

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *NOMOPHOBIA*
(*NO MOBILE PHONE PHOBIA*) PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu (S1) Psikologi*



OLEH:

ELNI SAFIRA

178110035

**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2021

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah, atas izin dari Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* skripsi ini bisa diselesaikan di waktu yang tepat dan terbaik menurut-Nya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang saya cintai sepenuh hati...

Ayah Mun, Mama Nin, Kakak Pah, dan Almarhum Abangku sayang...

pangeran surgaku<3

Terima kasih atas segala rasa cinta, kasih dan sayang yang tak terhingga, atas dukungan dan motivasi yang luar biasa untuk Adek setiap harinya, agar bisa tumbuh menjadi wanita yang hebat dan kuat.

Semoga kelulusan ini dapat memberikan kebahagiaan dan kebanggaan tersendiri untuk Ayah, Mama, Kakak, dan Almarhum Abang...

I love you all<3

MOTTO

“Proses adalah salah satu cara untuk mendewasakan diri. Nikmati semua proses-proses yang sedang kamu hadapi dengan hati yang tenang dan lapang. Seraya terus berdoa, berikhtiar dan bertawakkal hanya kepada Allah. Intinya jangan

lupa untuk selalu BERSYUKUR 😊”

“Ketika kamu sedang merasa terpuruk dan kesusahan, jangan pernah sekalipun melihat orang yang berada di atasmu, tetapi lihatlah orang yang berada di bawahmu. Agar kamu paham indahnya SABAR, IKHLAS seraya terus mengucap SYUKUR kepada Allah...”

“Menjadi orang sukses itu adalah sebuah pilihan, sedangkan menjadi orang baik itu merupakan sebuah kewajiban. Aku memilih untuk menjadi orang sukses yang berkualitas dan selalu berbuat baik tanpa pamrih.”

“Ketika kita mendoakan segala hal yang terbaik untuk orang lain tanpa sepengetahuannya, sejatinya kebaikan itu juga untuk diri kita sendiri.”

“Hai, calon orang-orang sukses di masa depan. Jangan lupa untuk selalu menebar kebaikan ya, dan jangan pernah lelah untuk selalu menjadi orang baik yang *Insyah*

Allah sukses dan berkualitas....”

Okey? Keeey\^_^/

—*Elni Safira*—

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim...

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah Rabbal 'Alamin. Puji syukur atas kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah memberikan nikmat berupa rahmat, taufik, hidayah, kesehatan dan kemudahan dalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* pada Mahasiswa**”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) program studi Ilmu Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa proses penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini dengan penuh kerendahan hati penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi, S.H., M.C.L, selaku Rektor Universitas Islam Riau yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu pengetahuan di Universitas Islam Riau;
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dan selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk dapat membimbing, mengarahkan, membantu, dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini;

3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi., M.Si, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau;
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau;
5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi., M.A, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau;
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah memberikan masukan, dukungan, semangat, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini;
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog, selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau;
8. Ibu Leni Armayati, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa meluangkan waktunya untuk selalu memberikan dukungan dan perhatian kepada penulis dari mulai awal semester hingga saat ini;
9. Bapak/Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu. Terima kasih atas dukungan dan motivasi untuk penulis dengan memberikan begitu banyak pengalaman serta pelajaran yang sangat berharga selama penulis menuntut ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau;
10. Bapak/Ibu Karyawan dan Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah banyak membantu penulis dalam mengurus berbagai keperluan selama kuliah hingga dalam menyelesaikan skripsi ini;

11. Terima kasih kepada Ayah Mun, Mama Nin, Kakak Pah, dan *Almarhum* Abangku tercinta yang telah memberikan bantuan, dukungan, motivasi dan semangat tiada hentinya kepada penulis setiap harinya hingga dalam proses pengerjaan dan penyelesaian skripsi ini;
12. Terima kasih kepada diri sendiri yang sudah berjuang dan berusaha tiada henti setiap harinya untuk terus belajar, memahami, dan menerapkan berbagai hal yang tentunya positif dalam kehidupan sehari-hari selama proses menuntut ilmu pengetahuan di bangku pendidikan;
13. Terima kasih kepada kedua sahabat sedari kecil Anugrahaini dan Sonia Aprillisarni yang terus memberikan dukungan, motivasi serta semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini;
14. Terima kasih kepada Sefri Malinda, Bagas Rukmana, Putri Dwi Lestari, Siti Rahmayuni, Sari Fatul Janah, Leni Rerlina, Heni Kusumawati, Annisa Sarah Syachriznava, dan Rofiqoh Prepti Reptiana yang sudah bersedia menjadi teman yang baik hati, senantiasa memberikan dukungan, semangat, motivasi, dan bantuan kepada penulis selama proses perkuliahan hingga detik ini;
15. Terima kasih kepada Icha Liffia Augiyanti, Rino Gohansen, dan Ratih Anjaswari selaku teman seperjuangan penulis yang sudah bersedia memberikan dukungan, bantuan, semangat, dan motivasi kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi;
16. Terima kasih kepada teman-teman angkatan 2017 dan adik-adik tingkat di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu;

17. Terima kasih kepada seluruh teman-teman di Universitas Islam Riau, Universitas Muhammadiyah Riau, Universitas Abdurrah, dan Universitas Lancang Kuning yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih banyak karena telah meluangkan sedikit waktunya untuk dapat membantu penulis dalam melaksanakan penelitian dengan menjadi subjek penelitian;
18. Terima kasih kepada seluruh pihak-pihak terkait yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, karena telah membantu penulis selama proses penyelesaian skripsi ini. Terima kasih banyak atas bantuan, dukungan, semangat, dan motivasi yang telah diberikan hingga detik ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi banyak orang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan berbagai kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sebagai upaya untuk menyempurnakan skripsi ini.

Pekanbaru, 12 Agustus 2021

Elni Safira

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	13
1.3 Tujuan Penelitian.....	13
1.4 Manfaat Penelitian.....	13
1.4.1 Manfaat Teoritis	13
1.4.2 Manfaat Praktis	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 <i>Nomophobia</i>	15
2.1.1 Pengertian <i>Nomophobia</i>	15
2.1.2 Aspek-aspek <i>Nomophobia</i>	18
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i>	20
2.1.4 Karakteristik <i>Nomophobia</i>	22
2.2 Kontrol Diri	24

2.2.1	Pengertian Kontrol Diri.....	24
2.2.2	Aspek-aspek Kontrol Diri	27
2.2.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	29
2.3	Hubungan antara Kontrol Diri dengan <i>Nomophobia</i>	30
2.4	Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis Penelitian.....	33
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	33
3.3	Definisi Operasional Variabel	34
3.3.1	<i>Nomophobia</i>	34
3.3.2	Kontrol Diri.....	35
3.4	Subjek Penelitian.....	36
3.4.1	Populasi.....	36
3.4.2	Sampel.....	36
3.5	Metode Pengumpulan Data	39
3.5.1	Skala <i>Nomophobia</i>	39
3.5.2	Skala Kontrol Diri.....	40
3.6	Validitas dan Reliabilitas.....	41
3.6.1	Validitas	41
3.6.2	Reliabilitas	42
3.7	Metode Analisis Data	46
3.7.1	Uji Normalitas.....	46
3.7.2	Uji Linearitas.....	47
3.7.3	Uji Hipotesis	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Persiapan Penelitian	48
4.2	Pelaksanaan Penelitian	48
4.3	Hasil Penelitian.....	49
4.3.1	Deskriptif Subjek Penelitian	49
4.3.2	Deskriptif Data Penelitian	54
4.4	Uji Asumsi.....	63
4.4.1	Uji Normalitas	63
4.4.2	Uji Linearitas.....	64
4.4.3	Uji Hipotesis	65
4.5	Pembahasan	66

