

## ***No Mobile Phone Phobia di Kalangan Mahasiswa Pascasarjana***

**Abdul Aziz**

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia  
[abdulazizsambas@gmail.com](mailto:abdulazizsambas@gmail.com)

Submitted: 2019-03-17, Revised: 2019-03-17, Accepted: 2019-06-25

**Abstract:** *This research was conducted with the aim to find out the symptoms of no mobile phone phobia (nomophobia) among graduate students UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta as well as knowing how the process of mentoring for students nomophobia sufferers by counselors. This research uses qualitative research methods with the phenomenology of approach. Research data obtained from observations and interviews and then data analyzed by the reduction of data, display data and tethering conclusion. The subject of this research is the 16 graduate students UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. The research results obtained in this study show that graduate students using a smartphone or gadget  $\pm$  12 hours in a day so the use of a smartphone with a long duration will negatively affect for the body particularly the brain. Next mentoring can be done by a Counsellor for the client that is experiencing the symptoms of nomophobia is using telephone counselling. Phone counseling provides access and control to the client so that the client can request the assistance of a Counsellor anytime and anywhere and can disconnect a telephone in accordance with his wishes.*

**Keywords:** *Nomophobia; the studen; smartphone*

**Abstrak:** Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gejala dari *no mobile phone phobia (nomophobia)* di kalangan mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta serta mengetahui bagaimana proses pendampingan bagi mahasiswa penderita *nomophobia* oleh konselor. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data penelitian didapatkan dari observasi dan wawancara kemudian data dianalisis dengan reduksi data, *display* data dan penarikan kesimpulan. Subjek penelitian ini adalah 16 mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hasil penelitian yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa pascasarjana menggunakan *smartphone* atau gadget  $\pm$  12 jam per hari sehingga penggunaan *smartphone* dengan durasi yang panjang akan berdampak negatif bagi tubuh terutama dibagian otak. Selanjutnya pendampingan yang bisa dilakukan oleh seorang konselor bagi klien yang mengalami gejala *nomophobia* ialah dengan menggunakan metode konseling telepon. Konseling telepon memberikan akses dan kontrol bagi klien sehingga klien bisa meminta bantuan kepada seorang konselor kapan dan dimana saja dan bisa memutuskan sambungan telepon sesuai dengan keinginannya.

**Kata kunci:** *Nomophobia; mahasiswa; smartphone*

### **Pendahuluan**

Sejalan dengan perkembangan zaman, teknologi informasi juga semakin berkembang pesat terutama bagi pengguna *smartphone*. Penggunaan *smartphone* dewasa ini sangat berpengaruh besar terhadap siklus hidup manusia dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Dengan *smartphone* yang dimiliki, seseorang tidak perlu bersusah payah untuk berkomunikasi dengan orang lain sebab di dalam *smartphone* telah didesain sedemikian canggih sehingga seseorang tidak hanya bisa mengirim sms dan menelpon saja, bahkan sekarang seseorang bisa menelpon lawan bicaranya melalui *video call* yang mana kita bisa melihat secara langsung wajah orang yang kita hubungi. Melalui *smartphone* segala aktivitas bisa dikerjakan seperti melakukan transaksi keuangan, melihat berita terbaru, menonton film favorit dan masih banyak lagi. Khususnya di Indonesia, menurut lembaga survei digital marketing e-Marketer pengguna aktif *smartphone* mencapai angka 100 juta pengguna (Rahmayani, 2015) dan menduduki peringkat ke-4 dunia setelah China, India dan Amerika Serikat sebagai negara yang penduduknya menggunakan *smartphone* (Novalius, 2018).

Penduduk negara Indonesia menjadikan *smartphone* sebagai barang konsumtif yang harus dimiliki oleh setiap orang untuk berkomunikasi, bersosial media maupun yang lainnya.

