

Phantom Vibration Syndrome Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada 1 Mahasiswa Di Universitas Negeri Makassar)

Phantom Vibration Syndrome And Its Handling (Case Study On One Student At Makassar State University)

Putri Nur Iqra^{1*}, Abdullah Pandang², Abdullah Sinring³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: putriiqra0704@gmail.com

Abstrak

Putri Nur Iqra, 2021. Phantom Vibration Syndrome dan Penanganannya (Studi Kasus Pada 1 Mahasiswa di Universitas Negeri Makassar). Skripsi. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Bapak Dr. Abdullah Pandang, M.Pd dan Dr. Abdullah Sinring, M.Pd).

Kajian utama dari penelitian ini adalah: (1) Gambaran Phantom Vibration Syndrome pada mahasiswa kasus AN di Universitas Negeri Makassar. (2) Apa saja faktor yang menyebabkan mahasiswa berinisial AN mengalami Phantom Vibration Syndrome di Universitas Negeri Makassar. (3) Bagaimana dampak Phantom Vibration Syndrome pada mahasiswa berinisial AN di Universitas Negeri Makassar. (4) Bagaimanakah teknik self management dalam mengatasi Phantom Vibration Syndrome pada mahasiswa berinisial AN di Universitas Negeri Makassar. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus klinis. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara, dan observasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, menggunakan data primer dan sekunder, dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: (1) Gambaran Phantom Vibration Syndrome pada mahasiswa kasus AN di Universitas Negeri Makassar. (2) Apa saja faktor yang menyebabkan mahasiswa berinisial AN mengalami Phantom Vibration Syndrome di Universitas Negeri Makassar. (3) Bagaimana dampak Phantom Vibration Syndrome pada mahasiswa berinisial AN di Universitas Negeri Makassar. (4) Upaya penanganan Phantom Vibration Syndrome pada mahasiswa kasus AN di Universitas Negeri Makassar.

Kata Kunci: Phantom Vibration Syndrome, Mahasiswa, Self Management

Abstract

Putri Nur Iqra, 2021. Phantom Vibration Syndrome And Its Handling (Case Study On One Student At Makassar State University. A Skripsi. Majoring In Educational Psychology And Guidance, Faculty Of Education Science. Makassar State University (Guided By Dr. Abdullah Pandang, M.Pd And Dr. Abdullah Sinring, M.Pd).

The main studies in this research are 1). Description of Phantom Vibration Syndrome in student case AN at Makassar State Univeristy. (2) What factors caused the student with the initial AN to Experience This Phantom Vibration Syndrome. (3) the impact of Phantom Vibration Syndrome on student AN at Makassar State University. (4) how self-managemenr techniques in resolve Phantom Vibration Syndrome in AN student at Makassar State Univeristy. This research used qualitatif researcch methode with clinical case study techniques. The data collection through interviews and observation. This research also used descriptive research with primary and secondary data. The result of this research indicate: (1) Description of Phantom Vibration Syndrome in student case AN at Makassar State Univeristy. (2) what factors caused the student with the initial AN to experience this Phantom Vibration Syndrome. (3) the impact of Phantom Vibration Syndrome on student AN at Makassar State University. (4) The efforts to handle Phantom Vibration Syndromein student case of AN at Makassar State University.

Keywords: Phantom Vibration Syndrome, Student, Self-Management

1. PENDAHULUAN

Menurut Muflih & Hamzah (2017), Indonesia mencatat penggunaan *smartphone* pada mahasiswa melebihi frekuensi 6 jam sehari di mana pada umumnya seputar akses media sosial dan bermain games yang justru dilakukan di waktu-waktu belajar.

Fenomena *smartphone* sebagai kebutuhan manusia ini ternyata telah mengarahkan pada perubahan pola perilaku dan ketergantungan pada mahasiswa. Mahasiswa menjadi tergantung dengan kehadiran *smartphone*. Salah satu bentuk ketergantungan yang ada yaitu *phantom vibration syndrome*.

Phantom vibration syndrome merupakan suatu kondisi dimana seseorang akan merasakan sensasi getaran *smartphone* seakan-akan terdapat notifikasi yang masuk ke *smartphone* namun pada kenyataannya *smartphone* sama sekali tidak terdapat notifikasi atau *smartphone* dalam kondisi tidak aktif.

Rothberg, dkk (2010) menegaskan bahwa terdapat beberapa faktor munculnya *phantom vibration syndrome* yang dialami seseorang. Faktor yang dimaksud diantaranya yaitu intensitas lama waktu penggunaan telepon genggam dan posisi meletakkan telepon genggam saat membawanya.

Sebuah riset pada mahasiswa di sebuah kampus di US menemukan fakta hampir 90% responden mengalami sensasi PVS ini. Menurut studi dari Nokia, rata-rata orang memeriksa *smartphonenya* setiap 6,5 menit setiap hari atau sekitar 150 kali saat seseorang beraktivitas. Michelle Drouin dkk (2015) melakukan penelitian di antara 290 orang mahasiswa. Studi tersebut mengungkapkan bahwa, PVS dialami oleh 89% responden. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak sedikit orang yang mengalami sindrom ini.

Menurut Saverin dan Tankard (Widiyastuti, 2017) ketika seseorang semakin bergantung pada suatu media untuk memenuhi kebutuhannya, media tersebut menjadi semakin penting untuk orang tersebut. *Phantom Vibration Syndrome* digunakan untuk menunjukkan seseorang yang ketergantungan terhadap *smartphone* yang mana selalu merasa ada getaran notifikasi di *smartphone* miliknya namun sebenarnya itu hanyalah halusinasi yang terjadi karena kebiasaan menggunakan telepon genggam di mana seseorang tersebut menjadi terbiasa untuk menunggu atau menerima sensasi getaran dari telepon genggam, baik saat ada notifikasi telepon

maupun pesan singkat. Sehingga bisa mengalami salah interpretasi.

Phantom Vibration Syndrome pada tingkatan tertentu tidak membahayakan individu dan menjadi hal yang wajar, namun lama kelamaan bisa mengganggu. Tak jarang seseorang sibuk mengecek ponselnya di sela-sela percakapan dengan orang lain, belajar, presentasi, maupun disaat akan tidur. Menurut Lin, Chen, Li dan Lin (2013) terdapat hubungan yang kuat antara *phantom vibration syndrome* dengan tingkat kecemasan dan depresi di mana ciri-ciri individu yang mengalami *Phantom Vibration Syndrome* yaitu memeriksa *smartphone* secara berulang, selalu merasa khawatir terlambat menerima panggilan masuk atau pesan teks, maupun notifikasi dari aplikasi yang ada pada *smartphone*.

Berdasarkan survei awal menggunakan metode observasi dan wawancara di lokasi KKN peneliti tepatnya di SMK Negeri 10 Makassar pada tanggal 3 Desember 2020 diperoleh hasil observasi (pengamatan) yang mana ditemukan ada satu mahasiswa berinisial AN yang merupakan mahasiswa Universitas Negeri Makassar (rekan KKN peneliti) sedang bermain *smartphone*. Peneliti pun tertarik dan fokus untuk mengamati mahasiswa tersebut. Pada jam istirahat, mahasiswa tersebut biasanya nongkrong di ruang Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 10 Makassar bersama rekan KKN lainnya, yang menarik perhatian peneliti bahwasanya mahasiswa tersebut sering sekali menggunakan *smartphone* miliknya dalam kondisi apapun. Sesuai dengan pengamatan peneliti, mahasiswa tersebut selalu mengecek *smartphone* selang beberapa detik kemudian menyimpan *smartphone* miliknya kembali seolah ada yang ditunggu dari *smartphone* tersebut. Hal ini dilakukan mahasiswa tersebut berulang-ulang, terkadang jadi tidak fokus ketika diajak berbicara. Kejadian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berinisial AN kemungkinan besar teridentifikasi mengalami *Phantom Vibration Syndrome*.

Dari hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti dengan mahasiswa yang bersangkutan diperoleh informasi bahwa mahasiswa tersebut selalu tidak tenang ketika tidak mengecek *smartphone* miliknya. Bahkan kebiasaannya tersebut terhitung hanya berselang beberapa menit untuk terus memeriksa *smartphone*. Ketika ditanya mengapa demikian, AN mengatakan dia khawatir jika terlambat membalas pesan masuk dari kerabatnya, takut ketika terlambat mengetahui informasi di grup kelasnya, atau bahkan hanya sekedar membuka sosial media untuk memeriksa *viewers* instagram. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri

orang yang teridentifikasi mengalami *Phantom Vibration Syndrome* secara umum dimana seseorang menjadi tidak nyaman jika tidak memeriksa *smartphone* dalam jangka waktu yang relative singkat, dalam kasus ini mahasiswa AN tidak bisa tenang kalau tidak ada chat di grup whatsapp, atau bahkan gugup karena tidak ada like/komen foto makanan di sosial media.

Giri Lumakto (2018) mengemukakan bahwa hal ini terjadi akibat psikis kita seringkali dilatih untuk merespon getaran di gadget dengan segera, karena kita tahu ada *reward* saat postingan kita ada yang *me-like*, terkadang juga merasa bangga ada yang komen foto makanan di instagram, atau sekadar chat basa-basi di grup chat. Saraf kita seolah sudah diatur untuk merespon getaran gadget demi sebuah penghargaan semu ala sosmed. Peristiwa ini dapat menjadikan individu memeriksa *smartphone* secara berulang, dan tidak menutup kemungkinan menggunakannya di situasi yang dapat membahayakan fisik seperti mengendarai kendaraan atau saat menyeberang, serta hilangnya kesadaran waktu sehingga mengganggu kegiatan individu.

Jika hal ini terus dibiarkan, mahasiswa berinisial AN tersebut akan mengalami beberapa gangguan seperti kecemasan yang berlebih, depresi ketika terus menerus membayangkan *smartphone* berdering, menjadi kurang fokus, akhirnya mahasiswa AN terindikasi kesulitan untuk mengontrol diri terhadap *smartphone* dan kegiatannya setiap hari.

Rifdah (2014) mengemukakan bahwa layanan bimbingan konseling memiliki tujuan untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemandirian baik dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar maupun dalam pengelolaan dirinya sehingga menjadi mahasiswa berkualitas. Dalam kasus ini, mahasiswa yang mengalami *Phantom Vibration Syndrome* sepatutnya mendapatkan perhatian khusus oleh konselor. Gangguan kecemasan di mana orang yang bersangkutan selalu merasa khawatir terlambat menerima panggilan masuk atau pesan teks, maupun notifikasi dari aplikasi yang ada pada *smartphone* akan membuat orang tersebut secara terus menerus berhalusinasi tentang adanya notifikasi pada *smartphonanya* sehingga sulit mengontrol diri. Dari kasus tersebut AN tidak mampu membuat batasan antara dirinya dan *smartphone* yang dia miliki sehingga menunjukkan bahwa AN memiliki manajemen diri yang rendah.

Menurut Goldfried dan Marbaum (dalam Majid, 2017) *self management* diartikan sebagai

kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian, manajemen diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama, ada yang manajemen dirinya tinggi dan ada manajemen dirinya yang rendah. Individu yang memiliki manajemen diri yang tinggi akan lebih mudah mengarahkan dirinya kearah yang positif, sedangkan individu yang memiliki manajemen diri yang rendah akan mengarahkan dirinya ke hal-hal yang menyenangkan namun cenderung negatif hingga dapat membahayakan dirinya sendiri.

Akibat dari *self management* yang rendah, mahasiswa AN kesulitan mengontrol diri terhadap *smartphonanya*. Jika dibiarkan seperti itu, mahasiswa AN tidak menutup kemungkinan akan mengalami beberapa gangguan psikologis seperti kecemasan dan hilangnya fokus terhadap apa yang terjadi di sekitarnya.

Menyadari bahwa ada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar mengalami *Phantom Vibration Syndrome*, maka peneliti merasa perlu adanya upaya untuk mengatasi masalah ini. Oleh karena itu, peneliti berupaya mengatasi masalah tersebut dengan menerapkan *treatment* yang menitik beratkan pada perubahan tingkah laku yang sudah menjadi kebiasaan. Untuk mengatasi mahasiswa AN yang mengalami *Phantom Vibration Syndrome* maka peneliti menggunakan salah satu teknik dalam pendekatan *behavior* yaitu *Self Management*.

Hudaya (2015) menjelaskan *self management* berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang terdapat dalam dirinya. Dalam hal ini mengontrol emosi berarti memperkirakan suatu situasi dengan menggunakan sikap yang rasional untuk merespon situasi tersebut dan untuk mencegah munculnya reaksi yang berlebihan.

Peneliti mengangkat *Self Management* sebagai *treatment* dengan alasan bahwa peneliti merasa mahasiswa yang berinisial AN tidak mampu mengendalikan dirinya terhadap *smartphone* terutama pada saat beraktivitas di luar jam istirahat. Kebiasaan seperti itulah yang ingin diubah oleh peneliti dengan menggunakan *treatment* berupa *Self Management*. Hal ini diperkuat dengan hasil observasi peneliti di SMK Negeri 10 makassar.

Output dari penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami *phantom vibration syndrome* mampu meningkatkan *self management*, sehingga dapat melakukan kontrol terhadap diri dengan membuat batasan antara diri dengan *smartphone*. Sehingga tidak

lagi mengalami *phantom vibration syndrome* yang dapat membahayakan dirinya apabila sudah parah.

Berdasarkan kondisi objektif di atas, saya sebagai peneliti tertarik mengkajinya dalam penelitian yang berjudul “ *Phantom Vibration Syndrome* (Studi Kasus Pada 1 Mahasiswa Di Universitas Negeri Makassar)

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian *Phantom Vibration Syndrome*

Wilson (2013) menyebutkan *Phantom Vibration Syndrome* merupakan istilah lain dari *ringxiety* (kecemasan dering). Studi awal yang membahas fenomena tersebut dilakukan pada tahun 2007 oleh Michael J. Lewis seorang peneliti yang menciptakan istilah kecemasan dering untuk menggambarkan seseorang yang selalu berhalusinasi *smartphone* berdering tetapi pada kenyataannya tidak. Pada tahun 2012, istilah *Phantom Vibration Syndrome* tercatat dalam kamus *Australian Macquarie* sebagai *word of the year*. Sejak saat itulah, istilah *Phantom Vibration Syndrome* dikenal sampai sekarang ini.

