



Nomophobia Pada Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau

Nur Azizah, Muhammad Ihsan

Universitas Riau

Abstract

Received: 20 Agustus 2025

Revised: 27 Agustus 2025

Accepted: 01 September 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena nomophobia pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau, serta menganalisis faktor penyebab dan dampak sosial-ekonominya. Nomophobia merujuk pada ketergantungan atau kecemasan berlebihan terhadap ponsel dan akses media sosial. Penelitian ini menggunakan teori hiperrealitas dari Jean Baudrillard untuk menganalisis bagaimana dunia virtual yang diciptakan oleh teknologi dan media sosial menggantikan atau mengaburkan batas antara kenyataan dan simulasi bagi mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan desain deskriptif, serta teknik purposive sampling dalam pengambilan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab nomophobia pada mahasiswa terdiri dari faktor internal (kontrol diri rendah, sifat sensation seeking, dan self-esteem rendah), faktor situasional (mengurangi stres, mencari hiburan atau kenyamanan, mengatasi kebosanan, pengalihan perhatian dan mengatasi kesepian), faktor sosial (kebiasaan merespons cepat, ketergantungan komunikasi menggunakan smartphone, ketergantungan media, dan ketakutan ketinggalan informasi), serta faktor eksternal (pengaruh iklan, penggunaan AI, dan konten digital). Dampak sosial yang ditemukan antara lain gangguan terhadap interaksi langsung dan aktivitas akademik, sementara dampak ekonomi mencakup ketergantungan pada hiburan digital dan pengeluaran kuota yang tinggi.

Keywords: *Nomophobia, Mahasiswa, Hiperrealitas, Faktor Penyebab nomophobia, Dampak Sosial, Dampak Ekonomi.*

(*) Corresponding Author:

nur.azizah2620@student.unri.ac.id, mihsanhrp@lecturer.unri.ac.id

How to Cite: Azizah, N., & Ihsan, M. (2025). Nomophobia Pada Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9.D), 284-290. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12900>

PENDAHULUAN

Pada era modern ini, teknologi informasi dan komunikasi (TIK), termasuk internet, ponsel, dan media sosial, telah membawa perubahan besar dalam cara manusia berkomunikasi dan berinteraksi. TIK memungkinkan pertukaran informasi dan ide secara global yang sangat efisien. Fenomena ini menciptakan dua dunia kehidupan bagi masyarakat, yaitu dunia nyata dan dunia maya atau masyarakat cyber (Illahi & Aditia, 2022). Dunia maya menjadi lebih dominan dalam kehidupan manusia karena kemampuannya menciptakan realitas yang sulit dibedakan dengan realitas konvensional, yang sering disebut sebagai hiper-realitas (Daring, 2022). Kehidupan digital ini telah mengubah cara individu berinteraksi, dengan teknologi yang menjadi bagian integral dari rutinitas harian.

Smartphone menjadi perangkat yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Mulai dari kebutuhan dasar seperti melihat waktu hingga

berkomunikasi, bekerja, berbelanja, dan hiburan, semua dapat dilakukan melalui smartphone. Namun, penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menimbulkan masalah, terutama ketergantungan yang mengarah pada kecanduan atau *nomophobia* (No Mobile Phone Phobia). *Nomophobia* adalah kecemasan atau ketakutan yang muncul saat seseorang terpisah dari smartphone mereka, disebabkan oleh faktor seperti kehabisan baterai, hilangnya sinyal, atau tidak memiliki kuota internet (Surga, 2021).

Lebih lanjut, Indonesia telah tercatat sebagai negara dengan durasi penggunaan smartphone tertinggi di dunia pada tahun 2023, dengan rata-rata penggunaan lebih dari 6 jam per hari yang menunjukkan tingginya ketergantungan pada perangkat ini (Annur, 2024). Mahasiswa Indonesia, khususnya yang berada di usia 18-25 tahun (Daeng et al., 2017), rentan terhadap masalah ini, karena mereka berada pada tahap kehidupan yang penuh dengan tekanan sosial dan akademik, serta seringkali menghadapi perasaan terisolasi atau cemas jika tidak terhubung dengan dunia digital. Menurut (Yildirim & Correia, 2015) *Nomophobia* memiliki 4 dimensi diantaranya, *Not being able to communicate* (perasaan tidak bisa berkomunikasi), *losing connectedness* (Kehilangan Konektivitas), *not being able to access information* (tidak mampu mengakses informasi), dan *giving up convenience* (meninggalkan kenyamanan).