Dengan adanya *smartphone* membuat aktivitas dan pekerjaan semakin mudah dan kebutuhan akan hiburan seperti menonton tv, bermain game dan lain-lain sudah digantikan perannya oleh *smartphone*. Dengan pergeseran fungsi ini, *smartphone* banyak menggantikan peran hubungan sosial seseorang terhadap orang lain dengan hanya berselancar melalui fitur-fitur sosial media yang tersedia didalam *smartphone* tersebut, hal ini membuat interaksi sosial dengan lingkungan sekitar menjadi lebih apatis, sering mencaci maki di media sosial, menyebarkan berita tidak benar (*hoax*) dan mereka yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan mempunyai kepekaan sosial yang rendah terhadap lingkungan sekitar.

Dampak dari *nomophobia* juga tidak hanya sebatas antara hubungan sosial para penggunaannya dengan orang lain akan tetapi penggunaan *smartphone* secara berlebihan juga akan berdampak pada kesehatan bagi para penggunaannya. Menurut Cancan Firman Wilantika hal negatif yang akan dirasakan bagi pengguna *smartphone* secara berlebihan dapat mengganggu kesehatan baik secara langsung maupun tidak langsung. Dampak negatif yang mengganggu kesehatan secara langsung yaitu radiasi sinyal yang dipancarkan oleh *smartphone*. Salah satu divisi kesehatan dunia (WHO) menyatakan bahwa *smartphone* bisa menyebabkan kanker otak dan penelitian yang lainnya juga menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan mengganggu janin yang ada di dalam kandungan (Wilantika, 2017).

Mahasiswa merupakan *agent of change* bagi perubahan bangsa ke arah yang lebih baik. Mahasiswa diidentikkan dengan individu yang kritis dan berjiwa visioner, maka dengan itu bisa dikatakan beban bangsa ini terletak di pundak mahasiswa yang sedang melaksanakan studi di setiap kampusnya masing-masing. Keberhasilan pembelajaran yang diterapkan di kampus, salah satunya dapat dilihat dari fasilitas yang disediakan oleh setiap civitas akademik dari yang dapat dirasakan secara fisik seperti penyediaan alat bantu proses pembelajaran hingga yang tidak bisa dirasakan oleh fisik tetapi bisa dirasakan manfaatnya seperti penyediaan katalog pembelajaran, *wifi* dan lain-lain.

## **Metode Penelitian**

Pada penelitian ini menggunakan studi aspek kesehatan dan sosial di kampus Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Bogdan dan Taylor dalam Lexy J. Moleong (Moleong, 2004) penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata tertulis atau lisan dari orang-orang yang diamati. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah observasi dan wawancara. Metode analisis data yang peneliti gunakan ialah metode analisis data deskriptif sebab penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan dampak *nomophobia* pada mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan pendampingan bagi penderita *nomophobia*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 16 mahasiswa pascasarjana yang telah dilakukan dalam bentuk wawancara. Adapun teknik analisis data yang peneliti gunakan yaitu dengan teknik analisis data kualitatif yang berupa reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Reduksi data menurut Yatim Riyanto (Yatim, 2007) adalah menerangkan, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting terhadap isi dari suatu data yang berasal dari lapangan yang berkaitan dengan dampak *nomophobia* di kalangan mahasiswa pascasarjana.

*Display* atau penyajian data menurut Harun Rasyid (Rasyid, 2000) adalah tindakan penelitian mengorganisir data-data yang bertumpuk-tumpuk agar lebih mudah untuk membuat kesimpulan dalam hal ini peneliti membuat ringkasan-ringkasan mengenai data yang sudah peneliti dapat selama observasi dan sampel yang sudah didapat. Penarikan

kesimpulan menurut Yatim Rianto (Yatim, 2007) adalah intisari dari temuan penelitian yang menggambarkan pendapat-pendapat terakhir yang berdasarkan pada uraian-uraian sebelumnya. Simpulan akhir yang dibuat harus relevan dengan fokus penelitian, tujuan penelitian dan temuan penelitian yang sudah dilakukan pembahasan.

