

The Relationship Between Self-Adjustment and Nomophobia in Overseas Students in Padang City

Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Padang

Restu Fadhilah Handayani¹, Rinaldi²

^{1,2} Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: restufadhilahhandayani@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa rantau merupakan individu yang menjalani pendidikan tinggi jauh dari daerah asal dan keluarga. Kondisi ini menuntut kemampuan adaptasi yang baik karena harus menghadapi lingkungan baru yang berbeda dari tempat asal. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dapat memicu ketergantungan terhadap *smartphone* yang berujung pada kondisi psikologis yang dikenal sebagai *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa rantau di Kota Padang. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Jumlah partisipan sebanyak 454 mahasiswa rantau yang berasal dari berbagai daerah di seluruh Indonesia. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu skala penyesuaian diri berdasarkan teori Scheneiders (1955) yang disusun oleh Hermayani (2023) dan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q 10) dari Yildirim & Correia (2015) yang telah diadaptasi oleh Warsah (2023). Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan *nomophobia*. Semakin rendah kemampuan penyesuaian diri, semakin tinggi tingkat *nomophobia* yang dialami.

Kata kunci: Penyesuaian diri; Mahasiswa rantau; *Nomophobia*

ABSTRACT

Overseas students are individuals who pursue higher education far from their hometowns and families. This condition often leads to psychological stress due to cultural differences, new environments, and the demands of adaptation. Inability to adjust may trigger dependence on smartphones, resulting in a psychological condition known as nomophobia. This study aims to examine the relationship between self-adjustment and nomophobia among non-local students in Padang City. The research employed a quantitative correlational approach with an incidental sampling technique. A total of 454 overseas students participated in this study. Data were collected using two instruments: a self-adjustment scale based on Scheneiders' theory (1955) compiled by Hermayani (2023) and the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q 10) developed by Yildirim & Correia (2015) which has been adapted by Warsah (2023). The data were analyzed using Pearson's correlation technique. The results revealed a significant negative correlation between self-adjustment and nomophobia. The lower the self-adjustment ability, the better the level of nomophobia experienced.

Kata kunci: *Self adjustment*; Overseas students; *Nomophobia*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, biasanya berusia 18 hingga 25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa rantau adalah mereka yang meninggalkan daerah asal untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi, biasanya jauh dari keluarga dan lingkungan tempat tinggal sebelumnya (Pramasella, 2019). Alasan merantau umumnya karena pendidikan, seperti ingin mendapatkan pengalaman, pengetahuan, keterampilan baru, atau karena fasilitas pendidikan yang kurang di daerah asal (Gendolang & Ambarwati, 2023). Namun, perpindahan ini sering menimbulkan *culture shock* karena perbedaan nilai, kebiasaan, bahasa, makanan, dan norma sosial antara tempat asal dan tempat tujuan (Hapsari et al., 2024).

Perasaan tidak nyaman, sedih, takut, kesepian, hingga rindu kampung halaman menjadi hal umum yang dirasakan mahasiswa rantau. Untuk meredakan stres tersebut, mereka sering memanfaatkan *smartphone* sebagai sarana coping atau pengalihan perhatian (Shelyne et al., 2024). Penelitian Gupta et al., (2024) menemukan bahwa individu dengan tingkat *nomophobia* tinggi cenderung menggunakan *smartphone* sebagai bentuk *self-distraction*, yaitu strategi untuk mengalihkan pikiran negatif dengan aktivitas yang menyenangkan. Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan justru dapat menimbulkan ketergantungan. SecurEnvoy, (2012) menemukan bahwa 53% pengguna *smartphone* merasa cemas saat tidak memegang *smartphone*, dan kondisi ini dapat memicu *nomophobia*. Gezin et al., (2018) juga menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* lebih dari tiga jam sehari berkaitan dengan tingkat ketergantungan yang lebih tinggi. Ketergantungan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental.

