

Hubungan antara *Nomophobia* dengan Kontrol Diri pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar

A Rizqa Nurfithrah¹, Ahmad Ridfah², Ismalandari Ismail³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: rizqanrf1101@gmail.com¹, ahmad.ridfah@unm.ac.id², ismalandari@unm.ac.id³

Article History:

Received: 02 Mei 2024

Revised: 11 Mei 2024

Accepted: 17 Mei 2024

Keywords: *Nomophobia, Self-control, Smartphone*

Abstract: *Nomophobia is anxiety due to being away from a smartphone. Students in the current digital era really follow technological developments, especially smartphones. This makes students unable to stay away from their smartphones, causing feelings of anxiety when they cannot use their smartphones, which makes students experience nomophobia (no mobile phone phobia). Nomophobia is influenced by several factors, one of which is self-control. The aim of this research is to determine the relationship between self-control and nomophobia in Makassar State University students. The respondents in this study were 385 students aged 18-24 years and actively using smartphones. The sampling technique uses accidental sampling. The measuring instrument used is the No Mobile Phone Questionnaire (NMP-Q) to measure the nomophobia variable and the self-control scale to measure the self-control variable. This research uses the Spearman's rho hypothesis testing analysis technique. The results of the research show that the self-control variable has a significant relationship with a significance value of 0.004 towards nomophobia with a correlation coefficient of -0.145, which means the direction of the relationship is negative. The implication of this research is that it is a reference source that can contribute to other people regarding self-control and nomophobia.*

PENDAHULUAN

Manusia makin sulit dipisahkan dengan perkembangan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Telah jadi rahasia umum apabila hal tersebut memang dapat memudahkan aktivitas manusia dalam segala hal. Menurut Wilantika (2015) yang menjelaskan bahwa salah satu kebutuhan bagi sebagian besar orang adalah *smartphone*. Kemudahan yang ditawarkan oleh fitur dan fungsi dari *smartphone* sangat memudahkan dalam menjalankan kegiatan sehari-hari seperti saling bertukar pesan, menelfon, mencari informasi, berbelanja, bermain game, dan masih banyak lagi. Selain sebagai alat berkomunikasi, *smartphone* juga dapat membantu seseorang mengerjakan pekerjaan atau tugas dimanapun dan kapanpun.

Kemudahan yang didapatkan dari penggunaan *smartphone* ini, dapat juga menimbulkan dampak negatif baik dari segi kesehatan hingga psikologis penggunaanya. Dampak negatif tersebut

.....

berupa radiasi sinyal yang terpancar dari *smartphone* dan akan mengganggu kesehatan secara langsung. Organisasi kesehatan dunia atau WHO menyebutkan bahwa radiasi sinyal yang dipancarkan dari *smartphone* juga dapat menimbulkan resiko kanker otak pada manusia. Selain dapat mengganggu kesehatan, *smartphone* yang digunakan secara berlebihan juga dapat berdampak bagi psikologis manusia berupa timbulnya *nomophobia*, yaitu kecemasan yang muncul ketika seseorang jauh dari *smartphone*.

Mahasiswa tampaknya lebih rentan menjadi tergantung pada internet dan *smartphone* jika dilihat berdasarkan karakteristiknya (Kandell,1998). Mahasiswa mudah mengalami perubahan karena mereka berada pada fase *emerging adult*, atau masa antara remaja dan dewasa. Mahasiswa menciptakan identitas mereka sendiri pada tahap ini dan berusaha untuk hidup bebas dengan menolak otoritas atau pengaruh orang tua, serta mencari tujuan hidup dan mengembangkan ikatan emosional yang dekat dengan orang lain. Selain itu, *emerging adult* juga adalah masa dimana individu memiliki karakter yang kurang stabil mencakup pengelolaan kebutuhan sehari-hari, perkembangan emosi dan kognitif, dan hubungan antarpribadi.

