



## Profil Kecanduan Gawai pada Mahasiswa FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Aenunnisa<sup>1</sup>

Evi Aviati<sup>2</sup>

Putri Dian Dia Conia<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Bimbingan Konseling, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia  
ainunn833@gmail.com

### Abstract

The purpose of this study was to describe the level of gadget addiction in FKIP students at Sultan Ageng Tirtayasa University. This type of research is quantitative descriptive with the subject of 300 5th semester students from 18 majors in FKIP. Data was obtained from filling out questionnaires distributed through Google Forms with data acquisition from every aspect. The scale used in the instrument is the Guttman scale, and to test its validity, it uses the biserial point correlation formula. Determination of the sample of this study was carried out by using non-random sampling using purposive sampling method. Aspects that have been studied include aspects of Inability to control cravings obtained by 56% in the low category. Anxiety and feeling lost was obtained by 79% in the high category. In the Withdrawal and escape aspect, 42% was obtained in the medium category. And in the aspect of Productivity loss obtained by 53% in the high category.

**Keywords:** *Nomophobia, Device, College Student*

### Article Info

Naskah Diterima :  
2022-06-05

Naskah Direvisi:  
2022-06-08

Naskah Disetujui:  
2022-06-10

### Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan gawai pada mahasiswa FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan subjek 300 mahasiswa semester 5 dari 18 jurusan yang ada di FKIP. Data diperoleh dari pengisian kuesioner yang dibagikan melalui Google Formulir dengan perolehan data dari setiap aspek. Skala yang digunakan dalam instrument adalah skala Guttman, dan untuk uji validitasnya yaitu menggunakan rumus korelasi point biserial. Penentuan sampel penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis *non random sampling* dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Aspek yang diteliti meliputi aspek *Inability to control craving* diperoleh sebesar 56% dengan kategori rendah. *Anxiety and feeling lost* diperoleh sebesar 79% dengan kategori tinggi. Pada aspek *Withdrawal and escape* diperoleh sebesar 42% dengan kategori sedang. Dan pada aspek *Productivity loss* diperoleh sebesar 53% dengan kategori tinggi.

**Kata Kunci :** *Nomophobia, Gawai, Mahasiswa*

## PENDAHULUAN

Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata “candu” yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat orang ketagihan, maka kecanduan adalah ketagihan, ketergantungan atau kejangkitan pada suatu kegemaran sehingga melupakan hal yang lain-lain. Menurut Hardiman (dalam Nila : 2004) menuturkan bahwa ketergantungan adalah keinginan untuk mendapatkan atau menghilangkan ketidaknyamanan secara fisik dan psikis. Selanjutnya menurut Soetjipto (2005 : 75) mendefinisikan kecanduan (*addiction*) sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa benda atau zat. Suatu kegiatan atau perilaku tertentu juga dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah kegiatan dalam menggunakan gawai.

Menurut Griffiths (Essau, 2008) menyatakan bahwa kecanduan merupakan aspek perilaku yang kompulsif, adanya ketergantungan, dan kurangnya kontrol. Hovart (1989) mengatakan, kecanduan tidak hanya terhadap zat saja tapi juga aktivitas tertentu yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan dampak negatif. Mahasiswa sebagai salah satu kelompok yang sangat dekat dengan *smartphone* dan internet, sangat rentan dengan hal ini. Selain untuk mengerjakan tugas perkuliahan, mahasiswa juga menggunakan internet untuk mencapai kesenangan dan untuk menghindari perasaan tidak menyenangkan akibat dari tuntutan tugas di perkuliahan. Akan tetapi jika kegiatan berinternetnya sudah mengganggu kegiatan yang lain dan melalaikan tugas maka kegiatan berinternetnya tersebut sudah dapat dikatakan sebagai perilaku yang tidak sehat. Sebagaimana yang dijelaskan Young (1998) bahwa kecanduan internet menjadi masalah jika hal itu sudah mengganggu bagian lain dari kehidupannya seperti terganggunya pola tidur, melalaikan pekerjaan, dan juga mengganggu interaksi sosial di masyarakat. Suller (2004) juga menambahkan bahwa individu yang sudah kecanduan internet atau

dunia online cenderung memisahkan diri dari kehidupan nyata. Menurut Lance Dodes dalam bukunya yang berjudul “*The heart of Addiction*” ada dua jenis kecanduan, yaitu : a) *Physical addiction*, yaitu jenis kecanduan yang berhubungan dengan alkohol atau kokain b) *Nonphysical addiction*, yaitu jenis kecanduan yang tidak melibatkan dua hal di atas (alkohol dan kokain).