Penggunaan *smartphone* berlebihan dapat menyebabkan kesulitan dalam interaksi sosial, menurunkan produktivitas, serta berdampak buruk pada kesehatan (Van Deursen et al., 2015). Data dari *The Royal Society for Public Health* menunjukkan bahwa kelompok usia 18–25 tahun cenderung merasakan kecemasan saat tidak dapat mengakses *smartphone*. Hal ini diperkuat oleh data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022) yang mencatat bahwa usia 19–34 tahun merupakan pengguna internet terbanyak, mencapai 98,64% dari total pengguna di Indonesia. *Nomophobia* adalah ketakutan berlebihan saat tidak dapat mengakses *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). Empat aspek utama *nomophobia* adalah: takut tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan koneksi (*losing connectedness*), tidak bisa mengakses informasi (*not being able to access information*), dan kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*).

Nomophobia berkaitan erat dengan kecanduan *smartphone*, baik secara psikologis maupun fisik. Gejala psikologisnya bisa berupa menangis, marah, bahkan menyakiti diri saat tidak bisa mengakses ponsel. Gejala fisik bisa berupa kebiasaan membawa ponsel ke kamar mandi atau mengecek notifikasi ratusan kali dalam sehari (Arifin & Agustin, 2022). *Nomophobia* termasuk bentuk kecemasan, karena menunjukkan reaksi emosional berlebihan saat tidak bisa mengakses perangkat digital (Gonçalves et al., 2020).

Walaupun belum diakui secara resmi dalam DSM-IV sebagai fobia spesifik, *nomophobia* dipandang sebagai gangguan kecemasan yang muncul akibat perkembangan teknologi (Bragazzi & Del Puente, 2014). Adapun beberapa faktor yang memicu *nomophobia*, seperti harga diri rendah, usia muda, jenis kelamin, dan kepribadian ekstrasvertsi. Individu dengan harga diri rendah dan kepribadian terbuka cenderung lebih rentan mengalami *nomophobia* (Vijnamaya & Ambarini, 2023). Mahasiswa rantau sangat berpotensi mengalami *nomophobia* karena mereka menghadapi tantangan dalam menjalin hubungan sosial akibat *culture shock* dan kesulitan adaptasi (Fahira et al., 2021). *Culture shock* ini bisa berdampak langsung pada proses penyesuaian diri mereka. Tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru menimbulkan stres tambahan, dan kapasitas setiap mahasiswa dalam menghadapinya sangat bervariasi (Irham et al., 2022).

Penyesuaian diri atau *adjustment* adalah usaha mahasiswa untuk menyeimbangkan kebutuhan internal dan harapan lingkungan (Siregar & Kustanti, 2018). Ketika mereka gagal dalam proses ini, stres atau bahkan depresi bisa muncul (Olivia et al., 2024). Mahasiswa yang kesulitan dalam interaksi sosial nyata lebih memilih berinteraksi secara *online* bisa memperkuat ketergantungan pada *smartphone* dan memperparah *nomophobia* (Durak, 2018). Menurut (Scheneiders, 1955), penyesuaian diri mencakup respons mental dan perilaku yang membantu individu mengatasi tekanan internal dan eksternal. Terdapat enam aspek utama dalam penyesuaian diri: pengendalian emosi, minimisasi mekanisme pertahanan diri, pengurangan frustrasi, pola pikir rasional, penggunaan pengalaman masa lalu, serta sikap objektif dan realistis. Faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri mencakup kondisi fisik, kepribadian, psikologis, lingkungan, budaya, dan agama.

Penelitian oleh Fahira et al., (2021) menunjukkan bahwa sekitar 49% mahasiswa rantau di Universitas Syiah Kuala mengalami *nomophobia*, yang dipicu oleh kesepian dan kebutuhan akan interaksi sosial. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara penyesuaian diri dan tingkat *nomophobia*. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara penyesuaian diri dan *nomophobia* pada mahasiswa rantau di Kota Padang. Kota ini dipilih karena merupakan pusat pendidikan dan ekonomi di wilayah Sumatra yang menarik banyak

mahasiswa dari berbagai daerah. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan mengenai dampak psikologis penggunaan teknologi terhadap mahasiswa, serta menghasilkan rekomendasi yang berguna bagi mahasiswa, dosen, dan pihak kampus.

METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, di Kota Padang. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu metode pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Dengan metode ini, maka sampel yang digunakan memerlukan kriteria tertentu dalam pemilihan sampel (Creswell, 2018). Kriteria yang dipilih dalam penelitian ini yaitu usia 18-40 tahun, berasal dari luar Sumatera Barat, menggunakan *smartphone* lebih dari 3 jam per hari. Karena jumlah populasi mahasiswa rantau di Kota Padang tidak diketahui secara pasti, peneliti menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 384 responden.

Penelitian ini mengkaji hubungan antara variabel bebas, yaitu penyesuaian diri (*self adjustment*), dan variabel terikat, yaitu *nomophobia*. Variabel *nomophobia* diukur menggunakan alat ukur *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q 10)* yang dikembangkan oleh (Yildirim & Correia, 2015) dan telah dialihbahasakan ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Warsah et al., 2023). Instrumen ini terdiri dari 10 item yang mencakup empat aspek utama, yaitu ketidakmampuan untuk berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan keterhubungan (*losing connectedness*), ketidakmampuan mengakses informasi (*not being able to access information*), dan kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*). Skala respons menggunakan format Likert 7 poin, dari 1 (*sangat tidak setuju*) hingga 7 (*sangat setuju*). Reliabilitas alat ukur ini sangat tinggi, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,97 dan *Composite Reliability (CR)* sebesar 0,932 (Warsah et al., 2023).

Sementara itu, variabel penyesuaian diri (*adjustment*) diukur menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan teori dari (Scheneiders, 1955) dan telah disesuaikan oleh (Hermayani, 2023). Instrumen ini terdiri dari 23 item yang mencakup enam aspek, yaitu kontrol terhadap emosi, kemampuan meminimalisir mekanisme pertahanan diri, kemampuan mengurangi frustrasi, pola pikir rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan belajar dari pengalaman, serta sikap realistis dan objektif. Setiap item menggunakan skala Likert 4 poin dengan pilihan dari 1 (*sangat tidak setuju*) hingga 4 (*sangat setuju*). Skor reliabilitas dari alat ukur ini menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,908, yang mengindikasikan tingkat reliabilitas yang sangat baik.

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment Pearson* untuk mengetahui hubungan antara variabel penyesuaian diri dan *nomophobia*. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26. Peneliti melaksanakan pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner kepada responden melalui *Google Form*. Dalam hal ini, kuisisioner dibagikan kepada mahasiswa rantau yang sedang berkuliah di Kota Padang. Pada penelitian ini, peneliti menyebarkan kuisisioner secara langsung tatap muka kepada responden yang peneliti temui. Penelitian ini dilakukan pada 14 April–5 Mei 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa rantau yang sedang menempuh pendidikan di Kota Padang. Sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimum sebanyak 384 responden. Namun, dalam pelaksanaan di lapangan, terkumpul total 482 responden. Dari jumlah tersebut, peneliti hanya menggunakan 454 responden karena 28 responden lainnya dikeluarkan (di-outlier) akibat tidak memenuhi kriteria yang telah ditentukan, seperti bukan mahasiswa perantau atau tidak sedang kuliah di Kota Padang. Berdasarkan hasil olah statistik, maka didapatkan hasil penelitian di lapangan terdapat 184 orang (40,53%) laki-laki dan 270 orang (59,47%) perempuan.

Deskripsi subjek berdasarkan asal universitas di Kota Padang, didapatkan bahwa mahasiswa yang berasal dari Universitas Negeri Padang mendominasi pada penelitian ini yaitu sebanyak 110 orang (24,23%), dan juga didominasi oleh mahasiswa dari Universitas Andalas sebanyak 98 orang (20,26%) dan diikuti universitas-universitas lainnya yang ada di Kota Padang. Sedangkan, berdasarkan asal daerah didapatkan bahwa mahasiswa yang berasal dari Jambi mendominasi pada

penelitian ini yaitu sebanyak 65 orang (14,6%). Selain itu, mahasiswa rantau di kota padang pada penelitian ini juga berasal dari berbagai macam daerah di seluruh Indonesia.

Penelitian ini mengkaji dua variabel yaitu, penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai variabel bebas dan *nomophobia* sebagai variabel terikat. Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel 1, rata-rata skor empirik penyesuaian diri adalah 55,7 (SD = 9,3) dan *nomophobia* adalah 50 (SD = 9,1).