Mahasiswa mendapatkan stimulus dari *smartphone* akibat berbagai fitur dan kemampuan yang ditawarkan *smartphone* yang dapat memudahkan penggunaannya. Sehingga dengan *smartphone*, individu dapat melakukan sejumlah fungsi sehari-hari di satu perangkat, seperti melakukan dan menerima panggilan telepon dan teks, membaca dan mengirim email, mengatur janji, mengakses internet, membeli secara online, menggunakan media sosial, bermain game, dan hiburan lainnya (Park & Lee, 2014)

Mahasiswa yang notabene berada pada masa perkembangan tentu akan sangat terbuka dengan berbagai macam perkembangan teknologi pada masa ini. Namun, ketidakmampuan mahasiswa mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* diprediksi dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya yaitu *nomophobia* yang merupakan ketergantungan *smartphone* sehingga muncul perasaan gelisah, khawatir, dan takut ketika jauh dari ponsel. Remaja *nomophobia* cenderung akan lebih intensif menggunakan *smartphone* dengan kurang memperdulikan dunia nyata disekitarnya. (King, Valenca, Silva, Sancassiani, Machado, dan Nardi, 2014)

Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri (2019) yang meneliti tentang hubungan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya sebanyak 182 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan ke arah *nomophobia* dan kontrol diri siswa memiliki hubungan negatif yang substansial. Hal ini dikarenakan subjek berusaha untuk memenuhi kebutuhan gaya hidupnya yang selalu terhubung dengan media sosial, serta karena memudahkan dalam berkomunikasi dan mengerjakan tugas. Faktor *Nomophobia* yang dijelaskan di atas,sesuai dengan realita yang terjadi pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang menunjukkan kecemasan jauh dari *smartphone* yang tinggi sehingga memiliki kecenderungan *nomophobiartphone* yang lebih besar. Adapun gejala yang ditunjukkan seperti takut jika baterai habis (60%), panik jika pulsa atau data internet habis (70%), lebih senang berkomunikasi via *smartphone* dibandingkan secara langsung (70%), dan khawatir jika tidak mendapatkan informasi dari *smartphone* (86%). Hal tersebut berhubungan dengan aspek Yildirim (2014) menyatakan mengenai *Nomophobia* yakni tidak bisa komunikasi, hilang hubungan, tidak bisa akses informasi, dan keluar dari zona nyaman.

Nomophobia bisa dihindari dengan cara menguatkan kontrol diri. Faktor yang menyebabkan individu *nomophobia* salah satunya adalah kontrol diri. Dengan adanya kontrol diri yang kuat, individu dapat mengatur dirinya sendiri dan menghindari hal yang menyimpang seperti faktor yang menyebabkan *Nomophobbia*. (Asih & Fauziah, 2017).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Jannah, Syukur & Netrawati (2019) yang menyatakan

bahwa aspek kontrol perilaku mempengaruhi mahasiswa yang mengalami *nomophobia*. Hal tersebut dapat dilihat dari mahasiswa yang mampu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam diri dengan menggunakan sikap rasional atau dengan menghindari hal yang buruk dalam penggunaan *smartphone*. Selanjutnya, kemampuan individu dalam memilih hasil yang sesuai atau disebut dengan aspek kontrol keputusan juga dapat mempengaruhi tingkat *nomophobia*.