Kecanduaan terhadap *handphone/ smartphone* dapat juga disebut sebagai Nomophobia. Nomophobia adalah singkatan dari “*No Mobile Phone Phobia*”, yaitu sindrom ketakutan jika tidak mempunyai atau tidak memiliki akses ke *smartphone*. Seseorang dengan nomophobia biasanya akan merasa cemas apabila terpisah dengan gawai miliknya. Bahkan bisa merasa tidak nyaman saat kehabisan baterai, kuota, pulsa, atau ketika sedang berada ditempat atau lokasi yang tidak dapat mengakses signal atau jaringan internet. Sebuah organisasi penelitian di Inggris pada tahun 2010 mempelajari perilaku pengguna *smartphone*. Studi ini menemukan bahwa sebanyak 53% pengguna ponsel cenderung merasa cemas saat mereka kehilangan ponsel atau berada diluar jaringan internet. 66% populasi manusia telah menderita nomophobia, dengan 77% remaja usia 18-24 tahun. Dan 68% orang dewasa berumur 25-34 tahun. Kini, penderita nomophobia sebanyak 70% wanita dan 66% laki-laki didunia. Rata-rata pengguna ponsel mengecek ponsel mereka sebanyak 80 kali per hari. Selain itu, mereka juga akan menggeser layar dan mengklik sebanyak 2617 kali perhari. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata pengguna *smartphone* adalah nomophobia. Entah itu disadari atau tidak.

Dalam penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri Kota Padang mengenai nomophobia dengan judul “Studi tingkat kecemasan remaja terhadap *no mobile phone phobia*” yang dilakukan terhadap 147 orang sampel diperoleh hasil; lebih dari separuh (61,2) remaja mengalami tingkat kecemasan sedang. Dalam penelitian yang lain yang telah dilakukan kepada mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta

mengenai Hubungan antara kecanduan gawai (*smartphone*) dengan empati, hasil penelitiannya menyebutkan bahwa ada hubungan negative yang signifikan antara kecanduan gawai dengan empati pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi kecanduan gawai maka semakin rendah empati pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kecanduan gawai maka semakin tinggi empati pada mahasiswa. Peranan atau sumbangan efektif kecanduan gawai terhadap empati pada mahasiswa UMS sebesar 79,52%. Sedangkan sisanya sebesar 20,48% dipengaruhi oleh variable lain.

### METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif, dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Metode penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mendeskripsikan atau memberikan gambaran sejelas-jelasnya mengenai suatu hal, misalnya kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang berkembang, proses yang sedang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi, atau tentang kecenderungan yang sedang berlangsung.

### SUBJEK PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 5 FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa dengan jumlah sampel 300 mahasiswa yang diambil dari setiap jurusan (jumlah 18 jurusan). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah random sampling. Random sampling yaitu setiap individu memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih, dan diambil secara random (Yusuf, 2014). Dalam penelitian ini menggunakan sebanyak 300 sampel mahasiswa yang terpilih dari 18 jurusan yang ada di FKIP Untirta.

### PENGUMPULAN DATA

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dan juga observasi wawancara serta pengumpulan data berdasarkan kajian literatur yang mendukung dengan permasalahan yang diangkat peneliti. Teknik ini nantinya akan digunakan peneliti

untuk mencari data mengenai kecanduan gawai pada mahasiswa FKIP Untirta. Adapun angket yang diperlukan adalah kuesioner tertutup dimana alternatif jawaban telah tersedia dan responden tinggal memberi tanda pada jawaban yang dipilih.

Skala yang digunakan dalam kuesioner adalah skala Likert dengan dua alternative jawaban yaitu Ya/ Tidak. Instrumen diuji tingkat validitas dan reliabilitasnya menggunakan SPSS dan butir yang tidak valid dianggap gugur.