Rothberg, dkk (2010) menjelaskan bahwa *Phantom Vibration Syndrome* merupakan suatu kondisi dimana seseorang akan merasakan sensasi getaran telepon genggam seakan-akan terdapat notifikasi yang masuk ke telepon genggam tetapi pada kenyataannya telepon genggam dalam kondisi tidak aktif. Menurut Harari (2018), era Revolusi Industri 4.0 berlangsung sangat cepat dan radikal sehingga mengubah sebagian besar karakteristik individu melalui perkembangan teknologi khususnya *smartphone*. *Smartphone* yang diciptakan untuk memfasilitasi kebutuhan manusia, kini dapat membuat seseorang mengidap candu digital atau ketergantungan terhadap *smartphone* yang berlebihan.

Soliha (2015) menemukan bahwa ketergantungan mahasiswa terhadap *smartphone* memiliki hubungan erat dengan kecemasan yang muncul dari dalam diri, yang apabila diamati, ketergantungan tersebut dapat terjadi karena adanya keadaan yang mendukung seperti kemudahan privasi, kesempatan akses yang sangat tinggi, dan kemudahan lain sehingga menyebabkan kehidupan remaja menjadi tergantung pada fasilitas tersebut dan dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami *Phantom Vibration Syndrome*.

Khilwi (2012), menyebutkan gejala yang ditimbulkan akibat *Phantom Vibration Syndrome* yaitu sakit kepala, peningkatan kecerobohan, dan sering terjadi kelupaan pada diri individu. Artinya, individu yang mengalami *Phantom Vibration*

Syndrome menjadi ketergantungan terhadap *smartphone* sehingga menyebabkan sakit kepala apabila tidak memegang *smartphone* sedikit saja, sering melakukan sesuatu tidak sesuai dengan yang semestinya, juga cenderung selalu lupa.

Phantom vibration syndrome adalah sindrom baru di mana gejalanya adalah perasaan, sensasi, bahkan halusinasi bahwa ada getar notifikasi dari *smartphone*. Namun ternyata getaran tadi bukanlah notifikasi dari gadget. Bisa jadi hanya gesekan kulit dengan kain kantong celana, getaran karena uang receh bergesek dengan *smartphone* di dalam tas, atau hanya kedutan di tangan sehingga berasa seperti getar notifikasi *smartphone*..

Sedangkan menurut Lin YH, dkk (2013) tanda dan gejala *Phantom Vibration Syndrome* adalah sebagai berikut:

1. Stres psikologis
2. Kecemasan
3. Halusinasi
4. Depresi
5. Defisit perhatian
6. Kewaspadaan lebih
7. Gangguan emosional

Walsh (dalam Amrita, 2014). Gejala yang biasa dilaporkan oleh mereka Kecanduan ponsel termasuk rasa kehilangan kontrol dan gejala penarikan saat jauh dari telepon mereka.

2.2 Faktor-Faktor Penyebab Perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome*

Rothberg dkk. (2010) dari beberapa hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memiliki hubungan yang positif terhadap munculnya gejala *Phantom Vibration Syndrome* yang dialami seseorang. Faktor yang dimaksud diantaranya yaitu intensitas lama waktu penggunaan telepon genggam dan posisi meletakkan telepon genggam saat membawanya.

Dalam penelitian lain menurut Shatrughan (2017) penyebab *Phantom Vibration Syndrome* antara lain yaitu:

1. Sering menggunakan ponsel
2. Mode getaran ponsel
3. Ketergantungan ponsel
4. Pasca gangguan traumatis
5. Keterikatan emosional untuk gadget
6. Stres
7. Menyimpan ponsel di saku yang sama untuk durasi yang lama

Salah satu faktor utama yang terkait dengan *Phantom Vibration Syndrome* adalah posisi menjaga ponsel. Frekuensi *Phantom Vibration Syndrome* lebih tinggi pada mahasiswa yang menyimpan ponsel

mereka di saku baju dan saku depan celana, dan lebih rendah pada mahasiswa yang menyimpan ponsel di saku belakang celana mereka. Gejala itu paling sedikit pada mahasiswa yang menyimpan ponsel di tas tangan. 75% mahasiswa merasakan getaran atau dering bahkan ketika telepon dimatikan atau telepon tidak ada di saku mereka. A.K. Goyal (2015).

Selain faktor utama, penulis juga merasa ada beberapa faktor yang menjadi pemicu seseorang mengalami *Phantom Vibration Syndrome*. Di kutip dari Karadag (2015) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa faktor-faktor tersebut adalah:

1) Adiksi terhadap *smartphone*

Teknologi yang telah memfasilitasi kehidupan manusia menyebabkan masalah dalam kehidupan manusia juga. Di dunia industri, kehidupan manusia membutuhkan akses lebih cepat ke berbagai jenis data, interaksi dan komunikasi yang lebih cepat, dan dengan demikian, banyak konsep, seperti waktu, persepsi kebutuhan, dan rasa asyik dapat berubah sewaktu-waktu. Ponsel pintar yang dilengkapi dengan fitur komputer memiliki efek signifikan sebagai objek kecanduan.

2) Adiksi terhadap internet

Smartphone banyak memberikan kemudahan untuk kehidupan sehari-hari, tetapi *smartphone* juga banyak menimbulkan efek negatif pada manusia. Salah satunya dengan menawarkan beragam dan kenyamanan berselancar di internet dan bermain game online. Perilaku individu yang berlebihan terhadap penggunaan *smartphone* telah menyebabkan peneliti menyelidiki konsep kecanduan *smartphone*.

3) Adiksi terhadap sosial media

Media sosial yang biasa digunakan adalah saluran komunikasi dimana interaksi yang sangat kompleks terjalin, yang dapat memberi dampak besar pada orang. Media sosial, yang mencakup banyak elemen seperti permainan, komunikasi, pertukaran informasi, dan sharing multimedia, dan yang mendorong orang untuk tetap online, membawa pengikutnya dari komputer ke *smartphone* juga. Menurut Kwon & Yang (2013) menyebutkan bahwa Aplikasi yang paling sering digunakan adalah aplikasi game bersama dengan aplikasi situs media sosial seperti *facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *Whatsapp*, dll. Dengan kata lain, media sosial memiliki tempat yang signifikan di antara objek kecanduan *smartphone*.

4) Adiksi terhadap game

Kecanduan game merupakan sumber

kecanduan lainnya yang sama pentingnya dengan kecanduan *smartphone* yang lain. Individu yang tidak memiliki keterampilan manajemen waktu menggunakan game untuk melepaskan diri dari masalah dan sebagai alat relaksasi mental. Game *addiction* mengacu kepada game *online*, *video game*, dan game komputer, yang kesemuanya memiliki asal usul yang sama, mengacu pada bermain game komputer sejauh hal itu mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan dianggap sebagai perilaku adiktif.

Di antara faktor-faktor yang ada dapat disimpulkan bahwa keberadaan *smartphone* dan internet dapat memicu seseorang mengalami *Phantom Vibration Syndrome*.

2.3 Dampak Perilaku Akibat *Phantom Vibration Syndrome*

Menurut Kim, Lee, Lee, Nam, dan Chung (2014) *Phantom Vibration Syndrome* dianggap sebagai jenis kecanduan *smartphone* yang memiliki masalah dalam kontrol impuls. Tanpa adanya kontrol pada *smartphone* dapat menimbulkan dampak yang serius terhadap kesejahteraan mental serta mempengaruhi kehidupan sehari-hari, seperti mengurangi interaksi sosial, kinerja akademik menjadi rendah, dan secara negatif mempengaruhi hubungan sosial (Kuss & Griffiths, 2011).

Sebuah penelitian di *Georgia Institute Of Technology* menemukan dampak *Phantom Vibration Syndrome* yaitu perubahan tingkah laku akibat penggunaan telepon genggam. Perubahan tersebut yaitu merasakan getaran dari telepon genggam dan sedikit kedutan pada otot atau merasakan pergerakan pada pakaian dapat diinterpretasikan sebagai getaran yang berasal dari telepon genggam

2.4 Konseling *Behavioral* dan Teknik *Self Management*

a. *Konseling Behavioral*

Willis (Yuyun 2017: 36) menjelaskan bahwa kontribusi terbesar dari konseling *behavioral* adalah bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku. Dalam konseling *behavioral* konselor memandang bahwa kelainan perilaku yang ditunjukkan oleh klien merupakan sebuah kebiasaan yang dipelajari, karena itu dapat diubah dengan mengganti situasi positif yang direkayasa sehingga perilaku klien yang menyimpang dapat berubah menjadi positif.

Dalam proses konseling, konselor berfungsi sebagai konsultan, penasehat, pemberi dukungan dan fasilitator. Konselor dalam pendekatan ini berfungsi sebagai guru, pengaruh dan ahli yang mendiagnosa tingkah laku yang maladaptif dan

menentukan prosedur untuk mengatasi persoalan tingkah laku individu. Para konselor behavioral memandang kelainan perilaku sebagai kebiasaan yang dipelajari. Perilaku dapat diubah dengan mengganti situasi positif yang direkayasa sehingga kelainan perilaku berubah menjadi positif. Modifikasi perilaku menyimpang melalui pengubahan situasi lingkungan positif yang direkayasa sehingga dapat menstimulus terjadinya perilaku positif.

Winkel & Hastuti (2006) mengatakan bahwa perubahan perilaku harus diusahakan melalui proses belajar (learning) atau belajar kembali (relearning) yang berlangsung selama proses konseling. Proses konseling pada dasarnya juga dipandang sebagai proses belajar yang dimaksudkan belajar untuk bertingkah laku kearah yang lebih baik dengan bantuan konselor kemudian pada akhirnya klien dapat terbiasa dengan berperilaku yang adaptif meskipun tanpa dibimbing konselor terus-menerus.

Dapat disimpulkan konseling behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Tujuan konseling behavioral yaitu : (1) Menciptakan perilaku baru. (2) Menghapus perilaku yang tidak sesuai. (3) Memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.

b. Teknik Self Management Untuk Mengatasi Phantom Vibration Syndrome

1) Pengertian Teknik Self Management

Corey (2009) mengatakan teknik *self management* (pengelolaan diri) merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan tingkah laku konseli, untuk membantu konseli dalam mengatur dan mengubah tingkah lakunya ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. Sesuai dengan hal tersebut Alimuddin & Kustiah (2012) mengemukakan bahwa teknik *self management* (pengelolaan diri) adalah teknik konseling yang membantu konseli untuk bisa mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri.

Menurut Komalasari, Wahyuni & Karsih (Kurniawan 2017: 29) Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor

perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Sementara Annisa (2017: 35) berpendapat bahwa teknik *self management* (pengelolaan diri) merupakan proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam proses konseling. Keterampilan tersebut digunakan konseli untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada pada dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapainya serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Ketika konseli dapat mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya yang meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa konseli telah memiliki *self management* (pengelolaan diri) yang baik.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa gagasan pokok dari teknik *self management* adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Dalam program *self management* ini individu mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Teknik *Self management* menunjuk pada suatu teknik dalam pendekatan behavior yang dirancang untuk membantu konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah yang lebih efektif. Dimana teknik *self management* (pengelolaan diri) ini dikatakan berhasil jika konseli dapat mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya yang meliputi pikirannya, perasaannya serta tingkah lakunya.

2) Tujuan Teknik Self Management

Tujuan teknik *Self Management* menurut Ratna (Kurniawan 2017:30) adalah untuk memberi penguatan kepada klien agar dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan halhal yang baik dan benar.

3) Manfaat Teknik Self Management

Manfaat teknik *self management* menurut Ratna (2013:59) antara lain: 1. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik

pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal. 2. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain. 3. Dengan meletakkan tanggungjawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka individu akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri lebih tahan lama.

4) Tahap-Tahap Teknik Self Management

Menurut Gunarsa (1989: 225) menyatakan bahwa Self management meliputi pemantauan diri (*Self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Sementara menurut Nursalim (Fitri. 2013: 30) membagi tahapan teknik *self management* (pengelolaan diri) ke dalam tiga tahapan, yaitu:

- a) *Self-monitoring* merupakan upaya memantau diri atau mengamati diri dengan mencatat sendiri suatu tingkah laku tertentu (seperti pikiran, tingkah laku dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa di lingkungan.
- b) *Stimulus control* merupakan rencana sebelum penyebab (*antecedent*) memengaruhi (dalam hal ini menambah atau mengurangi) tingkah laku.
- c) *Self-reward* merupakan penghargaan diri apabila telah berhasil mencapai tujuan yang diinginkan.

Sementara Sukadji (Annisa. 2017: 38) berpendapat bahwa ada empat tahapan dalam teknik selfmanagement (pengelolaan diri), yaitu:

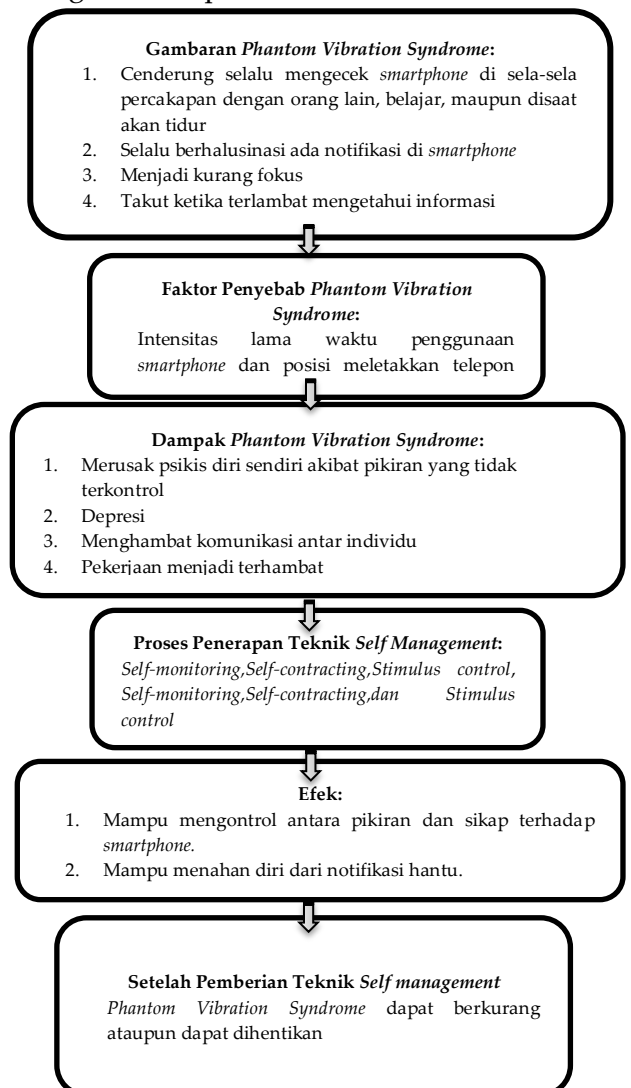
- a) *Self-monitoring*, pada tahap ini konseli mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri serta interaksinya dengan lingkungan. Dimana dalam tahap ini konseli mengumpulkan data yang bersifat dasar berhubungan dengan perilaku yang ingin diubahnya.
- b) *Self-reward (reinforcement positif)*, tahap ini berfungsi untuk meningkatkan dan memperkuat respon yang diharapkan muncul dari stimulus yang ada dengan menggunakan berbagai bentuk. Dimana bentuk dari *self-reward (reinforcement positif)* dapat berupa benda, makanan,

simbolis verbal, aktivitas fisik maupun imajinasi.