BAB V PENUTUP

5.1	Kesimpulan.....	73
5.2	Saran	73
5.2.1	Bagi Mahasiswa	73
5.2.2	Bagi Peneliti Selanjutnya	74

DAFTAR PUSTAKA	75
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Perguruan Tinggi dan Mahasiswa Berdasarkan Kecamatan di Kota Pekanbaru.....	36
Tabel 3.2 Data 10 Nama-nama Perguruan Tinggi di Kota Pekanbaru di 10 Kecamatan	38
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Nomophobia</i> Sebelum <i>Try Out</i>	40
Tabel 3.4 Skor Skala Likert	40
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri Sebelum <i>Try Out</i>	41
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Skala <i>Nomophobia</i> Setelah <i>Try Out</i>	45
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri Setelah <i>Try Out</i>	45
Tabel 4.1 Klasifikasi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 4.2 Klasifikasi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	50
Tabel 4.3 Klasifikasi Subjek Penelitian Berdasarkan Perguruan Tinggi.....	51
Tabel 4.4 Klasifikasi Subjek Penelitian Berdasarkan Semester	51
Tabel 4.5 Klasifikasi Berapa Jumlah <i>Smartphone</i> yang dimiliki.....	52
Tabel 4.6 Klasifikasi Apakah Memiliki Kuota Internet Aktif	52
Tabel 4.7 Klasifikasi Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	53
Tabel 4.8 Deskriptif Data Empirik dan Data Hipotetik	54
Tabel 4.9 Rumus Kategorisasi	55
Tabel 4.10 Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Partisipan Kontrol Diri	55
Tabel 4.11 Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Partisipan <i>Nomophobia</i>	56
Tabel 4.12 Tabulasi Silang Kontrol Diri Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Tabel 4.13 Tabulasi Silang <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 4.14 Tabulasi Silang Kontrol Diri Berdasarkan Usia	58
Tabel 4.15 Tabulasi Silang <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Usia	59
Tabel 4.16 Tabulasi Silang Kontrol Diri Berdasarkan Perguruan Tinggi	60
Tabel 4.17 Tabulasi Silang <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Perguruan Tinggi	61
Tabel 4.18 Tabulasi Silang Kontrol Diri Berdasarkan Semester	62
Tabel 4.19 Tabulasi Silang <i>Nomophobia</i> Berdasarkan Semester	62
Tabel 4.20 Hasil Uji Normalitas.....	64

Tabel 4.21 Hasil Uji Linearitas64

Tabel 4.22 Hasil Uji Hipotesis65



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	Surat Perizinan Menggunakan Skala
LAMPIRAN II	Skala <i>Try Out</i>
LAMPIRAN III	Skala Penelitian
LAMPIRAN IV	Tabulasi Data <i>Try Out</i>
LAMPIRAN V	Tabulasi Data Penelitian
LAMPIRAN VI	Data <i>Output SPSS</i>
LAMPIRAN VII	Surat Keputusan
LAMPIRAN VIII	Kartu Bimbingan

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *NOMOPHOBIA* (*NO MOBILE PHONE PHOBIA*) PADA MAHASISWA

ELNI SAFIRA
178110035

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

ABSTRAK

Mahasiswa di era digital saat ini sangat mengikuti perkembangan teknologi terutama perkembangan *smartphone*. Hal tersebut membuat mahasiswa tidak bisa jauh dari *smartphone* hingga timbul rasa takut dan cemas saat tidak dapat menggunakan *smartphone* yang membuat mahasiswa mengalami fobia modern atau yang dikenal dengan istilah *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). *Nomophobia* yang dialami setiap individu dipengaruhi oleh adanya faktor kontrol diri yang merupakan salah satu penyebab individu tidak dapat jauh dari *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 384 orang mahasiswa di Universitas Islam Riau, Universitas Abdurrah, dan Universitas Lancang Kuning. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Probability Sampling* dengan jenis *Cluster Sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri yang disusun oleh Putri (2019) dengan berjumlah 30 aitem dan skala NMP-Q (*Nomophobia Questionnaire*) yang disusun oleh Yildirim dan Correia (2015) dan diterjemahkan oleh Asih (2017) dengan berjumlah 20 aitem. Metode analisis data dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai koefisien korelasi r sebesar $0,310$ dengan nilai p sebesar $0,000$ ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada mahasiswa, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin tinggi *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) yang dialami, dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin rendah *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) yang dialami.

Kata kunci: Kontrol Diri, *Nomophobia*, Mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND NOMOPHOBIA (NO MOBILE PHONE PHOBIA) ON STUDENTS

**ELNI SAFIRA
178110035**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU**

ABSTRACT

Students in the current digital era are very following technological developments, especially the development of smartphones. This makes students unable to stay away from smartphones, causing fear and anxiety when they are cannot use smartphones which makes students experience modern phobias or known as nomophobia (no mobile phone phobia). Nomophobia experienced by each individual is influenced by the presence of self-control factors which is one of the causes of individuals not being able to stay away from smartphones. This study aims to determine the relationship between self-control and nomophobia (no mobile phone phobia) on students. The subjects in this study amounted to 384 students at the Islamic University of Riau, Abdurrab University, and Lancang Kuning University. The sampling technique uses Probability Sampling with the type of Cluster Sampling. The data collection method used the self-control scale compiled by Putri (2019) with a total of 30 items and the NMP-Q (Nomophobia Questionnaire) scale compiled by Yildirim and Correia (2015) and translated by Asih (2017) with a total of 20 items. Data analysis method using Pearson Product Moment correlation. The results of statistical analysis showed that the correlation coefficient $r = 0,310$ with a p value of $0,000$ ($p < 0,05$) it can be concluded that there is a significant positive relationship between self-control and nomophobia (no mobile phone phobia) on students, this shows that the higher of self-control so the higher of nomophobia (no mobile phone phobia) experienced, and conversely the lower of self-control so the lower of nomophobia (no mobile phone phobia) experienced.

Keywords: Self-control, Nomophobia, Students

العلاقة بين ضبط النفس ونوموفوبيا (لا يوجد رهاب الهواتف المحمولة) لدى الطالبة

إيلني سافيرا
١٧٨١١٠٠٣٥

كلية علم النفس
الجامعة الإسلامية الرياوية

الملخص

الطالبة في العصر الرقمي وحاليا يتابع كثيرا التطورات التكنولوجية، وخصوصا في تطوير الهواتف الذكية. هذا يجعل الطالبة غير قادرين على الابتعاد عن الهواتف الذكية، مما يسبب الخوف والقلق عندما لا يتمكنون من استخدام الهواتف الذكية مما يجعل الطالبة يعانون من الرهاب الحديث أو المعروف باسم الرهاب (لا يوجد رهاب الهاتف المحمول). يتأثر نوموفوبيا الذي يعاني منه كل فرد بوجود عوامل ضبط النفس التي تعد أحد أسباب عدم قدرة الأفراد على الابتعاد عن الهواتف الذكية. يهدف هذا البحث إلى تحديد العلاقة بين ضبط النفس ونوموفوبيا (لا يوجد رهاب الهواتف المحمولة) لدى الطالبة. بلغت المواد في هذا البحث 384 طالبًا في الجامعة الإسلامية الرياوية، وجامعة عبد الرب، وجامعة لانثانغ كونينغ. تستخدم تقنية أخذ العينات أخذ العينات الاحتمالية مع نوع أخذ العينات العنقودية. استخدمت طريقة جمع البيانات مقياس ضبط النفس الذي جمعه بوتري (2019) بإجمالي 30 عنصرًا ن.م.ب-ق (ومقياس استبانة نوموفوبيا) الذي جمعه يلدريم وكوريا (2015) وترجمته أسيه (2017) بإجمالي من 20 بندًا. طريقة تحليل البيانات باستخدام ارتباط بيرسون ضرب العزوم. وأظهر التحليل الإحصائي معامل الارتباط ص من = 0,310 مع قيمة (ب) من 0,000 (ب > 0,05) يمكن أن نستنتج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية إيجابية بين ضبط النفس مع نوموفوبيا (لا رهاب الهاتف المحمول) على الطالبة، فإنه يدل على أن فكلما زاد ضبط النفس، زاد رهاب النوموفوبيا (عدم وجود رهاب من الهاتف المحمول)، وعلى العكس كلما انخفض ضبط النفس، انخفض النوموفوبيا (لا يوجد رهاب للهاتف المحمول).

الكلمات الرئيسية: ضبط النفس، نوموفوبيا، طالبة

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Teknologi informasi, jaringan internet, serta percepatan aliran internet menjadi dasar dari perubahan cara pandang seorang individu terhadap lingkungan ataupun pada dirinya sendiri, terutama pada dunia pendidikan dan juga pengetahuan. Saat ini, sebuah tantangan serta tekanan yang bisa memberikan pengaruh yang besar terhadap sistem pendidikan di Indonesia yakni internet dan juga teknologi informasi. Telepon pintar atau *smartphone* telah hidup berdampingan dengan kehidupan sehari-hari, baik melakukan berselancar *website*, *chatting* dan berdiskusi di *Mailing list*, maka pengetahuan tidak akan sulit didapatkan (Uno & Lamtenggo, 2014).