## Hasil dan Pembahasan

*Nomophobia* merupakan kepanjangan dari *No Mobile Phone Phobia* yang berarti ketakutan jika tidak mempunyai telepon genggam. *Nomophobia* pertama kali diteliti pada tahun 2008 oleh kantor pos United Kingdom yang meneliti tentang kecemasan penderita pengguna *smartphone* (Secure Envoy, 2012). Penderita *nomophobia* selalu merasakan cemas dan ketakutan yang berlebihan ketika meletakkan *smartphone* yang mereka miliki sehingga selalu membawanya kemanapun pergi. Ketergantungan mereka yang menderita *nomophobia* ini terlihat dari cara mereka menggunakan *smartphone* yang dimiliki seperti takut akan kehabisan baterai, selalu mengecek notifikasi yang masuk, mengupdate status ataupun melihat informasi terbaru didalam *smartphon*nya.

Penelitian yang berjudul *Nomophobia: Dependency on virtual environments or socialphobia?. Computers in Human Behavior* mengatakan bahwa *nomophobia* merupakan gejala pada dunia modern dan hanya terjadi pada saat sekarang yang mana itu menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan bagi mereka yang tidak bisa jauh dari PC, *smartphone* ataupun alat komunikasi virtual lainnya (King et al., 2013). Menurut Yildirim orang-orang yang mengalami *nomophobia*, ada dua istilah yang diperkenalkan dan digunakan dalam keseharian, yaitu *nomophobia* dan *nomophobic*. *Nomophobe* merupakan kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita *nomophobia* sedangkan *nomophobic* merupakan kata sifat dan digunakan untuk menggambarkan karakteristik *nomophobe* atau perilaku yang terkait dengan *nomophobia* (Yildirim, 2014).

Dewasa ini, gejala *nomophobia* sudah menjalar ke seluruh kalangan dan lapisan masyarakat, para pengguna *smartphone* tidak lagi berasal dari kalangan kaum milineal akan tetapi sudah digunakan oleh para orang tua, kalangan remaja, mahasiswa, instansi perkantoran dan lain-lain. Hal ini menunjukkan bahwa kecepatan arus globalisasi sudah masuk ke semua tatanan masyarakat yang lebih modern dengan bergesernya perilaku berkomunikasi seseorang yang dahulu hanya melakukan komunikasi secara tradisional ke arah komunikasi yang lebih modern.

Adapun ciri-ciri *nomophobia* menurut Shanty Sudarji ialah a). Menghabiskan waktu menggunakan telepon seluler, mempunyai satu atau lebih gadget dan selalu membawa *charger*, b). Merasa cemas dan gugup ketika telepon seluler tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah, c). Selalu melihat dan mengecek layar telepon seluler untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk. Hal ini seringkali disebut *ringxiety* yaitu perasaan seseorang yang menganggap telepon selulernya bergetar atau berbunyi. d). Tidak mematikan telepon seluler dan selalu sedia 24 jam, e)(Sudarji, 2018). Kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka, f). Mengeluarkan biaya yang besar untuk telepon seluler. Kondisi kecemasan yang dirasakan oleh para penderita *nomophobia* ini telah dilakukan dalam beberapa kasus seperti tidak ada sinyal, kehabisan kouta data dan baterai, kehilangan *smartphone* dan lain-lain.

### a. *Nomophobia* Dikalangan Mahasiswa

Penggunaan *smartphone* dalam dunia civitas akademik merupakan bagian yang tidak terpisahkan terutama bagi kalangan mahasiswa bahkan dosen. *Smartphone* sering digunakan oleh mahasiswa dan dosen untuk keperluan perkuliahan seperti mencari informasi literatur

perkuliahan, mengerjakan tesis hingga mencari berbagai beasiswa yang ada di website yang telah tercantumkan. Hal ini menjadikan *smartphone* sebagai alat kepentingan mahasiswa dan dosen dalam menyelenggarakan proses perkuliahan mulai dari sarana interaksi dan komunikasi antara mahasiswa dan dosen hingga keperluan lainnya.