- c) *Self-contracting* (kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri), pada tahap ini konselor mengarahkan konseli membuat perencanaan mengenai perubahan tingkah laku yang diinginkannya.
- d) *Stimulus control* (penguasaan terhadap rangsangan), yaitu penyusunan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat tingkah laku sebelumnya dapat terlaksana atau dilakukan. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai penyebab (*antecedent*) dari suatu respon tertentu.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa tahap-tahap dalam melaksanakan teknik *self management* (pengelolaan diri) terdiri atas: (a) *self-monitoring*; (b) *self-contracting*; (c) *stimulus control*; (d) *self-evaluation*; (e) *self-reward (reinforcement positive)*.

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Skema Kerangka Konseptual Peneliti

3. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif. Sugiyono (2016: 14) mengatakan bahwa metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi alamiah (*natural setting*); disebut sebagai metode kualitatif karena data yang telah dikumpulkan juga analisisnya bersifat kualitatif. Selain itu, hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus. Menurut Yin (2015: 1) studi kasus adalah salah satu metode penelitian bidang ilmu-ilmu sosial. Studi kasus digunakan untuk mengetahui tentang suatu permasalahan atau fenomena yang diteliti secara lebih mendalam dan terperinci (Tohirin, 2016: 20). Lebih lanjut, Tohirin (2016: 21) mengatakan studi kasus bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai berbagai peristiwa dan untuk mengungkapkan sesuatu dari situasi dan peristiwa yang diteliti.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus terhadap satu peserta didik yang teridentifikasi mengalami *Phantom Vibration Syndrome* di Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini dilakukan secara mendalam dan terperinci untuk menemukan gambaran-gambaran serta faktor penyebab *Phantom Vibration Syndrome* untuk kemudian dapat dilakukan perencanaan penanganan dengan melaksanakan atau memberikan layanan bimbingan konseling yang tepat untuk menangani *Phantom Vibration Syndrome*.

3.2 Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai instrumen kunci serta aktif dan pengumpul data dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan. Selain peneliti yang berperan sebagai instrumen kunci serta aktif juga instrumen manusia, dapat pula digunakan berbagai bentuk alat-alat bantu dan dokumen-dokumen untuk menunjang keabsahan hasil penelitian yang berfungsi sebagai instrumen pendukung. Oleh karena itu, kehadiran peneliti secara langsung dan aktif di lapangan dengan informan atau sumber data lainnya disini mutlak diperlukan, untuk menunjang atau sebagai tolak ukur keberhasilan penelitian.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan salah satu peserta didik di Universitas Negeri Makassar pada Fakultas Teknik yang berinisial AN. Merupakan seorang laki-laki berusia 21 tahun yang berasal dari keluarga dengan status menengah ke atas. AN anak ketiga dari 5 bersaudara. Dimana dalam hal ini, AN ditetapkan sebagai konseli serta subjek penelitian karena berdasarkan studi pendahuluan AN teridentifikasi mengalami *Phantom Vibration Syndrome*. Hal ini karena AN cenderung tidak nyaman jika tidak memeriksa *smartphone* dalam jangka waktu yang relatif singkat, dalam kasus ini mahasiswa AN tidak bisa tenang kalau tidak ada chat di grup *whatsapp*, atau bahkan gugup karena tidak ada like/komen foto makanan di sosial media.. Sehingga hal tersebut menjadikan AN memeriksa *smartphone* secara berulang, dan tidak menutup kemungkinan menggunakannya di situasi yang dapat membahayakan fisik seperti mengendarai kendaraan atau saat menyeberang, serta hilangnya kesadaran waktu sehingga mengganggu kegiatan individu.

3.4 Jenis Data

1) Data Primer

Peneliti menggunakan data primer ini untuk mendapatkan informasi langsung mengenai masalah yang ada, yaitu dengan wawancara terhadap mahasiswa berinisial AN. Sumber data utama diperoleh dari hasil observasi yang kemudian dicatat melalui catatan tertulis. Peneliti menggunakan data berdasarkan kasus untuk mendapatkan informasi langsung tentang perilaku AN, mahasiswa yang teridentifikasi sebagai mahasiswa yang mengalami *Phantom Vibration Syndrome* di Universitas Negeri Makassar.

2) Data Sekunder

Data sekunder digunakan oleh peneliti untuk dapat memperoleh informasi dari orang tua dan sahabat/teman dekat. Diharapkan mendapatkan informasi yang akurat untuk memperkuat serta melengkapi informasi yang telah dikumpulkan sebelumnya pada data primer.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara melakukan kegiatan pengamatan (secara indrawi) yang direncanakan, sistematis, dan hasilnya dicatat serta dimaknai (diinterpretasikan) dalam rangka memperoleh pemahaman tentang subjek yang diamati (Rahardjo & Gudnanto, 2017:47). Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk melihat kecenderungan mengalami *Phantom Vibration Syndrome* pada salah satu mahasiswa yang

terjadi di Universitas Negeri Makassar dan cara penanganan kasus tersebut.

2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang menggunakan daftar pertanyaan dalam komunikasi secara verbal (tanya jawab, lisan) dan langsung bertatap muka antara *interviewer* (Rahardjo & Gudnanto, 2017:124). Untuk memudahkan pelaksanaan wawancara dengan subjek maka digunakan pedoman wawancara sebagai pegangan peneliti, agar wawancara terarah pada tujuan penelitian. Melalui teknik ini, konselor menjalin hubungan dengan mahasiswa dan subjek lainnya secara terbuka, akrab, intensif dan empati sehingga dapat diperoleh informasi yang akurat dan tidak dibuat-buat. Selanjutnya dengan wawancara mahasiswa, juga dapat memahami perasaan dan berbagai fenomena yang dihadapi sehingga mengalami ketergantungan.

Teknik penelitian dengan metode wawancara langsung dalam bentuk Tanya jawab dengan mahasiswa yang mengalami *Phantom Vibration Syndrome*. Selain wawancara dengan mahasiswa, dengan teman-teman, dan juga wawancara dengan orang tua mahasiswa. Dengan menggunakan pedoman wawancara terstruktur. Hal ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi tentang mahasiswa yang mengalami *Phantom Vibration Syndrome*.

Adapun hasil wawancara ditulis dalam bentuk :

(Wwcr01/Tg-BI-Th/HA/S1), dimana:

Wwcr : Wawancara
01: : Urutan wawancara
Tg/BI/Th : Tanggal, bulan, dan tahun pelaksanaan wawancara
HA : Inisial subyek
S : Berkaitan dengan subyek
Line : Baris percakapan

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memahami individu melalui upaya mengumpulkan data, mempelajari dan menganalisis laporan tertulis, dan rekaman audiovisual dari suatu peristiwa yang isinya terdiri atas penjelasan dan pemikiran yang berhubungan dengan keperluan yang dibutuhkan (Rahardjo & Gudnanto, 2017:178).

3.6 Teknik Analisis Data

1. *Data Reduction* (reduksi data)

Mereduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan

polanya dengan menggunakan instrumen-instrumen yang telah dibuat sebelumnya seperti pedoman wawancara, pedoman observasi, catatan lapangan, dan dokumentasi. Setelah mengumpulkan data, data disaring dengan memilah dan memilih pokok bahasan, merangkum dan memfokuskan pada hal-hal yang penting

Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan. Adapun data yang akan saya reduksi hanya yang berkaitan dengan kecenderungan mahasiswa mengalami *Phantom Vibration Syndrome*.

2. *Data display* (paparan data)

Selanjutnya data yang sudah direduksi akan dipaparkan. Pemaparan data sebagai sekumpulan informasi yang tersusun. *Display* data dilakukan dengan menguraikan data yang telah disortir/direduksi kemudian diuraikan secara mendetail. Penguraian dilakukan sesuai dengan data yang di dapatkan. Penguraian data dilakukan menurut kelompoknya dan disusun sesuai dengan kategori yang sejenis untuk ditampilkan agar selaras dengan permasalahan yang dihadapi. Setelah melakukan pemaparan data selanjutnya dilakukan penarikan kesimpulan/verifikasi, verifikasi data dilakukan secara terus-menerus sepanjang proses penelitian dilakukan.

Sejak pertama memasuki lapangan dan selama proses pengumpulan data, peneliti berusaha untuk menganalisis dan mencari makna data yang dikumpulkan. Dalam tahapan untuk menarik kesimpulan dari data telah direduksi dan dipaparkan untuk selanjutnya menuju kesimpulan akhir mampu menjawab permasalahan yang dihadapi.

3. *Conclusion drawing/verification* (Pengambilan Kesimpulan)

Langkah ketiga dalam penelitian ini adalah kesimpulan dan verifikasi, kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan masih akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tapi bila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali mengumpulkan data ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel atau dapat dipercaya.

3.7 Pemeriksaan Keabsahan Data

1. Triangulasi

Menurut William Wiersma (Sugiyono, 2016) triangulasi yaitu pengecekan data yang diperoleh dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dalam penelitian ini triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode/teknik.

- a. Triangulasi sumber, bertujuan untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan mengecek data yang telah diperoleh dari beberapa sumber. Setelah melakukan wawancara kepada beberapa informan yang memiliki kedekatan dan mengetahui keadaan subjek yang diteliti seperti kepada orang tua, dan sahabat/teman dekat, hasil wawancara dengan informan tersebut dideskripsikan dan dikategorikan dengan hasil wawancara dengan subjek untuk melihat mana data yang memiliki pandangan sama dan pandangan yang berbeda. Jika data dari informan penelitian ini sesuai dengan data yang diperoleh dari subjek maka data tersebut memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi sehingga tingkat kebenaran kesimpulan akhir hasil penelitian dapat dipertanggung jawabkan.
- b. Triangulasi metode atau triangulasi teknik, dengan membandingkan hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara dengan data yang diperoleh melalui observasi. Setelah peneliti memperoleh data dari subjek penelitian melalui wawancara, maka peneliti melakukan observasi pada setiap pertemuan antara peneliti dan subjek. Pengamatan diupayakan tidak diketahui dan disadari oleh subjek agar tingkah laku yang ditampilkan sesuai dengan fakta yang sebenarnya dan apabila terdapat ketidaksesuaian antara hasil observasi dan hasil wawancara, maka peneliti akan melakukan diskusi lebih lanjut dengan subjek untuk memastikan data mana yang dianggap benar.

2. Member Check

Menurut Sugiyono (2016) mengemukakan *member check* adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti dari subjek. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh subyek berarti data tersebut valid, sehingga semakin kredibel (dapat dipercaya) tetapi apabila data yang

ditemukan peneliti dengan berbagai penafsirannya tidak disepakati oleh subjek, maka peneliti pun melakukan diskusi dengan subjek dan apabila perbedaannya tajam, maka peneliti harus mengubah temuannya dan harus menyesuaikan dengan apa yang diberikan oleh subjek. Dengan kata lain, semua informasi yang diperoleh dan akan digunakan peneliti dalam penulisan laporan sesuai dengan yang dimaksud subjek.

3.8 Tahap-Tahap Penelitian

Adapun tahap-tahap penelitian yang dilakukan peneliti sebagai berikut:

1. Tahap sebelum kelapangan, meliputi kegiatan penentuan fokus, penyesuaian dan paradigma dengan teori, penjajakan alat peneliti, mencakup observasi lapangan dan permohonan izin kepada subjek yang diteliti, konsultasi fokus penelitian, penyusunan sesudah penelitian.
2. Tahap pekerjaan di lapangan, meliputi mengumpulkan bahan-bahan yang berkaitan dengan siswa yang mengalami kecenderungan mengalami *Phantom Vibration Syndrome*. Data diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi.
3. Tahap analisis data, pada tahap ini data yang baik diperoleh melalui observasi, wawancara maupun dokumentasi yang dilakukan secara mendalam dengan satu mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. Kemudian dilakukan penafsiran data sesuai dengan konteks permasalahan yang diteliti, selanjutnya dilakukan pengecekan keabsahan dengan cara mengecek sumber data yang diperoleh dan metode perolehan data sehingga benar-benar valid sebagai dasar dan bahan untuk memberikan makna data yang merupakan proses penentuan dalam memahami konteks penelitian yang sedang diteliti.
4. Tahap penulisan laporan, meliputi kegiatan penyusunan hasil penelitian dari semua rangkaian kegiatan pengumpulan data sampai pemberian makna data. Setelah itu melakukan konsultasi hasil penelitian dengan dosen pembimbing untuk mendapat perbaikan saran-saran demi kesempurnaan proposal yang kemudian ditindak lanjuti hasil bimbingan tersebut dengan penulisan proposal yang sempurna. Langkah terakhir melakukan

pengurusan kelengkapan persyaratan untuk ujian proposal.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada konseli, orang tua konseli, dan teman sebaya konseli, dengan tujuan untuk mendapatkan informasi tentang gambaran perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* pada konseli, faktor-faktor yang melatar belakangi terjadinya *Phantom Vibration Syndrome* dan upaya penanganan dari perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* pada mahasiswa berinisial AN.