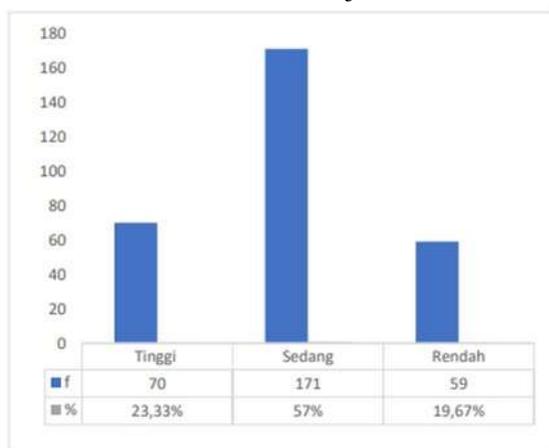
### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang berjudul “Profil Kecanduan Gawai pada Mahasiswa FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa” telah dilaksanakan pada bulan Desember 2021 – Januari 2022. Penelitian ini menggunakan acuan teori dari Leung Yuwanto (Yuwanto, 2010), ada 4 aspek yang juga digunakan oleh Leung sendiri dalam menyusun *Mobile Phone Addiction Index* (MPAI). Keempat aspeknya yaitu;

- a) *Inability to control craving*, yaitu keadaan dimana individu tidak dapat mengontrol penggunaan
- b) *Anxiety and feeling lost*, merupakan perasaan cemas dan kehilangan apabila tidak menggunakan *smartphone*
- c) *Withdrawal and escape*, merupakan tindakan menarik diri, dalam hal ini *smartphone* digunakan sebagai sarana pengalihan saat individu tersebut sedang mengalami kesepian atau bermasalah.
- d) *Productivity loss*, merupakan keadaan dimana hilangnya waktu produktif karena terlalu sering bermain *smartphone*.

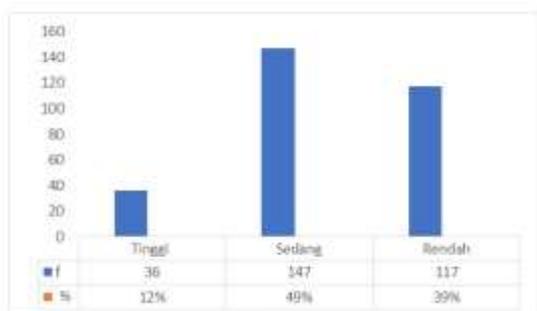
Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan gawai pada mahasiswa di FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa tahun ajaran 2021-2022, serta merancang program bimbingan konseling dari tingkat kecanduan yang ada khususnya pada mahasiswa FKIP Untirta. Kecanduan gawai

atau disebut juga Nomophobia adalah suatu keadaan dimana individu merasa takut, khawatir ataupun resah jika sedang tidak memiliki akses ke smartphone-nya. Berdasarkan hasil dari penyebaran instrument penelitian mengenai kecanduan gawai/Nomophobia, diperoleh hasil presentase yang selanjutnya dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pembagian kategori ini akan menggambarkan tingkat kecanduan gawai yang terjadi khususnya pada mahasiswa semester 5 yang ada di FKIP Untirta Tahun Ajaran 2021-2022.



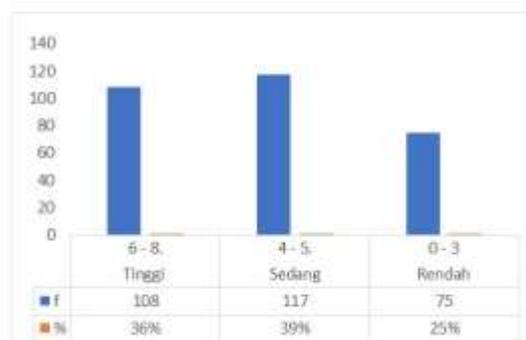
**Gambar 2. Gambaran Umum Tingkat Kecanduan Gawai pada Mahasiswa FKIP Untirta Tahun Ajaran 2021 – 2022**

Berdasarkan Tabel 1.1 dapat disimpulkan bahwa sebanyak 23,33% mahasiswa berada pada tingkat kecanduan yang tinggi, 57% mahasiswa berada pada tingkat kecanduan sedang, dan 19,67% mahasiswa berada pada tingkat kecanduan yang rendah.