Smartphone telah menjadi alat komunikasi yang sangat canggih pada era modern saat ini. Bukan hanya untuk mengirimkan pesan, namun *smartphone* juga bisa dipakai untuk bermain *game*, berfoto-foto, *video call*, membuka media sosial, dan lain sebagainya. Berbagai kecanggihan yang diberikan oleh *smartphone* dapat membuat para pengguna *smartphone* tidak ingin berhenti menggunakannya. Saat ini, pengguna *smartphone* sudah sangat banyak dan datang dari berbagai usia yakni mulai dari remaja, dewasa hingga anak-anak (Pravitasari, 2019).

Daeng, Mawengkang dan Kalesaran (2017) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kehadiran *smartphone* mampu memberi manfaat dan kemudahan bagi setiap orang yang menggunakannya terutama di kalangan mahasiswa. Suatu jenis media baru yang bisa melakukan akses informasi secara

cepat dengan menggunakan internet yang sudah tersedia disebut dengan *smartphone*. Setiap orang bisa melakukan komunikasi jarak jauh dengan siapapun menggunakan *smartphone* dengan berbagai fasilitas yang sudah disediakan.

Fungsi serta fitur yang sudah disediakan menjadi penyebab populernya *smartphone* di kalangan semua usia, terutama para mahasiswa. *Smartphone* memberi kemungkinan bagi seseorang guna melaksanakan tugas-tugas yang ada di setiap harinya dalam satu perangkat serta tidak memiliki sebuah batasan, seperti melakukan panggilan, mengirim pesan, melakukan pemeriksaan dan pengiriman pesan lewat email, menjadwalkan sebuah jadwal temu, menjelajahi internet, berbelanja, membuka media sosial, mengakses sebuah informasi, bermain sebuah *game*, sarana mencari suatu hiburan, dan lain sebagainya (Park, Kim, Shon, dan Shim, 2013).

Rakhmawati (2017) menjelaskan bahwa sekelompok orang yang kemungkinan besar lebih rentan terhadap ketergantungan pada *smartphone* dan juga internet adalah mahasiswa daripada suatu kelompok masyarakat lain. Hal ini dikarenakan saat ini mahasiswa tengah berada di masa *emerging adulthood* yakni masa peralihan atau transisi dari tahap perkembangan remaja akhir menuju ke dalam tahap perkembangan dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologis. Yusuf (2019) mengatakan bahwa mahasiswa yang berada pada rentang usia 18-25 tahun tergolong pada masa remaja akhir hingga masa dewasa awal, yakni sedang memantapkan pendirian hidupnya, hal tersebut diamati dari segi tugas perkembangan pada usia mahasiswa.

Menurut data statistik dari Databoks: Pusat Data Ekonomi dan Bisnis Indonesia bahwa pengguna *smartphone* dan pengguna perangkat *smartphone* aktif di dunia secara global dari tahun 2017-2019 terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2017 terdapat sebanyak 2,7 miliar pengguna *smartphone* dan 3,3 miliar pengguna perangkat *smartphone* aktif di dunia. Pada tahun 2018 terdapat sebanyak 2,9 miliar pengguna *smartphone* dan 3,6 miliar pengguna perangkat *smartphone* aktif di dunia, kemudian pada tahun 2019 terdapat sebanyak 3,2 miliar pengguna *smartphone* dan 3,8 miliar pengguna perangkat *smartphone* aktif di dunia. Negara yang menguasai sebanyak 27% dari total pengguna *smartphone* di dunia adalah Tiongkok. Oleh karenanya, negara tersebut menjadi sebuah negara di dunia dengan jumlah pengguna *smartphone* terbesar (Pusparisa, 2020).

Terdapat sebuah prediksi jika di Indonesia, pengguna *smartphone* akan selalu meningkat. Pengguna *smartphone* di Indonesia yakni ada 28,6% populasi di tahun 2015. Pengguna *smartphone* terus mengalami peningkatan seiring dengan berjalannya waktu, di Indonesia sendiri meningkat lebih dari setengah populasi di tahun 2018 yakni 56,2%, kemudian pada tahun 2019 terdapat sebanyak 63,3% masyarakat di Indonesia yang menggunakan *smartphone*, dan pada tahun 2020 terdapat sebanyak 70% populasi di Indonesia yang menggunakan *smartphone* (Pusparisa, 2020).

Databoks: Pusat Data Ekonomi dan Bisnis Indonesia mengatakan bahwa pengguna *smartphone* di Indonesia dari tahun 2016-2019 akan terus mengalami peningkatan. Pengguna *smartphone* di Indonesia yakni ada 65,2 juta unit di tahun 2016, ada 74,9 juta unit di tahun 2017, ada 83,5 juta unit di tahun 2018, kemudian

ada 92 juta unit pengguna *smartphone* di Indonesia pada tahun 2019 (Databoks, 2016).

Badan Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (BALITBANG KOMINFO, 2017) menyatakan hasil surveinya mengenai pengguna *smartphone* di Indonesia. Berdasarkan jenis kelamin terdapat sebanyak 65,09% pengguna *smartphone* berjenis kelamin perempuan dan 67,41% pengguna *smartphone* berjenis kelamin laki-laki di Indonesia, sedangkan pengguna *smartphone* berdasarkan usia yakni yang usianya 20-29 tahun ada 75,95%, usia 30-49 tahun ada 68,34%, usia 9-19 tahun ada 65,34% dan usia 50-65 tahun ada 50,79%.

APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2020 menyatakan hasil surveinya mengenai penetrasi pengguna internet dari tahun 2019-2020 (Q2) bahwa dari total populasi penduduk Indonesia 266,91 juta orang terdapat sebanyak 196,71 juta jiwa pengguna internet, yaitu berkisar 73,7% penduduk di Indonesia yang menjadi pengguna internet. Hal ini mengalami peningkatan dari hasil survei pada tahun 2018 yang di mana pengguna internet hanya berkisar 64,8% dari total populasi Indonesia 264,16 juta orang terdapat sebanyak 171,17 juta jiwa yang menjadi pengguna internet. Dalam hal ini persentase pengguna internet dari tahun 2018-2019 mengalami peningkatan sebanyak 8,9%. Data APJII pada tahun 2020 berdasarkan hasil surveinya menunjukkan bahwa kontribusi penetrasi pengguna internet di wilayah Sumatera sebesar 22,1%, kemudian persentase pengguna internet dari total penduduk berdasarkan provinsi di wilayah Sumatera tepatnya di Provinsi Riau terdapat sebanyak 65,3% pengguna internet dan

persentase pengguna internet perjumlah penduduk di Ibukota Provinsi Riau tepatnya di Kota Pekanbaru sebesar 80% (APJII, 2020).

Tahun 2018, APJII menyatakan bahwa data pengguna internet paling tertinggi berdasarkan usia terdapat 91% di rentang usia 15-19 tahun dan tertinggi kedua terdapat sebesar 88,5% di rentang usia 20-24 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan, mahasiswa yang sedang kuliah berada di peringkat ketiga sebagai pengguna internet dengan persentase sebesar 92,6%, dan rata-rata paling tinggi selama lebih dari 8 jam waktu yang dihabiskan oleh pengguna internet di Indonesia dalam menggunakan internet perharinya dengan persentase sebesar 19,6% (APJII, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Yusnita dan Syam (2017) terhadap 100 mahasiswa aktif Universitas Syiah Kuala mengungkapkan bahwa sebanyak 66 responden (66%) dari 100 responden menggunakan *smartphone* sepanjang hari yang dilakukan dalam sehari. Waktu penggunaan *smartphone* tersebut menunjukkan bahwa responden mengalami ketergantungan, karena bukan hanya di pagi, siang, ataupun malam hari responden menggunakan *smartphone*, tetapi sepanjang hari responden menggunakannya, dan sebanyak 81 responden (81%) menyatakan hal tersebut.

Smartphone adalah sebuah alat yang tidak bisa lepas dari kegiatan setiap harinya dan termasuk suatu hal yang sangat penting, sebab *smartphone* bukan hanya dipakai sebagai alat komunikasi saja. Hal itu menyebabkan ketergantungan pada *smartphone* semakin meningkat, sehingga menimbulkan efek negatif bagi kesehatan. Hal ini menyangkut dengan kondisi psikologis manusia yang di mana

manusia sebagai pengguna *smartphone* sering kali tidak menyadari akan dampak negatif yang bisa diakibatkan dari ketergantungan tersebut yakni dikenal dengan *nomophobia* (Dasiroh, Miswatun, Ilahi, dan Nurjannah, 2017).