Gejala *nomophobia* termasuk kecemasan berlebihan saat tidak bisa mengakses smartphone, keinginan yang tidak terkendali untuk memeriksa pesan dan notifikasi, serta kecenderungan membawa smartphone kemana saja, bahkan saat tidak dibutuhkan (Yuwanto, 2010). Selain itu, *nomophobia* dapat menyebabkan gangguan sosial, karena individu yang kecanduan lebih memilih berinteraksi melalui smartphone daripada secara langsung bertemu dengan orang lain. Kecanduan ini juga mengganggu produktivitas karena waktu yang terbuang untuk aktivitas digital yang tidak penting.

Penelitian ini fokus pada mahasiswa, khususnya di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau, yang sering kali lebih bergantung pada smartphone untuk berbagai aktivitas akademik dan sosial. Penggunaan smartphone oleh mahasiswa dapat menimbulkan ketergantungan, mengurangi interaksi sosial langsung, dan mengganggu kesejahteraan psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami faktor penyebab ketergantungan smartphone pada mahasiswa serta dampak sosial ekonomi yang ditimbulkan dari fenomena *nomophobia*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman individu atau kelompok terkait fenomena tertentu. Peneliti memilih fenomenologi untuk memahami bagaimana individu menginterpretasikan pengalaman mereka, dengan teknik purposive sampling untuk memilih sampel yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2016).

Lokasi penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Riau karena mahasiswa FISIP lebih memahami pentingnya bersosialisasi dan cenderung berpikir kritis. Peneliti berharap dapat menggali informasi mendalam mengenai fenomena *nomophobia* di kalangan mahasiswa FISIP.

Data yang digunakan terdiri dari data primer yang diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, serta data sekunder dari sumber-sumber yang relevan. Teknik triangulasi data digunakan untuk memastikan keabsahan data dengan membandingkan berbagai sumber informasi.

Wawancara mendalam digunakan untuk memperoleh informasi langsung, observasi untuk melihat kebiasaan dan pola perilaku, serta dokumentasi untuk memperkuat data. Triangulasi dilakukan untuk membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi demi meningkatkan validitas data.

Proses analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data disaring untuk fokus pada yang relevan, disajikan secara jelas untuk mempermudah pemahaman, dan kesimpulan diambil untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena *nomophobia* di kalangan mahasiswa FISIP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor penyebab ketergantungan mahasiswa terhadap pengguna *smartphone*

Faktor Penyebab *nomophobia* adalah hal hal yang menjadi penyebab penderita *nomophobia* menjadi ketergantungan atau keanduan *smartphone* yang dalam hal ini dibagi menjadi empat faktor yakni, internal, eksternal, situasional, dan sosial.

Faktor Internal

1. Kontrol Diri yang Rendah

Kontrol diri yang rendah terlihat dalam kebiasaan para informan yang sering kali tergoda untuk membuka *smartphone* setelah menerima notifikasi atau saat merasa bosan (*gabut*). Notifikasi yang masuk dari media sosial, pesan, atau aplikasi lainnya sering kali menjadi pemicu yang tidak bisa ditahan. Para informan, mengakui bahwa mereka membuka *smartphone* secara spontan, terutama ketika mereka tidak tahu harus melakukan apa. Hal ini menunjukkan rendahnya kontrol diri dalam menanggapi stimulus eksternal, yaitu notifikasi atau rasa kebosanan.

2. Sifat Sensation Seeking yang Tinggi

Sifat *sensation seeking* yang tinggi dapat dilihat dari kebiasaan para informan dalam mencari hiburan atau stimulasi melalui berbagai aplikasi di *smartphone*. Sering mencari hiburan dengan menonton video, bermain game, atau menjelajahi media sosial seperti TikTok dan Instagram.

3. Self-Esteem yang Rendah

Meskipun self-esteem tidak selalu diungkapkan secara langsung oleh para informan, kebiasaan menggunakan media sosial dan mencari validasi melalui like, komentar, atau interaksi lainnya menunjukkan potensi keterkaitan dengan self-esteem yang rendah.

Faktor Situasional

1. Mengurangi stress

Penggunaan media sosial dan *smartphone* bisa dilihat sebagai upaya untuk mencari *escape* dari kenyataan, di mana realitas yang disajikan oleh media dan

aplikasi sosial sering kali lebih menarik atau lebih mudah diterima daripada kenyataan hidup yang penuh tekanan. Media sosial menawarkan dunia yang terkelola, tampaknya lebih teratur, dan lebih dapat dikendalikan, meskipun pada kenyataannya itu adalah dunia yang dibangun dan diatur oleh algoritma dan representasi yang sangat dipilih. Ini adalah contoh hiperrealitas: dunia digital yang lebih nyata daripada dunia fisik yang sesungguhnya.

