2%) dengan rata-rata usia di 21 tahun (24.3%). Mayoritas responden menggunakan *smartphone* dalam bermedia sosial selama 5-6 jam (25.2%), dengan frekuensi penggunaan sebanyak 11-20 kali (32.5%), serta rata-rata responden memiliki 3-4 aplikasi media sosial (50.3%).

Hasil skor yang diperoleh dari skala perilaku impulsif dan kecenderungan *nomophobia* maka peneliti melakukan analisis terhadap kategorisasi responden berdasarkan hasil yang didapatkan.

Tabel 2. Kategorisasi Perilaku Impulsif

Kategori	Interval	Jumlah
Tinggi	$X > 55$	406 (67.22%)
Sedang	$35 < X \leq 55$	177 (29.30%)
Rendah	$X \leq 35$	21 (3.48%)

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki tingkat perilaku impulsif pada kategori tinggi sebesar 406 orang (67.7%). Adapun responden dengan tingkat perilaku impulsif pada kategori sedang sebesar 177 orang (29.30%) dan kategori rendah sebesar 21

Tabel 3. Kategorisasi Kecenderungan *Nomophobia*

Kategori	Interval	Jumlah
Tinggi	$X > 33$	208 (46.36%)
Sedang	$21 < X \leq 33$	317 (52.48%)
Rendah	$X \leq 21$	7 (1.16%)

orang (3.48%).

Tabel 3 di atas menjelaskan

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	r	p	Keterangan
Perilaku Impulsif	0.504	0.000	Sangat Signifikan
Kecenderungan <i>Nomophobia</i>			

bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* pada kategori sedang sebesar 317 orang (46.36%). Responden dengan kecenderungan *nomophobia* kategori tinggi sebesar 208 orang (46.36%) dan kecenderungan *nomophobia* kategori rendah sebesar 7 orang (1.16%).

Hasil hipotesis pada Tabel 4 dengan menggunakan teknik analisis non parametrik yaitu *spearman's rho* dengan menggunakan aplikasi *software*. Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara perilaku impulsif dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.504 dengan taraf signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa sangat signifikan.

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada variabel

Tabel 5. Perbandingan Perilaku Impulsif (PI) dan Kecenderungan *Nomophobia* berdasarkan Demografi

Variabel	Demografi	p (Sig.)	Ket
PI	Jenis Kelamin	0.986	Tidak Signifikan
	Usia	0.199	Tidak Signifikan
	Durasi Penggunaan Media Sosial	0.399	Tidak Signifikan
	Frekuensi Penggunaan Media Sosial	0.637	Tidak Signifikan
KN	Jumlah Media Sosial	0.701	Tidak Signifikan
	Jenis Kelamin	0.982	Tidak Signifikan
	Usia	0.056	Tidak Signifikan
	Durasi Penggunaan Media Sosial	0.027	Signifikan
	Frekuensi Penggunaan Media Sosial	0.012	Signifikan
	Jumlah Media Sosial	0.023	Signifikan

kecenderungan *nomophobia* berdasarkan durasi penggunaan media sosial ($0.027 < 0.05$), frekuensi penggunaan media sosial ($0.012 < 0.05$), dan jumlah media sosial ($0.023 < 0.05$).

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan terhadap perilaku impulsif dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar. Berdasarkan hasil hipotesis yang didapatkan menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku impulsif yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

Nagpal dan Kaur (2016) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan terhadap perilaku impulsif pada laki-laki dan perempuan terhadap kecenderungan *nomophobia*. Hal ini disebabkan karena kontrol impuls yang buruk akan membuat individu akan cenderung membutuhkan kepuasan instan hingga mengalami perasaan takut jauh dari *smartphone* yang disebut dengan kecenderungan *nomophobia*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramaita dkk (2019) menjelaskan bahwa semakin sering individu dalam menggunakan *smartphone* di kehidupan sehari-harinya terutama pada mahasiswa yang berada di usia 18 ke atas, maka akan semakin besar rasa cemas ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*.

Aldianita dan Maryatmi (2019) mengemukakan bahwa perilaku impulsif memiliki hubungan positif dengan *nomophobia* variabel kontrol diri pada remaja pengguna *Instagram*. Variabel perilaku impulsif dengan *nomophobia* memiliki nilai *R Square* sebesar 14,6% dibanding kontrol diri sebesar 10,3%. Hal

ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat perilaku impulsif maka semakin tinggi tingkat *nomophobia* pada pengguna *Instagram*.

