



Hubungan Antara Self Control Dengan Nomophobia pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

The Relationship Between Self Control and Nomophobia in Female Students of the Faculty of Psychology Satya Wacana Christian University

Citra Wira Sapulete, Krismi Diah Ambarwati

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

Email: 802017208@student.uksw.edu

KATA KUNCI *Self Control, Nomophobia, Mahasiswi Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana*

KEYWORDS *Self Control, Nomophobia, Female Students of The Faculty of Psychology, Satya Wacana Christian University*

ABSTRAK Saat ini kehadiran teknologi yang begitu canggih tidak hanya memberikan dampak positif, namun juga memberikan dampak negatif, yaitu salah satunya adalah *nomophobia*. *Nomophobia* ini merupakan suatu kecemasan atau adanya rasa takut yang dirasakan oleh individu ketika ia berada jauh dari *smartphone*. Tujuan dari penelitian adalah untuk melihat hubungan antara *self control* dengan *nomophobia* pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Adapun hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini, yakni ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *self control* dengan *nomophobia* pada mahasiswi Universitas Kristen Satya Wacana. Total partisipan dalam penelitian ini sebanyak 213 mahasiswi dengan menggunakan teknik *sampling insidental*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner secara *online* melalui *google form*. Terdapat dua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Self Control Scale (SCS)* yang dibuat oleh Tangney, Baumeister & Boone (2004) dengan skor reliabilitas sebesar 0,839. Selain itu ada *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* yang dibuat oleh Yildirim (2014) dengan skor reliabilitas sebesar 0,924. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self control* dan *nomophobia* ($r = -.372; .00, p < .05$). Artinya bahwa mahasiswi fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana memiliki tingkat *nomophobia* yang rendah yang disebabkan karena tingginya *self control*. Dengan kemampuan *self control* yang tinggi individu dapat mengontrol dirinya dalam penggunaan

smartphone sehingga mengurangi atau bahkan mencegah timbulnya *nomophobia*.

ABSTRACT

Currently, the presence of such sophisticated technology not only has a positive impact, but also has a negative impact, one of which is nomophobia. Nomophobia is an anxiety or fear felt by individuals when they are away from smartphones. The purpose of this study was to see the relationship between self control and nomophobia in female students of the Faculty of Psychology Satya Wacana Christian University. This research is a quantitative research with correlational research type. The research hypothesis proposed in this study is that there is a negative and significant relationship between self control and nomophobia in female students of Satya Wacana Christian University. The total number of participants in this study were 213 students using technique incidental sampling. Data collection is done by distributing questionnaires online via google form. There are two measuring instruments used in this study, namely the Self Control Scale (SCS) made by Tangney, Baumeister & Boone (2004) with a reliability score of 0.839. In addition, there is a Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) made by Yildirim (2014) with a reliability score of 0.924. The results obtained from this study are that there is a negative and significant relationship between self-control and nomophobia ($r_{xy} = -.372; .00, p < .05$). It's mean that, female students of the Faculty of Psychology Satya Wacana Christian University has a low level of nomophobia due to high self control. With high self control someone can control themselves in use smartphone, so that reducing or even prevent emergence of nomophobia.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang kian pesat menawarkan berbagai kemudahan bagi manusia, seperti dalam hal belajar, komunikasi, berbelanja dan lain-lain. Salah satu bentuk teknologi yang kini banyak digunakan oleh seluruh manusia di dunia adalah *smartphone* atau yang dalam bahasa Indonesia yakni telepon pintar. Teknologi ini mempunyai fasilitas internet di dalamnya yang membuat penggunaanya dapat melakukan banyak hal, misalnya dapat melakukan komunikasi baik *voice call* atau *video call*, berbelanja secara *online*, bermain *game*, belajar dan masih banyak lagi manfaat yang diperoleh dari *smartphone* ini. Selain itu, *smartphone* memiliki berbagai jenis dan fitur aplikasi media sosial yang menarik dan yang paling

populer diantaranya, yaitu *twitter*, *facebook*, *path*, *instagram*, *skype*, *linkedin*, *ask.fm*, *youtube*, *pinterest*, *tumblr*, *we heart it*, *myspace*, *flicker*, dan *snapchat* (Zhety & Octaviani, 2017).

Hadirnya *smartphone* dengan berbagai kemudahan yang ditawarkannya membuat sebagian orang memilih untuk menghabiskan banyak waktu dengan *smartphone* mereka. Bahkan seiring perkembangan zaman, penggunaan *smartphone* kini digunakan oleh semua kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Di seluruh dunia *smartphone* digunakan oleh 1,85 miliar orang pada 2014 yang diperkirakan 2,32 miliar pada 2017 dan 2,87 miliar pada 2020 (Cha & Seo, 2018). Secara khusus di Indonesia menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet

Indonesia [APJII] (2019) pada tahun 2018 terlihat sebesar 93,9% orang dari 5.900 sampel terhubung dengan internet menggunakan *smartphone* setiap harinya dan perkiraan rata-rata penggunaan internet lebih dari 8 jam dalam satu hari sebesar 19,1%. Pada 2019 tercatat pengguna *smartphone* di Indonesia sebesar 355,5 juta melebihi jumlah populasi masyarakat di Indonesia yang berjumlah 268,2 juta jiwa. Hal ini berarti sebagian orang menggunakan lebih dari satu buah *smartphone* (Tomat Digital Indonesia, 2019).