2. Mencari hiburan atau kenyamanan

Ketika seseorang mencari hiburan atau kenyamanan melalui perangkat digital, mereka sering kali bergantung pada representasi dunia maya yang sudah disesuaikan dengan preferensi mereka. Film, gambar, atau postingan media sosial yang disajikan memiliki daya tarik lebih karena mereka mempersembahkan kenyamanan semu atau hiburan yang lebih menarik dibandingkan dengan kenyataan yang sering kali lebih kompleks dan membingungkan. Hiburan ini lebih merupakan produk hiperrealitas yang dihasilkan oleh media.

3. Mengatasi kebosanan

Penggunaan smartphone dan media sosial adalah cara untuk mengisi waktu kosong atau kebosanan. Hiperrealitas terjadi ketika kebosanan itu sendiri bisa "dihapuskan" oleh sebuah pengalaman digital yang terasa lebih menarik, yang tidak nyata atau tidak berdasarkan dunia nyata, melainkan dunia digital yang dihasilkan oleh algoritma. Aktivitas ini membentuk pengalaman yang terpisah dari kenyataan.

4. Pengalihan perhatian

Pengalihan perhatian ke smartphone atau media sosial sering kali bertujuan untuk menghindari kenyataan yang membosankan atau tidak menyenangkan. Dunia yang dihadirkan oleh teknologi ini menciptakan dunia yang lebih menarik, bahkan jika itu hanya berupa representasi dari kenyataan yang telah dipermudah, dilingkari, dan disaring. Dalam banyak kasus, pengalihan perhatian ini menghasilkan kenyataan yang lebih memikat daripada pengalaman hidup yang sebenarnya.

5. Mengatasi kesepian

Media sosial dan aplikasi pesan instan menawarkan hubungan dan komunikasi yang cepat, yang bisa menjadi cara untuk mengatasi rasa kesepian. Namun, interaksi ini sering kali lebih berupa konstruksi atau representasi daripada pengalaman sosial yang autentik. Ini adalah bentuk hiperrealitas, di mana koneksi yang terjadi dalam dunia digital dapat terasa lebih nyata atau lebih penting daripada hubungan di dunia nyata.

Faktor Sosial

1. Kebiasaan merespon cepat

Kebiasaan merespon cepat dalam komunikasi digital (seperti WhatsApp, Instagram, atau Twitter) dapat mengarah pada dunia yang penuh dengan respons otomatis yang tidak membutuhkan pemikiran atau pemahaman mendalam. Ini berkontribusi pada fenomena hiperrealitas, di mana respons atau interaksi yang sangat cepat bisa menggantikan cara tradisional berinteraksi atau memahami dunia. Proses komunikasi ini menciptakan ilusi bahwa hubungan digital lebih penting atau lebih hidup daripada yang sesungguhnya.

2. Ketergantungan komunikasi menggunakan smartphone

Ketergantungan pada smartphone dan aplikasi komunikasi lainnya menciptakan dunia sosial yang terisolasi, di mana interaksi fisik atau personal sering kali diabaikan. Hiperrealitas muncul ketika hubungan yang dibangun melalui perangkat

ini dianggap lebih valid atau lebih nyata dibandingkan dengan hubungan langsung atau interpersonal.

3. Ketergantungan media sosial

Penggunaan media sosial yang berlebihan juga menghasilkan dunia yang lebih terbuat dari citra daripada kenyataan. Pengguna media sosial sering kali menciptakan citra diri yang ideal dan tidak realistis, yang bisa menjadi lebih nyata atau lebih berharga bagi diri mereka daripada kenyataan diri mereka sendiri. Ini adalah contoh khas dari hiperrealitas, di mana identitas yang dibangun di dunia digital lebih penting daripada identitas di dunia fisik.

4. Takut ketinggalan informasi

FOMO (*Fear of Missing Out*) adalah contoh fenomena sosial yang erat kaitannya dengan hiperrealitas. Ketergantungan pada informasi yang terus-menerus diperbarui melalui media sosial menciptakan dunia yang selalu berubah dan penuh ketegangan, di mana kehilangan informasi sepertinya akan menyebabkan seseorang tertinggal atau tidak relevan. Akibatnya, orang lebih cenderung untuk berpartisipasi dalam representasi dunia digital yang tidak nyata daripada menjalani kenyataan mereka sendiri.

Faktor Eksternal

a. Pengaruh Iklan dan AI

Iklan yang ada di media sosial dan penggunaan kecerdasan buatan untuk menyesuaikan konten sesuai dengan preferensi individu juga memperkuat realitas yang diciptakan oleh dunia digital. Mahasiswa merasa bahwa dunia maya adalah tempat yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi mereka, yang pada akhirnya mengarah pada ketergantungan.

b. Pengaruh Konten

Konten yang dihasilkan oleh platform digital berfungsi menciptakan realitas yang lebih ideal dan menarik, yang semakin memperkuat simulasi yang mereka alami. Pengaruh ini sering kali membentuk persepsi mereka terhadap diri sendiri dan dunia sekitar, dan dapat menyebabkan mereka lebih memilih dunia maya daripada berinteraksi dengan dunia nyata.