Berdasarkan seluruh penjelasan diatas, menunjukkan bahwa *nomophobia* diakibatkan oleh kecenderungan individu dalam menggunakan *smartphone*. Kecanduan dalam penggunaan *smartphone* terjadi akibat individu yang tidak dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone*. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *nomophobia* dengan kontrol diri pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini diukur menggunakan *No Mobilephone Phobia Questionnaire (NMP-Q)* dan skala kontrol diri. Skala *No Mobilephone Phobia Questionnaire (NMP-Q)* disusun oleh Yildirim dan Correia (2015) kemudian diterjemahkan oleh Maryani (2021) disusun berdasarkan *nomophobia* yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan hubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan. Skala ini terdiri dari 20 aitem yang valid digunakan dalam penelitian ini. Kemudian skala kontrol diri dalam penelitian ini menggunakan skala yang di adaptasi dari skala yang dibuat dan digunakan pada skripsi Putri (2019) berdasarkan aspek kontrol diri menurut Averill (1973) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Skala kontrol diri terdiri dari 30 aitem yang digunakan pada penelitian ini.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis deskriptif dan uji hipotesis yaitu korelasi *spearman's rho*. Hasil analisis tambahan berupa uji beda dengan menggunakan uji *Kruskall-Walis* pada dua atau lebih kelompok perbandingan yaitu usia, jenis kelamin, asal fakultas, dan waktu penggunaan *smartphone*. Responden dalam penelitian ini adalah 385 orang dengan 253 perempuan dan 132 laki-laki. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Kriteria dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Makassar yang berusia 18-24 tahun dan aktif menggunakan *smartphone*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Makassar yang berusia 18-24 tahun dan aktif menggunakan *smartphone* dengan jumlah 385 mahasiswa.

Tabel. 1 Deskripsi Usia

Usia	Frekuensi	%
18	34	8,8%
19	35	9,1%
20	81	21%
21	85	22,1%
22	61	15,8%
23	39	10,1%
24	50	13%
TOTAL	385	100%

Tabel deskriptif usia di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 385 responden, mahasiswa dengan usia 21 tahun lebih mendominasi pada penelitian ini.

Tabel. 2 Deskripsi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	132	34,3%
Perempuan	253	65,7%
TOTAL	385	100%

Tabel deskriptif jenis kelamin di atas menunjukkan bahwa dari 385 responden, terdapat 253 responden dengan jenis kelamin perempuan. Sehingga responden perempuan lebih mendominasi dalam penelitian ini

Tabel. 3 Deskripsi Asal Fakultas

Asal Fakultas	Frekuensi	%
Fakultas Bahasa dan Sastra	32	8,3%
Fakultas Ekonomi	81	21%
Fakultas Ilmu Keolahragaan	14	3,6%
Fakultas Ilmu Pendidikan	38	9,9%
Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum	46	11,9%
Fakultas Matematika dan IPA	50	13%
Fakultas Psikologi	61	15,8%
Fakultas Seni dan Desain	23	6%
Fakultas Teknik	40	10,4 %
TOTAL	385	100%

Berdasarkan tabel deskriptif asal fakultas di atas, menjelaskan bahwa dari 385 responden, responden yang berasal dari Fakultas Ekonomi lebih mendominasi pada penelitian ini dengan jumlah responden sebanyak 81 responden dengan presentase 21%.

Tabel. 4 Deskripsi Waktu Penggunaan *Smartphone*

Waktu Penggunaan <i>Smartphone</i>	Frekuensi	%
1 jam - 2 jam	35	9,1%
< 1 jam	36	9,4%
< 2 jam - 3 jam	56	14,5%
< 4 jam - 5 jam	88	22,9%
Lebih dari 5 jam	170	44,2%
TOTAL	385	100%

Tabel waktu penggunaan *smartphone* di atas menunjukkan bahwa dari total 385 responden, responden dengan waktu penggunaan lebih dari lima jam lebih mendominasi pada penelitian ini dibandingkan dengan responden yang menggunakan *smartphone* dibawah 5 jam

Tabel. 5 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
<i>Nomophobia</i>	20	140	80	20
Kontrol Diri	30	150	90	20

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hasil deskriptif dari skor hipotetik maka tingkat

nomophobia yang dimiliki mahasiswa mendapatkan skor minimum 20 sampai dengan skor maksimum 140 dengan skor rata-rata yakni 80 dan skor standar deviasi yakni 20. Sementara itu, kontrol diri yang dimiliki mahasiswa mendapatkan skor minimum 30 sampai dengan skor maksimum 150 dengan skor rata-rata 90 dan skor standar deviasi 20.