Menurut Siwoyo mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan *tinggi*, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Siswoyo, 2017). Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Mahasiswa mempunyai disiplin keilmuan yang tinggi dalam proses belajarnya dan untuk menunjang proses tersebut sudah selayaknya kampus di berbagai perguruan tinggi menyediakan fasilitas-fasilitas yang bisa memudahkan mahasiswa mencari literatur dan berbagai sumber belajar. Salah satu hal yang diperhatikan oleh setiap perguruan tinggi yaitu menyediakan fasilitas internet yang memadai sebab tidak dapat dipungkiri bahwa internet mempunyai kontribusi yang besar terhadap penunjang proses belajar di setiap kampus.

Menurut Umi Dasiroh mahasiswa yang menjadi elemen penting bagi dunia kampus kini juga merasakan efek dari kemudahan pengaksesan internet tersebut. Kemudahan pengaksesan internet ini juga disambut oleh kemajuan teknologi digital yang telah melahirkan *Smartphone* sebagai alat penunjang komunikasi yang sangat mumpuni. Dengan *Smartphone*, kita dapat melakukan aktivitas komunikasi dan transaksi dengan mudah dan cepat. Keunggulan yang dijanjikan *Smartphone* ini akhirnya menjadikan mahasiswa terbiasa dan cenderung ketergantungan. *Smartphone* atau yang biasa disebut *Gadget* tidak lagi dijadikan sebagai alat komunikasi semata, lebih dari itu *Smartphone* menjadi alat yang begitu penting yang tidak bisa ditinggalkan dalam setiap aktivitas sehari-hari. Hingga ketergantungan ini terus meningkat yang akhirnya menimbulkan efek negatif bagi kesehatan, karena di balik itu semua, terdapat hal yang sangat besar menyangkut psikologis manusia yang manusia atau penggunaannya tidak akan menyadari akan hal tersebut serta bahaya yang ditimbulkan oleh penyakit ketergantungan pada *Gadget* atau saat ini disebut sebagai penyakit *Nomophobia*.

Di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sendiri sudah mengalami perubahan akademik yang lebih maju dan mengikuti arah perubahan zaman yang semakin modern, hal ini dapat dirasakan dengan fasilitas-fasilitas yang diberikan oleh civitas pascasarjana berupa layanan perpustakaan berbasis manual dan online, pemasangan *wifi* di setiap sudut gedung dan akses internet yang lumayan baik sehingga mahasiswa mendapat kemudahan dari berbagai fasilitas yang disediakan oleh pihak kampus. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mendapat data bahwa pengguna internet dengan intensitas penggunaan yang tinggi didominasi oleh mereka yang memiliki tingkat pendidikan tinggi atau para mahasiswa.

Mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga tanpa disadari sudah mengalami gejala *nomophobia*. Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa informan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* yang dilakukan oleh mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga cukup tinggi. Berbagai kemudahan yang ada di dalam *smartphone* telah menjadikan mahasiswa mengalami ketergantungan akan *smartphone* yang dimiliki sehingga mengalami *nomophobia*. Bahkan berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap 16 mahasiswa tentang penggunaan *smartphone*, mahasiswa pascasarjana rata-rata bisa menggunakan *smartphone* dengan durasi 7 hingga 12 jam perhari. Hal ini diungkapkan oleh salah satu informan yang mengatakan “*saya menggunakan smartphone dalam sehari selama ± 12 jam*” informan yang lain juga mengatakan hal yang sama dengan informan yang pertama. Informan kedua juga mengatakan menggunakan