Tanpa disadari *smartphone* dapat menimbulkan dampak yang juga negatif bagi penggunanya, yaitu salah satunya adalah kecanduan. Ketika seseorang telah terikat dengan *smartphone* ia akan menghabiskan banyak waktunya dengan *smartphone*, bahkan hidupnya tidak dapat terlepas dari *smartphone* tersebut sejak ia bangun dari tidurnya, selama menjalani aktivitasnya seharian, hingga ia tidur kembali.

Seseorang yang sering kali menghabiskan waktunya dan tidak bisa jauh dari *smartphonena* akan memiliki kecenderungan untuk mengalami *nomophobia* (Zhety & Octaviani, 2017). Orang yang merasa cemas ataupun takut untuk berada jauh dari *smartphone* merupakan keadaan dimana seseorang mengalami *nomophobia*. Menurut Yaldirim (2014) *nomophobia* adalah perasaan takut kehilangan kontak dengan ponsel, terutama *smartphone*, dan dianggap sebagai fobia zaman modern pada kehidupan saat ini sebagai akibat dari interaksi antara orang-orang dan teknologi informasi dan komunikasi seluler. Menurut penelitian De-Sola Gutiérrez dkk. (2016) bahwa gangguan tidur, kecemasan, stres, dan depresi yang terkait dengan penyalahgunaan internet, telah dikaitkan juga dengan penggunaan ponsel. Selain itu menurut Rudiyan (2012), *nomophobia* pun dapat berdampak bagi kehidupan sosial dan kesehatan seperti gangguan tidur (*insomnia*), fisik rentan sakit, dan gangguan

pada penglihatan. *Nomophobia* juga dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti mudah stres dan tingkat sensitivitas yang tinggi (Rudiyan, 2012). Selanjutnya, *nomophobia* juga dapat menimbulkan gangguan mental dan kepribadian (Lee, Kim dkk, 2018), masalah pada *self-esteem*, *loneliness* dan *happiness* (Ozdemir, Cakir, & Hussain, 2018). Selain itu, juga dapat memengaruhi hubungan dan interaksi antara individu, menghasilkan jarak dan isolasi dari dunia fisik (Santos, De Souza, Da Silva, De Sá, 2017).

Ketika seseorang mengalami *nomophobia* maka ia akan merasa cemas dalam beberapa kondisi, yaitu ketika tidak dapat menggunakan layanan komunikasi yang mengakibatkan tidak dapat menghubungi atau dihubungi oleh seseorang. Lalu ketika ia mengalami terputus konektivitas dengan *smartphone*, kehilangan akses pada informasi, tidak dapat mengambil dan mencari informasi melalui *smartphone*, sulit untuk melepaskan *smartphone*, dan memastikan baterai *smartphone* selalu terisi setiap saat.

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Securenvoy (2012), pada 1.000 karyawan, terlihat bahwa jumlah orang yang menderita *nomophobia* meningkat dari 53% menjadi 66%. Berbeda dengan penelitian pada tahun 2008, penelitian pada tahun 2012 ini menemukan bahwa wanita lebih rentan terhadap *nomophobia* dengan persentase sebesar 70% dibandingkan dengan pria sebesar 61% (Securenvoy, 2012). Hal ini terjadi karena tingkat penggunaan internet yang tinggi pada wanita (Gezgin & Cakir, 2016). Tingkat penggunaan internet yang tinggi pada wanita disebabkan karena wanita sering kali menggunakan ponsel untuk membicarakan masalah pribadi dan emosional (Heim; Mante & Piris dalam Geser, 2006). Wanita juga lebih banyak menggunakan ponsel untuk bergosip (Potts; Fox dalam Geser, 2006). Wanita akan berusaha untuk tetap menjaga jaringan sosial yang dimiliki, khususnya dengan anggota keluarga dan kerabat. Hal ini yang

membuat wanita terlihat begitu lekat dengan *smartphon*nya dan akhirnya dapat menimbulkan kecemasan jika tidak dapat menggunakan *smartphon*nya.

Dilihat berdasarkan usia dalam penelitian yang dilakukan oleh Securenvoy (2012), ditemukan bahwa orang dewasa awal dengan rentang usia 18-24 tahun yang paling rentan terhadap *nomophobia* dengan 77% dari mereka diidentifikasi sebagai *nomophobia*, diikuti oleh pengguna pada 25-34 tahun sebesar 68%. Hasil survei *Crowd DNA* (lembaga survei *online*), terhadap 11.000 remaja pada usia 13-24 dari 13 negara yang salah satunya Indonesia, menemukan bahwa remaja Indonesia mengkonsumsi media digital di atas rata-rata dibandingkan negara lainnya (Baihagi, 2015). Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa *smartphone* paling banyak digunakan oleh dewasa muda (Lee, 2014). Bahkan, mahasiswa yang dianggap sebagai awal pengadopsi *smartphone* (Park & Lee, 2014). Menurut Park (dalam Park & Lee, 2014), hal ini juga dibuktikan dari laporan Nielsen Korea pada tahun 2012 sebanyak 60% pemilik *smartphone* merupakan orang dewasa dan sebanyak 84% pengguna *smartphone* merupakan mahasiswa.