Tabel. 6 Skor Kategorisasi *Nomophobia*

Kategorisasi	<i>f</i>	Persentase	Kategori
$127 \leq X$	61	15,84%	Tinggi
$107 \leq X < 127$	265	68,83%	Sedang
$X < 107$	59	15,32%	Rendah
Total	385	100%	

Berdasarkan tabel kategorisasi skor pada variabel *nomophobia* di atas, menunjukkan dari jumlah 385 responden, terdapat 61 responden berada pada kategori tinggi (15,84%), 265 responden berada pada kategori sedang (68,83%), dan 59 responden lainnya berada pada kategori rendah (15,32%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden dalam variabel *nomophobia* sebagian besar berada pada kategori sedang dengan presentasi 68,83%.

Tabel. 7 Skor Kategorisasi Kontrol Diri

Kategorisasi	<i>f</i>	Persentase	Kategori
$132 \leq X$	62	16,10%	Tinggi
$111 \leq X < 132$	269	69,87%	Sedang
$X < 111$	54	14,03%	Rendah
Total	385	100%	

Tabel kategorisasi skor pada variabel kontrol diri menunjukkan terdapat 62 responden yang berada pada kontrol diri dengan kategori tinggi (16,10%), kemudian 269 responden berada pada kontrol diri dengan kategori sedang (69,87%), dan 54 responden lainnya berada pada kontrol diri dengan kategori rendah (14,03%). Dari hasil kategorisasi di atas dapat disimpulkan bahwa responden sebagian besar berada pada kontrol diri dalam kategori sedang dengan presentasi 69,87%.

Tabel. 8 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	<i>r</i>	<i>p-value</i>	Keterangan
Kontrol Diri <i>Nomophobia</i>	-0,145	0,004 ($p < 0,01$)	Sangat Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa hasil analisis korelasi antara variabel kontrol diri dengan *nomophobia* yang menunjukkan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,145 dengan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,004. Sehingga berdasarkan hasil tersebut, H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil uji hipotesis di atas menunjukkan adanya hubungan negatif atau tidak searah dimana semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah *nomophobia* dengan kekuatan hubungan sangat lemah antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

Tabel. 9 Hasil Uji Korelasi antar Aspek

Variabel bebas	Variabel terikat	<i>r</i>	<i>p</i>	Keterangan
Kontrol	Not being to	-0,111	0,029	Signifikan

perilaku	communicate			
	Losing connectedness	-0,105	0,039	Signifikan
	Not being able to access information	-0,082	0,109	Tidak Signifikan
	Giving up convenience	-0,020	0,690	Tidak Signifikan
Kontrol Kognitif	Not being to communicate	-0,097	0,057	Tidak Signifikan
	Losing connectedness	-0,106	0,037	Signifikan
	Not being able to access information	-0,060	0,240	Tidak Signifikan
	Giving up convenience	-0,054	0,289	Tidak Signifikan
Kontrol Keputusan	Not being to communicate	-0,070	0,170	Tidak Signifikan
	Losing connectedness	-0,105	0,040	Signifikan
	Not being able to access information	-0,101	0,048	Signifikan
	Giving up convenience	-0,018	0,722	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi antar aspek di atas, menunjukkan bahwa pada aspek kontrol perilaku memiliki korelasi dengan aspek *not being to communicate* dengan nilai signifikansi 0,029 dan juga berkorelasi dengan aspek *losing connectedness* dengan nilai signifikansi 0,039. Kemudian terdapat satu aspek yang memiliki korelasi dengan aspek kontrol kognitif, yaitu pada aspek *losing connectedness* dengan nilai signifikansi 0,037. Pada aspek kontrol keputusan memiliki hubungan korelasi signifikan dengan aspek *losing connectedness* dengan nilai signifikansi 0,040 dan berkorelasi juga dengan aspek *not being able to access information* dengan nilai signifikansi 0,048. Hal tersebut dilihat berdasarkan kriteria hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah jika nilai signifikansi di bawah atau sama dengan $p < 0,05$ (Azwar, 2017)