*smartphone* kurang lebih 12 jam hal ini diperkuat dari hasil wawancara yang mengatakan “saya menggunakan *smartphone* kurang lebih 12 jam dengan penggunaan sesuai kebutuhan”. Sehingga penggunaan *smartphone* dengan durasi yang panjang akan berdampak negatif kepada tubuh terutama bagian otak.

b. Dampak *Nomophobia* Terhadap Sosial dan Kesehatan

*Smartphone* yang digunakan manusia sehari-hari selain mempunyai banyak manfaat bagi kehidupan tetapi juga memiliki dampak kesehatan yang kurang baik bagi tubuh. Selanjutnya menurut Enny dalam penelitiannya yang berjudul “Efek Samping Penggunaan Ponsel” mengatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan menyebabkan radiasi elektromagnetik yang bisa mempengaruhi tubuh dan mengakibatkan vertigo, insomnia, leukimia hingga kanker payudara (Wilantika, 2017). Dalam penelitian tersebut dibuat sebuah percobaan bahwa radiasi ponsel juga bisa mematangkan sebuah telur dengan cara meletakkan telur diantara dua ponsel kemudian dua ponsel tersebut melakukan panggilan selama kurang lebih 65 menit, dalam percobaan tersebut 15 menit pertama ponsel tidak terjadi apa-apa setelah itu 25 menit kemudian telur mulai hangat dan setelah 1 jam telur bisa matang dengan hanya menggunakan dua ponsel yang saling berkomunikasi.

Hal ini juga membuktikan bahwa jika seseorang menggunakan ponsel dengan waktu yang lama akan berdampak kepada tubuh dan terutama bagian otak. Melihat dampak negatif yang diakibatkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan, kontrol diri dalam hal ini memegang peranan penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Kontrol diri atau *self-control* menurut Chaplin adalah kemampuan untuk mengatur tingkah laku, kemampuan untuk mengatasi tingkah laku impulsif pada diri sendiri. Sedangkan menurut Kail kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku maupun menahan diri dari godaan (Asih & Fauziah, 2018).

Para penderita *nomophobia* juga akan mengalami fase *FoMo* atau *fear of missing out* yang mana seseorang yang mengalaminya mempunyai frekuensi mengecek notifikasi yang sangat tinggi hingga setiap menit penderita *nomophobia* akan selalu menatap layar ponsel yang dimilikinya. Penderita tersebut akan merasakan sesuatu yang mengganjal apabila tidak melihat atau mengecek notifikasi yang ada didalam ponselnya.

Selanjutnya dalam penelitian Cancan menyatakan bahwa para pengguna *smartphone* tidak memperhatikan kebersihan dari *smartphone* yang dimilikinya (Wilantika, 2017). *Smartphone* biasanya digunakan disegala kegiatan, misalnya digunakan untuk keperluan kuliah, kerja, *chatting*, mengerjakan tugas/kantor, dan lain-lain. Keringat dari tangan biasanya menempel pada *smartphone*, kemudian debu akan menempel pada *smartphone* yang lembab karena keringat tadi. Hal itu terjadi dari waktu ke waktu tanpa kita sadari sehingga kuman dan virus yang menempel pada *smartphone* semakin banyak. Jika *smartphone* tidak dibersihkan maka kuman yang ada pada *smartphone* akan melekat pada tangan dan tubuh. Hal itu akan berdampak bagi kesehatan tubuh apalagi tangan yang sudah terinfeksi kuman dan virus dikarenakan *smartphone* biasanya digunakan untuk makan makanan ringan seperti cemilan dan lain-lain tanpa dibersihkan terlebih dahulu sehingga kuman yang menempel ditangan juga ikut masuk ke mulut melalui tangan.