Nomophobia atau yang biasa disebut *no mobile phone phobia* adalah rasa takut saat individu tidak dapat menggunakan ponsel atau tidak mendapatkan informasi melalui ponselnya. Hal ini mengacu pada sebuah perasaan yang dialami oleh seseorang yang tidak bisa memakai ponsel yakni akan merasa cemas atau tidak nyaman. *Nomophobia* dianggap sebagai fobia zaman modern yang baru-baru ini diungkapkan dalam kehidupan kita sebagai manusia dari interaksi antara manusia dengan teknologi informasi serta komunikasi seluler terutama *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015).

SecurEnvoy (2012) menjelaskan bahwa *nomophobia* disebut sebagai perasaan yang timbul saat sedang tidak berada dekat dengan ponselnya yakni merasa cemas dan juga takut saat kehilangan kontak dengan *smartphone*. Individu dengan *nomophobia* memiliki *smartphone* dua atau bahkan lebih, selain itu individu akan merasa kesal jika tidak bisa membuka pesan atau teks pada *smartphone* miliknya. Perusahaan keamanan di Inggris ini melakukan sebuah penelitian yang di mana penelitian ini mengambil sampel sebanyak 1000 orang karyawan yang menunjukkan bahwa yang usianya 18-24 tahun ada sebanyak 77%, kelompok tersebut merupakan kelompok yang memiliki kemungkinan besar dapat menderita *nomophobia*, kemudian yang usianya 25-34 tahun ada sebanyak 68%.

Tahun 2008, UK *Post Office* yaitu pihak yang pertama kalinya menciptakan sebuah istilah *nomophobia* atau *no mobile phone phobia* dalam penelitiannya guna melakukan penyelidikan terhadap rasa cemas serta gelisah yang dialami oleh pengguna *smartphone* dengan sampel sebanyak 2.163 orang pengguna *smartphone*. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* sebanyak 53% saat ponselnya hilang, berada di luar jaringan, saat baterai ponselnya habis atau pulsanya habis cenderung merasakan kecemasan. Selain itu, ada sekitar 58% pria dan 48% wanita pengguna *smartphone* yang mengalami *nomophobia*, dan sekitar 9% lainnya merasa stres ketika *smartphone* miliknya mati atau tidak bisa hidup. Separuh di antaranya mengatakan saat tidak bisa menggunakan *smartphone* atau saat tidak bisa berkomunikasi dengan keluarga atau kerabat akan merasakan kegelisahan (Dixit dkk., 2010).

Mayasari (2012) menjelaskan bahwa individu tidak akan pernah bisa lepas dari *smartphone* dikarenakan kebutuhan akan informasi dan komunikasi di setiap harinya. Individu yang mengalami *nomophobia* akan selalu merasa khawatir serta was-was ketika meletakkan *smartphone* miliknya, alhasil individu selalu membawa *smartphone* saat bepergian. Individu yang mengalami *nomophobia* cenderung dapat memeriksa *smartphone* miliknya sebanyak 34 kali dalam sehari bahkan sering kali membawanya sampai ke toilet. Rasa takut dan cemas yang dirasakan individu yakni saat kehabisan baterai, tidak dapat mengakses informasi penting dari media sosial dan tidak dapat berkomunikasi melalui telepon ataupun *chat*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019) di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya khususnya di Fakultas Psikologi dan Kesehatan terhadap 182 mahasiswa aktif menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami *nomophobia* digolongkan menjadi tiga golongan yakni rendah, sedang, serta tinggi. Terdapat sebanyak 32 orang atau 17,6% mahasiswa yang mengalami *nomophobia* dalam kategori rendah, 120 orang atau 65,9% mahasiswa yang mengalami *nomophobia* dalam kategori sedang, 30 orang atau 16,5% mahasiswa yang mengalami *nomophobia* dalam kategori tinggi dan individu yang mengalami *nomophobia* terdapat pada rentang usia 20-22 tahun.

Asih dan Fauziah (2017) yang meneliti 110 mahasiswa aktif Universitas Diponegoro Semarang di Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik juga mengelompokkan mahasiswa yang mengalami *nomophobia* menjadi empat golongan yakni sangat rendah, rendah, tinggi, serta sangat tinggi. Terdapat 1,8% kategorinya sangat rendah, terdapat 48,1% kategorinya rendah, terdapat 44,5% kategorinya tinggi, serta terdapat 5,4% kategorinya sangat tinggi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pitaloka (2020) terhadap 210 mahasiswa Universitas Islam Indonesia dari berbagai jurusan menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 4 atau 1,90% responden yang mengalami *nomophobia* pada kategori sangat rendah, 44 atau 20,95% responden yang mengalami *nomophobia* pada kategori rendah, 103 atau 49,04% responden yang mengalami *nomophobia* pada kategori sedang, 52 atau 24,76% responden yang mengalami *nomophobia* pada kategori tinggi, 7 atau 3,33% responden yang mengalami *nomophobia* pada

kategori sangat tinggi dan nilai rata-rata tertinggi terdapat pada rentang usia 19-20 tahun yang mengalami *nomophobia*.

Penelitian yang dilakukan oleh Aziz (2019) mengungkapkan bahwasanya di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, mahasiswa pascasarjananya mengalami gejala *nomophobia*, karena dari hasil wawancara didapatkan hasil bahwa intensitas penggunaan *smartphone* di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga pada mahasiswa pascasarjananya cukup tinggi. Setelah peneliti mewawancarai 16 orang mahasiswa, dalam menggunakan *smartphone* rata-rata perharinya 7 sampai 12 jam waktu yang dihabiskan oleh mahasiswa pascasarjana, oleh karenanya tubuh serta otak mendapatkan dampak yang negatif dikarenakan penggunaan *smartphone* yang cukup panjang.

Menurut penelitian dari Ramaita, Armaita dan Vandelis (2019) di STIKes Piala Sakti Pariaman pada mahasiswa S1 Keperawatan menunjukkan bahwasanya ada hasil bahwa mahasiswa yang mempunyai tingkat ketergantungan *smartphone* ringan ada 15 orang, dan yang mempunyai kecemasan berat hanya ada 6,7%, lalu mahasiswa yang mengalami ketergantungan *smartphone* berat ada 5 orang, dan yang mempunyai kecemasan berat lebih dari separuhnya yakni ada 60%. Fenomena itu dialami oleh mahasiswa yang berusia 20-22 tahun.

Suatu alat yang memungkinkan individu untuk melakukan komunikasi tanpa batasan waktu maupun lokasi adalah *smartphone*, selain itu apabila secara berlebihan seseorang tidak bisa hidup normal tanpa menggunakan *smartphone*, hal tersebut bisa menimbulkan dampak negatif, misalnya seperti saat sedang pergi kemanapun selalu ingin untuk membawa *smartphone*, kemudian jika tanpa

smartphone merasa terganggu dan tidak nyaman (Yuwanto, 2010). Lebih dari itu, *nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang mengacu pada rasa cemas, tidak nyaman, gugup, serta sedih yang diakibatkan karena tidak dapat menggunakan *smartphone* (Bragazzi & Puente, 2014).

Penelitian terhadap 200 mahasiswa kedokteran yang berusia 17-27 tahun di Bangalore, India hasilnya menunjukkan bahwasanya pengidap *nomophobia* yang jenis kelaminnya laki-laki ada sebanyak 59,5% serta yang jenis kelaminnya perempuan ada sebanyak 40,5%. Terdapat sekitar 93% mahasiswa yang menggunakan *smartphone* bahkan ketika hendak tidur, 59,5% mahasiswa menggunakan *smartphone* selama jam kuliah dan hanya terdapat 7% mahasiswa yang menggunakan *smartphone* ketika benar-benar membutuhkannya, sedangkan sebanyak 58,5% mahasiswa yang mengatakan bahwa mereka sangat membutuhkan *smartphone* (Pavithra, Madhukumar, dan Murthy, 2015).