Dampak Sosial Ekonomi

Dampak Sosial

- a. Positif: Akses cepat ke informasi penting dan kemudahan dalam komunikasi merupakan aspek positif dari realitas digital yang menciptakan dunia maya sebagai simulasi yang sangat berguna dan lebih efisien dibandingkan dengan interaksi sosial langsung.
- b. Negatif: Dampak negatif seperti gangguan terhadap interaksi langsung dan aktivitas akademik dapat dilihat sebagai akibat dari ketergantungan pada dunia simulasi yang ditawarkan oleh ponsel dan media sosial. Dunia maya menjadi lebih menarik bagi mahasiswa, sementara dunia nyata termasuk hubungan sosial dan akademik menjadi terabaikan atau terganggu.

Dampak Ekonomi:

- a. Positif: Di sisi ekonomi, kemudahan akses ke jurnal, buku, dan kesempatan kerja melalui internet menunjukkan bahwa dunia maya memberi banyak keuntungan. Namun, hal ini tetap dalam kerangka simulasi yang menciptakan kenyataan alternatif yang sangat bermanfaat dalam kehidupan ekonomi mahasiswa.

- b. Negatif: Dampak ekonomi negatif seperti ketergantungan pada aplikasi berbayar, pemborosan waktu, dan gangguan tidur dapat dilihat sebagai sisi gelap dari kehidupan dalam *hiperrealitas*, di mana mahasiswa terperangkap dalam simulasi hiburan dan konsumsi digital yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan ekonomi dan psikologis mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang nomophobia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau, disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan gadget untuk berselancar di media sosial, bukan untuk aktivitas produktif. Faktor penyebab nomophobia mencakup faktor internal seperti kontrol diri rendah, faktor situasional (mengurangi stres, mencari hiburan atau kenyamanan, mengatasi kebosanan, pengalihan perhatian dan mengatasi kesepian), faktor sosial (kebiasaan merespons cepat, ketergantungan komunikasi menggunakan *smartphone*, ketergantungan media, dan ketakutan ketinggalan informasi), dan faktor eksternal seperti pengaruh iklan. Dampak yang dirasakan mahasiswa termasuk akses cepat ke informasi dan kemudahan komunikasi, namun juga gangguan pada interaksi langsung, fokus, dan kecemasan. Secara ekonomi, dampak positif meliputi akses ke sumber belajar dan kesempatan kerja, sementara dampak negatifnya berupa ketergantungan pada hiburan digital, pengeluaran kuota, serta gangguan tidur. Penggunaan gadget mencerminkan pergeseran dalam interaksi mahasiswa antara dunia nyata dan maya, yang mengaburkan batas antara keduanya dan berdampak pada kualitas hidup mereka. Banyak mahasiswa yang tidak menyadari ancaman penggunaan *smartphone* berlebihan dan tidak memanfaatkan fitur-fitur untuk mengurangi durasi penggunaannya.

REFERENSI

- Annur, C. M. (2024). *10 Negara yang Kecanduan Ponsel, Indonesia Juara Satu*. Databoks.
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/preview/2024/01/22/10-negara-yang-kecanduan-ponsel-indonesia-juara-satu>
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. ., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan *smartphone* dalam menunjang aktivitas perkuliahan oleh mahasiswa fispol unsrat manado. *E-Journal "Acta Diurna,"* 6(1), 1–15.
- Daring, K. (2022). *HIDUP DALAM REALITAS PALSU* (p. Kuliah daring).
<https://www.youtube.com/watch?v=IBDB7mp-Imo>
- Illahi, N. K., & Aditia, R. (2022). Analisis Sosiologis Fenomena dan Realitas Pada Masyarakat Siber. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(2), 75–82.
<https://doi.org/10.37676/mude.v1i2.2217>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabeta.
- Surga, D. M. (2021). *Hubungan Harga Diri dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa UIN Ar-RANIRY Banda Aceh*. 11–19. [http://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/21621/1/Deri Monty Surga, 170901091, PSI, PSI, 085273570377.pdf](http://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/21621/1/Deri_Monty_Surga_170901091_PSI_PSI_085273570377.pdf)
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49(October), 130–137.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. SIM UBAYA.

<https://www.ubaya.ac.id/2010/10/11/mobile-phone-addict/>