Penulis juga melakukan wawancara awal dengan beberapa mahasiswi Fakultas Psikologi UKSW dengan rentang usia 19 dan 20 tahun, angkatan 2017 dan 2018. Wawancara dilakukan dengan menanyakan beberapa pertanyaan berdasarkan pada kriteria *nomophobia* dan dimensi dari *nomophobia*. Berdasarkan hasil wawancara awal ditemukan bahwa mereka seringkali merasa cemas, takut, dan gugup ketika kehilangan atau ketika *smartphone* tidak berada di dekat mereka atau ketika *smartphone* tidak dapat digunakan karena jaringan yang kurang baik, serta baterai *smartphone* yang akan segera habis. Dalam kesehariannya mereka juga menghabiskan banyak waktu mulai dari 5 jam sehari bahkan ada yang dapat menggunakan *smartphone* selama sehari penuh dan tanpa disadari. Yang dilakukan dengan

smartphone mereka adalah *chatting*, telepon, kelas *online*, menonton *Youtube*, dan mengakses berbagai sosial media. Partisipan juga mengaku selalu membawa *smartphone* mereka kemanapun mereka pergi, bahkan sampai ke toilet. Selain itu, ada yang mengaku selalu membawa *power bank* dan *charger* kemanapun dan ada juga yang tidak, namun mereka yang tidak membawa tetap berusaha agar tidak mengalami *low battery*. Saat di rumah pun ada yang selalu membawa *smartphone* sampai ke tempat tidur dengan alasan mengalami *insomnia* sehingga dengan menggunakan *smartphone* dapat membuat matanya lelah dan bisa tertidur. Partisipan lainnya tidak menaruh *smartphone* mereka di tempat tidur, namun tetap menaruh *smartphone* dekat dengan jangkauan mereka. Selanjutnya, ada partisipan yang juga mengatakan bahwa mereka seringkali mengecek notifikasi pada *smartphone* mereka dan *smartphone* mereka diusahakan agar dapat aktif selama 24 jam sehari. Mereka mengatakan bahwa *smartphone* sangat penting bagi mereka dengan alasan bahwa semua data tersimpan di *smartphone* mereka dan semua informasi, baik untuk pendidikan sampai hiburan semuanya dapat diperoleh dari *smartphone*.

Kendall (1998) mengatakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang tampak lebih mudah mengalami ketergantungan pada *internet* jika dibandingkan dengan kelompok masyarakat lainnya. Hal itu disebabkan karena mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yang artinya, berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa muda (Kendall, 1998). Pada fase tersebut mahasiswa sedang berada proses membentuk identitas dirinya, selain itu mereka berusaha untuk hidup mandiri dengan cara melepaskan diri dari dominasi ataupun pengaruh orang tua, dan juga sedang mencari makna hidup, serta hubungan *interpersonal* yang intim secara emosional. Pada fase *emerging adulthood* ini mahasiswa juga memiliki karakter yang kurang stabil seperti hubungan

interpersonal, pengelolaan kebutuhan hidup, pengembangan emosional dan kognitif. Saat individu mengalami kesulitan dalam masa perkembangannya, sehingga agar dapat mengatasi hal tersebut penggunaan *internet* menjadi lebih penting dibandingkan hal lain yang dilakukan seseorang pada umumnya, sebab aktivitas *online* mampu memperluas dan memperkuat jaringan sosial mereka (Smahel, 2012).

Dalam penelitian oleh Agusta (2016) dijelaskan bahwa *nomophobia* dipengaruhi oleh empat faktor, yang pertama adalah faktor internal yang di dalamnya terdapat tiga aspek penyebab, yaitu aspek kontrol diri, *sensation seeking*, dan *self esteem*. Selanjutnya, ada faktor situasional, faktor eksternal dan faktor sosial. Aldianita dan Maryatmi (2019) menyebutkan bahwa kontrol diri memegang peranan penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Chaplin (dalam Arisandy & Hurriyati, 2017) mengatakan bahwa *self control* ialah kemampuan individu dalam mengarahkan tingkah lakunya sendiri, serta kemampuan dalam menghambat dorongan yang muncul. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) mengatakan bahwa *self control* merupakan kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah reaksi batin, baik menghentikan perilaku yang tidak diinginkan maupun menahan diri untuk tidak bertindak demikian. Individu dengan *self control* yang tinggi akan melihat dirinya mampu mengontrol segala hal yang menyangkut perilakunya, begitupun sebaliknya. Hal ini didukung dengan adanya aspek-aspek dari *self control*, yaitu *work ethic*, *deliberate/non-impulsive action*, *self-discipline*, *healthy habits*, dan *reliability* (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