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian Skala Penyesuaian Diri dan Nomophobia

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	X Min	X Maks	Mean	SD	X Min	X Maks	Mean	SD
Penyesuaian Diri	23	92	57,5	11,5	79	41	55,7	9,3
<i>Nomophobia</i>	10	70	40	10	68	32	50	9,1

Sumber: Hasil olah data dengan SPSS 26

Hasil penelitian menunjukkan kategorisasi pada variabel penyesuaian diri didapatkan mayoritas subjek berada pada kategori sedang, yaitu dengan jumlah subjek sebanyak 192 orang (42,3%). Kemudian, pada kategorisasi variabel *nomophobia* mayoritas subjek berada pada kategori tinggi, yaitu dengan jumlah subjek sebanyak 176 orang (38,8%).

Uji normalitas merupakan teknik statistik yang digunakan untuk mengevaluasi apakah data yang diperoleh menyebar secara normal atau tidak sesuai dengan distribusi normal (Ghozali, 2021).

Tabel 2. Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test</i>		
	Penyesuaian Diri	<i>Nomophobia</i>
<i>Asymp.Sig. (2-tailed)</i>	.057	.071

Sumber : Data diolah dengan SPSS 26

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa pada hasil uji normalitas menggunakan one-sample *Kolmogorov-Smirnov Test* yang mengacu pada nilai signifikansi (*Asym.Sig*). Pada variabel penyesuaian diri menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,057, yang artinya nilai tersebut signifikan lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$. Sedangkan, pada variabel *nomophobia* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,071, yang artinya nilai tersebut signifikan lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$. Maka, Data terdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel Penelitian	F Deviation From Linearity	Sig
Penyesuaian Diri	1,266	0,143
<i>Nomophobia</i>		

Sumber: Data diolah dengan SPSS 26

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil statistik nilai signifikansi sebesar 0,143 Yang artinya $\text{sig} > 0,05$ dengan nilai F Deviation From Linearity sebesar 1,065. Maka dapat disimpulkan bahwa data memenuhi uji linearitas, yang artinya kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4. Uji Korelasi Pearson

Variabel Penelitian	Pearson Correlation Product Moment	Sig
Penyesuaian Diri	-0,502	0,000
<i>Nomophobia</i>		

Sumber: Data diolah dengan SPSS 26

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil uji hipotesis product moment dari pearson, dimana didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000, maka dapat dikatakan $\text{sig} < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Kemudian, didapatkan nilai r (pearson correlation) sebesar -0,502 yang artinya nilai r yang mendekati -1 menunjukkan adanya hubungan yang kuat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dan *nomophobia* pada mahasiswa rantau di Kota Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 454 mahasiswa rantau yang menjadi responden, mayoritas memiliki tingkat *nomophobia* yang tinggi, yaitu sebanyak 176 orang (38,8%). Di sisi lain, sebagian besar juga menunjukkan tingkat penyesuaian diri dalam kategori sedang, yaitu 192 orang (42,3%). Kategori *nomophobia* yang tinggi ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa rantau merasa cemas atau tidak nyaman ketika kehilangan akses terhadap *smartphone*. Temuan ini sesuai dengan hipotesis awal yang menyatakan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan negatif, yaitu semakin buruk penyesuaian diri seseorang, maka semakin tinggi tingkat *nomophobia* nya. Artinya mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap *smartphone* mereka. Hal ini dapat terjadi karena *smartphone* digunakan sebagai alat utama untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, menjaga komunikasi dengan keluarga di kampung halaman, membangun relasi sosial, serta memenuhi kebutuhan akademik dan emosional (Shelyne et al., 2024).

Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Luo et al., 2021), yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara penyesuaian diri dan *nomophobia*. Artinya, individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah secara emosional dan mengalami kesulitan menghadapi rasa rindu kampung halaman lebih rentan mengalami *nomophobia*. Dalam hal ini *smartphone* menjadi alat untuk memenuhi kebutuhan emosi dan sosial mereka, terutama dalam mempertahankan koneksi dengan orang-orang terdekat yang secara fisik jauh dari mereka.