Dampak *nomophobia* juga dapat membuat penggunanya mengalami gangguan pola tidur. Karena jika seseorang telah asyik dengan *smartphone*, baik itu main *game*, *chatting*, *browsing* internet, dan lainnya, orang tersebut jika tidak disiplin maka akan lupa terhadap waktu. Dan terkadang orang yang sudah asik menggunakan *smartphon*enya akan lupa pada jam tidurnya, mungkin orang tersebut akan sadar waktu tidurnya telah lewat ketika mendengar suara adzan shubuh ataupun melihat cahaya matahari pagi.

Selain menyebabkan efek samping bagi kesehatan, dampak bagi *nomophobia* juga akan berdampak bagi hubungan dan interaksi dari satu individu ke individu lain karena

hubungan individu seseorang sudah di gantikan oleh fitur-fitur yang terdapat didalam *smartphone* yang mana akan menyebabkan penggunaanya menjadi individual dan apatis terhadap lingkungan sekitar. Menurut Yuwanto dampak dari kecanduan atau *nomophobia* ditinjau dari sisi psikologis para penderita *nomophobia* merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak menggunakan atau tidak membawa telepon genggam atau *gadget* sedangkan dari sisi relasi sosial penderita *nomophobia* tidak banyak banyak melakukan kontak fisik secara langsung terhadap orang lain (Yuwanto, 2010).

### c. Pendampingan Bagi Penderita *Nomophobia*

Menghilangkan ketergantungan seseorang akan *smartphone* sehingga menimbulkan gejala *nomophobia* dirasakan sangat sulit untuk dilakukan mengingat betapa penting dan semua akses yang diberikan begitu lengkap didalam *smartphone*, akan tetapi hal ini bisa dicegah dengan memberikan bimbingan yang intensif bagi penderita *nomophobia* itu sendiri dengan layanan konseling. Adapun pengertian bimbingan atau *guidance* menurut Jones ialah: "*Guidance is the assistance given to individuals in making intelligent choice and adjustment in their lives. The ability is not innate it must be developed. The fundamental purpose of guidance is to develop in each individual up to the limit of his capacity, the ability to solve his own problems and to make his own adjustments..*"(Jones, 1963).

Selanjutnya menurut Munir dalam Syafaruddin mengatakan bahwa tugas konselor pada dasarnya adalah usaha memberikan bimbingan kepada konseli dengan maksud agar konseli mampu mengatasi permasalahan dirinya. Tugas ini berlaku bagi siapa saja yang bertindak sebagai konselor (Syafaruddin, 2017). Metode lazim diartikan sebagai cara untuk mendekati masalah sehingga diperoleh hasil yang memuaskan, sementara teknik merupakan penerapan metode dalam praktek (Prabandari, Muyassaroh, & Mahmudi, 2017). Dalam hal ini, metode atau pendekatan yang digunakan dalam penderita *nomophobia* ialah pendekatan humanistik-fenomenologis. Menurut Bradley pendekatan humanistik atau fenomenologis sangat berorientasi dengan fokus yang jelas pada fungsi saat ini dan yang akan datang dan bukan kejadian atau masalah di masa lalu. Pendekatan ini juga berasal dari kesadaran bahwa semua orang memiliki kebebasan dan tanggung jawab untuk tumbuh dan berkembang (Erford, 40AD).

Pendekatan humanistik sangat relevan dengan penderita *nomophobia* yang menjadi gejala baru di era milenial. Konselor teori humanistik, termasuk Bugental, Rogers dan Maslow, penentuan nasib sendiri bagian berharga dari klien. Mereka menekankan pentingnya konselor menemukan potensi kliennya yang unik. Mereka percaya pada pentingnya memfasilitasi klien untuk memahami diri mereka sendiri berkenaan dengan potensi yang unik ini dari diri mereka. Misalnya, dengan mendorong klien untuk melihat ke dalam dan untuk menjelajah ke wilayah yang tidak dikenal dalam rangka menyadari potensi yang belum dimanfaatkan. Apapun keputusan yang diambil oleh klien konselor wajib menghargai setiap keputusannya itu, karena pada prinsipnya segala keputusan yang diambil oleh klien adalah tanggung jawabnya. Dialah yang akan menjalani setiap keputusan yang telah diambilnya. Namun konselor disini tetap memberikan arahan pada potensi yang dimiliki oleh klien yang barangkali potensi yang dimilikinya itu tidak disadari (Zulfikar, Hariko, Muwakhidah, & Aritonang, 2017).