Hasil kategorisasi pada variabel perilaku impulsif rata-rata berada pada kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Fu dkk (2019) yang menjelaskan bahwa perilaku impulsif berkaitan dengan penghambatan perilaku sehingga individu dengan perilaku impulsif yang tinggi kurang dapat memblokir gangguan saat belajar. Mei dkk (2018) mengemukakan bahwa individu dengan perilaku impulsif yang tinggi akan lebih memilih menggunakan *smartphone* sebagai bentuk kepuasan tanpa sepenuhnya memikirkan akibat dari tindakan yang dilakukan.

Individu dengan tingkat perilaku impulsif yang tinggi lebih berpotensi menggunakan *smartphone* selama masa belajar karena *system* saraf kurang sensitif terhadap hukuman selama masa pemantauan perilaku dibanding dengan orang lain (Potts dkk, 2006). Individu dengan tingkat perilaku impulsif yang sedang dan rendah masih memiliki kesadaran yang tinggi dalam mengurangi efek berbahaya dari rasa bosan pada penggunaan *smartphone* yang bermasalah (Regan dkk, 2020). Hal inilah yang menunjukkan bahwa perilaku impulsif menjadi suatu penyebab terjadinya kerentanan perilaku pada individu yang dianggap paling relevan terhadap penggunaan internet dan *smartphone* yang berlebihan.

Hasil kategorisasi pada variabel kecenderungan *nomophobia* rata-rata berada pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahira dkk (2021) menjelaskan bahwa dari 513 responden terdapat 283 responden dengan persentase sebesar 55,2% yang mengalami *nomophobia*

berada pada kategori sedang. Mahasiswa yang berada pada kategori sedang juga memunculkan perilaku-perilaku yang mengalami kecenderungan *nomophobia*. Namun, di berbagai situasi tertentu yang tidak bisa menggunakan *smartphone* seperti saat mengemudi, saat akan tidur, rapat atau berkumpul dengan orang lain, mereka terlihat cukup mampu mengontrol perasaan-perasaan negatif yang muncul ketika tidak menggunakan *smartphone* (Farhan dan Rosyidah, 2021).

Kholifah dkk (2020) mengemukakan bahwa mahasiswa dengan *nomophobia* yang tinggi akan mengalami kecemasan ketika ia melewatkan sebuah telepon ataupun pesan singkat dan melewatkan sebuah informasi penting dari media sosial. Ali dkk (2017) juga menjelaskan bahwa perilaku individu dengan tingkat tinggi akan menggunakan *smartphone* selama 24 jam (bahkan saat tidur), tidak pernah mematikan *smartphone*, dan menggunakan pada kondisi yang tidak sesuai seperti ketika mandi, makan, dan berkendara. Adapun individu dengan *nomophobia* dengan tingkatan rendah akan menggunakan *smartphone* hanya dalam kondisi ketika dibutuhkan yaitu selama 1 jam sehari (Pavithra, 2015).

Hasil analisis tambahan yang dilakukan dalam membandingkan berdasarkan data demografi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap variabel kecenderungan *nomophobia* berdasarkan durasi penggunaan media sosial, frekuensi penggunaan media sosial, dan jumlah aplikasi media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra dan Inayah (2021) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *nomophobia* disebabkan oleh durasi penggunaan *smartphone* dalam bermedia sosial, memiliki gejala

nomophobia dengan frekuensi untuk terus mengecek media sosial sebanyak > 30 kali dalam sehari, dan memainkan *smartphone* untuk bermedia sosial saat malam hari. Rahayuningrum dan Sary (2019) menjelaskan bahwa salah satu faktor terjadinya *nomophobia* adalah banyaknya aplikasi media sosial yang digunakan. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar waktu yang digunakan mahasiswa adalah untuk menggunakan *smartphone* dalam bermedia sosial seperti aplikasi *Instagram*, *Whatsapp*, dan *Tiktok* dengan rata-rata pemakaian 10-13 jam per harinya (Karlina dan Gautama, 2021).

Pinzon dkk (2021) menjelaskan bahwa individu yang mengalami tingkat perilaku impulsif yang tinggi akan cenderung meningkatkan penggunaan *smartphone* dan aplikasi yang berada di dalam *smartphone*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mei dkk (2018) individu dengan perilaku impulsif yang tinggi akan lebih memilih menggunakan *smartphone* sebagai bentuk kepuasan tanpa sepenuhnya memikirkan akibat dari tindakan yang dilakukan. Hal inilah yang menunjukkan bahwa perilaku impulsif memiliki pengaruh terhadap penggunaan *smartphone* pada individu.