1. Gambaran Perilaku *Phantom Vibration Syndrome* pada seorang mahasiswa di Universitas Negeri Makassar

a) Gambaran Diri Konseli

Konseli merupakan salah satu mahasiswa yang terdaftar di Universitas Negeri Makassar, Fakultas Teknik Jurusan PTSP (Pendidikan Teknik Sipil dan Perencanaan) Prodi PTB (Pendidikan Teknik Bangunan), memiliki tinggi sekitar 165cm, dan berat badan 67 kg. Ia memiliki mata agak sipit, sangat berbakat dalam hal menggambar dan juga sangat suka bermain *smartphone* di sela-sela aktivitasnya. Konseli merupakan anak ke tiga dari 5 bersaudara, di kampus dia terkenal sebagai mahasiswa yang baik, lebih dalam teman-temannya mengenal dia sebagai anak yang rajin namun terkesan ceroboh dalam melakukan suatu pekerjaan tertentu. Latar belakang keluarga AN yang mana ayahnya adalah seorang guru di salah satu sekolah Negeri di Makassar dan ibunya sebagai perawat di salah satu rumah sakit.

b) Gambaran Kecenderungan perilaku *Phantom Vibration Syndrome* konseli

Berdasarkan hasil observasi dengan mahasiswa AN, peneliti dapat menyimpulkan bahwa AN mengalami kesulitan untuk mengontrol diri antara bermain *smartphone* dengan kegiatannya sehari-hari. Hal ini menyebabkan AN menjadi orang yang ceroboh dan sering tidak fokus dengan apa yang dikerjakan karena selalu mengecek *smartphone*. AN mengecek *smartphone* tiap saat secara obsesif walaupun tidak ada kepentingan dalam *smartphone*, AN seolah-olah merasakan menerima panggilan atau pesan pada *smartphone* pada kenyataannya tidak ada

notifikasi apapun. Saat berbicara dengan peneliti, mahasiswa AN seringkali terlihat menoleh ke *smartphone* dengan posisi kepala menghadap ke peneliti. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli, orang tua, dan juga teman sebaya konseli, AN teridentifikasi mengalami kecenderungan perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* yang ditandai dengan beberapa aspek berikut:

1) Aktif menggunakan aplikasi pada *smartphone* setiap melakukan kegiatan

Perilaku aktif menggunakan aplikasi pada *smartphone* setiap melakukan kegiatan merupakan perilaku yang memiliki dampak yang kurang baik apabila dilakukan secara terus-menerus. Dari hasil observasi, peneliti menemukan bahwa AN seringkali mengecek *smartphone* walau hanya sekedar membuka *Whatsapp* dan *Instagram* kemudian menutupnya kembali disela-sela pembicaraan peneliti dengan konseli.

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap sahabat konseli yang berinisial FP yakni:

Setiap ada dia lakukan pasti pegang hp. Waktu belum Covid saja di dalam kelas main hp sambil dengar dosen menjelaskan, biasa tiba-tiba buat *instastory*. Makan saja dia simpan hpnya di atas meja sambil sesekali dia kasih mati menyala.
(wwcr03/230421/FP/S2)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan teman dekat AN menyatakan bahwa AN cenderung aktif menggunakan aplikasi yang ada pada *smartphone* dengan sering. Terlihat ketika sedang belajar di kelas (sebelum Covid-19), AN selalu membuka *whatsapp* dan *scroll* *instagram*, juga ketika sedang makan AN dengan sengaja meletakkan *smartphone* di atas meja makan sembari terus dicek.

Hasil wawancara peneliti dengan orang tua konseli yang berinisial H yakni:

Kadang kalau ada saya perintahkan selalujuga bilang tunggu dulu, biasa dia lupa apa yang saya perintahkan.

(wwcr02/220421/H/S3)

Dari hasil wawancara dengan orang tua konseli menyatakan perilaku AN yang terlalu aktif menggunakan aplikasi pada *smartphone* membuat AN sering mengabaikan perintah orang tuanya, bermain *smartphone* ketika sedang berbicara kepada orang tuanya menjadi hal yang biasa terjadi dalam keseharian AN dan hal itu yang terkadang membuatnya sering tidak fokus ketika disuruh oleh orang tuanya.

Adapun wawancara dengan konseli AN selaku subjek dalam penelitian yakni :

Pertama karena di situka biasa dapat info, terus dataku kebanyakan saya simpan di *smartphone*, terus biasaka juga pakai *smartphone* ku eksis di medsos. Terlepas dari kebiasaan saya yang selalu gunakan aplikasi pada *smartphone* dengan kelewatan batas, sebenarnya memang hampir semua noifikasi *whatsapp* penting bagi saya, cuman karena menjadi kebiasaan akhirnya biar notifikasi tidak penting saya hiraukan juga sampai terngiang-ngiang dikepalaku, belum lagi instagram dan tik tok seperti besar sekali daya tariknya untuk saya mainkan terus jadi kalau sakit kepalaku atau lagi banyak pikiranka instagram sama tik tok yang selalu saya buka, terngiang-ngiang terus. Saya sadariji kalau terbawa suasanaka kalau main hp, jadi ada disuruhkanka kadang tidak saya kerja atau lamapi baru ku selesaikan, bahkan selalu saya bilang kalau mau berubah tapi susah sekali dan masih begituka sampai sekarang.

(wwcr01/210421/AN/S1)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan konseli AN menyatakan bahwa AN menyadari bahwa dirinya terbawa suasana ketika sedang bermain *smartphone* sehingga AN mengalami kesulitan untuk mengerjakan pekerjaan lain karena aplikasi pada *smartphone* selalu terngiang-ngiang yang membuat AN menjadi selalu aktif menggunakan aplikasi pada *smartphone*.

2) Perilaku menunggu notifikasi pada *smartphone*

Aspek ini terlihat ketika AN terlalu fokus dengan *smartphone* sehingga membuat AN mengabaikan banyak hal disekitarnya termasuk teman dan orang tuanya. Hal ini bisa saja membuat mereka merasa sakit hati atau tidak dihargai oleh konseli dan itu membuat hubungan konseli dengan orang-orang di sekitarnya menjadi kurang baik. Dari hasil observasi, secara kebetulan peneliti mendapati AN ketika berkomunikasi selalu membuka media social seperti *whatsapp*, *facebook*, *instagram*, juga AN pernah secara spontan mengatakan sedang menunggu notifikasi dari pacarnya, juga peneliti menemukan bahwa orang yang biasa berkomunikasi dengan AN menunjukkan ekspresi wajah yang tidak menyenangkan ketika AN terlalu fokus pada *smartphone*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan teman dekat konseli yaitu FP yakni :

Kebiasaan jeleknya AN itu jarang sekali dia perhatikan kalau ada orang didekatnya, siapapun itu termasuk saya sendiri. Kadang dia perhatikan tapi tetap matanya melihat ke hp, dia tunggu sekali informasi dari hpnya, tidak tahuka sepeenting apa itu informasi tapi setiap ketemuka sama dia pasti begitu. Menurutku hal yang tidak wajarmi itu, apalagi kalau ku perhatikan tidak ada jugaji info yang masuk selama samaka, walaupun ada dari pacarnya ji dan lamapi baru dibalas.

(wwcr03/230421/FP/S2)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan sahabat konseli yaitu FP menyatakan bahwa AN selalu tidak fokus dengan orang di dekatnya jika sudah pegang *smartphone*, hal ini membuat orang terdekat AN merasa tidak nyaman.

Adapun wawancara peneliti dengan konseli AN selaku subjek penelitian yakni:

Kadang saya pikir-pikir kalau saya tinggalkan hpku ketinggalan informasika, jadi selalu saya tunggu notifikasi yang masuk. Tidak pernah saya

biarkan HP ku habis baterai. Saya rasaji kalau orang lain ajakka bicara, kalau ditanyaka selaluji ku jawab tapi didalam hati karena terlalu fokuska di HP, ku tahu juga kalau orang bisa sakit hati saya abaikan. Pernah temanku dia dorongka sambil bilang "jengkelku kalau kamu diajak bicara tidak kamu hiraukan ji"(wwcr01/210421/AN/S1)

Berdasarkan hasil wawancara dengan AN selaku subjek penelitian menyatakan bahwa AN menyadari bahwa dirinya terkadang menyakiti perasaan orang lain ketika bermain *smartphone* dan tidak menghiraukan orang di sekitarnya, tetapi akibat kebiasaan yang dilakukan oleh AN menjadikannya sangat sulit untuk berubah sehingga dia sudah merasa nyaman dengan perilakunya tersebut dengan alasan takut ketinggalan notifikasi.

Adapun wawancara peneliti dengan orang tua konseli dalam hal ini ibunya yang berinisial H mengatakan bahwa:

Selaluji saya ingatkan untuk berhenti pegang itu *smartphone* kalau ada disuruhkan, tapi tetap dilakukan. Kalau main *smartphone* mi itu biar diteriaki tidak bakal di dengar. Alasannya karena ada pesan yang dia tunggu, sampai tertidurki tidak dia kerja apa yang saya suruhkan (wwcr02/220421/H/S3)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan orang tua konseli yaitu H menyatakan bahwa AN merupakan anak yang keras kepala dan membuat orang tua khususnya ibunya merasa kecewa dengan perilaku AN. Hal ini dapat menyebabkan hubungan AN dengan kedua orang tuanya khususnya ibunya kurang baik.

- 3) Hubungan emosional terhadap *smartphone* (merasa tenang ketika ada *smartphone* disampingnya/ cemas ketika tidak ada *smartphone* disampingnya)

Hal ini terkait dengan kebiasaan konseli yang selalu menatap *smartphone* di manapun dan kapanpun, gelisah ketika tidak memegang

smartphone, dan menghabiskan waktu luang dengan bermain *smartphone*. dari hasil observasi peneliti, ditemukan bahwa konseli AN memiliki hubungan emosional yang kuat terhadap *smartphone*, ini dibuktikan ketika AN gelisah dan kurang nyaman *smartphone* kehabisan baterai. AN terlihat sangat panik ketika jauh dari *smartphone*.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan konseli yaitu AN selaku subjek penelitian mengatakan bahwa :

Seperti yang saya bilang kak, saya orangnya cepat penasaran. Apa yang ada di HP ku itu yang selalu saya bayangkan. Berpikirka kalau jauhka dari HP ku pasti ketinggalan informasika, memang juga cemas sekalika kalau jauh dari HPku. Kalau habis baterainya di kampus, saya usahakan pinjam punya temanku, atau kalau tidak ada sama sekali saya usahakan pulang ambil alat pengisi baterai. (wwcr01/210421/AN/S1)

Dari hasil wawancara peneliti dengan konseli yaitu AN menyatakan bahwa AN seringkali merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* dengan alasan dia adalah orang yang mudah penasaran, AN selalu membayangkan notifikasi pada *smartphone* miliknya sehingga dia sangat takut ketinggalan notifikasi tersebut.

Adapun wawancara peneliti kepada orang tua konseli dalam hal ini ibunya yang berinisial H mengatakan bahwa:

Kalau habis batterai hpnya buru-burumi itu cari alat cas kadang kalau dia lihat hpku di cas dia cabut supaya bisa dia cas hpnya. Dua kali rusak hpnya, dua duanya karena kesalahannya sendiri. Tiap hari selalu gelisah minta diperbaiki hpnya atau dibelikan hp baru. Kalau tidak dituruti sembarang dia kerja, biasa kurung diri juga. Kalau disuruh sabar, jawabannya selalu bilang takut ketinggalan informasi. (wwcr02/220421/H/S3)

Hasil wawancara peneliti dengan orang tua konseli didapatkan informasi bahwa AN cukup terikat dengan *smartphone*, terlihat ketika

smartphone miliknya habis baterai atau mengalami kerusakan AN sangat cemas karena takut ketinggalan informasi.

Adapun wawancara peneliti dengan teman dekat konseli yaitu FP mengatakan bahwa:

Saya pastikan AN gelisah, kayak orang penasaran tidak bisa tenang selalu bertanya-tanya tentang orang-orang yang kemungkinan chatki, atau *like* dan *coment* postingannya di *instagram* (wwcr03/230421/FP/S2)

Berdasarkan hasil wawancara dengan teman dekat konseli yaitu FP menyatakan bahwa AO seringkali menunjukkan perilaku gelisah ketika *smartphone* miliknya habis baterai dikarenakan bayangan tentang orang yang menghubunginya lewat *whatsapp*, dan aktivitas semu di media social seperti *like* dan *coment* di *Instagram*.

4) Halusinasi berlebih terhadap smartphone

Aspek ini merupakan salah satu hal yang penting dari gejala perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome*, gejalanya adalah perasaan, sensasi, bahkan halusinasi bahwa ada getar notifikasi dari *smartphone*. Namun ternyata getaran tadi bukanlah notifikasi dari gadget. Hal ini akan memicu beberapa masalah seperti ketergantungan pada *smartphone* berlebih. Dari hasil observasi, AN yang dengan sengaja memerintahkan peneliti agar mengecek *smartphone* miliknya yang sedang diisi daya karena dia merasakan ada notifikasi yang masuk pada *smartphone* miliknya, ketika diperiksa tidak ada notifikasi apapun.

Berdasarkan wawancara dengan konseli selaku subjek penelitian yaitu AN mengatakan bahwa:

Selalu kubayangkan apa-apa yang akan ada di HP ku, jadi sering saya rasa ada notifikasi sesuai dengan harapanku dan itumi yang buatka sering cek HP karena saya kira ada notifnya ternyata tidak ada. (wwcr01/2104/AN/S1)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan konseli selaku subjek penelitian menyatakan bahwa dirinya selalu

membayangkan hal-hal yang akan terjadi pada *smartphone* miliknya termasuk membayangkan pesannya dibalas yang ditunjukkan dengan adanya notifikasi seperti yang dia harapkan yang menyebabkan dirinya selalu memeriksa *smartphone*..

Adapun wawancara peneliti dengan sahabat konseli yang berinisial FP mengatakan bahwa:

Selaluji seperti itu, biasa gelisah ki. Waktu dicas hpnya dia cek terus kadang juga dia suruhka lihatkan ki apakah ada pesan masuk atau tidak. Selalu dia rasa hpnya bergetar karena ada notifikasi masuk, padahal tidak adaji. Jengkelka biasa kalau baru saya pinjam hpnya langsung dia ambil kembali. (wwcr03/230421/NFP/S2)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan sahabat konseli yang berinisial FP menyatakan bahwa FP kadang merasa tidak nyaman dengan halusinasi AN yang berlebihan terhadap notifikasi pada *smartphone* miliknya, AN menjadi sangat sensitif akan adanya notifikasi ketika *smartphone* miliknya digunakan orang lain.

Adapun wawancara peneliti dengan orang tua AN dalam hal ini ibunya yang berinisial H yakni:

Tidak saya perhatikan halusinasi seperti apa itu, intinya pernahji spontan bicara “kenapa selaluka cek hp baru tidak adaji apa-apa”. Terus kalau dinasihati supaya jangan terlalu fokus pikirannya ke situ dia iyakanji saja tapi sepertinya masih dia lakukanji. (wwcr02/220421/H/S3)

Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua AN dalam hal ini ibunya yang berinisial H menyatakan bahwa AN sudah berlebihan dalam menyikapi pikiran-pikirannya tentang *smartphone* yang terus-menerus mengeluarkan notifikasi. Jika terus dibiarkan AN akan cenderung berperilaku di luar dari fokusnya.