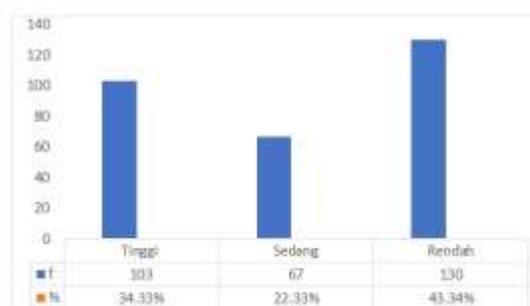
**Gambar 1. Gambaran Umum Tingkat Kecanduan Gawai pada Mahasiswa FKIP Untirta Tahun Ajaran 2021-2022 Indikator Inability to Control Craving**

Berdasarkan Tabel 1.2 diperoleh data sebanyak 12% mahasiswa berada pada tingkat kecanduan gawai yang tinggi, 49% mahasiswa berada pada tingkat kecanduan gawai sedang, dan 39% mahasiswa berada pada tingkat kecanduan gawai yang rendah.



**Gambar 3. Gambaran Umum Tingkat Kecanduan Gawai pada Mahasiswa FKIP Untirta Tahun Ajaran 2021-2022 Indikator Anxiety and Feeling Lost**

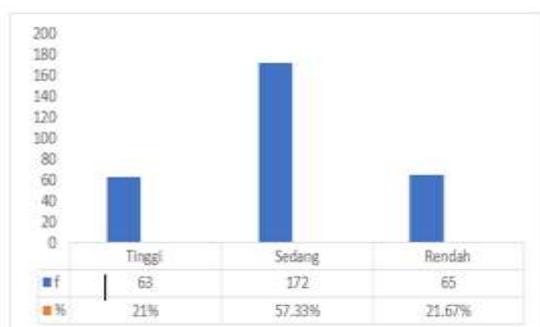
Berdasarkan Tabel 1.3 diperoleh data sebanyak 36% mahasiswa berada pada tingkat kecanduan gawai yang tinggi, 39% mahasiswa berada pada tingkat kecanduan gawai sedang, dan 25% mahasiswa berada pada tingkat kecanduan gawai yang rendah.



**Gambar 4. Gambaran Umum Tingkat Kecanduan Gawai pada Mahasiswa FKIP Untirta Tahun Ajaran 2021-2022 Indikator Withdrawal and Escape**

Berdasarkan Tabel 1.4 dapat disimpulkan bahwa sebanyak 34,33%

mahasiswa berada pada tingkat kecanduan gawai yang tinggi, 22,33% mahasiswa berada pada tingkat kecanduan gawai sedang, dan 43,34% mahasiswa berada pada tingkat kecanduan gawai yang rendah.



**Tabel 5. Gambaran Umum Tingkat Kecanduan Gawai pada Mahasiswa FKIP Untirta Tahun Ajaran 2021-2022 Indikator *Productivity Loss***

Berdasarkan Tabel 1.5 diperoleh data sebanyak 21% mahasiswa berada pada tingkat kecanduan gawai yang tinggi, 57,33% mahasiswa berada pada tingkat kecanduan gawai sedang, dan 21,67% mahasiswa berada pada tingkat kecanduan yang rendah.

Kecanduan *smartphone* pada mahasiswa terjadi karena banyak faktor. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Nacep Hamrat dkk yang berjudul “Dampak Stres Akademik dan Cyberloafing terhadap kecanduan *Smartphone*” yang dilakukan pada mahasiswa S2 Pendidikan Dasar Universitas Negeri Jakarta yang terdiri dari 230 orang dan diambil sampel menggunakan rumus slovin dengan galat 0.01 sehingga didapat jumlah sampel sebesar 225 orang. Dalam penelitian ini dikatakan bahwa tuntutan akademik yang besar saat mahasiswa berada di dalam kelas dapat membuat mahasiswa mengalihkan perhatiannya dari tekanan yang dihadapinya dengan mengakses internet di luar topik perkuliahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi akan meningkatkan kecanduan mahasiswa terhadap kecanduan *smartphone*. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecanduan *smartphone*. (Karuniawan & Cahyanti, 2013). Semakin tinggi risiko kecanduan *smartphone*, semakin tinggi tingkat stress akademik (Samaha & Hawi, 2016). Segala faktor yang akan meningkatkan stres akademik akan pula meningkatkan kecenderungan kecanduan pada *smartphone*.