Oleh sebab itu, dengan memiliki *self control* yang tinggi dapat membantu individu untuk mengendalikan dirinya dalam menggunakan *smartphone* agar tidak digunakan secara berlebihan dan tidak

menimbulkan ketergantungan yang mengikat individu dengan *smartphonenya*. Ketika individu mampu mengontrol dirinya terhadap penggunaan *smartphone* maka hal tersebut dapat meminimalisir kecemasan ataupun perasaan takut untuk berada jauh dari *smartphone* atau yang disebut *nomophobia*. Namun sebaliknya, jika individu memiliki *self control* yang rendah maka individu tidak mampu untuk mengendalikan dirinya dalam menggunakan *smartphone* dan dapat menimbulkan ketergantungan yang mengikat individu. Dengan demikian, individu akan mengalami kecemasan ataupun perasaan takut untuk berada jauh dari *smartphone* yang disebut *nomophobia*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aldianita dan Maryatmi (2019) pada remaja pengguna *Instagram* di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur. Dalam penelitiannya disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia*, yang artinya bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia* yang dapat dimiliki individu tersebut. Pernyataan tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2017) pada mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*). Semakin tinggi kontrol diri individu maka tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) yang dialami semakin rendah. Sebaliknya, apabila individu dengan kontrol diri rendah maka tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) semakin tinggi.

Melihat beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, serta fenomena yang terjadi bahwa *nomophobia* banyak dialami oleh wanita membuat peneliti tertarik untuk menguji kembali hubungan *self control* dan *nomophobia* khususnya pada mahasiswi Universitas

Kristen Satya Wacana pada rentang usia 18-24 tahun. Hal ini karena berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya kurang ditekankan kepada partisipan wanita yang dalam hal ini adalah mahasiswi. Ketika mahasiswi mampu untuk mengatasi *nomophobia*, maka mahasiswi akan terhindar dari dampak negatif yang berpengaruh pada kehidupan sosial dan kesehatan, gangguan mental dan kepribadian, serta hubungan dan interaksi antara individu seperti yang telah dijelaskan diatas. Dampak *nomophobia* yang juga penting untuk diperhatikan menurut Yougov (dalam Prasetyo & Ariana, 2016) adalah anak perempuan lebih banyak mengalami pelecehan melalui *smartphone* dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara awal yang telah dilakukan kepada beberapa partisipan dari mahasiswi UKSW juga menunjukkan bahwa mereka sering kali merasa cemas ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* mereka ketika berada pada situasi tertentu.

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai fenomena *nomophobia* yang kini menjadi *phobia* jaman modern yang menyerang kaum muda. Selain itu, juga diharapkan melalui penelitian ini dalam memberikan informasi mengenai peranan *self control* bagi pengguna *smartphone* sehingga para penggunaan *smartphone* baik mahasiswi, maupun semua kalangan dapat lebih meningkatkan *self control* untuk mengurangi tingkat *nomophobia*.

Adapun hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *self control* dengan *nomophobia* pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Semakin tinggi *self control* yang dimiliki oleh mahasiswi maka semakin rendah tingkat *nomophobia*. Sebaliknya, semakin rendah *self control* maka semakin tinggi tingkat *nomophobia* pada mahasiswi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang memfokuskan analisisnya pada data-data yang bersifat angka yang dikumpulkan dengan melalui prosedur pengukuran, lalu diolah dengan metode analisis statistika (Azwar, 2017).

Selanjutnya jenis penelitian yang digunakan, yaitu penelitian korelasional. Jenis penelitian korelasional ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan dari variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian, yaitu sejauh mana satu variabel berhubungan dengan variabel lainnya (Azwar, 2017). Terdapat dua variabel yang diangkat oleh peneliti untuk dilakukan pengukuran kekuatan dan arah hubungan, yaitu variabel *self control* (variabel X) dan *nomophobia* (variabel Y).

Sampel

Dalam penelitian ini partisipan yang digunakan adalah mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2017-2019, berusia 18-24 tahun, mempunyai *smartphone* selama satu tahun atau lebih, dan memiliki paket data seluler yang menyediakan akses internet melalui *smartphone*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini, yaitu menggunakan teknik *Sampling Insidental*. Sugiyono (2019) mendefinisikan *sampling insidental* sebagai suatu teknik untuk menentukan sampel yang didasarkan pada suatu kebetulan, yang artinya siapapun yang kebetulan bertemu dengan peneliti dan cocok untuk menjadi sampel maka akan diambil menjadi sampel. Banyaknya partisipan yang digunakan adalah 213 partisipan dengan variasi jumlah partisipan setiap angkatan serta usia seperti yang terlihat pada tabel 1.

Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner secara *online* melalui *google form* dan subjek mengisi kuesioner tersebut. Instrumen pengumpulan data ini menggunakan jenis skala *Likert*, yaitu skala yang digunakan

untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2010). Dalam penelitian ini instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan adalah *Self Control Scale* dan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q).