5) Perasaan hilang kontrol saat bermain smartphone.

Aspek ini ditandai dengan hilangnya kontrol seseorang terhadap diri akibat terlalu fokus dengan apapun yang ada pada *smartphone*. Dari hasil observasi peneliti ditemukan bahwa AN

sering tidak fokus dengan apa yang dikerjakan akibat selalu mengecek *smartphone*, seperti ketika berjalan tidak sengaja menabrak kursi/ meja, dan menjatuhkan vas bunga.

Hasil wawancara peneliti dengan konseli mengatakan bahwa:

Kayak apadi, selaluka tidak sadar. Terjadi baruka rasakan ki, misalkan kalau jatuhka atau tidak sengajaka tabrak meja sakitpi baruka sadar. Pernahka juga hampir ditabrak karena saya rasa bunyi HP ku, pas saya cek ternyata tidak adaji apa-apa. Tiba-tiba juga kejadiannya, padahal perasaanku hati-hati sekali mka. (wwcr01/2104/AN/S1)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan AN menyatakan bahwa AN seringkali hampir membahayakan dirinya terutama ketika berada di luar rumah yang diakibatkan hilangnya kontrol terhadap diri secara tiba-tiba yang dipengaruhi oleh perasaan bahwa ada notifikasi pada *smartphone* sehingga AN kesulitan mengontrol diri antara mengutamakan keselamatan diri dan mengecek notifikasi pada *smartphone*.

Hasil wawancara peneliti dengan sahabat AN yaitu FP bahwa:

Ada pernah kejadian dia (AN) tidak sengaja senggol dosenku waktu di koridor kampus, untung hanya ditegurji tidak saya tahu bagaimana kejadiannya kalau sampai diperpanjang sama dosenku. Saya kira satu kali saja, tapi beberapa kalimi terulang kalau samaka (tidak saya tahu kalau tidak samaka). Sudah juga kejadian waktu KKN ki tidak sengaja dia senggol siswa. Susah sekali dia kontrol dirinya kalau fokusnya hanya di pesan yang masuk di hpnya, padahal jarangji ku rasa ada chatki, sekedar dia cek saja. (wwcr03/230421/FP/S2)

Berkaca dari hasil wawancara peneliti dengan FP selaku sahabat AN, didapatkan informasi bahwa akibat selalu merasa bahwa ada pesan masuk pada *smartphone*, AN tidak dapat mengontrol dirinya sehingga dapat membahayakan dirinya juga orang lain

2. Faktor penyebab terjadinya Phantom Vibration Syndrome pada mahasiswa kasus AN di Universitas Negeri Makassar

Konseli AN yang teridentifikasi berperilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* dilatar belakangi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Intensitas penggunaan *smartphone*

Faktor ini mencakup seberapa sering seseorang menggunakan *smartphone* baik itu hanya sekedar memeriksa notifikasi ataupun mengakses media sosial yang ketika terlalu sering dilakukan akan membuat seseorang sulit untuk fokus. Berdasarkan hasil observasi peneliti, ditemukan AN sangat sering menggunakan *smartphone* bahkan dicela-cela percakapan peneliti dengan AN.

Wawancara yang dilakukan peneliti dengan sahabat AN yaitu FP, menyatakan bahwa:

AN itu setiap ada dia lakukan pasti pegang hp. Waktu belum Covid saja di dalam kelas main hp sambil dengar dosen menjelaskan, setiapka ketemu main hp ki, tidak bisa saya hitung seberapa lama dan seberapa sering. Karena seringnyami itu, biar tidak ada apa-apa dia periksaji juga hpnya. (wwcr03/230421/FP/S2)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan sahabat konseli yaitu FP, didapatkan kesimpulan bahwa AN memang sering kedapatan bermain *smartphone* dalam waktu yang relatif lama juga dalam beberapa kondisi di mana kebanyakan orang tidak melakukannya.

Wawancara peneliti dengan orang tua konseli dalam hal ini Ibunya yang berinisial H, menyatakan bahwa:

Setiap saya ke kamarnya pasti pegang hp, biasa juga duduk di depan laptop sambil main hp. Biasa saya marahi karena tugasnya tidak dihiraukan sekedar terbukaji laptopnya tapi tidak fokuski kerja tugas, sedikit-sedikit dia periksa hpnya. Begitu juga kalau saya suruh cuci piring disampingnya ada terus hp, sering-sering itu kejadian tidak bersih caranya cuci piring sampai pecah gelas karena lain dia perhatikan, kalau saya suruh simpan biasa marah-marahki karena nanti ada pesan penting baru ketinggalanki. Kalau mau dibilang hubungannya sama keluarga yang

datang berkunjung ke rumah baik-baik, tapi pernah ada ditanyakanki sama tante-tantunya lain dia jawab karena tidak fokus. Malu-maluka biasa saya kalau begitu perilakunya, tapi tidak bisa dimarahi karena marah kembali nanti. (wwcr02/220421/H/S3)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan orang tua konseli dalam hal ini Ibunya yang berinisial H didapatkan informasi bahwa AN kerap kali tidak fokus terhadap apa yang sedang dia kerjakan. Terlihat ketika Ibunya meminta tolong agar AN mengerjakan pekerjaan rumah AN menjadi kurang fokus yang menjadikan pekerjaannya tidak selesai dengan baik, hal ini membuat Ibu AN merasa tidak nyaman dengan perilaku AN. Juga ketika rumahnya dikunjungi kerabat AN sangat jarang keluar kamar, ketika di ajak berbincang oleh keluarga terkadang AN tidak fokus sehingga obrolan mereka terkesan tidak nyambung. Hal ini akan berdampak buruk apabila AN terus-terusan seperti itu.

Adapun wawancara peneliti dengan konseli AN, menyatakan bahwa:

Kalau mau dihitung sering sekalika main hp. Biasa sementara kerja PR dengar musikka di hp, makan sambil main hp juga, intinya pekerjaan apapun itu kalau masih bisaka pegang hp saya pegang. Berhentika kalau tidurpi, bangun juga yang pertama saya cek hp. Jujur saja, karena ku rasa chatku semalam adami balasannya atau ada chatka untuk keluar jalan, nongkrong, kerja tugas. Jelas sekalimi toh kalau sering sekalika main hp. Olahraga saja masih saya peganggi hpku. (wwcr01/2104/AN/S1)

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil wawancara peneliti dengan konseli AN menyatakan bahwa AN aktif menggunakan *smartphone* dengan waktu penggunaan yang terbilang lama, terhitung ketika AN sedang belajar, mengerjakan pekerjaan rumah, saat akan tidur, ketika baru bangun tidur, olahraga, maupun aktivitas lainnya.

b. Posisi meletakkan *smartphone*

Faktor ini secara spesifik meliputi di mana seseorang meletakkan *smartphone* ketika

beraktivitas. Seseorang yang menyimpan ponsel pada saku dan digenggam frekuensi mengalami *Phantom Vibration Syndrome* lebih tinggi sehingga orang yang mengalaminya dapat berhalusinasi. Dari hasil observasi peneliti di lokasi KKN konseli AN selalu meletakkan *smartphone* miliknya pada saku celana dan paling sering digenggam.

Hasil wawancara peneliti dengan AN sebagai konseli yaitu:

Saya selalu simpan hpku di saku celana atau saya pegang, pertimbangannya kalau di tas susah diambil dan seperti tidak tenang jika saja kalau tidak ada hpku saya lihat. Sama halnya kalau mauka tidur, tidak pernah saya simpan hpku di atas meja tapi selalu di sampingku atau di bawah bantal karena saya rasa terus bunyi/ bergetar hpku itu yang buatka tidak mau kalau hpku tidak ada didekatku. (wwcr01/2104/AN/S1)

Dari hasil wawancara peneliti dengan konseli AN menyatakan bahwa AN lebih sering memegang *smartphone* miliknya ketika sedang beraktivitas atau menaruhnya disaku celana, juga ketika akan tidur ikut membawa *smartphone* di atas tempat tidurnya akibat selalu merasakan *smartphone* miliknya ada notifikasi. Hal ini menunjukkan akibat selalu berhalusinasi AN tidak membiarkan *smartphone* miliknya jauh dari jangkauan.

Wawancara peneliti dengan H selaku orang tua AN, yaitu:

Hal yang paling susah dikasih tahu AN simpan hp kalau ada disuruhkan ki. Pernah hampir dijambret waktu dia ikutka ke pasar karena dia pegang hpnya terus. Saya itu kalau capek mka menegur saya biarkanmi sampai dia rasa sendiri akibatnya. Biar tidur dia pegang juga hp nya. (wwcr02/220421/H/S3)

Dari hasil wawancara peneliti dengan orang tua AN yang berinisial H, menyatakan bahwa AN sangat jarang meletakkan *smartphone* miliknya di tempat yang sulit untuk dijangkau. Kadang orang tua AN merasa kesal ketika AN selalu fokus pada *smartphone* miliknya ketika sedang mengerjakan pekerjaan rumah.

Wawancara peneliti dengan sahabat konseli yang berinisial FP, yaitu:

Kalau yang saya lihat di sakunya terus, jarang dia simpan di tas itupun kalau mau pergi- pergi dia suruh jka pegangkanki sambil dia boncengka dan tidak berhenti bertanya “ada pesanku masuk?”. Kalau lagi makanka hp nya dia simpan disebelah piringnya, jadi waktu makanki sambil dia perhatikan baik-baik hpnya. Seringka juga nginap di rumahnya dan hp nya dia bawa tidur. Saya ku bawaji juga hpku karena takutnya ada pesan penting tapi tidak terlalu posesif jka sama itu. Artinya bisaji saya seimbangkan, kalau AN tidak peduli bagaimana kondisinya selalu notif hpnya dia pikir. (wwcr03/230421/FP/S2)

Hasil wawancara peneliti dengan sahabat konseli yaitu FP diperoleh informasi bahwa untuk menghindari ketinggalan informasi AN selalu menyimpan *smartphone* miliknya di saku celana juga digenggam. FP mengaku bahwa dia juga selalu membawa *smartphone* ke mana-mana tetapi tidak seposesif AN yang terbiasa berhalusinasi dan terlalu fokus pada pesan yang masuk pada *smartphone*.

c. Kemampuan kontrol diri yang rendah

Faktor ini menunjukkan seseorang yang tidak mampu memberi batasan antara diri (kegiatannya sehari-hari) dengan *smartphone*. Tanpa adanya kontrol pada *smartphone* dapat menimbulkan dampak yang serius terhadap kesejahteraan mental serta mempengaruhi kehidupan sehari-hari, seperti mengurangi interaksi sosial, kinerja akademik menjadi rendah, dan secara negatif mempengaruhi hubungan sosial. Dari hasil observasi peneliti, konseli AN kedapatan tidak mampu mengontrol dirinya ketika sedang rapat bersama rekan KKN lainnya yang ditunjukkan dengan perilaku tidak fokus dengan forum rapat mengenai program kerja teman-teman KKN, dan cenderung ceroboh.

Wawancara dengan FP sahabat konseli, yaitu:

Kalau masalah tugas kuliah dia kerja terusji, cuman biasa dia lupa kerja jadinya tengah malam dia kerja, bahkan pernah sistem kebut semalam. Jadi bisa dibilang bertanggung jawabji sama tugas kuliahnya. Itumi kurangnya dia, susah sekali kontrol dirinya. Seperti tugas

kuliah, karena tidak bisa dia bagi fokusnya akhirnya tengah malampi dia kerja yang seharusnya bisa selesai siang atau sore. Pernah juga waktu di dalam kelas, saya panggil ke kantin berapa kali tidak dia dengar jadi saya tinggalkan. Waktu di kantin ketemuka dan bilang kenapa tidak saya ajak dia ke kantin. Pokoknya biasami terjadi hal-hal demikian di dirinya, kadang melamunki baru tiba-tiba dia cek hpnya seolah ada terus notifikasi yang masuk. (wwcr03/230421/FP/S2)

Dari wawancara tersebut didapatkan informasi bahwa FP sudah terbiasa dengan kondisi AN yang memiliki kontrol diri rendah yang mengakibatkan kinerja akademik AN menurun dan secara negatif mempengaruhi komunikasi antara AN dan FP.

Wawancara peneliti dengan orang tua konseli dalam hal ini Ibunya yang berinisial H, yakni:

Waktu saya marahi karena hp terus dia perhatikan, dia bilang tidak bisa konsentrasi kalau ada disuruh sama main hpnya. Sampai kalau saya suruh bantuka kadang tidak beres hasilnya karena kerja sambil bawa hp. Seperti minta tolongka perbaiki keran air malahan tambah rusakji karena salah pasangki. (wwcr02/220421/H/S3)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan orang tua AN yang berinisial H bahwa AN mengakui bahwa dia sulit untuk mengontrol dirinya untuk mengerjakan pekerjaan rumah dengan halusinasinya terhadap *smartphone* sehingga mengakibatkan AN terus-menerus berkeinginan mengecek *smartphone* dalam kondisi apapun.

Wawancara peneliti dengan konseli AN yaitu:

Biasa terjadi, karena terlalu saya perhatikan hpku atau selalu saya cek akhirnya saya lupa apa yang harus saya kerjakan, sering saya lupa tugasku tapi tidak sampai tidak saya kerjaji. Susah karena kepentinganku rata-rata di hp, selalu ji saya berusaha kadang berhasil kadang tidak bahkan pernahka hampir ditabrak gara-gara terlalu fokuska di hp. Intinya sulit sekalika kontrol diriku, karena terbayang-bayang terus kalau ada pesanku

masuk makanya saya cek terus hpku. (wwcr01/2104/AN/S1)

Hasil wawancara peneliti dengan konseli AN menyatakan bahwa AN sadar kalau dia kesulitan mengontrol diri juga kesulitan untuk mengatasi hal tersebut. AN secara terus-menerus membayangkan kalau ada notifikasi pada *smartphone* miliknya sehingga tanpa sadar dapat membahayakan dirinya sendiri apabila tidak terkontrol.

d. Faktor Lingkungan

Faktor ini berkaitan erat dengan kondisi lingkungan yang mempengaruhi seseorang sehingga berperilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome*, faktor tersebut di antaranya kurangnya pengawasan orang tua ketika bermain *smartphone*, fasilitas yang memadai (*wifi*) dan teman dekat yang mendukung kegiatan bermain *smartphone*. Dari hasil observasi peneliti menemukan kondisi ruangan tempat mahasiswa KKN menjadi hening ketika semuanya bermain *smartphone*, kondisi seperti ini sangat mendukung AN untuk fokus juga pada *smartphone* miliknya.