Faktor lain yang memicu nomophobia yaitu jenis kelamin. Hal ini dikemukakan dalam penelitian Yildirim, Evren, Muge & Soner yang berjudul “Nomophobia among Undergraduate Students: The Case of A Turkish State University”, (2018) penelitiannya membuktikan bahwa perbedaan jenis kelamin mempengaruhi pola perilaku nomofobik mahasiswa di Turki.

Yildirim & Correia (2015) menemukan bahwa 77% orang dengan usia 18-24 tahun merupakan orang paling rentan terhadap nomophobia, selanjutnya diikuti oleh pengguna usia 25-34 tahun dengan 68% dan pengguna usia 55 tahun keatas termasuk dalam pengguna *smartphone* ketiga. Soliha (2015) menemukan bahwa ketergantungan *smartphone* dikalangan remaja disebabkan adanya ketergantungan dengan media sosial karena memposisikan sebagai salah satu alat untuk berkomunikasi

## KESIMPULAN

Terdapat empat aspek kecanduan gawai yaitu *Inability to control craving*, *Anxiety and feeling lost*, *Withdrawal and escape*, dan *Productivity loss*. Dari empat aspek tersebut terdapat beberapa indikator yang memiliki nilai tertinggi pada setiap aspek. Pada aspek *Inability*

*to control craving* diperoleh sebesar 56% mahasiswa mampu mengontrol diri dalam menggunakan smartphone dan termasuk kedalam kategori rendah. Pada aspek *Anxiety and feeling lost* diperoleh sebesar 79% mahasiswa merasa resah jika sedang tidak bersama smartphone dan termasuk kedalam kategori tinggi. Pada aspek *Withdrawal and escape* diperoleh sebesar 42% ketika merasa kesepian, mahasiswa selalu mengalihkan perhatiannya untuk bermain smartphone dan termasuk kedalam kategori sedang. Dan pada aspek *Productivity loss* diperoleh sebesar 53% mahasiswa menyalakan waktu mereka hanya untuk bermain smartphone dan termasuk kedalam kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan dari keempat aspek kecanduan gawai pada mahasiswa FKIP Untirta tahun ajaran 2021-2022 memiliki nilai tertinggi sebesar 79% pada aspek *Withdrawal and escape*. Dan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa FKIP Untirta memiliki tingkat kecanduan gawai yang tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dodes, M. Lance. (2002). *The Heart of Addiction*. Amerika: William Morrow Paperbacks
- Suller, J. 1996. *Computer and Cyberspace Addiction*.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/>
- Harahap, Juli Yanti. 2017. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah: *Jurnal Edukasi*, Volume 3(2), 131-145
- Hubungan antara *Fear Of Missing Out (Fomo)* dengan Kecenderungan Internet pada *Emerging Adulthood*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Universitas Mercu Buana
- Asih, Ajeng Tiara., Fauziah, Nailul. 2017. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *UNDIP: Jurnal Empati*, Volume 6, 15-20
- Cahyaningsih, Andriani Agustina., Ati, Nurul Umi. 2019. *Gadget dan Mahasiswa*. Universitas Brawijaya: *Jurnal Respon Publik*, Volume 13, 21-29
- Hamrat, Nancep., Hidayat, Dede Rahmat., Sumantri Muhammad Syarif. 2019. Dampak Stres Akademik dan Cyberloafing terhadap kecanduan *Smartphone*. Universitas Negeri Jakarta: *Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)*, Volume 5, 13-19
- Yasan, Nehir Ak. 2018. *Nomophobia among Undergraduate Students: The Case of A Turkish University*. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, Vol 9, 1309-6249
- Fadhilah, Labbaika., Nur Hayati, Elli., Bashori, KHoairuddin. 2020. *Nomophobia among Adolescents*. Universitas Ahmad Dahlan: *Jurnal Diversita*. 2461-1263