Tabel 1. Karakteristik demografi partisipan

| Karakteristik | Jumlah (n) | % |
|---------------|------------|-------|
| Tahun | | |
| 2017 | 83 | 38,96 |
| 2018 | 80 | 37,55 |
| 2019 | 50 | 23,47 |
| Usia | | |
| 18 | 6 | 2,81 |
| 19 | 47 | 22,06 |
| 20 | 76 | 35,68 |
| 21 | 63 | 29,57 |
| 22 | 17 | 7,98 |
| 23 | 3 | 1,40 |
| 24 | 11 | 0,46 |

Skala *self control* (*Self Control Scale*) adalah skala yang dibuat oleh Tangney, Baumeister dan Boone (2004). Skala dibuat berdasarkan 5 aspek, yaitu *work ethic*, *deliberate/non-impulsive action*, *self-discipline*, *healthy habits*, dan *reliability*. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,89 dan terdiri dari 36 item yang terbagi ke dalam 12 item *favorable* dan 24 item *unfavorable*. Pengisian skala dilakukan dengan memilih 5 pilihan jawaban, yang dimulai dari angka 1 (sangat tidak menggambarkan diri partisipan) hingga angka 5 (sangat menggambarkan diri partisipan).

Skala *Nomophobia* yang digunakan adalah skala yang dibuat oleh Yildirim (2014) yang disebut *nomophobia questionnaire* (NMP-Q). Skala dibuat berdasarkan 4 dimensi, yaitu *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access*, *giving up convenience*. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,945 dan terdiri dari 20 item yang

tergolong *favorable*. Pengisian skala dilakukan dengan memilih 7 pilihan jawaban yang dimulai dari angka 1 (sangat tidak setuju) hingga angka 7 (sangat setuju).

Dalam pengujian analisis item dan reliabilitas terhadap item *Self Control Scale* dan item *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) penulis menggunakan SPSS 25 windows version dengan standar *corrected item-total correlation* $\geq 0,3$ menurut kriteria Kaplan (Kaplan & Sacuzzo, 2005). Uji analisis item dan reliabilitas pada *SCS* (*Self Control Scale*) dilakukan sebanyak 2 kali dan hasil yang diperoleh, yakni terdapat 18 item yang gugur dari 36 item *Self Control Scale* dan menyisakan 18 item dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,839 yang tergolong *reliable*. Rentang nilai *alpha cronbach* tiap item terdiri dari nilai minimum 0,327 hingga nilai maksimum 0,557. Selanjutnya, dalam pengujian analisis item dan reliabilitas pada item *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) hanya dilakukan sebanyak 1 kali sebab tidak terdapat item yang gugur dan memperoleh tingkat reliabilitas sebesar 0,924 yang juga tergolong *reliabel*. Sedangkan, rentang nilai *alpha cronbach* tiap item terdiri dari nilai minimum 0,456 hingga nilai maksimum 0,671.

Analisis data

Dalam melakukan analisis data langkah pertama yang dilakukan adalah dengan melakukan analisis deskriptif. Analisis dilakukan hanya sampai pada taraf deskriptif, yaitu terbatas pada penggambaran data secara faktual. Pengolahan data hanya akan didasarkan pada analisis persentase dan analisis kecenderungan yang akan disajikan dalam bentuk tabel, matriks, diagram, kurva, serta statistik rata-rata serta statistika variabilitas (Azwar, 2017).

Kemudian langkah selanjutnya, dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, yaitu untuk memenuhi standar dalam sebuah penelitian maka dari data yang telah diperoleh akan dilakukan. Tujuan dari uji normalitas ini sendiri adalah

untuk menilai mengenai penyebaran data yang dilakukan berdistribusi normal atau tidak. Selain itu, ada uji linearitas yang dilakukan untuk melihat antara dua variabel apakah memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linieritas digunakan untuk melihat apakah variabel *self control* memiliki hubungan yang linear atau tidak dengan variabel *nomophobia*. Aturan yang digunakan untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah jika signifikansi >0.05 ($p>0,05$) maka hubungannya linear dan apabila signifikansi <0.05 ($p<0,05$) maka hubungan tidak linear.

Langkah yang terakhir adalah melakukan uji hipotesis yang bertujuan untuk melihat korelasi antara *Self Control* dan *Nomophobia*. Kemudian untuk mengetahui hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti diterima atau ditolak, maka akan diukur dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan SPSS 25.

ANALISIS & HASIL

Analisis deskriptif

Pengujian analisis deskriptif bertujuan untuk dapat melihat penggambaran data secara faktual pada *Self Control Scale (SCS)* dan *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)*. Uji analisis deskriptif ini sendiri terdiri dari perhitungan rata-rata (*Mean*) dan standar deviasi.

Berdasarkan hasil pengujian analisis deskriptif dari variabel *self control* diperoleh nilai minimum sebesar 18 dan nilai maksimum sebesar 90. Kemudian nilai rata-rata (*Mean*) dari skala tersebut, yaitu 58,92 dengan standar deviasi 9,55 (Tabel 2). Selanjutnya, dari variabel *nomophobia* nilai minimum yang diperoleh, yaitu 20 dan nilai maksimum yang diperoleh, yaitu 100. Lalu untuk nilai rata-rata (*Mean*) yang diperoleh dari skala tersebut adalah 57,63 dengan standar deviasi 14,5 (Tabel 2).