Jika ditinjau dari kategorisasi aspek, ketergantungan terhadap *smartphone* dapat dilihat dari aspek-aspek *nomophobia* yang menonjol, yaitu *giving up convenience* (56,8%) dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan pada saat di perantauan mereka sangat bergantung pada berbagai kemudahan yang disediakan oleh *smartphone* dalam menjalani kehidupan sehari-hari di lingkungan baru. Hal ini sejalan dengan penelitian Gezgin et al. (2018) yang menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* yang tinggi berhubungan dengan ketergantungan terhadap kenyamanan fungsional, seperti navigasi, komunikasi, dan akses informasi. Selain itu, menurut Durak (2018), individu yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial langsung cenderung mengandalkan media digital untuk memenuhi kebutuhan sosial dan praktisnya. Penelitian Bhattacharya et al. (2019) juga menegaskan bahwa *smartphone* menjadi alat penting bagi mahasiswa untuk menunjang aktivitas akademik dan personal.

Disisi lain, terdapat beberapa aspek *nomophobia* yang berada pada kategori sedang, yaitu pada aspek *not being able to communicate*, *losing connected*, dan *not being able to access information*. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa rantau merasa tidak nyaman ketika kehilangan akses komunikasi, keterhubungan sosial, atau informasi melalui *smartphone*, kecemasan yang muncul masih berada dalam taraf sedang dan belum sampai mengganggu fungsi keseharian mereka secara signifikan. Hal ini menunjukkan adanya ketergantungan fungsional terhadap *smartphone*, namun belum sampai pada tahap patologis. Temuan ini selaras dengan penelitian (Kaur et al., 2021) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (56,5%) berada dalam kategori sedang yang ditandai dengan perasaan gelisah dan ketidaknyamanan jika tidak dapat menggunakan *smartphone*, namun tetap memiliki kapasitas kontrol diri yang baik untuk tidak terlalu ketergantungan terhadap *smartphone*. Dalam hal ini, tingkat kecemasannya masih dapat diantisipasi jika individu memiliki strategi coping yang adaptif dan dukungan sosial yang memadai.

Selain itu, ditinjau dari kategorisasi aspek penyesuaian diri ditemukan bahwa beberapa aspek penyesuaian diri masih berada pada kategori rendah, yaitu pada aspek kontrol terhadap emosi yang berlebihan, kemampuan meminimalisir mekanisme pertahanan diri, dan sikap realistis dan objektif. Aspek-aspek ini menggambarkan bahwa meskipun mahasiswa mampu menampilkan penyesuaian secara eksternal, namun mereka mungkin belum sepenuhnya mampu menerima kenyataan secara objektif atau masih cenderung menggunakan *defense mechanism* ketika menghadapi tekanan. Ketidakmatangan ini bisa menyebabkan mereka tetap bergantung pada *smartphone* sebagai *coping mechanism* atau pelarian sementara dari realitas (Gupta et al., 2024).

Disisi lain, pada aspek kemampuan mengurangi rasa frustrasi, pola pikir rasional dan kemampuan mengarahkan diri, serta kemampuan belajar dari pengalaman, sebagian besar responden berada dalam kategori sedang. Artinya, mahasiswa rantau pada umumnya memiliki kapasitas yang cukup untuk mengelola emosi negatif, berpikir secara logis dalam mengambil keputusan, serta

belajar dari pengalaman masa lalu untuk beradaptasi dengan tantangan baru di lingkungan perantauan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun belum sepenuhnya matang secara emosional, mereka sudah memiliki dasar kemampuan penyesuaian diri yang cukup adaptif untuk menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Kemampuan dalam aspek-aspek ini menjadi indikator bahwa mereka tidak sepenuhnya pasif atau menghindari dari masalah, tetapi tetap berusaha untuk menghadapi kesulitan dan tekanan di lingkungan baru. Sejalan dengan pendapat Schneiders (1955) yang menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang sehat melibatkan proses pembelajaran dari pengalaman dan kemampuan berpikir rasional dalam menghadapi realitas kehidupan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rendahnya kemampuan penyesuaian diri, terutama dalam aspek emosional, mekanisme pertahanan diri, dan sikap realistis, berkontribusi terhadap tingginya tingkat *nomophobia* pada mahasiswa rantau. *Smartphone* menjadi alat yang tidak hanya digunakan untuk memenuhi kebutuhan fungsional, tetapi juga berperan sebagai media pelarian dari tekanan psikologis yang muncul akibat kesulitan adaptasi di lingkungan baru. Tingginya ketergantungan terhadap *smartphone*, terutama dalam aspek *giving up convenience*, mencerminkan upaya mahasiswa dalam mempertahankan stabilitas emosional dan sosialnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara penyesuaian diri (*adjustment*) dengan *nomophobia* pada mahasiswa rantau di Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan *nomophobia*. Artinya, semakin rendah tingkat penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat *nomophobia* yang dialaminya. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang kurang mampu menyesuaikan diri cenderung menjadikan *smartphone* sebagai pelarian dari tekanan emosional atau sosial yang mereka rasakan.