Wawancara peneliti dengan AN selaku konseli yaitu:

Kalau di rumah tidak ada batasan secara tegas dari orang tuaku, tapi biasa jika dia marah karena tidak bisaka bagi waktuku antara main hp sama pekerjaan lain. Apalagi rumah juga ada *wifi* jadi tidak ada alasanku tidak main hp, teman-temanku suka sekali datang ke rumah untuk main *wifi* dan orang tuaku juga tidak keberatanji. Ituji marah kalau lama sekali saya kerja pekerjaan yang disuruhkanka, belum lagi bedagangka karena main hp. Tapi pikirku itu tidak berpengaruhji karena orang tuaku tidak pernah sampai marah sekali di saya jadi tidak adaji sebenarnya alasanku untuk tidak main hp. (wwcr01/2104/AN/S1)

Berdasarkan wawancara peneliti dengan AN selaku konseli menyatakan bahwa tidak ada batasan secara tegas dari orang tua AN untuk bermain *smartphone* bahkan AN difasilitasi *wifi* di rumahnya. Begitu juga dengan teman-teman AN yang ketika bertemu kebanyakan fokus pada *smartphone* masing-masing.

Wawancara peneliti dengan FP selaku sahabat konseli yakni:

Jujur nah, jarang ada orang tuanya AN di rumah. Waktu nginapka di rumahnya AN tidak adaji juga dia bilang orang tuanya kalau dia lihat saya sama AN main hp, bahkan suka jika dia bercandai. Tapi pernah ada kejadian karena kesalahannyaji juga AN di suruh sama Ibunya beli pulsa tapi sampai Ibunya marah tidak pergi juga beli pulsa dan posisiku saya adaka waktu dimarahi AN akhirnya disinggungmi masalah hp terus saja dia urus. (wwcr03/230421/FP/S2)

Hasil wawancara peneliti dengan sahabat AN yang berinisial FP menyatakan bahwa dalam lingkungan keluarga, AN tidak mendapat tekanan yang berarti dari orang tua terkait dengan AN yang selalu bermain *smartphone*.

Wawancara peneliti dengan orang tua konseli dalam hal ini Ibunya yang berinisial H yakni:

Tidak pernah saya batasi, cuman kalau kelewatan biasa saya tegurji. Kadang kalau ada saya perintahkan selaluji bilang tunggu dulu, biasa dia lupa apa yang saya perintahkan. Biasa kalau terlalu larut malam mainnya saya ingatkanji karena kesehatannya takutnya terganggu, atau kalau ada saya perintahkan baru lambat dia kerja biasa saya marah nanti jadi kebiasaan. Biasa kalau sering ditegur marahki, alasannya tidak mau diganggu karena ada dia kerja walaupun sudah larut malam. (wwcr02/220421/H/S3)

Hasil wawancara peneliti dengan orang tua AN didapatkan informasi bahwa H selaku Ibu AN tidak pernah memberi batasan kepada AN untuk bermain *smartphone*. Tetapi tidak segan menegur apabila AN melampaui batas.

3. Dampak Phantom Vibration Syndrome pada mahasiswa kasus AN di Universitas Negeri Makassar

Seseorang yang berperilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* akan mengalami beberapa dampak diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Membahayakan diri sendiri akibat perilaku yang tidak terkontrol.

Aspek ini mencakup keselamatan diri seseorang yang terancam akibat tidak

mampu melakukan kontrol terhadap diri dengan baik. Hasil observasi peneliti seringkali mendapati AN ceroboh mengerjakan sesuatu atau bahkan sedang jalan sekalipun ada saja hal yang membuat dirinya merasa sakit seperti tidak sengaja menabrak meja dan kakinya terbentur pintu akibat terlalu fokus pada *smartphone*.

Wawancara peneliti dengan konseli AN yaitu:

Sudah saya bilang tadi, pernahka hampir ditabrak gara-gara ku rasa ada chatka jadi pas saya cek hp ku tidak sadarka kalau di depanku itu ada mobil yang mau menyalip sedangkan posisiku itu sudah di tengah jalananmi sementara naik motor. Terjadi baru sadarka, dan kalau sudah kejadian berusaha jika kontrol diriku tapi sampai sekarang masih susah. (wwcr01/2104/AN/S1)

Hasil wawancara peneliti dengan AN selaku konseli menyatakan bahwa akibat mengalami halusinasi berlebih bahwa *smartphone* miliknya ada notifikasi tak jarang AN mengalami kejadian yang sangat membahayakan dirinya, atau dengan kata lain AN memiliki kontrol diri yang rendah terhadap situasi yang dialami setiap harinya.

b. Kecemasan yang berlebihan

Merupakan kondisi di mana seseorang dipenuhi rasa khawatir dan takut terjadi apa-apa dengan *smartphone* miliknya yang membuatnya ketinggalan informasi. Hasil observasi peneliti AN menunjukkan perilaku gelisah ketika *smartphone* miliknya sedang diisi daya.

Adapun wawancara peneliti dengan konseli AN yaitu:

Terbayang-bayang terus kalau ada pesanku masuk, jadi kalau jauh hpku atau habis dayanya panik sekaligus apapun ku lakukan asal saya tahu apa yang ada di hpku. Jeleknya kalau begituka biar orang lain saya libatkan juga, kalau cemas sekaligus tapi adaka dikondisi yang memang haruska jauh dari hpku saya suruh orang lihatka ka pesanku di hp ada atau tidak karena perasaanku ada terus notif masuk. Biasa teman-temanku marahmi karena saya

suruh terus tapi maumi diapa karena tidka bisa juga saya kontrol peralakuku yang mau terus cek hp. (wwcr01/2104/AN/S1)

Hasil wawancara peneliti dengan konseli AN menyatakan bahwa kecemasan yang dialami AN diakibatkan perasaan adanya notifikasi yang masuk setiap saat sehingga AN takut ketinggalan, kecemasan ini berlanjut lebih parah sampai melibatkan orang lain untuk memenuhi rasa penasaran AN terhadap *smartphone* miliknya.

c. Menghambat komunikasi antar individu

Seseorang dengan perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* akan mengalami gangguan komunikasi dengan orang sekitar. Kondisi seperti ini, dapat mempengaruhi kualitas informasi yang diperoleh individu yang bersangkutan sehingga dapat menimbulkan kesenjangan. Dari hasil observasi peneliti terlihat bahwa AN memang begitu mengkhawatirkan *smartphone* miliknya sehingga terkadang tidak fokus dengan pertanyaan yang peneliti berikan dengan selalu meminta peneliti untuk mengulang apa yang ditanyakan.

Wawancara peneliti dengan konseli AN yaitu:

Saya sadari memang komunikasiku ke orang kadang nyambung kadang tidak, kadang tidak saya dengar apa yang orang bilang, diajakka ke kantin tidak saya dengar akhirnya ditinggalkan ka temanku ke kantin. Sampai di kantin saya tegur temanku kenapa tidak dia ajakka. Keluargaku juga yang datang berkunjung biasa cerita di Ibuku kalau saya di ajak bicara tidak saya hiraukanji atau lamapi saya respon. (wwcr01/2104/AN/S1)

Hasil wawancara peneliti dengan AN sebagai konseli menyatakan bahwa AN merasa perilakunya yang selalu memeriksa *smartphone* berdampak pada komunikasi yang kurang sikron antara AN dengan lawan bicara. Hal ini akan mengurangi interaksi sosial yang baik antara dia dengan orang lain.

d. Pekerjaan menjadi terhambat

Orang dengan perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* akan lebih fokus pada *smartphone* dengan pertimbangan apabila akan mengerjakan suatu pekerjaan tidak rela

meninggalkan *smartphone* karena selalu terbayang akan adanya notifikasi pada *smartphone* sehingga pekerjaan menjadi terhambat. Hasil observasi peneliti dengan konseli diperoleh informasi bahwa AN selalu melewati *deadline* ketika mengumpulkan laporan KKN.

Wawancara peneliti dengan AN sebagai konseli yakni:

Banyakmi orang keluhkan itu termasuk orang tuaku, saya saja selalu menyesal tidak selesai tugasku dan akhirnya menumpuk baik itu tugas kampus maupun tugas rumah. Itu sebabnya selalu sakit kepalaku, karena tidak ku tahu mana yang mau saya kerja pertama saking banyaknya. (wwcr01/2104/AN/S1)

Hasil wawancara peneliti dengan AN menyatakan bahwa AN kewalahan mengerjakan pekerjaan yang menjadi kewajibannya diakibatkan AN selalu menunda-nunda. Sehingga pekerjaannya menumpuk dan seringkali terbengkalai.

e. Halusinasi yang berlebihan

Halusinasi yang dialami seseorang dengan perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* yaitu selalu membayangkan ada notifikasi karena merasakan *smartphone* berbunyi/ bergetar. Namun hal ini terjadi secara berlebihan oleh konseli AN. Dari hasil observasi peneliti menemukan fakta bahwa pada saat teman-teman yang lain melaksanakan program kerja (membuat penghijauan taman) AN tampak gelisah keluar masuk ruangan untuk memastikan *smartphone* miliknya terdapat notifikasi atau tidak.

Wawancara peneliti dengan AN sebagai konseli yaitu:

Semenjak saya pakai hp selaluka juga merasa ada pesan masuk jadi saya cek terus, sampai sekarangmi. Seolah-olah pikiranku ke situ terus, akhirnya biar bunyi apa saya kira terus hpku yang bunyi. Awalnya tidak adaji masalah, tapi lama kelamaan terganggu. Pernah lagi mandika tiba-tiba ku rasa ada telfonka jadi buru-buru ka pakai handuk ke kamar lihat hpku, ternyata tidak adaji. Banyak-banyak kejadian seperti itu, pernah bunyi hpnya

mamaku buru-buru ka berdiri ternyata bukan hpku bunyi. Semenjak itu fokus terus mka di hp. (wwcr01/2104/AN/S1)

Dari hasil wawancara peneliti dengan konseli AN diperoleh informasi bahwa AN sering mengalami halusinasi yang berlebih terhadap notifikasi pada *smartphone* miliknya. Hal ini membuat AN merasa terganggu karena kesulitan mengontrol dirinya.

4. Upaya Penanganan Perilaku Akibat Phantom Vibration Syndrome Pada Mahasiswa AN di Universitas Negeri Makassar

a. *Self Monitoring* dan analisis ABC untuk menentukan perilaku yang akan diubah

Kegiatan ini dilaksanakan pada Senin 17 Mei 2021. Kegiatan ini dirangkaikan dengan rasionalisasi penggunaan teknik *self management* dilaksanakan selama 60 menit di rumah masing-masing secara daring via *zoom meeting*. Perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu meja, laptop, *smartphone*, *earphone*, LKPD dan alat tulis.

Kemudian peneliti melakukan tahap analisis ABC kepada konseli dimana A yaitu *antecedent* atau orang yang menyebabkan terjadinya perilaku, dalam hal ini konseli dikatakan sebagai pencetus perilaku yaitu dalam hal kebiasaan yang berlebihan mengecek *smartphone* dengan durasi lama dan sering. B yaitu *behavior* atau perilaku yang dipermasalahkan, dalam hal ini mencakup frekuensi tingkah laku yaitu sangat sering mengecek *smartphone* yang dalam sehari bisa sampai ± 10 jam, durasi perilaku yaitu seberapa lama konseli menggunakan *smartphone* dalam hal ini konseli mengecek *smartphone* dilakukan secara berulang bisa ± 1 jam (intensitas perilaku yaitu berlangsung sekarang). C yaitu *consequence* atau konsekuensi atau akibat dari perilaku, dalam hal ini konseli berperilaku *maladaptive*, yaitu berupa tugas/pekerjaan yang terbengkalai atau tidak selesai tepat waktu, seringkali membahayakan diri akibat perilaku mengecek *smartphone* yang tidak terkontrol, halusinasi dan kecemasan yang berlebihan ketika jauh dari *smartphone*, dan menghambat komunikasi antar individu. (Wawancara pada tanggal 17 Mei 2021)

Tahapan *self-monitoring* dilaksanakan pada Selasa, 18 Mei 2021 yang mana seharusnya dilaksanakan pada hari Senin 17 Mei 2021 namun ada sedikit kendala yang mengharuskan kegiatan konseling ditunda sampai hari berikutnya.

b. *Self- Contracting*

Kegiatan *self-contracting* dilaksanakan pada Selasa, 25 Mei 2021. Dilaksanakan satu kali pertemuan selama 50 menit di rumah masing-masing secara daring via *zoom meeting*. Perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu meja, laptop, *smartphone*, *headset*, LKPD dan alat tulis.

Pada tahaan ini konseli diarahkan membuat perencanaan/strategi yang akan digunakan untuk mengurangi perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome*.

c. *Stimulus-Control*

Kegiatan *stimulus control* dilaksanakan pada Sabtu, 08 Juni 2021. Dilaksanakan satu kali pertemuan selama 60 menit di rumah masing-masing secara daring dengan *video call via whatsapp*. Perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu meja, laptop, *handphone* (hp), *headset*, tripod dan alat tulis.

Karena konseli telah ikut andil dalam perumusan perencanaan/strategi yang akan digunakan pada tahap sebelumnya, peneliti mengarahkan konseli masuk pada tahap *stimulus control*. Pada tahap ini peneliti menjelaskan dan memberikan contoh pelaksanaan perencanaan/strategi kepada konseli agar konseli memahami dan mengerti cara menerapkan perencanaan/strategi yang telah tentukannya sendiri.

Kemudian peneliti mengarahkan konseli untuk menerapkan dan melaksanakan perencanaan/strategi tersebut dalam keseharian konseli agar konseli terlatih untuk mengontrol dirinya dalam bermain *smartphone*.

d. *Self-Evaluation*

Kegiatan *self-evaluation* dilaksanakan pada Selasa, 15 Juni 2021. Dilaksanakan satu kali pertemuan selama 65 menit di rumah konseli. Perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu meja dan alat tulis. Pada tahapan ini sebelumnya konseli diarahkan untuk menceritakan hambatan dari pelaksanaan strategi lalu kemudian Setelah konseli menceritakan hambatan-hambatan yang ditemuinya selama menerapkan dan melaksanakan perencanaan/strategi untuk mengurangi perilaku akibat *Phantom*

Vibration Sndrome, peneliti mengarahkan konseli untuk bersama-sama mengevaluasi efektifitas dan efisiensi dari perencanaan/strategi untuk mengurangi perilaku akibat *Phantom Vibration Sndrome*.

e. *Self-Reward*

Kegiatan *self-reward (reinforcement positive)* dilaksanakan pada Rabu, 16 Juni 2021. Dilaksanakan satu kali pertemuan selama 60 menit di rumah masing-masing secara daring dengan *video call via whatsapp*. Perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu meja, laptop, *handphone* (hp), *headset*, tripod dan alat tulis.