Tabel. 10 Hasil Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Mean Rank	Sig	Ket
Kontrol Diri	Laki-laki	183,44	0,209	Tidak Signifikan
	Perempuan	198,15		
<i>Nomophobia</i>	Laki-laki	184,33	0,269	Tidak Signifikan
	Perempuan	197,52		

Hasil analisis uji beda berdasarkan jenis kelamin pada variabel kontrol diri di atas menunjukkan nilai 0,209 ($p > 0,05$) dan pada variabel *nomophobia* menunjukkan nilai 0,269 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kontrol diri dan *nomophobia* jika dilihat dari jenis kelamin.

Tabel. 11 Hasil Uji Beda berdasarkan Usia

Variabel	Usia	N	Mean Rank	Asymp. Sig.	Ket
Kontrol Diri	18	34	179,72	0,000	Sangat Signifikan
	19	35	199,71		
	20	81	171,96		
	21	85	195,48		
	22	61	202,70		
	23	39	197,19		
	24	50	212,10		
<i>Nomophobia</i>	18	34	111,87	0,476	Tidak Signifikan
	19	35	160,59		
	20	81	213,53		
	21	85	204,19		
	22	61	183,80		
	23	39	209,77		
	24	50	216,71		

Tabel hasil analisis uji beda berdasarkan usia menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) pada variabel kontrol diri dan nilai signifikansi 0,476 ($p < 0,05$) pada variabel *nomophobia*. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kontrol diri jika dilihat dari usia dengan perbedaan yang sangat signifikan.

Tabel. 12 Hasil Uji Beda berdasarkan Asal Fakultas

Variabel	Asal Fakultas	N	Mean Rank	Asymp. Sig.	Ket
Kontrol Diri	FBS	32	183,02	0,502	Tidak Signifikan
	FE	81	193,10		
	FIK	14	210,46		
	FIP	38	187,68		
	FIS	46	203,93		
	FPSI	61	163,72		
	FSD	23	214,52		
	FT	40	208,95		
	FMIPA	50	201,37		
<i>Nomophobia</i>	FBS	32	185,95	0,385	Tidak Signifikan
	FE	81	181,54		
	FIK	14	198,57		
	FIP	38	199,46		
	FIS	46	189,46		
	FPSI	61	171,30		
	FSD	23	200,00		
	FT	40	205,71		
	FMIPA	50	225,94		

Tabel di atas menunjukkan nilai 0,502 ($p < 0,05$) pada variabel kontrol diri dan 0,385 ($p > 0,05$) pada variabel *nomophobia*. Sehingga diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan kontrol diri dan *nomophobia* jika dilihat berdasarkan asal fakultas.

Tabel. 13 Hasil Uji Beda berdasarkan Waktu Penggunaan Smartphone

Variabel	Waktu Penggunaan Smartphone	N	Mean Rank	Asymp. Sig.	Ket
Kontrol Diri	1 jam – 2 jam	35	208,81	0,427	Tidak Signifikan
	< 1 jam	36	207,35		
	< 2 jam – 3 jam	56	208,54		
	< 4 jam – 5 jam	88	190,46		
	Lebih dari 5 jam	170	182,90		
<i>Nomophobia</i>	1 jam – 2 jam	35	214,44	0,000	Signifikan
	< 1 jam	36	168,19		
	< 2 jam – 3 jam	56	168,17		
	< 4 jam – 5 jam	88	163,48		
	Lebih dari 5 jam	170	217,30		