Wawancara awal yang sudah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 26 Januari 2021 terhadap 4 orang mahasiswa menunjukkan hasil bahwasanya mahasiswa yang berusia 21-22 tahun merasa bahwa dirinya tidak bisa jauh dari *smartphone* dikarenakan *smartphone* sangat penting dan memudahkan kegiatan sehari-hari, mahasiswa menggunakan *smartphone* untuk mengakses informasi di media sosial, mengakses referensi untuk kuliah serta untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman-temannya. Setelah itu, 2 dari 4 orang mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka selalu membawa *powerbank* saat bepergian karena takut *smartphone* miliknya kehabisan baterai, mahasiswa merasa cemas dan panik jika *smartphone* miliknya ketinggalan di rumah atau kos, karena menurut mereka *smartphone* itu

barang penting yang harus selalu dibawa pergi kemanapun. Sebanyak 3 dari 4 orang mahasiswa merasa kesal, terganggu, cemas serta tidak nyaman jika jaringan *smartphone* miliknya lelet atau bahkan tidak ada jaringan, 2 dari 4 orang mahasiswa memilih untuk bermain *game* di *smartphone* miliknya untuk menghilangkan rasa bosan, karena mahasiswa menganggap bahwa saat menggunakan *smartphone* dapat menghilangkan rasa bosan seperti saat sedang bepergian dan lain sebagainya. Selanjutnya mahasiswa memilih untuk segera membeli kuota internet saat kuota internetnya habis, dan mahasiswa rata-rata menggunakan *smartphone* lebih dari 8 jam perhari.

Faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri bisa menjadi salah satu dari beberapa faktor yang dapat mengakibatkan seseorang menjadi ketergantungan dan tidak bisa jauh dari *smartphone*, seperti individu dengan tingkat pencarian sensasi yang tinggi, seseorang yang memiliki kepribadian ekstraversi tinggi, harapannya yang tinggi, kesenangan pribadinya yang tinggi, kebiasaan dalam menggunakan *smartphone* yang tinggi, dan yang memiliki *self-esteem* serta kontrol diri rendah bisa menyebabkan seseorang menjadi semakin tidak bisa lepas dari *smartphone* (Yuwanto, 2010). Fenomena tersebut sejalan dengan Agusta (2016) yang dalam penelitiannya memaparkan bahwasanya faktor terpenting dan paling berisiko yang bisa memberikan pengaruh terhadap seseorang saat menggunakan *smartphone* adalah kontrol diri.

Ghufro dan Risnawita (2020) menyatakan bahwasanya sebuah kecakapan seorang individu untuk bisa lebih peka terhadap situasi lingkungan serta diri disebut dengan kontrol diri, yaitu mampu melakukan pengelolaan serta kontrol terhadap

beberapa faktor perilaku berdasarkan kondisi serta situasi supaya bisa menunjukkan diri saat bersosialisasi, cenderung untuk mendapatkan perhatian, untuk melakukan pengendalian perilaku, serta ingin mengubah perilakunya supaya dapat membuat orang lain senang dan sesuai untuk orang lain.

Sebuah kemampuan untuk melakukan penyusunan, bimbingan, pengaturan, serta pengarahan terhadap perilaku menuju arah yang positif disebut dengan kontrol diri, kemudian kontrol diri juga termasuk satu dari beberapa potensi yang bisa dilakukan pengembangan serta dipakai oleh seorang individu selama proses dalam kehidupan termasuk halnya ketika menghadapi kondisi di sekitarnya. Selain itu, seiring dengan bertambahnya usia seorang individu, maka kemampuan kontrol diri juga akan mengalami perkembangan (Ghufroon & Risnawita, 2020).

Apabila kontrol diri yang dimiliki oleh seorang individu itu tinggi, maka sudah bisa dipastikan individu akan bisa melakukan pengendalian serta pengaturan terhadap dirinya sendiri yang berkaitan dengan emosi, perilaku dan kognitif ketika dihadapkan pada suatu kejadian yang ada di lingkungan sekitar, sedangkan jika kontrol diri yang dimiliki seorang individu itu rendah, maka saat menghadapi sebuah peristiwa yang terjadi di lingkungan sekitarnya dalam hal pengendalian serta pengaturan terhadap dirinya sendiri akan sulit. Hal ini tentunya akan membuat individu sulit dalam mengontrol emosi, perilaku dan kognitif ketika dihadapkan pada suatu kejadian yang melibatkan tindakan atau tingkah laku. Kontrol diri yang tinggi dapat mengatasi *nomophobia* yang terjadi karena rasa cemas dan takut yang berlebihan ketika berjauhan dari *smartphone*, akibatnya seseorang akan bisa

melakukan pengaturan terhadap penggunaan *smartphone* yang awalnya sudah berlebihan untuk berubah menjadi menggunakannya sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, sudah tergambar bahwasanya salah satu dari beberapa faktor yang bisa memberikan pengaruh terhadap *nomophobia* adalah kontrol diri. Berpacu pada beberapa fakta dan fenomena yang sudah dijelaskan sebelumnya, oleh karena itu peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* pada Mahasiswa”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan di dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia (no mobile phone phobia)* pada mahasiswa?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia (no mobile phone phobia)* pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil dari penelitian yang dilakukan ini dapat memberikan sebuah informasi yang bermanfaat serta bisa digunakan untuk mengembangkan ilmu psikologi, terutama untuk pengembangan ilmu psikologi perkembangan dan psikologi klinis mengenai kontrol diri dan *nomophobia (no mobile phone phobia)*, kemudian peneliti juga berharap bahwa penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti-peneliti lainnya yang sedang melakukan penelitian sebagai sumber informasi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan informasi kepada para mahasiswa dan juga masyarakat umum sebagai pengguna dari *smartphone* yang dapat menimbulkan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) agar dapat memiliki kontrol diri yang tinggi, sehingga menjadi tidak terlalu bergantung dalam menggunakan *smartphone*.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Nomophobia*

2.1.1 Pengertian *Nomophobia*

No mobile phone phobia atau yang biasa dikenal dengan *nomophobia* adalah perasaan takut saat individu tidak dapat menggunakan ponsel atau tidak mendapatkan informasi melalui ponselnya. Hal ini mengacu pada kecemasan serta ketidaknyamanan yang dirasakan oleh seorang individu saat sedang berjauhan dengan ponselnya. *Nomophobia* dianggap sebagai fobia zaman modern yang baru-baru ini diungkapkan dalam kehidupan kita sebagai manusia dari interaksi antara manusia dengan teknologi informasi dan komunikasi seluler terutama *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015).

Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* termasuk ke dalam gangguan kecemasan ketika individu merasa cemas dikarenakan tidak adanya jaringan yang tersedia pada *smartphone* miliknya, tidak dapat menerima panggilan telepon, pesan maupun email dalam jangka waktu tertentu, serta tidak membawa *smartphone* saat berada di luar. Dongre, Inamdar dan Gattani (2017) menjelaskan bahwa *nomophobia* merupakan fobia modern ketika individu tidak dapat berkomunikasi melalui ponsel atau *smartphone*, hal ini termasuk ke dalam *symptom* atau gejala kecemasan, ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran saat berada jauh dari ponsel atau *smartphone*.

Pavithra, dkk (2015) berpendapat bahwa *nomophobia* merupakan sebuah perasaan cemas, gelisah, tidak nyaman serta sedih yang dialami seorang individu ketika tidak bisa menggunakan *smartphone*. Menurut Bhattacharya, Bashar, Srivastava dan Singh (2019) bahwa saat ini istilah dari *nomophobia* atau *no mobile phone phobia* digunakan untuk membuat sebuah gambaran mengenai kondisi psikologis individu ketika individu dihadapkan pada rasa takut saat terputus dari konektivitas *mobile phone* atau *smartphone*. Pada dasarnya istilah *nomophobia* ini dibuat berdasarkan definisi yang dijelaskan di dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-IV) yang diberi label ataupun tanda sebagai fobia untuk hal-hal tertentu atau spesifik.

American Psychiatric Association (2013) dalam bukunya yakni *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-V) menjelaskan bahwa sebuah gangguan kecemasan yang ditandai dengan rasa takut atau cemas mengenai suatu objek atau situasi tertentu disebut dengan fobia spesifik. Stimulus fobia spesifik didasari oleh hewan, lingkungan alam, darah, suntikan, luka, situasional, dan lain sebagainya.

King, dkk (2014) mendefinisikan *nomophobia* sebagai sebuah ketakutan modern dikarenakan tidak bisa melakukan komunikasi melalui ponsel serta tidak bisa mengakses internet. *Nomophobia* adalah sebuah istilah yang berpatokan kepada beberapa gejala atau perilaku yang kaitannya dengan penggunaan *smartphone*. *Nomophobia* merupakan fobia situasional yang memiliki keterkaitan dengan *agoraphobia* dan termasuk ke dalam rasa takut yang dapat menjadi penyakit apabila tidak mendapatkan penanganan segera.