Setelah konseli menerapkan dan melaksanakan perencanaan/strategi untuk mengurangi perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* dengan baik dan berhasil mengurangi perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome*, maka peneliti mengarahkan konseli masuk pada tahap *self-reward (reinforcement positive)* dimana konseli diarahkan untuk memberikan *self reward* kepada diri sendiri karena telah berhasil mengontrol diri dengan cara mengurangi perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome*.

4.2 Pembahasan

1. Gambaran Perilaku Akibat *Phantom Vibration Syndrome*

Phantom Vibration Syndrome merupakan sindrom dimana menyebabkan orang yang mengalaminya berperilaku maladaptif seperti sering merasa bahwa *smartphone* miliknya berbunyi sehingga orang yang mengalaminya kesulitan untuk mengontrol diri. Hasil penelitian terhadap AN menunjukkan bahwa AN seringkali merasa *smartphone* miliknya berbunyi, namun ketika diperiksa tidak ada notifikasi sama sekali. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penjelasan perilaku *Phantom Vibration Syndrome* yang dikemukakan oleh Rothberg, dkk (2010) menjelaskan bahwa *Phantom Vibration Syndrome* merupakan suatu kondisi dimana seseorang akan merasakan sensasi getaran telepon genggam seakan-akan terdapat notifikasi yang masuk ke telepon genggam tetapi pada kenyataannya telepon genggam dalam kondisi tidak aktif.

Hal ini menyebabkan AN sulit untuk mengontrol diri sehingga dia selalu membahayakan diri sendiri akibat perilaku yang tidak terkontrol antara dirinya dengan

apa yang ada pada *smartphone*, AN kesulitan mengontrol diri sendiri dalam bermain *smartphone* baik itu di rumah, di kampus, maupun di tempat umum, AN tidak bisa membedakan mana yang merupakan bunyi *smartphone* dan mana yang bukan atau dalam hal ini AN selalu berhalusinasi bahwa ada notifikasi pada *smartphone* miliknya. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Rothberg, dkk (2010), bahwa getaran hantu melibatkan salah tafsir rangsangan sensorik atau halusinasi taktil. Parisi (2013) merangkum bahwa halusinasi dapat menandakan keinginan untuk kontak sosial yang konstan, atau ketakutan dan kecemasan dalam mengantisipasi kedatangan pesan. Hal ini tentunya akan sangat mengganggu bagi orang yang mengalaminya.

Selain itu, AN tidak mampu menahan diri dari godaan ketika timbul keinginan untuk bermain *smartphone* saat mengerjakan pekerjaan lain akibatnya AN selalu ceroboh bahkan lalai ketika mengerjakan suatu pekerjaan; Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pendapat Khelaiwi (2012), menyebutkan bahwa gejala yang ditimbulkan akibat *Phantom Vibration Syndrome* yaitu sakit kepala, peningkatan kecerobohan, dan sering terjadi kelupaan pada diri individu. Artinya, individu yang mengalami *Phantom Vibration Syndrome* menjadi ketergantungan terhadap *smartphone* sehingga menyebabkan sakit kepala apabila tidak memegang *smartphone* sedikit saja, sering melakukan sesuatu tidak sesuai dengan yang semestinya, juga cenderung selalu lupa.

AN juga sangat cemas ketika jauh dari *smartphone* dalam kurun waktu yang singkat AN menjadi gelisah ketika tidak memeriksa *smartphone* miliknya dengan alasan takut ketinggalan informasi, dan sangat aneh ketika dia tidak membuka media sosialnya. Dalam penelitian terdahulu, menurut Rosen dkk. (2013) menemukan bahwa individu muda yang mengalami PVS akan lebih sering cemas daripada yang lebih tua (kecemasan sedang dan tinggi) diakibatkan tidak dapat memeriksa teks pesan, diikuti oleh panggilan telepon, dan kemudian email pribadi dan jejaring sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang

dilakukan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa AN mengalami perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome*. Hal ini disebabkan AN bermain *smartphone* secara terus- menerus, sehingga memiliki kontrol diri yang rendah, tidak mampu membedakan mana yang merupakan bunyi notifikasi dan mana yang bukan, sehingga kerap kali merugikan diri sendiri dan orang lain.

2. Faktor Penyebab Timbulnya Perilaku Akibat *Phantom Vibration Syndrome*

Rorthberg dkk. (2010) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang memiliki hubungan yang positif terhadap munculnya gejala *Phantom Vibration Syndrome* yang dialami seseorang. Faktor yang dimaksud diantaranya yaitu intensitas lama waktu penggunaan telepon genggam dan posisi meletakkan telepon genggam saat membawanya.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengambil kesimpulan bahwa yang menjadi penyebab timbulnya perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* pada AN adalah intensitas penggunaan *smartphone* dan posisi meletakkan *smartphone* yang membuat AN tidak bisa mengontrol dirinya dengan baik. Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh informasi bahwa AN selalu penasaran dengan notifikasi yang ada pada *smartphone* sehingga dia selalu merasa *smartphone* miliknya berbunyi, apalagi ketika *smartphone* berada pada saku celananya. Hal ini membuat AN refleks memeriksa *smartphone* karena merasa ada getaran dari dalam sakunya. Hal ini diperkuat dengan pendapat A.K. Goyal (2015) menyatakan bahwa salah satu faktor utama yang terkait dengan *Phantom Vibration Syndrome* adalah posisi menjaga ponsel. Frekuensi *Phantom Vibration Syndrome* lebih tinggi pada mahasiswa yang menyimpan ponsel mereka di saku baju dan saku depan celana, dan lebih rendah pada mahasiswa yang menyimpan ponsel di saku belakang celana mereka. Gejala itu paling sedikit pada mahasiswa yang menyimpan ponsel di tas. 75% mahasiswa merasakan getaran atau dering bahkan ketika telepon dimatikan atau telepon tidak ada di saku mereka.

Menurut Drouin dkk. (2012) mereka yang sangat bergantung pada pesan teks untuk kepentingan hubungan sosial kemungkinan besar mereka akan menerima

banyak pesan, sehingga mereka menjaga ponsel tetap aktif untuk mengetahui ada pesan yang masuk. Sensitivitas terhadap getaran ponsel karena eksposur berulang-ulang ini dapat meningkatkan kemungkinan mengalami *Phantom Vibration Syndrome*. Hal ini terjadi juga pada AN, dimana dalam penelitian ini didapatkan informasi bahwa AN selalu menjaga *smartphone* miliknya tetap aktif. AN akan mengalami kecemasan yang berlebihan besehingga AN selalu membawa alat pengisi daya cadangan tanpa listrik (*power bank*) untuk memastikan *smartphone* tetap aktif. Hal ini tentunya akan mengganggu AN dalam melakukan kegiatannya sehari-hari.

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa PVS dilaporkan menghambat aktivitas sehari-hari dalam beberapa kasus. Hal ini dilaporkan oleh mahasiswa kedokteran yang berpartisipasi dalam Singh et al.'s (2013) dan penelitian Subba et al. (2013). Sementara dalam studi pertama melaporkan penurunan akademik kinerja setelah memperoleh ponsel, penyelidikan terakhir menemukan bahwa secara signifikan proporsi sampel yang mengalami PVS juga mengeluh bahwa studi mereka sedang terhambat.

Dalam penelitian ini, didapatkan pula informasi bahwa AN bermain *smartphone* secara terus-menerus karena AN difasilitasi *wifi* di rumahnya dan orang tua AN pun tidak ada larangan yang dapat membuat AN tidak bisa bermain *smartphone*. Jadi AN dapat bermain *smartphone* kapanpun dia mau, sehingga menjadi kebiasaan yang tidak mampu dia kendalikan penggunaannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap AN menunjukkan faktor penyebab timbulnya perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* pada AN adalah intensitas penggunaan *smartphone* berlebih dan posisi meletakkan *smartphone* pada saat tidak digunakan, fasilitas yang mendukung terjadinya perilaku seperti *smartphone* yang memadai dan tersedianya *wifi* saat di rumah, dan kurangnya pengawasan orang tua terhadap AN saat menggunakan *smartphone*.

3. Dampak Perilaku Akibat *Phantom Vibration Syndrome*

Dampak merupakan pengaruh yang

dapat mendatangkan akibat bagi individu baik itu dampak yang baik dan buruk. Dampak dari perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* adalah seseorang memiliki kontrol diri yang rendah akibat selalu merasakan *smartphone* berbunyi, sehingga sering mengecek *smartphone* meskipun disaat yang tidak tepat untuk menggunakannya. Dalam penelitian ini, AN teridentifikasi mengalami *Phantom Vibration Syndrome* karena sering mengecek *smartphone* meskipun disaat yang tidak tepat untuk menggunakannya. Hal ini juga dapat menunjukkan bahwa AN ketergantungan *smartphone*.

Menurut Singh (2013) Ketergantungan yang berlebihan pada telepon dan membuat individu percaya bahwa mereka tidak bisa apa-apa tanpa *smartphone* dan mereka mengalami tingkat stres yang tinggi ketika kehilangan konektivitas. Ini dapat menyebabkan gangguan kejiwaan dan psikologis yang serius masalah termasuk *ringxiety*. Ini dikonfirmasi oleh fakta artikel bahwa penggunaan ponsel dan gejala klinis telah sering disebutkan sebagai *ringxiety*.

Hasil penelitian diperoleh informasi bahwa AN sering merasa bahwa *smartphone* miliknya berbunyi sehingga dia selalu membahayakan diri sendiri akibat perilaku yang tidak terkontrol. Dalam suatu kasus AN hampir mengalami kecelakaan akibat merasa *smartphone* miliknya bergetar karena ada notifikasi. Kejadian tersebut menunjukkan bahwa AN kerap kali menggunakan *smartphone* pada kondisi yang tidak wajar dilakukan AN yang dapat membahayakan dirinya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Saaid Al-Ani dkk. (2009) bahwa PVS juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan atau kehilangan konsentrasi selama mengemudi atau saat menggunakan mesin berbahaya. Singh et al. (2013) dan Subba dkk. (2013) tentang mahasiswa kedokteran di India melaporkan statistik yang hampir serupa dengan sekitar 35% dari peserta yang melaporkan mengalami PVS disetiap investigasi. Sebagian besar peserta mengaku merogoh kocek mereka untuk memeriksa ponsel mereka dari waktu ke waktu (Singh et al., 2013), dan sejumlah besar dari mereka cenderung menggunakan ponsel mereka di tempat terlarang seperti ruang kelas (99%) dan perpustakaan (60,3%) (Subba et al., 2013).

AN juga sering kedapatan bermain *smartphone* di waktu makan, pada penelitian Singh et al. (2013) penggunaan ponsel saat makan juga jauh lebih banyak di antara kelompok orang yang mengalami PVS hingga 72,8% dibandingkan dengan 61% di antara kelompok orang yang tidak mengalami PVS.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa AN cemas ketika jauh dari *smartphone*, komunikasi dengan orang lain menjadi terhambat, pekerjaan menjadi terhambat, serta halusinasi yang berlebihan. Hal ini sesuai dengan sebuah penelitian di *Georgia Institute Of Technology* menemukan dampak *Phantom Vibration Syndrome* yaitu perubahan tingkah laku akibat penggunaan telepon genggam. Perubahan tersebut yaitu merasakan getaran dari telepon genggam dan sedikit kedutan pada otot. Atau merasakan pergerakan pada pakaian dapat diinterpretasikan sebagai getaran yang berasal dari telepon genggam.

Selain itu, hubungan emosional antara AN dan orang lain menjadi terhambat ketika AN mengalami perilaku *Phantom Vibration Syndrome*, begitu juga dengan tugas kuliahnya yang pengerjaannya selalu ditunda-tunda mengakibatkan saat waktu pengumpulan AN menggunakan sistem kebut semalam. Hal ini sesuai yang di katakana oleh Kim, Lee, Lee, Nam, dan Chung (2014) *Phantom Vibration Syndrome* dianggap sebagai jenis kecanduan *smartphone* yang memiliki masalah dalam kontrol impuls. Tanpa adanya kontrol pada *smartphone* dapat menimbulkan dampak yang serius terhadap kesejahteraan mental serta mempengaruhi kehidupan sehari-hari, seperti mengurangi interaksi sosial, kinerja akademik menjadi rendah, dan secara negatif mempengaruhi hubungan sosial (Kuss & Griffiths, 2011).

Dari hasil penelitian, dapat peneliti simpulkan bahwa AN mengalami dampak akibat perilaku di mana AN sering merasa bahwa *smartphone* miliknya berbunyi sehingga dia selalu membahayakan diri sendiri akibat perilaku yang tidak terkontrol, cemas ketika jauh dari *smartphone*, komunikasi dengan orang lain menjadi terhambat, pekerjaan menjadi terhambat,

serta halusinasi yang berlebihan.

4. Upaya Penanganan Perilaku Akibat *Phantom Vibration Syndrome*

Analisis korelasional yang dilakukan oleh Michelle Drouin and Daren H. Kaiser (2012) mendukung mereka yang memiliki kesadaran yang tinggi melaporkan bahwa lebih sedikit mengalami PVS dikarenakan mereka lebih memperhatikan tugas yang sedang berlangsung dan kecil kemungkinannya untuk merasakan getaran yang nyata atau yang dibayangkan. Sebaliknya, orang dengan tingkat kesadaran lemah akan lebih dominan mengalami PVS diakibatkan karena memiliki kontrol diri yang rendah sehingga ketika terlalu fokus pada *smartphone* sangat sulit untuk menyesuaikan diri dengan kegiatan yang dilakukan sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dan faktor yang menjadi penyebab timbulnya perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome*, peneliti memperoleh bahwa AN melakukan perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* dikarenakan ketidakmampuan dalam mengelola hasrat dan godaan untuk bermain *smartphone*. Sehingga AN tidak bisa mengontrol dirinya ketika bermain *smartphone* karena ketidakmampuannya dalam manajemen diri dengan baik. Oleh karena itu peneliti memberikan penanganan dengan menggunakan teknik *self management*, yaitu dengan membantu konseli dalam mengatur dan mengubah tingkah lakunya ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. Hal ini didukung penjelasan yang dikemukakan oleh Nursalim (Fitri, 2013: 29-30) yang mengatakan bahwa teknik *self management* (pengelolaan diri) merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi.