SARAN

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian ini dengan memperluas populasi di luar Kota Padang agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan variabel lain seperti stres akademik, dukungan sosial, dan regulasi emosi yang mungkin turut memengaruhi tingkat *nomophobia*. Peneliti juga disarankan untuk memasukkan durasi tinggal merantau sebagai variabel yang diperhitungkan, karena masa tinggal yang lebih lama atau singkat dapat memengaruhi tingkat kesepian dan kecenderungan terhadap *nomophobia*.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2022). Laporan Survei Internet APJII 2011-2022 Q1. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Arifin, K. L., & Agustin, D. A. C. (2022). Nomophobia: Dampak Perkembangan Teknologi Di Era Modern. In *Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam* (Vol. 03, Issue 1).
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Durak, H. Y. (2018). What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3). <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>

- Gendolang, N. M., & Ambarwati, D. K. (2023). Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Rantau Dari Luar Pulau Jawa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 253–264. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2>
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2), 358–374. <https://doi.org/10.21890/ijres.409265>
- Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A. P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- Gupta, D., Bhardwaj, A., Prakash, R., Jose, N. A., & Singh, F. H. D. (2024). Nomophobia and Its Association with Stress and Coping Styles among Undergraduate Students of a Medical College in New Delhi: A Brief Analysis. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 40(3), 267–274. https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp_75_23
- Hapsari, A. T., Santoso, B., & Diandra, F. P. (2024). Fenomena Culture Shock pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 4(2), 557–565. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v4i2.1874>
- Hulukati, W., & Djibrin, Moh. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1).
- Irham, S. S., Fakhri, nurfitriany, & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Kesepian Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(4).
- Kaur, A., Ani, A., Sharma, A., & Kumari, V. (2021). Nomophobia and social interaction anxiety among university students. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 15. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2021.100352>
- Luo, J., Ren, S., Li, Y., & Liu, T. (2021). The Effect of College Students' Adaptability on Nomophobia: Based on Lasso Regression. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.641417>
- Olivia, H., Sudarsono, A. B., & Sarasati, F. (2024). Fenomena Culture Shock Mahasiswa Perantauan di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 7(1), 174–184. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v7i1.3741>
- Pramasella, F. (2019). Hubungan Antara Lima Besar Tipe Sifat Kepribadian Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. 7(3), 457–465.
- Scheneiders, A. A. (1955). *Personal Adjustment and Mental Health*. Holt, Rinehart and Winston, New York.
- SecurEnvoy. (2012). 66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone.
- Shelyne, Saudi, A. N. A., & Nurhikmah. (2024). Pengaruh Loneliness Terhadap Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau di Kota Makassar The Effect of Loneliness on Nomophobia Tendencies in Overseas Students in Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 406–411. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3564>
- Siregar, A. O. A., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Gelar Budaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bersuku Minang Di Universitas Diponegoro (Vol. 7, Issue 2). www.tribun.com,2017
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>

- Vijnamaya, A., & Ambarini, T. K. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Nomophobia: Sebuah Tinjauan Literatur. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Warsah, I., Maba, A. P., Prastuti, E., Morganna, R., Warsah, B. A. A., & Carles, E. (2023). Adaptation and Validation of Nomophobia Instrument in the Indonesian Version. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 12(2), 127–144. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v12i2.30852>
- 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>