Farchkrah dkk (2021) menjelaskan bahwa individu yang mengalami peningkatan dalam penggunaan ponsel akan mengalami *nomophobia* dan memiliki korelasi dengan berbagai kondisi psikologis salah satunya adalah impulsif. Permasalahan *nomophobia* yang terjadi pada individu sering kali dibarengi dalam masalah dalam mengendalikan impuls dan adanya ketidakmampuan dalam menunda kepuasan tentang adanya fitur-fitur baru yang dimuat dalam *smartphone*. Hal ini sejalan dengan Awed dan Hammad (2022) menjelaskan bahwa

tingkat perilaku impulsif yang tinggi terlihat pada remaja yang menggunakan *smartphone* dengan lama. Hal inilah yang menunjukkan bahwa individu akan menganggap *smartphone* sebagai bagian dari kehidupannya hingga menyebabkan terjadinya kecanduan perilaku yang disebut dengan *nomophobia*.

Kesimpulan

Hasil kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis terbukti yaitu terdapat hubungan positif antara perilaku impulsif dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perilaku impulsif, maka semakin tinggi tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar. Gambaran perilaku impulsif dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi dan gambaran kecenderungan *nomophobia* pada kategori sedang.

Hasil analisis tambahan berdasarkan demografi menunjukkan bahwa variabel kecenderungan *nomophobia* memiliki kaitan berdasarkan durasi penggunaan media sosial, frekuensi penggunaan media sosial, dan jumlah aplikasi media sosial. Mahasiswa yang menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lama sebagai bentuk kepuasan yang dimiliki akan mengalami ketidakmampuan dalam mengontrol impuls yang pada akhirnya akan menyebabkan kecenderungan *nomophobia*.

Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah agar mahasiswa di usia dewasa awal hendaknya mengurangi durasi penggunaan *smartphone* dalam bermedia sosial setiap seharinya dengan melakukan aktifitas yang bermanfaat

diluar dari penggunaan *smartphone*. Mahasiswa juga diharapkan dapat menggunakan *smartphone* secara bijak dengan cara menggunakan fitur dalam *smartphone* sesuai porsinya. Mahasiswa diharapkan dapat memberikan batas-batas waktu penggunaan *smartphone*.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menelusuri variabel *nomophobia* yang banyak terjadi di lingkungan masyarakat. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas dan membandingkan korelasi variabel *nomophobia* dengan variabel psikologis lainnya yang berpengaruh. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk lebih mempelajari lebih mendalam terhadap variabel *nomophobia* dengan menggunakan metode penelitian lainnya.

Referensi

- Aldianita, N., Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Impulsif dengan Nomophobia pada Remaja Pengguna Instagram di Kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 188-196.
- Alfawareh, H. M., Jusoh, S. (2014). Smartphone Usage Among University Students : Najran University Case. *International Journal of Academic Research Part B*, 6(2), 321-326. DOI: 10.7813/2075-4124.2014/6-2/B.48
- Ali, A., Muda, M., Ridzuan, A. R., Nuji, M. N. N., Izzamuddin, M. H. M., & Latiff, D. I. A. (2017). The relationship between phone usage factors and nomophobia. *Advanced Science Letters*, 23(8), 7610-7613.
- APJII. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. *Asosiasi Penyedia Jasa*

- Internet Indonesia.*
<https://apjii.or.id/survei>
- Awed, H. S., Hammad, M. A. (2022). Relationship Between Nomophobia and Impulsivity Among Deaf and Hard-of-Hearing Youth. *Scientific Reports*, 12(1), 14208. DOI: 10.1038/s41598-022-17683-1.
- Bianchi, A., Philips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyber Psychology dan Behavior*, 8(1), 39-51.
- Billieux, J., Linden, M. V. D., Rochtat, L. (2008). The Role of Impulsivity in Actual and Problematic Use of the Mobile Phone. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 22(9), 1195-1210. DOI: 10.1002/acp.1429.
- Daily Mail Online. (2008, 27 Oktober 2022). *Nomophobia is The Fear of Being Out of Mobile Phone Contact - and It's The Plague of Our 24/7 Age.* Ditemu kembali dari <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html>.
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpurry, M., dan Faradina, S. (2021). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 7(2), 183-194. DOI: 10.22146/gamajop.65827.
- Farchakh, Y., Hallit, R., Akel, M., Chalhoub, C., Hachem, M., Hallit, S., dan Obeid, S. (2021). Nomophobia in Lebanon: Scale validation and association with psychological aspects. *PLoS ONE*, 16(4), e0249890. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249890>
- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan antara Self Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(2), 162-179.
- Fu, E., Gao, Q., Wei, C., Chen, Q., dan Liu, Y. (2020). Understanding Student Simultaneous Smartphone Use in Learning Settings: A Conceptual Framework. *Journal of Computer Assisted Learning*, 37(1), 91-108.
- Firmansyah, M. F., Rante, S. D. T., dan Hutasoit, R. M. (2020). Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 8(1), 535-543. <https://doi.org/10.35508/cmj.v8i1.2664>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. (2017). Adolescent Social Media Addiction (Revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52.
- Irnowaty, dan Agustang, A. (2018). Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi - FIS UNM*, 6(2), 41-46.
- Karlina, M., Gautama, M. I. (2021). Nomophobia di Kalangan Mahasiswa (Studi Fenomenologi Pengguna Smartphone di Kalangan Anggota Wakesma, Fakultas Ilmu Sosial,