Pada penelitian sebelumnya oleh Michelle Drouin, dkk. (2012) menunjukkan bahwa intervensi atau pengobatan yang ditujukan untuk getaran TMD atau PVS dimulai dengan: menargetkan reaksi emosional individu terhadap penerimaan pesan teks mereka. Menekan reaksi emosional terhadap pesan teks dengan, misalnya, teknik relaksasi atau perilaku kognitif terapi, dapat mengurangi kepekaan individu terhadap

pesan yang sebenarnya dan karena itu mengurangi kemungkinan mengalami hantu getaran.

Peneliti mengambil strategi penanganan menggunakan teknik *self management* karena dilihat dari hasil observasi dan wawancara AN menunjukkan bermasalah pada perilaku khususnya kontrol diri yang rendah terutama pada *smarthone* yang selalu merasa bahwa ada notifikasi pesan yang masuk sehingga tidak mampu mengimbangi dengan kegiatannya sehari-hari. Igarashi dkk.(2008) mengembangkan model konseptual TMD yang menyarankan bahwa karakteristik kepribadian individu akan berhubungan dengan tiga aspek ketergantungan pesan teks pada penderita PVS yaitu penggunaan yang berlebihan, reaksi emosional terhadap *smartphone*, dan pemeliharaan hubungan yang berasal dari pesan teks. Komponen reaksi emosional TMD mungkin juga terkait dengan seberapa mengganggu PVS bagi individu biasanya. Karena emosi yang kuat yang tinggi dalam ekstraversi dan neurotisisme telah diinvestasikan dalam pesan potensial (yaitu, mereka merasa mereka membutuhkannya untuk mempertahankan hubungan sosial), bayangkan getaran yang sebenarnya tidak menandakan pesan mungkin lebih mengganggu orang-orang ini termasuk AN. Oleh karena itu, perlu adanya tindak lanjut khususnya bagi pribadi AN sendiri agar bisa lebih baik.

Adapun tujuan teknik *self management* menurut Gunarsa (2014: 206) yaitu untuk menghilangkan perilaku dan kesalahan yang telah terjadi dengan melalui proses belajar serta mengganti dengan pola perilaku yang lebih sesuai dimana konseli yang menentukan sendiri arah perubahan perilaku yang diinginkan.

Proses pemberian bantuan dilakukan melalui lima tahap yaitu: (a) *self-monitoring*, dilakukan untuk mengarahkan konseli mengamati dan mencatat perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* yang dilakukan. (b) *self-contracting*, dilakukan untuk membahas perencanaan/strategi yang bisa digunakan konseli untuk mengurangi perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* dimana konseli sendiri yang menentukan

perencanaan/strategi yang akan digunakannya. (c) *stimulus control*, diberikan untuk mengarahkan konseli menerapkan dan melaksanakan perencanaan/strategi yang telah ditentukan sendiri dalam kesehariannya agar konseli terlatih untuk mengontrol dirinya dalam bermain *smartphone* (d) *self-evaluation*, dilakukan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi dari perencanaan/strategi yang digunakan konseli untuk mengurangi perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome*. (e) *self-reward (reinforcement positive)*, dilakukan untuk memberikan *self reward* kepada diri konseli karena telah berhasil mengurangi perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome*, dan peneliti memberikan penguatan (*reinforcement positive*) kepada konseli atas usaha yang telah dilakukan untuk mengurangi perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome*.

Berdasarkan hasil *self-monitoring* yang dilakukan AN, peneliti menawarkan dua perencanaan/ strategi untuk mengurangi perilaku *Phantom Vibration Syndrome* yang dialami AN. Pertama: AN bisa tetap memeriksa *smartphone*, namun mengurangi intensitas penggunaannya dengan membatasi penggunaan *smartphone* diselingi dengan melakukan kegiatan yang lain termasuk mengerjakan semua pekerjaan yang selalu AN abaikan juga dengan mengeksplorasi hobi. Jadi, AN hanya harus fokus pada 1 pekerjaan dalam kurun waktu yang telah ditentukan, dan bisa melaksanakan kegiatan yang lain ketika kegiatan 1 telah selesai. Hal ini secara tidak langsung membiasakan AN untuk tidak terlalu fokus pada 1 objek dalam hal ini *smartphone* miliknya.

Hal ini sesuai dengan pendapat Amrita Deb PhD (dalam Rothberg, 2014) bahwa salah satu metode yang paling berhasil adalah relokasi perangkat. Para peneliti menjelaskan bahwa memindahkan sumber getaran mengganggu penciptaan otak memori sensorik untuk lokasi tertentu. Juga sensasi, yang terkait dengan frekuensi digunakan, seolah hilang jika tidak diperkuat. Beberapa melaporkan bahwa mereka menahan diri untuk tidak menggunakan telepon di mode getar untuk menghindari PV; namun teknik ini berhasil bekerja untuk semua.

Berdasarkan intervensi yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa perilaku

akibat *Phantom Vibration Syndrome* pada AN berkurang dimana pada awalnya AN bermain *smartphone* secara berlebihan, konseli merasa kesulitan untuk mengontrol dirinya dalam bermain *smartphone*, selalu timbul keinginan dalam diri konseli untuk bermain *smartphone* ketika sedang melaksanakan kegiatan lain. Namun karena konseli ingin mengurangi perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* dan ingin mengontrol dirinya dengan lebih baik, jadi konseli tetap berusaha mengontrol diri ketika ingin bermain *smartphone* dan menunggu waktu yang telah ditentukan untuk bermain *smartphone* sembari melaksanakan kegiatan produktif lainnya. Meskipun pada hari kedua pelaksanaan teknik *self management* wifi di rumahnya mati pada siang hari dimana konseli timbul keinginan untuk mengecek *smartphone* miliknya untuk sekedar menyalakan koneksi internet. Namun, tanpa konseli sadari dia kalap sampai bermain *smartphone* hingga sore hari sehingga dalam waktu satu minggu yang diberikan, konseli satu kali tidak bisa menahan diri untuk bermain *smartphone* diluar jam yang telah ditentukan.

Dari hasil pelaksanaan intervensi AN mulai belajar mengontrol diri ketika bermain *smartphone* baik itu di rumah, di kampus, maupun di tempat umum. Selain itu, AN juga sudah mampu mengurangi kegiatan bermain *smartphone* dengan mengeksplor kembali hobi yang sudah lama tidak dia lakukan; AN juga sudah mampu menahan diri dari godaan ketika timbul keinginan untuk bermain *smartphone* saat mengerjakan pekerjaan lain; AN juga sudah bisa membedakan mana yang merupakan bunyi *smartphone* dan mana yang bukan. Selain itu, AN juga sudah tidak cemas ketika jauh dari *smartphone* dalam kurun waktu tertentu; AN juga sudah tidak aktif menggunakan aplikasi pada *smartphone* secara membabi buta yang dulu menyebabkan AN ketergantungan pada *smartphone* ; Serta AN sudah bisa mengontrol diri sehingga dapat meminimalisir kecerobohnya dalam bekerja.

Setelah pemberian penanganan dengan konseling menggunakan teknik *self management*, peneliti melakukan pemantauan sebagai upaya dalam mendampingi dan

mengawasi perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* pada AN. Pemantauan dilakukan dengan peneliti berkomunikasi bersama AN melalui chat *via WhatsApp*, hal yang dilakukan peneliti dalam pemantauan ini yaitu peneliti menanyakan tentang aktivitas bermain *smartphone* AN setelah pemberian penanganan melalui konseling. Dimana setelah menerima penanganan melalui konseling, AN sudah mampu mengontrol diri dari godaan ketika timbul keinginan untuk bermain *smartphone* saat mengerjakan pekerjaan lain; AN juga sudah bisa membedakan mana yang merupakan bunyi *smartphone* dan mana yang bukan. Selain itu, AN juga sudah tidak cemas ketika jauh dari *smartphone* dalam kurun waktu tertentu; AN juga sudah tidak aktif menggunakan aplikasi pada *smartphone* secara membabi buta yang dulu menyebabkan AN ketergantungan pada *smartphone* ; Serta AN sudah bisa mengontrol diri sehingga dapat meminimalisir kecerobohnya dalam bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian dan konseling yang dilakukan kepada AN dapat disimpulkan, bahwa teknik *self management* dapat membantu konseli mengurangi perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome*. Hal ini berarti penggunaan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Negeri Makassar, pada mahasiswa yang mengalami *Phantom Vibration Syndrome*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

- a. Gambaran PVS yang ditunjukkan AN seperti bermain *smartphone* secara terus-menerus, sehingga memiliki kontrol diri yang rendah, tidak mampu membedakan mana yang merupakan bunyi notifikasi dan mana yang bukan, sehingga kerap kali merugikan diri sendiri dan orang lain.
- b. Faktor penyebab timbulnya perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome* pada AN adalah intensitas penggunaan *smartphone* berlebih dan posisi meletakkan *smartphone* pada saat tidak digunakan, fasilitas yang mendukung terjadinya perilaku seperti *smartphone* yang memadai dan tersedianya *wifi* saat di rumah, dan kurangnya pengawasan orang tua terhadap AN saat menggunakan *smartphone*.
- c. Dampak yang dialami AN akibat perilaku akibat PVS di mana AN sering merasa bahwa *smartphone* miliknya berbunyi sehingga dia selalu membahayakan diri sendiri akibat perilaku yang tidak terkontrol, cemas ketika jauh dari *smartphone*, komunikasi dengan orang lain menjadi terhambat, pekerjaan menjadi terhambat, serta halusinasi yang berlebihan.
- d. Setelah menerima penanganan melalui konseling, AN sudah mampu mengontrol diri dari godaan ketika timbul keinginan untuk bermain *smartphone* saat mengerjakan pekerjaan lain; AN juga sudah bisa membedakan mana yang merupakan bunyi *smartphone* dan mana yang bukan. Selain itu, AN juga sudah tidak cemas ketika jauh dari *smartphone* dalam kurun waktu tertentu; AN juga sudah tidak aktif menggunakan aplikasi pada *smartphone* secara membabi buta yang dulu menyebabkan AN ketergantungan pada *smartphone*; Serta AN sudah bisa mengontrol diri sehingga dapat meminimalisir kecerobohannya dalam bekerja. Berdasarkan hasil penelitian dan konseling yang dilakukan kepada AN dapat disimpulkan, bahwa teknik *self management* dapat membantu konseli mengurangi perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome*.

Hal ini berarti penggunaan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku akibat *Phantom Vibration Syndrome*.

DAFTAR PUSTAKA

- A.K. Goyal. (2015) "Studies On Phantom Vibration and Ringing Syndrome Among Postgraduate Students." *Indian J. Community Heal.*, Vol. 27(1), pp. 35–40
- Ade, Wahyudi. 2017. Jumlah Pengguna Smartphone di Indonesia. Emarketer, <https://databoks.katadata.co.id/datablog/2017/01/24/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia>
- Amrita (2014), Phantom vibration and phantom ringing among mobile phone users: A systematic review of literature, *Asia-Pacific Psychiatry* ISSN 1758-5864, Department of Liberal Arts, Indian Institute of Technology Hyderabad, Hyderabad, Telengana, India
- Hudaya. 2015. Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Self management pada Siswa Kelas X Teknik Komputer dan Jaringan Smk Muhammadiyah 1 Moyudan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kim, K., Milne, G. R., & Bahl, S. (2018). Smart phone addiction and mindfulness: an intergenerational comparison. *International Journal of Pharmaceutical and Healthcare Marketing*, 12(1), 25–43.
- Lin YH, Lin SH, Li P, Huang WL, Chen CY. (2013). Halusinasi yang sering terjadi selama magang medis: Getaran hantu dan sindrom dering. *PLoS One*; 8: e65152.
- M.B. Rothberg, A. Arora, J. Hermann, R. Kleppel, P. St Marie, dan P. Visintainer. "Phantom vibration syndrome among medical staff: a cross sectional survey." *BMJ*, Vol. 341, pp. c6914, 2010, <https://doi.org/10.1136/bmj.c6914>.
- Majid. 2017. Hubungan antara Kontrol Diri (Self-Control) dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Ftik Jurusan Pai Angkatan 2012 Iain Salatiga. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Salatiga: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri.
- Meacham, Merle. "Macquarie Dictionary word of the year archives". Retrieved March 18, 2015.

- Michelle Drouin, (2018) Phantom vibrations among undergraduates: Prevalence and associated psychological characteristics
- Michelle Drouin and Daren H. Kaiser. Phantom vibrations among undergraduates: Prevalence and associated psychological characteristics. *Computers in Human Behaviours*.2012;28(4):1490-96
- Muflih, Hamzah, dan Puniawan. (2017). Penggunaan smartphone dan interaksi sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Kalasan Sleman Yogyakarta. *Idea Nursing Journal*, 8(1), 12-18.
- Rifda El Fiah. Urgensi Layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan Tinggi. Studi Terhadap Kebutuhan dan Pencapaian Tugas Perkembangan Mahasiswa Untuk Menyusun Rancangan Implementasi Layanan Bimbingan dan Konseling di IAIN Raden Intan. (Lampung: LP2M IAIN Raden Intan Lampung, 2014).
- Robert Rosenberger. An experimental account of phantom vibration syndrome. *Computers in Human Behaviour*. 2015;52:124-131.
- Rothberg MB, Arora A, Hermann J, Kleppel R, St Marie P, Visintainer P. (2010). *Phantom vibration syndrome among medical staff: a cross sectional survey*. *British Journal of Medicine*.; 341: c6914.
- Saaid Al-Ani G., Mohammed N., Hassan A. (2009) *Evaluation Of The Sensation Of Hearing False Mobile Sounds (Phantom Ring Tone; Ringxiety) In Individuals*. *Iraqi Postgrad Med J*. 1(1), 90-94. Cited 15 Feb 2014.] Available from URL: <http://www.iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=48176> Shatrughan. 2017. Phantom Vibration Syndrome: An Emerging Phenomenon. *Asian J. Nursing Edu. and Research*. Volume 7(4): October- December 201, h. 2
- W. S Winkel & Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Widyastuti, A.D & Mulyana.S 2017. *Nomophobia (No-mobile Phone Phobia) Penyakit remaja masa kini (hal.281)*. Yogyakarta. Universitas Ahmad Dahlan
- Wilson, Aidan (, 2013). "Phantom vibration syndrome: Word of the Year". *Crikey.com.au*. Retrieved October 9, 2013.