Hasil analisis uji beda berdasarkan waktu penggunaan *smartphone* pada variabel kontrol diri menunjukkan nilai 0,427 ($p > 0,05$) dan pada variabel *nomophobia* menunjukkan nilai 0,000 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *nomophobia* jika dilihat dari waktu penggunaan *smartphone* dan tidak terdapat perbedaan kontrol diri jika dilihat dari waktu penggunaan *smartphone*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis korelasi spearman's rho menunjukkan bahwa nilai korelasi antara variabel kontrol diri dengan *nomophobia* sebesar $r = -0,145$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* yang sangat signifikan dengan korelasi yang sangat rendah. Adapun koefisien korelasi menandakan adanya hubungan yang negatif yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *nomophobia*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi *nomophobia*.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Pitaloka (2020) yang menyatakan bahwa permasalahan penggunaan *smartphone* disebabkan oleh faktor kurangnya kontrol diri. Individu merasa kesulitan mengendalikan stimulus yang ada sehingga memicu perasaan cemas jika tidak berada dekat dengan *smartphone*. Kemudian Putri (2019) juga berpendapat bahwa kontrol diri memiliki peranan penting dalam mengontrol diri individu agar

tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan.

Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang menyebabkan *nomophobia*. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Asih dan Fauziah (2017) yang menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan faktor yang memberikan sumbangan efektif sebesar 4,3% pada *nomophobia*. Selain itu, Yuwanto (2010) menyebutkan kurangnya kontrol diri individu dalam menggunakan *smartphone* yang dapat menyebabkan penggunaannya merasa ketergantungan dengan *smartphone* dan merasa cemas ketika tidak menggunakan *smartphone*. Penelitian Putri (2019) juga menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan tanpa adanya kontrol diri menjadi salah satu penyebab masalah akan ketergantungan *smartphone* yang sekarang dikenal dengan sebutan *nomophobia*.

Selanjutnya, sumbangan efektif yang didapatkan dalam penelitian ini terkait kedua variabel adalah sebesar 0,021025. Artinya, variabel kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 21% terhadap *nomophobia*. Selebihnya, 79% variabel *nomophobia* dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih berpengaruh pada *nomophobia* yang tidak diungkap pada penelitian ini.

Berdasarkan hasil pengujian korelasi tiga aspek kontrol diri dengan keempat aspek *nomophobia* membuktikan bahwa aspek kehilangan hubungan memiliki korelasi yang signifikan pada ketiga aspek kontrol diri sehingga menjadi aspek yang paling berhubungan dengan kontrol diri. Kemudian pada aspek tidak dapat berkomunikasi memiliki hubungan dengan aspek kontrol perilaku, selanjutnya aspek tidak dapat mengakses informasi hanya memiliki hubungan dengan aspek kontrol keputusan. Sementara itu, aspek keluar dari zona nyaman tidak memiliki hubungan dari ketiga aspek kontrol diri.

Sehingga, dapat dilihat bahwa mahasiswa dalam penelitian ini lebih tertuju pada mahasiswa yang lebih cemas jika kehilangan hubungannya dengan orang lain yang mereka temui dalam *smartphonanya*. Namun, di beberapa mahasiswa memiliki kecemasan jika dirinya tidak dapat berkomunikasi yang dipengaruhi oleh kontrol perilakunya dan tidak dapat mengakses informasi dari *smartphone* yang dipengaruhi oleh kontrol keputusannya.

Peneliti melakukan analisis tambahan yaitu analisis uji beda menggunakan uji Kruskal-Wallis test yang bertujuan untuk melihat adanya perbedaan antara kontrol diri dengan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin, usia, asal fakultas, dan waktu penggunaan *smartphone*. Dari hasil uji beda yang dilihat berdasarkan usia, diketahui terdapat perbedaan yang signifikan untuk variabel kontrol diri dan *nomophobia*.