- Universitas Negeri Padang). *Jurnal Perspektif : Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 4(1), 15-27.
- Kemp, S. (2022, 27 Oktober 2022). *Digital 2022: Indonesia — Data Reportal*. Ditemu kembali dari <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>
- Kholifah, S., Khalid, I., Rusdi, R. (2020). Tingkat Nomophobia (No Mobile-Phone Phobia) Pada Mahasiswa Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda : Studi Deskriptif. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2(2), 73-77.
- Mitchell, M. R., Potenza, M. N. (2014). Addictions and Personality Traits: Impulsivity and Related Constructs. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s40473-013-0001-y>
- Mittal, A., Rajasekar, V. D., Krishnagopal, L. (2015). Cell Phone Dependence Among Medical Students and Its Implications – A Cross Sectional Study. *International Journal of Current Research and Review*, 7(8), 7–13.
- Mei, S., Chai, J., Wang, S. B., Ng, C. H., Ungvari, G. S., dan Xiang, Y. T. (2018). *Mobile Phone Dependence, Social Support and Impulsivity in Chinese University Students*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 504.
- Nagpal, S. S., Kaur, R. (2016). Nomophobia : The Problem Lies at Our Fingertips. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(12), 1135-1139.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Murthy, M. T. S. (2015). A study on nomophobia - mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340-344.
- Pinasti, D. A., Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara Empati dengan Adiksi Smartphone pada Matematika Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 183–188.
- Pinzon, O. R., Foxall, G. R., Restrepo, L. A. M., Berrio, S. R. (2021). Does Excessive Use of Smartphones and Apps Make us More Impulsive? An Approach from Behavioural Economics. *Heliyon*, 7(2), e06104.
- Potts, G. F., George, M. R. M., Martin, L. E., & Barratt, E. S. (2006). Reduced punishment sensitivity in neural systems of behavior monitoring in impulsive individuals. *Neuroscience letters*, 397(1-2), 130-134.
- Pratama, A. P., Listiani, E. (2015). Nomophobia Di Kalangan Mahasiswa. *Prosiding Manajemen Komunikasi*, 7(2), 305–307.
- Rahayuningrum, D. C., Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-Mobile Phone* (Nomophobia). *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 49-55.
- Ramaita, Armaita, Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89–93. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399>

- Regan, T., Harris, B., Van Loon, M., Nanavaty, N., Schueler, J., Engler, S., & Fields, S. A. (2020). Does Mindfulness Reduce The Effects of Risk Factors for Problematic Smartphone Use? Comparing Requency of Use Versus Self-Reported Addiction. *Addictive Behaviors, 108*, 106435.
- Santrock, J. W. (2011). *Life - Span Development Thirteenth Edition* (13th ed.). Newyork : McGraw-Hill.
- Sapulete, C. W., Ambarwati, K. D. (2021). Hubungan Antara Self Control Dengan Nomophobia pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Psikogenesis, 9(2)*, 159–171.
- Saputra, F. F., Inayah, Z. (2021). Effects of Nomophobia and Mobile Phone Use with Strain in University Students. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(2)*, 1284-1294.
- Sari, I. P., Ildil, I., Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia, 5(1)*, 21-26.
- Siddiqui, M., Ali, A. Z. (2015). Addictive Cell Phone Usage : The Relationship Between Impulsiveness and Behavioral Addiction. *Pakistan Journal of Psychology, 46(2)*, 53–67.
- Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of behavioral addictions, 3(1)*, 41-53. DOI : 10.1556/JBA.3.2014.004
- Utami, P. D., Aviani, Y. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo) pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai Universitas Negeri Padang, 5(1)*, 177–185. <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>.
- Whiteside, S. P., Lynam, D. R. (2003). Understanding the Role of Impulsivity and Externalizing Psychopathology in Alcohol Abuse: Application of the UPPS Impulsive Behavior Scale. *Experimental and Clinical Psychopharmacology, 11(3)*, 210-217. DOI: 10.1037/1064-1297.11.3.210
- Whiteside, Stephen P., Lynam, Donald R., Miller, Joshua D., Reynolds, Sarah K. (2005). Validation of the UPPS Impulsive Behaviour Scale: a Four factor Model of Impulsivity. *European Journal of Personality, 19(7)*, 559– 574.
- Yildirim, C. (2014). Exploring The Dimensions Of Nomophobia : Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research. *Graduate Theses and Dissertation*. United States : Iowa State University.
- 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>