Menurut pedoman DSM-IV, *nomophobia* termasuk ke dalam gangguan panik dengan *agoraphobia* pada daftar gangguan kecemasan, namun gejala *nomophobia* secara manual belum dimasukkan ke dalam gangguan kecemasan pada buku DSM. Gangguan tersebut bisa dicirikan dengan seringnya merasa cemas, terus berulang-ulang serta akut. Serangan panik tersebut digambarkan sebagai rasa takut atau cemas yang mendalam disertai dengan gejala somatik dan psikologis. *Agoraphobia* dikaitkan dengan kecemasan psikologis yaitu termasuk rasa takut kehilangan kendali, pingsan, sekarat, takut berada di daerah keramaian dan di tempat umum (King dkk., 2014).

Menurut Yildirim dan Correia (2015) fobia situasional dapat dialami individu ketika berada pada situasi tertentu yang dapat membangkitkan rasa takut yang intens dan tidak rasional. Reaksi intens yang muncul dapat bersifat fisik maupun emosional, dengan kata lain individu yang mengalami *nomophobia* akan merasa takut, cemas, atau bahkan tertekan yang berlebihan saat jauh dari *smartphone* atau saat tidak dapat menggunakan *smartphone*, dan individu akan terus berusaha dengan keras agar dapat terhindar dari situasi tersebut.

Nomophobia adalah sebuah hasil dari teknologi baru yang dikembangkan yang memberi kemungkinan besar kepada setiap individu untuk berkomunikasi secara virtual dan dianggap menjadi sebuah gangguan digital pada masyarakat, serta dikhawatirkan bisa mengakibatkan terjadinya rasa cemas, gelisah, tidak nyaman, atau khawatir dikarenakan tidak bisa jauh dari *smartphone* dan juga tidak bisa menggunakan *smartphone*. Umumnya kondisi tersebut bisa disebut sebagai

sebuah ketakutan patologis yang disebabkan karena adanya pengembangan teknologi (Bragazzi & Puente, 2014).

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli tersebut, bisa diambil kesimpulan bahwasanya kecemasan, ketakutan, kegelisahan, serta kekhawatiran yang dirasakan individu saat berjauhan dengan *smartphone* atau tidak bisa menggunakannya disebut dengan *nomophobia*, dan *nomophobia* termasuk ke dalam fobia modern yang diakibatkan oleh perkembangan teknologi komunikasi yang semakin canggih.

2.1.2 Aspek-aspek *Nomophobia*

Yildirim dan Correia (2015) mengemukakan bahwasanya aspek-aspek dari *nomophobia* yaitu sebagai berikut:

a. Tidak bisa berkomunikasi (*Not Being Able to Communicate*)

Seorang individu merasa cemas dan khawatir saat tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone*, yaitu tidak dapat menghubungi atau dihubungi oleh orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman, serta tidak dapat menggunakan layanan yang ada dalam *smartphone* yang memberikan kemungkinan agar individu bisa berkomunikasi dengan lebih dekat melalui *smartphone*.

b. Kehilangan konektivitas (*Losing Connectedness*)

Seorang individu mengalami kecemasan saat tidak dapat terhubung pada layanan yang disediakan oleh *smartphone*, terputusnya kegiatan *online* khususnya di media sosial, seperti dalam mengakses media sosial dengan terus mengikuti berbagai perkembangan-perkembangan informasi atau berita terbaru di media sosial. Apabila hal tersebut tidak dapat dilakukan melalui *smartphone* yang dimiliki, maka individu akan menganggap hal tersebut sebagai sebuah masalah.

c. Tidak dapat mengakses informasi (*Not Being Able to Access Information*)

Seorang individu merasa tidak nyaman dan cemas saat akses untuk mencari serta mendapatkan informasi dengan menggunakan *smartphone* yang dimilikinya hilang, karena *smartphone* dianggap memberikan kemudahan dalam mengakses informasi. Aliran informasi yang didapatkan akan mengalami gangguan jika tidak bisa menggunakan *smartphone*. Oleh sebab itulah muncul perasaan tidak nyaman dan cemas yang dirasakan oleh individu.

d. Menyerah pada kenyamanan (*Giving up Convenience*)

Seorang individu merasa nyaman menggunakan *smartphone*, karena *smartphone* telah memberikan keinginan dan kenyamanan untuk terus memanfaatkan layanan yang sudah disediakan oleh *smartphone*, namun ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* maka akan muncul perasaan tidak nyaman, kesal dan cemas yang dirasakan oleh individu. Individu akan merasa cemas jika kehabisan kuota internet atau pulsa, selain itu individu akan merasa tidak nyaman dan kesal jika *smartphone* miliknya kehabisan baterai atau baterai lemah, tidak ada jaringan internet dan tidak dapat mengecek pesan masuk di *smartphone*.

Menurut pemaparan tersebut, bisa diambil sebuah kesimpulan bahwasanya aspek dari *nomophobia* yakni *not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi) yang ditandai dengan perasaan cemas dan khawatir ketika tidak bisa melakukan komunikasi bersama teman ataupun keluarga. *Losing connectedness* (kehilangan konektivitas) yang ditandai dengan perasaan cemas ketika media sosial tidak bisa diakses, karena tidak tersedianya jaringan pada *smartphone*. *Not being able to access information* (tidak dapat mengakses

informasi) yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman dan cemas saat informasi yang dibutuhkan tidak bisa diakses dengan *smartphone*. Terakhir, *giving up convenience* (menyerah pada kenyamanan) yang ditandai dengan munculnya kenyamanan ketika menggunakan *smartphone* serta merasa sulit saat harus lepas dari *smartphone*, kemudian akan muncul perasaan tidak nyaman, kesal dan cemas saat tidak dapat menggunakan *smartphone*.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Bianchi dan Phillips (2005) menemukan bahwa prediktor psikologis yang menyebabkan seseorang mengalami *nomophobia*, yaitu faktor usia yang lebih muda, harga diri rendah, efikasi diri rendah, pandangan negatif pada diri sendiri, perilaku impulsif, gairah yang tidak teratur (seperti saat dalam introversi yang rendah atau ekstroversi yang tinggi), sensasi yang dicari dalam menggunakan *smartphone* berlebihan serta rasa urgensi.

Bianchi dan Phillips (2005) menyatakan bahwasanya *nomophobia* bisa disebabkan oleh faktor-faktor di bawah ini, yakni:

a. Jenis kelamin

Kaitannya dengan penggunaan teknologi baru adalah terdapat sebuah perbedaan jenis kelamin yakni bahwa laki-laki lebih cenderung memiliki sikap positif terhadap penggunaan teknologi baru dibandingkan dengan perempuan. Dalam hal ini laki-laki lebih cenderung berlebihan saat menggunakan internet dan komputer dibandingkan dengan perempuan.

b. Usia

Orang tua memiliki kemungkinan yang lebih kecil daripada orang yang lebih muda dalam penggunaan teknologi baru. Hal ini dikarenakan jika dibandingkan dengan orang muda, orang tua lebih mempunyai sikap yang tidak begitu positif terhadap berbagai teknologi yang ada. Hal tersebut menunjukkan bahwa orang tua kurang cenderung menggunakan produk teknologi seperti ponsel atau *smartphone*.

c. Harga diri

Sebuah penilaian yang cukup stabil yang dapat mengakibatkan seorang individu bisa menjaga diri sendiri serta sebagai sebuah penilaian diri yakni harga diri. Harga diri memiliki keterkaitan dengan suatu pandangan terhadap diri sendiri mengenai sebuah identitas diri yang didukung melalui hubungan sosial. Harga diri yang rendah membuat individu memiliki kecenderungan untuk mencari kepastian melalui berbagai cara secara tidak sadar, seperti menggunakan ponsel atau *smartphone* dengan berlebihan sebagai bentuk pelarian diri dari situasi yang kurang menyenangkan. Penyalahgunaan *smartphone* yang tinggi dihubungkan dengan harga diri yang rendah.

d. Ekstraversi

Individu yang memiliki kepribadian ekstraversi memiliki keterlibatan dalam perilaku adiktif, karena tipe kepribadian ekstraversi memiliki kecenderungan yang membuat individu mencari sensasi. Tipe kepribadian ini lebih rentan mengalami masalah dalam penggunaan *smartphone* dengan alasan bahwa individu cenderung mencari situasi sosial, sehingga individu cenderung memiliki lingkaran pertemanan dan jaringan sosial yang lebih luas. Hal ini dapat meningkatkan penggunaan

smartphone pada individu dengan tipe kepribadian ekstraversi yang dapat berkembang menjadi *nomophobia*.

e. Neurotisme

Rasa cemas, khawatir, murung, serta depresi yang sering kali dialami merupakan tanda dari neurotisme yang tinggi. Reaksi yang diberikan sangat keras terhadap rangsangan-rangsangan serta tidak mudah untuk bersikap santai sesudah mengalami suatu peristiwa sehingga emosinya bangkit, hal tersebut merupakan ciri-ciri dari seseorang dengan neurotisme tinggi, karena seorang individu akan bersikap sangat emosional bila hal itu terjadi.