Selanjutnya, partisipan yang tergolong memiliki *self control* yang tinggi sebanyak 43 orang dengan persentase sebesar 20,18%. Sedangkan partisipan yang

tergolong memiliki *self control* yang sedang sebanyak 161 orang dengan persentase sebesar 75,58%. Selain itu, partisipan dengan *self control* rendah sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 4,22%. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswi Fakultas Psikologi UKSW memiliki tingkat *self control* yang tergolong sedang. Sedangkan partisipan yang memiliki tingkat *nomophobia* tinggi sebanyak 32 orang dengan persentase sebesar 15,02% dan partisipan yang tergolong memiliki *nomophobia* dengan tingkat sedang sebanyak 135 orang dengan persentase sebesar 63,38 %. Kemudian untuk partisipan yang tergolong memiliki *nomophobia* rendah sebanyak 46 orang dengan persentase sebesar 21,59 %. Dari hasil kategorisasi tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswi Fakultas Psikologi memiliki tingkat *nomophobia* yang sedang.

Selain itu, juga dilakukan uji normalitas pada kedua variabel. Pada variabel *self control* yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p>0,05$), yang artinya bahwa data dari variabel *self control* berdistribusi normal. Sedangkan untuk variabel *nomophobia* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p>0,05$), yang artinya bahwa data dari variabel *nomophobia* juga berdistribusi normal.

Pada variabel *nomophobia* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p>0,05$), yang artinya bahwa data dari variabel *nomophobia* juga berdistribusi normal. Kemudian adapun uji linieritas yang digunakan untuk melihat apakah variabel *self control* memiliki hubungan yang linear atau tidak dengan variabel *nomophobia*. Berdasarkan hasil uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *self control* dan *nomophobia* dengan *deviation from linearity* yaitu F_{hitung} 0,911 diikuti nilai signifikansi sebesar 0,629 ($p>0,05$).

Tabel 2. Statistik deskriptif dan korelasi *self control* dan *nomophobia*

| Variabel | <i>n</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>Self control</i> | <i>Nomophobia</i> |
|------------------------|----------|----------|-----------|---------------------|-------------------|
| 1. <i>Self control</i> | 213 | 58,92 | 9,55 | - | -,372 |
| 2. <i>Nomophobia</i> | 213 | 57,63 | 14,54 | -,372 | - |

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi/hubungan antara *Self Control* dengan *Nomophobia*. Kemudian untuk mengetahui hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti diterima atau ditolak, maka diukur dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan SPSS 25. Hasil yang diperoleh dari perhitungan uji korelasi dari data pada tabel 3 di bawah menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan *nomophobia* yang dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi sebesar $-0,372$ dengan nilai signifikansinya sebesar $0,00$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

DISKUSI

Perhitungan analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Berdasarkan hasil pengujian tersebut ditemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self control* dengan *nomophobia* pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Ini berarti bahwa jika mahasiswi memiliki *self control* yang tinggi maka tingkat *nomophobia* pada mahasiswi akan semakin rendah. Sebaliknya, jika mahasiswi memiliki *self control* yang rendah maka tingkat *nomophobia* pada mahasiswi pun akan tinggi. Hasil penelitian yang menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self control* dan *nomophobia* ini dapat dibuktikan dari nilai koefisien korelasi yang diperoleh dengan uji korelasi *Pearson Product Moment* sebesar $-0,372$ dengan nilai signifikansinya sebesar $0,00$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis dalam

penelitian ini diterima. Jika individu memiliki *self control* yang tinggi maka ia akan mampu untuk mengendalikan dirinya dalam menggunakan *smartphone* sehingga tidak digunakan secara berlebihan dan tidak menimbulkan adanya ketergantungan yang membuat individu menjadi terikat dengan *smartphone*. Ketika individu mampu mengontrol dirinya dalam penggunaan *smartphone* maka dapat meminimalkan kecemasan ataupun perasaan takut untuk berada jauh dari *smartphone* atau yang disebut *nomophobia*. Namun sebaliknya, jika individu memiliki *self control* yang rendah maka individu tidak mampu untuk mengendalikan dirinya dalam menggunakan *smartphone* sehingga dapat menimbulkan ketergantungan yang mengikat individu. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah disebutkan diatas, yakni penelitian yang dilakukan oleh Aldianita dan Maryatmi (2019) pada remaja pengguna *Instagram* di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia*. Selain itu, penelitian oleh Asih dan Fauziah (2017) pada mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*).

Ketika individu memiliki *self control* yang tinggi ia akan mampu untuk mengontrol segala perilaku yang hendak ia lakukan. Individu akan mampu untuk menimbang-nimbang efek yang akan timbul jika ia melakukan suatu perilaku sehingga ia pun cenderung dapat melakukan sesuatu yang positif. Sama halnya dalam penggunaan *smartphone*,

individu akan mampu dalam mengontrol penggunaan *smartphone* miliknya jika ia memiliki *self control* yang baik dalam dirinya sehingga mencegah timbulnya *nomophobia*. Sejalan seperti yang diungkapkan oleh Choliz (2012) bahwa salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya masalah dalam penggunaan *smartphone* adalah karena kurangnya kontrol diri, dimana individu akan merasa sulit untuk mengendalikan suatu stimulus sehingga dapat membuat timbul perasaan cemas jika tidak berada dekat dengan *smartphone*.