Berdasarkan hasil uji beda untuk melihat perbedaan tingkat kontrol diri pada mahasiswa dilihat dari kelompok jenis kelamin menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,209 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kontrol diri mahasiswa jika dilihat berdasarkan dari jenis kelamin. Kemudian jika dilihat dari variabel *nomophobia* pada mahasiswa, menunjukkan nilai 0,992 ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat *nomophobia* mahasiswa jika dilihat berdasarkan kelompok jenis kelamin.

Hasil uji beda pada jenis kelamin dalam penelitian ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahputra dan Erwinda (2020), dalam penelitiannya mengemukakan bahwa tidak terdapat perbedaan secara signifikan kecenderungan *nomophobia* mahasiswa laki-laki dan perempuan dikarenakan baik individu berjenis kelamin perempuan atau laki-laki memiliki akses internet dan media sosial yang banyak, sehingga hal demikian sama-sama meningkatkan kecenderungan individu memiliki kecenderungan *nomophobia*.

Uji perbedaan yang dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa dilihat dari kelompok usia yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *nomophobia* mahasiswa jika dilihat berdasarkan kelompok usia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghufon dan Risnawita (2017) bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik

kemampuan kontrol diri dalam dirinya. Hal ini karena semakin bertambahnya usia maka semakin bertambah pula pengalaman dan masalah yang pernah dihadapi sehingga hal tersebut membuat individu belajar dan mengembangkan kontrol dirinya.

Penelitian ini juga melakukan pengujian berdasarkan asal fakultas untuk mengetahui lebih lanjut fakultas mana dengan mahasiswa yang lebih cenderung memiliki *nomophobia* yang tinggi serta kontrol diri yang rendah. Sehingga, peneliti selanjutnya dapat menjadikan acuan dalam mengambil subjek dari asal fakultas yang memiliki masalah *nomophobia* dan kontrol diri yang lebih kuat. Hasil uji perbedaan tingkat kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa jika dilihat berdasarkan kelompok asal fakultas menghasilkan hasil nilai signifikansi 0,502 ($p > 0,05$). Kemudian jika dilihat dari variabel *nomophobia* pada mahasiswa, menunjukkan nilai signifikansi 0,385 ($p > 0,05$). Sehingga diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa jika dilihat berdasarkan dari asal fakultas.

Hasil uji beda untuk melihat perbedaan tingkat kontrol diri pada mahasiswa dilihat dari kelompok lama waktu penggunaan *smartphone* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,427 ($p > 0,05$) artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kontrol diri mahasiswa jika dilihat dari lama waktu penggunaan *smartphone*. Pada variabel *nomophobia* pada mahasiswa jika dilihat berdasarkan waktu penggunaan, menunjukkan nilai 0,000 ($p > 0,01$) yang artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan tingkat *nomophobia* mahasiswa jika dilihat berdasarkan kelompok lama waktu penggunaan *smartphone*. Hal ini sejalan dengan Putri (2021) dengan 60 skor *nomophobia* lebih tinggi pada mahasiswa yang menggunakan *smartphone* lebih dari 5 jam dalam sehari.

Hasil penelitian Aljoomaa (2016) menyebutkan bahwa semakin lama seseorang menggunakan *smartphone*, maka semakin besar kemungkinan mereka akan mengalami kecanduan *smartphone* yang dapat berakibat pada efek fisik, psikologis, sosial, keluarga dan pendidikan yang negatif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada penelitian terkait Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai kontrol diri memiliki kontribusi terhadap *nomophobia* pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. Pada penelitian ini, nilai kontrol diri memiliki arah hubungan yang negatif dengan *nomophobia*, yaitu semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia* terjadi. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* terjadi.