Sesuai dengan pemaparan tersebut, bisa diambil sebuah kesimpulan bahwasanya beberapa faktor yang bisa memberikan pengaruh terhadap terjadinya *nomophobia* adalah jenis kelamin yaitu laki-laki lebih cenderung berlebihan dalam menggunakan teknologi dibandingkan dengan perempuan. Usia yaitu anak muda lebih cenderung menggunakan *smartphone* daripada orang tua. Harga diri rendah, pandangan negatif terhadap diri sendiri, ekstraversi tinggi, efikasi diri rendah, rasa urgensi, neurotisme, dan perilaku impulsif.

2.1.4 Karakteristik *Nomophobia*

Menurut Bragazzi dan Puente (2014) jika ada seseorang yang mengalami *nomophobia*, maka karakteristiknya yakni sebagai berikut:

- a. Waktu yang dimiliki banyak dihabiskan hanya dengan *smartphone*.
- b. Selalu membawa *charger* serta *smartphone* yang dimilikinya lebih dari satu.
- c. Jika sedang berjauhan dengan *smartphone*, kecemasan serta kegelisahan akan timbul. Selain itu, jika sedang tidak tersedia jaringan serta baterai *smartphone*

lemah maka akan muncul rasa ketidaknyamanan saat ponselnya tidak dapat digunakan.

- d. Menghindari situasi serta tempat di mana dilarang menggunakan *smartphone*.
- e. Selalu melihat layar ponsel atau *smartphone* guna mengecek panggilan atau pesan yang masuk ke ponsel serta memberikan anggapan bahwasanya terjadi *ringxiety* yakni kondisi ketika ponsel sedang berbunyi atau bergetar.
- f. Ponsel miliknya selama 24 jam selalu aktif dan saat tidur ponselnya diletakkan dekat dengan tempat tidur.
- g. Sebuah interaksi sosial dengan orang hanya sedikit dan lebih suka berkomunikasi menggunakan teknologi baru atau *smartphone*.
- h. Mengeluarkan biaya yang relatif besar dalam menggunakan *smartphone*.

Gezgin dan Çakır (2016) mengungkapkan bahwa jika terdapat seseorang yang menderita *nomophobia* yakni jika sedang tidak menggunakan ponsel maka rasa bosan dan hampa akan muncul, kerap mengecek *smartphone*, sering kali merasa putus asa dan kesal saat *smartphone* kehabisan baterai atau mati, serta merasa takut dan khawatir yang berlebihan jika lupa meletakkan *smartphone* di suatu tempat sehingga tidak bisa digunakan.

Sesuai dengan pemaparan tersebut, bisa disimpulkan bahwasanya seseorang yang mengalami *nomophobia* kemungkinan besar akan memiliki beberapa karakteristik tersebut. Individu yang menderita *nomophobia* akan lebih sering menghabiskan waktunya bersama *smartphone* dan interaksi yang dilakukan dengan orang sekitar sangat kurang dikarenakan tidak bisa jauh dari *smartphone*.

2.2 Kontrol Diri

2.2.1 Pengertian Kontrol Diri

Terdapat 3 konsep teoritis yang berbeda pada kontrol diri atau *self-control* mengenai sebuah kemampuan dari seseorang guna melakukan pengontrolan terhadap diri sendiri, yakni sebuah kemampuan untuk mengubah perilaku, kemampuan untuk melakukan interpretasi agar informasi yang tidak diharapkan bisa segera diproses, serta sebuah kemampuan dari individu untuk menentukan sebuah tindakan menurut apa yang sudah dianggapnya tepat (Averill, 2015).

Chaplin (2014) mengemukakan bahwasanya kontrol diri adalah suatu kemampuan mengontrol perilaku diri dan melakukan penekanan atau mengatasi impuls atau perilaku impulsif. Thalib (2017) menerangkan bahwasanya sebuah kemampuan individu agar bisa mengendalikan atau mengontrol keadaan di lingkungan pribadinya sebagai bentuk dari kebutuhan intrinsik disebut dengan kontrol diri.

Kontrol diri adalah sebuah kemampuan guna melakukan pembentukan, pengarahan, pembimbingan, serta pengaturan terhadap tingkah laku yang bisa menimbulkan akibat positif, yang termasuk salah satu potensi yang bisa dikembangkan dan dimanfaatkan oleh manusia dalam kehidupan, termasuk untuk menghadapi keadaan di sekitar lingkungan. Selain itu, kemampuan mengendalikan diri akan semakin berkembang seiring bertambahnya usia setiap individu (Ghufron & Risnawita, 2020).

Menurut Endrianto (2014) kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengatur atau mengarahkan dan mengelola perilakunya sehingga didapatkan konsekuensi yang positif dari perilakunya tersebut. Tangney, Baumeister dan Boone (2004) menjelaskan bahwasanya kontrol diri merupakan sebuah kemampuan dari seseorang agar bisa mengontrol dan menahan diri dari perilaku-perilaku yang tidak diinginkan, sehingga menghasilkan perilaku yang lebih positif serta dapat diterima di lingkungan sekitar.

Calhoun dan Acocella (dalam Ghufroon & Risnawita, 2020) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan pengaturan proses psikologis, fisik dan tingkah laku yang merupakan serangkaian proses yang membentuk kepribadian setiap individu. Menurut Synder dan Gangestad (dalam Ghufroon & Risnawita, 2020) secara langsung konsep tentang kontrol diri tersebut sangat berguna untuk memahami hubungan antara manusia dengan lingkungan di masyarakat, menciptakan citra yang baik di hadapan umum, agar sikap serta pendiriannya bisa efektif sesuai dengan situasi.

Menurut Ghufroon dan Risnawita (2020) kontrol diri merupakan kemampuan setiap orang untuk membaca situasi diri sendiri dan lingkungan, yaitu mampu mengelola dan mengendalikan faktor perilaku secara tepat sesuai dengan situasi dan kondisi, mampu memperkenalkan diri kepada masyarakat, agar mampu mengendalikan tingkah laku, cenderung menonjol untuk menarik perhatian, serta mengubah perilaku supaya cocok dan disukai oleh orang lain serta menyenangkan orang lain.

Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron & Risnawita, 2020) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan sebuah kemampuan untuk mengarahkan, mengatur, membimbing dan menyusun perilaku yang bisa mengarah pada hasil yang positif bagi orang-orang, yaitu menggunakan penalaran kognitif untuk menggambarkan keputusan setiap orang untuk menggabungkan perilaku yang dirancang guna meningkatkan tujuan dan hasil tertentu seperti yang diharapkan.

Mahoney dan Thoresen (dalam Ghufron & Risnawita, 2020) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu struktur yang sepenuhnya mengintegrasikan orang dan lingkungan sosialnya. Orang dengan pengendalian diri yang tinggi akan memperhatikan perilakunya agar sesuai dalam situasi yang berbeda dan berusaha memperbaiki tingkah lakunya sesuai dengan keadaan di lingkungan sosial.

Menurut beberapa definisi dari para ahli tersebut, bisa ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu agar dapat mengatur, mengarahkan dan mengendalikan tingkah lakunya sebelum mengambil keputusan dalam bertindak di kehidupan bersosialisasi, serta berusaha untuk menyesuaikan dirinya dengan keadaan yang ada di lingkungan sekitar tempat individu itu berada.