Berdasarkan kategorisasi juga menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki *self control* yang tinggi sebesar 20,18%, sedang sebesar 75,58%. Artinya bahwa mahasiswi Fakultas Psikologi tergolong memiliki *self control* yang tinggi, sehingga mampu untuk mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone* sehingga tidak berlebihan dan menimbulkan kecemasan. Walaupun mahasiswi berada pada fase transisi dari remaja akhir menuju fase dewasa awal yang mana masih berada dalam kondisi yang kurang stabil, namun masih mampu untuk mengontrol dirinya. Kemampuan mengontrol diri yang dimiliki oleh individu khususnya dalam hal ini mahasiswi tidak terlepas dari faktor kognitif. Baumeister & Boden (dalam Marsela & Supriatna, 2019) mengatakan bahwa faktor kognitif berhubungan dengan tingkat kesadaran seseorang, yaitu bagaimana individu dapat menggunakan pikiran dan pengetahuan yang dimilikinya sehingga dapat memperoleh cara-cara yang tepat ataupun strategi yang sudah dipikirkan dengan baik terlebih dahulu. Dalam menggunakan kemampuannya individu diharapkan mampu menentukan perilakunya melalui proses intelektual. Dengan demikian, maka ketika mahasiswi mampu secara sadar untuk berpikir dan menggunakan pengetahuannya mengenai efek dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan maka ia akan mengarahkan dirinya sehingga tidak menjadi tergantung pada *smartphone* dan menimbulkan

kecemasan ketika berada jauh dari *smartphonenya* (*nomophobia*). Bragazzi & Del Puente (2014) menambahkan bahwa seorang mahasiswa yang memiliki tingkat *nomophobia* yang rendah tidak menjadikan *smartphone* miliknya sebagai alat pengalihan, dan sebaliknya mahasiswa yang memiliki *nomophobia* yang tinggi mungkin saja menjadikan *smartphone* miliknya sebagai alat pengalihan.

Namun, *self control* bukanlah merupakan satu-satunya faktor yang menyebabkan *nomophobia* atau kecemasan yang timbul karena berada jauh dari *smartphone* namun menurut Bianchi & Philip (dalam Yildirim, 2014) bahwa jenis kelamin, harga diri, usia, kepribadian, ekstraversi, dan neuroticisme juga turut menjadi faktor dari *nomophobia* ($r_{xy} = -.372, p < .05$). Selain itu, Kalaskar (2015) juga menyebutkan bahwa faktor-faktor lain yang mempengaruhi *nomophobia*, yaitu tingkat penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan dalam penggunaan *smartphone*.

Penelitian ini tentunya tidak terlepas dari adanya keterbatasan-keterbatasan yang mungkin saja dapat mempengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan tersebut antara lain, penyebaran data yang dilakukan secara *online* melalui *google form* menyebabkan waktu pengumpulan data menjadi cukup lama. Hal ini dikarenakan tidak semua partisipan yang diberi *link google form* mengisi *google form* tersebut. Selain itu, dengan pengumpulan data secara *online* melalui *google form* membuat peneliti tidak dapat langsung mengawasi pengisian *google form* sehingga terdapat beberapa data yang terkumpul tidak sesuai dengan kriteria dan data tersebut tidak dapat digunakan. Kedua hal tersebut membuat penyebaran *link google form* harus dilakukan secara berulang-ulang kali.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan *nomophobia* pada

mahasiswi fakultas psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Hubungan yang negatif berarti bahwa semakin tinggi *self control* yang dimiliki oleh mahasiswi maka kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswi akan semakin rendah. Sebaliknya, jika semakin rendah *self control* pada mahasiswi, maka akan semakin tinggi *nomophobia* pada mahasiswi.

SARAN

Saran yang dapat diberikan bagi peneliti selanjutnya, yaitu dapat melakukan penelitian mengenai berbagai faktor lainnya yang juga turut mempengaruhi tinggi dan rendahnya *nomophobia*. Faktor lain tersebut antara lain jenis kelamin, harga diri, usia, kepribadian ekstraversi, dan neurotisme. Berdasarkan keterbatasan pada penelitian ini juga, sebaiknya penelitian selanjutnya dapat melakukan penyebaran kuesioner dalam bentuk fisik atau secara langsung agar dapat mengawasi pengisian kuesioner secara langsung sehingga data yang terkumpul dapat sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Adapun saran bagi mahasiswi baik yang memiliki tingkat *nomophobia* tinggi dan rendah agar lebih dapat mengontrol penggunaan *smartphone* sehingga tidak mengalami ketergantungan *smartphone* dan menimbulkan kecemasan ketika tidak berada dekat dengan *smartphone* (*nomophobia*). Selain saran bagi mahasiswi, adapun saran bagi orang tua agar dapat lebih mengontrol anak-anaknya dalam penggunaan *smartphone* sejak dini. Hal ini untuk mencegah timbulnya kecenderungan *nomophobia* dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan *smartphone* pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 3(5), 86-96. Diperoleh dari <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/1021>