Menurut Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni pendekatan humanistik atau *person-centered* dibangun atas dua hipotesis. *Pertama*, setiap orang memiliki kapasitas untuk memahami keadaan yang menyebabkan ketidakbahagiaan dan mengatur kembali kehidupannya menjadi lebih baik. *Kedua*, kemampuan seseorang untuk menghadapi keadaan dapat terjadi dan ditingkatkan jika konselor menciptakan kehangatan, penerimaan, dan dapat memahami (proses konseling) yang sedang dibangun. Setiap klien yang mengalami *nomophobia* harus bisa melihat dalam dirinya dan mengetahui dampak yang terjadi jika terus

bergantung kepada *smartphone* dan bisa mencari solusi yang paling mudah dalam mengatasi masalah yang dihadapinya setelah itu tugas konselor mengakses diri klien untuk melakukan proses bimbingan bagi mereka yang menderita *nomophobia*.

Dalam hal ini, bagi penderita *nomophobia* konselor tidak harus menghilangkan kecanduan klien terhadap *smartphone* secara keseluruhan akan tetapi konselor mengubah dan menstimulus klien yang kecanduan *smartphone* dengan menggali potensi diri dari klien yang bersifat positif sehingga klien bisa melepaskan ketergantungannya dengan *smartphone*. Sebagai contoh : Andi merupakan pecandu *smartphone*, dia tidak bisa sama sekali lepas dari *smartphone* yang dimilikinya, jika Andi jauh atau tidak menggunakan *smartphone* maka timbul kegelisahan karena tidak menggunakan *smartphone*. Disini peran konselor sangat berperan aktif dalam mengatasi masalah tersebut. Konselor yang mengatasi masalah *nomophobia* pada langkah awal tidak harus memaksakan klien untuk melepaskan diri dari *smartphone* jika hal itu tetap dilakukan maka akan berdampak negatif bagi kondisi psikologis klien. Maka dari itu konselor tetap membiarkan klien menggunakan *smartphone* yang dimilikinya tetapi konselor mengubah dan menggali potensi yang ada didalam diri klien sehingga semua itu mengalihkan kecanduan klien terhadap *smartphone* dengan menggali dan menemukan hal positif yang ada pada dirinya.

Jika dalam proses konseling belum menampakkan keberhasilan, maka konselor bisa menerapkan metode lain dalam menghadapi para penderita *nomophobia*. Salah satu metode yang bisa digunakan bagi penderita *nomophobia* yaitu metode konseling telepon Menurut John dari sudut pandang penelpon (klien), konseling telepon memiliki dua keunggulan utama dibandingkan dengan terapi langsung yaitu akses dan kontrol (McLeod, 2006). Jauh lebih mudah mengangkat telepon dan berbicara langsung dengan konselor ketimbang membuat janji untuk mengunjungi konselor pada suatu waktu di minggu depan. Konseling telepon memiliki fungsi preventif dengan menawarkan layanan kepada orang yang tidak menyerahkan diri mereka sendiri kepada proses memohon bantuan lain. Terlebih lagi, orang-orang memiliki abivalensi dalam mencari bantuan bagi masalah psikologis. Telepon meletakkan klien dalam posisi kekuatan dan kontrol, mampu membuat kontak dan kemudian memutuskan hubungan tersebut sesuai dengan keinginannya.