DAFTAR REFERENSI

- Agustin, B. F. (2017). *Hubungan antara kontrol diri dengan nomophobia pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Aljoomaa, S. S., Al-Qudah, M. F., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, (61), 155-164.
- American Psychiatric Association. (2000). *Quick reference to the diagnostic criteria from DSM-IV-TR* (p. 370). Washington, DC: APA.
-

- Andaryani, D., & Tairas. (2013). Perbedaan tingkat Self Control pada Remaja Laki-laki dan Remaja Perempuan yang Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 2(03), 86–115
- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran kontrol diri penggunaan smartphone pada siswa sekolah menengah atas dan sederajat di kecamatan jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 101-117.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 6(2), 15–20.
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological bulletin*. 80(4), 286–303.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Creswell. J. W.(2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka belajar
- Gufron, M.N., & Risnawita, R.(2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hafni, N. D. (2018). *Nomophobia*, Penyakit Masyarakat Modern. *Jurnal Al-Hikmah*, 6(2), 41–50.
- Haryanto, A. T. (2020). *Riset: Ada 175,2 Juta Pengguna Internet di Indonesia*. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-4907674/riset-ada-1752-juta-pengguna-internet-di-indonesia>. Diakses pada 15 September 2022.
- Hidayatullah, A. (2020). *Perbedaan kecenderungan perilaku nomophobia ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa uin ar-raniry banda aceh*. (Doctoral dissertation, UIN AR-RANIRY).
- Jannah, R., Syukur, Y., & Netrawati, N. (2019). Effectiveness of Information Service with Problem Based Learning Model to Improve Self Control of Students in Junior High School. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 1(1), 1-7
- Kandell, J. J., (1998), Internet Addiction On Campus: The Vulnerability Of College Students. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 11-17.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 10, 28.
- Maryani, D. N. (2021). *Hubungan antara Harga Diri dan Nomophobia pada Mahasiswa*. (Skripsi). Universitas Negeri Makassar.
- Mawardi, D. H. (2018). *Hubungan antara Perilaku Impulsif dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja*. (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Musdalifa, M. (2017). *Kebutuhan Afiliasi Dan Nomophobia Mahasiswa Universitas Negeri Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Noviadhista, U. F. (2015). *User berusia 18-29 tahun paling susah jauh dari smartphone*. Techno.id. <https://www.techno.id/techpedia/user-berusia-18-29-tahun-paling-kecanduan-smartphone-150727m.html>. Diakses pada 10 Juni 2023
- Paramita, T., & Hidayati, F. (2016). Smartphone addiction ditinjau dari alienasi pada siswa SMAN 2 Majalengka. *Jurnal Empati*, 5(4), 858-862.
- Park N. & Lee, Hyunjoo. (2014). *Nature of Youth Smarthpone Addiction in Korea*. Konkuk University. Seoul Korea : National University.
-

-
- Putri, N. A. (2019). *Hubungan Antara Self Control Dengan Kecenderungan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Mahasiswa*. (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ample Surabaya).
- Securenvoy. (2012). *66% of the population suffer from Nomophobia, the fear of being without their phone*. Securenvoy.com. <https://securenvoy.com/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone-2/>. Diakses pada 16 September 2022.
- Sudarji, S. (2012). Hubungan antara *Nomophobia* dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1), 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Syahputra, Y., & Erwinda, L. (2020). Perbedaan *Nomophobia* mahasiswa: analisis Rasch. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 69–76. <https://doi.org/10.29210/02020616>
- Wiederhold, B.K., Wiederhold, M.D., Jang, D.P., Richards, B. (2000). Use of cellular telephone therapy for fear of driving. *CyberPsychology & Behavior* (3), 1031-1039
- Wilantika, C. F (2015). Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kesehatan Dan Perilaku Remaja. *Jurnal Obstretika Scienta*, 3(2), 1-18.
- Wulandari, A. (2020). *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia : Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. (Doctoral dissertation, Iowa State University)
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of *nomophobia* : Development and validation of a self-reported questionnaire *Computers in Human Behavior* Exploring the dimensions of *nomophobia* : Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yuwanto, L. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian psychological journal*, 25(3), 225-229.
-