Aldianita, N., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *instagram* di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 118-196. Diperoleh dari <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/690>

Arisandy, D., & Hurriyati, D. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan *impulsive buying* pada mahasiswi Fakultas Psikologi di Perguruan Tinggi Wilayah Palembang yang melakukan belanja online. *Journal Prosiding SNaPP: Kesehatan (Kedokteran, Kebidanan, Keperawatan, Farmasi, Psikologi)*, 3(1), 31-39. Diperoleh dari <http://proceeding.unisba.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/1000>

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. *Jurnal Empati*, 6(2), 15-20. Diperoleh dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19725>

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2019). Responden survei nasional penetrasi pengguna Internet 2018. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara jasa Internet Indonesia. Diperoleh dari <https://www.apjii.or.id/survei>

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.) Yogyakarta: pustaka belajar.

Baihagi, A. (2015, Juli 09). Solopos.com: 69% remaja Indonesia pilih main ketimbang nonton TV. Diperoleh dari <https://www.solopos.com/69-remaja-indonesia-pilih-main-ponsel-ketimbang-nonton-tv-622361>

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including *nomophobia* in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>

Cha, S-S & Seo, B-K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: prevalence,

- social networking service, and game use. *Health Psychology Open*, 5(1), 1-15.
<https://doi.org/10.1177/2055102918755046>
- Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33-44. Diperoleh dari https://www.researchgate.net/publication/n/284690452_Mobile-phone_addiction_in_adolescence_The_Test_of_Mobile_Phone_Dependence_TMD
- De-Sola Gutiérrez, J., Rodríguez de Fonseca, F., & Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: a review. *Frontiers in Psychiatry*, 7, 1-15.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00175>
- Geser, H. (2006). *Are girl (even) more addicted? Some gender patterns of cell phone usage*. Zürich: Universität Zürich, Philosophische Fakultät, Soziologisches Institut. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-327002>
- Gezgin, D. M., & Cakir, O. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519.
<https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Kalaskar, P.B. (2015). A study of awareness of development of nomophobia condition in smartphone user Management Students in Pune city. *ASM's International E-Journal on Ongoing Research in Management and IT*, 10, 320-326
- Kaplan, R.M dan Saccuzzo, D.P. 2005. *Psychological Testing Principles, Application and Issue* (6th ed). USA: Wadsworth
- Kendall, J. J, 1998, Internet Addiction On Campus: The Vulnerability of College Students, *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 11-16.
<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- Lee, S., Kim, M., Mendoza, J.S., & McDonough, I.M. (2018). Addicted to cellphones: Exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. *Heliyon*, 4(11), 1–20.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00895>
- Lee, S. Y. (2014). Examining the factors that influence early adopters' smartphone adoption: The case of college students. *Telematics and Informatics*, 31(2), 308-318.
<https://doi.org/10.1016/j.tele.2013.06.001>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
https://journal.umtas.ac.id/index.php/inovative_counseling
- Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of nomophobia among university students: a comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519–1532.
<https://doi.org/10.29333/ejmste/84839>
- Park, N., & Lee, H. (2014). *Nature of youth smartphone addiction in Korea*. *Theory Information Research*, 51(1), 100-132.
<http://icr.snu.ac.kr/jcr>
- Prasetyo, A., & Ariana, A, D. (2016). Hubungan antara *The Big Five Personality* dengan *Nomophobia* pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, 5(1), 1-9. Diperoleh dari <http://journal.unair.ac.id/JPKK@-the-relationship-between-the-big-five-personality-and-nomophobia-on-young-adult-women-article-10577-media-51-category-10.html>
- Rudiyana. (2012). Dampak Penggunaan Smartphone pada Perilaku Remaja di SMA Kesatuan 1 Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi Fisip Univeristas Mulawarman*, 2, 181- 190.
- Santos, T., Da Silva, L.K., Abbas, W., De Souza, L.A., & De Sá, L.V. (2017). Cade meu celular? Uma análise da nomofobia no ambiente organizacional. *RAE- Revista de Administração de Empresas*, 57(6), 634–635.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0034-759020170611>
- Securenvoy. (2012, Februari 16). Securenvoy: 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. Diperoleh

- dari <https://www.securevoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone>
- Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations between Online Friendship and Internet Addiction among Adolescents and Emerging Adults, *Developmental Psychology*, 48 (2), 381-288. <https://doi.org/10.1037/a0027025>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Tangney, J.P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tomat Digital Indonesia. (2019, Februari 08). Tomat Digital Indonesia: Data Digital Indonesia 2019: Sebuah Pengantar Awal Tahun. Diperoleh dari <https://www.tomato.co.id/data-digital-indonesia-2019/>
- Yaldirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research (Graduate Theses and Dissertations, Iowa State University, 2014). Diperoleh dari <https://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5012&context=etd>
- Zhety, C., & Octaviani, E. F. (2017). Nomophobia around us!. *Journal of innovative research in social sciences & humanities*, 1(1), 16-20. Diperoleh dari <http://ijirhsc.com/wp-content/uploads/2017/06/FOUR-SCH.pdf>