## **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat ditarik kesimpulan bahwa fenomena *nomophobia* merupakan gejala baru dikalangan mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Fenomena ini diakibatkan oleh alat komunikasi berbasis *mobile* yang memudahkan mahasiswa menjalankan aktivitas kesehariannya sehingga secara tidak sadar mahasiswa tersebut sudah mengalami gejala *nomophobia*. Terdapat temuan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Sunan Kalijaga menggunakan *smartphone* ± 12 jam per hari, temuan penelitian tersebut penulis dapatkan dalam bentuk wawancara.

Seorang konselor bisa menawarkan pendekatan humanistik-fenomenologis. Pendekatan ini merupakan pendekatan dengan mengatasi masalah ataupun fenomena yang sedang terjadi pada saat ini yaitu *nomophobia*. Adapun teknik ataupun metode yang bisa dilakukan oleh konselor kepada konseli yang mengalami gejala *nomophobia* yaitu dengan menggunakan metode konseling telepon. Konseling telepon menurut hemat penulis bisa memberikan akses dan kontrol bagi klien yang mengalami gejala *nomophobia*. Akses dan kontrol yang dimaksud adalah klien bisa kapan dan dimana saja meminta bantuan kepada konselor dan klien juga bisa memutuskan sambungan telepon tersebut sesuai dengan keinginannya.

Kajian dan penelitian tentang *nomophobia* dirasakan masih kurang, terutama di setiap kampus besar yang ada di Indonesia. Tema ini sangat menarik untuk dikaji dan diteliti karena sangat relevan dengan bidang ilmu bimbingan dan konseling. Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan menjadi sumbangsih bagi para konselor yang ingin meneliti tema yang berkaitan dengan *nomophobia* ini. Selanjutnya *nomophobia* bisa dikaji lebih dalam dan dihubungkan dengan permasalahan yang terjadi pada saat ini. Jadi, sudah saatnya bimbingan dan konseling hadir bagi para penderita yang mengalami *nomophobia* terutama bagi para mahasiswa.

## Daftar Pustaka

- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (*nomophobia*) pada mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 6(2), 15–20.
- Erford, B. T. (40AD). Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Jones, A. J. (1963). *Principles of Guidance*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). *Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144.
- McLeod, J. (2006). Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus. *Kencana Prenada Media Group, Jakarta*.
- Moleong, L. J. (2004). Metodologi Penelitian Kualitatif, Penerbit PT. *Remaja Rosdakarya Bandung, Edisi Revisi, Bandung*.
- Novalius, F. (2018). Indonesia Pengguna Smartphone Ke-4 Dunia, Begini Tekad Menperin Dongkrak Industri Telematika. *Okezone. Sabtu, 17*.
- Prabandari, R. M., Muyassaroh, N. A., & Mahmudi, I. (2017). Islamic Counseling untuk *Nomophobia* di Kalangan Remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 1, pp. 189–194).
- Rahmayani, I. (2015). Indonesia Raksasa Teknologi Digital Asia. *Jakarta: Kementerian Komunikasi Dan Informatika Republik Indonesia*.
- Rasyid, H. A. (2000). Dasar-dasar Statistika Terapan. *Bandung: Program Pasca Sarjana UNPAD*.
- Siswoyo. (2017). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sudarji, S. (2018). Hubungan Antara *Nomophobia* Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1).
- Syafaruddin, S. (2017). Bimbingan dan konseling: Perspektif Al-quran dan sains Prosiding Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara. perdana.
- Wilantika, C. F. (2017). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kesehatan Dan Perilaku Remaja. *Jurnal Obstretika Scienta*, 3(2).
- Yatim, R. (2007). Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif dan Kuantitatif. Surabaya:

Unesa University Press.

Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research.

Yuwanto, L. (2010). Mobile phone addict. *Surabaya: Putra Media Nusantara*.

Zulfikar, Z., Hariko, R., Muwakhidah, M., & Aritonang, N. (2017). Konseling Humanistik: Sebuah Tinjauan Filosofi. *JURNAL KONSELING GUSJIGANG*, 3(1).