2.2.2 Aspek-aspek Kontrol Diri

Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2020) mengemukakan bahwasanya terdapat tiga aspek-aspek kontrol diri, yakni sebagai berikut:

1. Mengontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Aspek mengontrol perilaku (*behavior control*) mempertimbangkan kesediaan atau kesiapan untuk bereaksi, yang secara langsung dapat mempengaruhi atau mengubah situasi yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengendalikan perilaku dibagi menjadi dua bagian, yaitu *regulated administration* (kemampuan mengatur pelaksanaan) dan *stimulus modifiability* (kemampuan mengubah stimulus). Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan seseorang dalam hal menetapkan siapa yang mengontrol keadaan atau situasi, apakah diri individu itu sendiri ataupun aturan perilaku yang menggunakan kemampuannya sendiri, dan jika tidak mampu maka seseorang memilih untuk memanfaatkan sumber eksternal. Sementara itu, kemampuan untuk mengatur stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui kapan dan bagaimana menghadapi stimulus yang tidak diinginkan. Terdapat beberapa metode untuk menghadapi stimulus, termasuk menghindari atau mencegah stimulus, mengatur waktu tunda antar rangkaian stimulus, membatasi intensitas stimulus dan menghentikan serangkaian stimulus sebelum waktunya habis.

2. Mengontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Aspek mengontrol kognitif (*cognitive control*) mengacu pada kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengelola informasi yang tidak dikehendaki dengan cara menghubungkan, menginterpretasi, atau menilai suatu peristiwa dalam

kerangka kognitif sebagai penyesuaian psikologis atau pengurangan tekanan. Aspek kontrol kognitif terbagi menjadi dua bagian, yaitu melakukan penilaian (*appraisal*) dan mendapatkan informasi (*information gain*). Adanya informasi tentang situasi tidak nyaman yang diterima seseorang memungkinkan seseorang untuk memprediksi situasi dengan mempertimbangkan berbagai faktor. Dalam melakukan penilaian menunjukkan bahwa seseorang mencoba untuk mengevaluasi dan menjelaskan suatu peristiwa atau situasi yang secara subyektif berfokus pada segi-segi positif.

3. Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Aspek mengontrol keputusan (*decisional control*) membahas mengenai kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam menentukan hasil yang mengacu pada hal yang disetujui. Ketika seseorang dapat dengan bebas memilih di antara beberapa kemungkinan tindakan, maka mengontrol keputusan atau menentukan pilihan tersebut dapat berjalan dengan baik.

Menurut penjelasan tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri mempunyai tiga aspek, meliputi mengontrol perilaku (*behavior control*) yang ditandai dengan kemampuan dalam mengendalikan situasi atau keadaan dan kemampuan dalam mengetahui serta menghadapi hal-hal yang tidak diinginkan. Mengontrol kognitif (*cognitive control*) yang ditandai dengan kemampuan dalam mengendalikan keadaan yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan dan kemampuan dalam menilai keadaan dengan melihat sisi positifnya. Terakhir, mengontrol keputusan (*decisional control*) yang ditandai dengan kemampuan dalam menentukan hasil untuk memilih berbagai tindakan yang telah disetujui.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Ghufron dan Risnawita (2020) memaparkan bahwasanya kontrol diri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Faktor internal atau faktor yang datang dari dalam diri individu yang dapat mempengaruhi kontrol diri yaitu usia, karena perkembangan kognitif dan afektif individu akan semakin baik seiring dengan bertambahnya usia, dan hal tersebut dapat membuat kemampuan individu dalam mengontrol dirinya pun akan semakin baik pula.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar diri individu yang bisa memberikan pengaruh akan kontrol diri yakni lingkungan keluarga. Dalam lingkungan keluarga, khususnya pola asuh dari orang tua akan sangat menentukan juga tentang bagaimana kemampuan individu untuk dapat mengendalikan dirinya berdasarkan didikan dari orang tuanya sejak kecil. Apabila sejak kecil orang tua sudah menerapkan disiplin yang baik untuk anaknya, maka kemampuan individu dalam mengontrol dirinya pun akan semakin tinggi dan baik.

Menurut pemaparan tersebut, bisa diambil sebuah kesimpulan bahwasanya faktor-faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap kontrol diri yakni faktor internal yang ditandai dengan bertambahnya usia individu yang membuat tahap-tahap perkembangan kognitif dan afektif semakin membaik, serta faktor eksternal yang ditandai dengan pola asuh orang tua yang diterapkan di dalam lingkungan keluarga.

2.3 Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*)

Rabathy (2018) menjelaskan bahwa komunikasi melalui dunia maya sudah semakin sering dilakukan terutama oleh mahasiswa sebagai salah satu pengguna yang paling sering berhubungan dengan dunia maya. Kebutuhan akan akses informasi melalui perangkat komunikasi menjadikan mahasiswa merasa tidak dapat jauh dari *smartphone*. Di kalangan mahasiswa *nomophobia* dilatarbelakangi oleh timbulnya rasa takut saat tidak bisa terhubung dengan *smarthphone* dan tidak dapat berkomunikasi tanpa adanya *smartphone*. Menurut Chóliz (2012) penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat membuat individu menjadi ketergantungan dengan gejala utama yang menjadi ciri-ciri dari ketergantungan *smartphone*, seperti mengalami permasalahan dengan orang tua, kesulitan mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone*, mengganggu aktivitas sehari-hari, serta kondisi emosional yang tidak stabil saat tidak dapat menggunakan *smartphone*.

Yildirim (2014) mengungkapkan bahwa *nomophobia* merupakan rasa takut dan cemas yang dirasakan seseorang ketika sedang berjauhan dengan ponselnya. Individu yang paling rentan mengalami *nomophobia* adalah mahasiswa yang menuju pada tahap perkembangan dewasa awal yang berusia 18-24 tahun. Hal tersebut sejalan dengan Fajri (2017) yang memaparkan bahwa tingkat penggunaan *smartphone* pada mahasiswa tergolong tinggi yang membuat tingkat *nomophobia* pada mahasiswa pun semakin tinggi, dan sebanyak 60,8% kondisi tersebut diakibatkan oleh kontrol diri yang rendah.

Berdasarkan Ghufron dan Risnawita (2020) kontrol diri merupakan cara individu untuk dapat mengendalikan tingkah lakunya, hal ini mengacu kepada pertimbangan-pertimbangan yang dilakukan individu saat mengambil sebuah keputusan atau tindakan, karena seseorang akan mudah dalam mengendalikan tingkah lakunya jika kontrol dirinya bertambah tinggi juga. Mudiarni (2018) menjelaskan bahwa seseorang yang kontrol dirinya rendah atau kurang baik dapat menyebabkan penggunaan *smartphone* menjadi semakin tidak terkontrol dan berlebihan yang bisa menyebabkan individu mengalami ketergantungan yang berujung *nomophobia*. Apabila individu mempunyai kontrol diri yang baik atau tinggi, hal ini bisa menyebabkan individu terhindar dari perilaku yang kurang baik dalam penggunaan *smartphone*.

Pernyataan tersebut selaras dengan Asih dan Fauziah (2017) yang menunjukkan dalam penelitiannya bahwasanya antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa terdapat korelasi yang negatif dan signifikan, yaitu jika kontrol diri yang dimiliki oleh seseorang semakin tinggi maka tingkat *nomophobia* yang dialami pun akan semakin rendah, dan sebaliknya yakni jika kontrol diri yang dimiliki oleh seseorang semakin rendah maka tingkat *nomophobia* yang dialami pun akan semakin tinggi.

Putri (2019) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwasanya *nomophobia* mahasiswa akan semakin rendah jika tingkat kontrol diri mahasiswanya semakin tinggi, dan *nomophobia* mahasiswa akan semakin meningkat jika tingkat kontrol diri mahasiswanya semakin rendah. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Pitaloka (2020) menunjukkan bahwasanya antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada

mahasiswa ada hubungan negatif yang signifikan, jika tingkat kontrol diri mahasiswa semakin tinggi maka *nomophobia* pada mahasiswa akan semakin rendah, dan jika tingkat kontrol diri mahasiswa semakin rendah maka *nomophobia* pada mahasiswa akan semakin tinggi.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada mahasiswa. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) yang dialami mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin tinggi *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) yang dialami mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang dipakai oleh peneliti dalam penelitian ini. Azwar (2019) memaparkan bahwa metode penelitian kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang analisisnya ditekankan pada data kuantitatif berupa angka yang akan dikumpulkan melalui sebuah prosedur pengukuran, dan data tersebut akan diolah dengan menggunakan metode analisis statistika. Sugiyono (2020) mendefinisikan metode penelitian kuantitatif sebagai sebuah metode penelitian yang didasarkan pada realitas atau fenomena yang digunakan untuk meneliti pada sampel atau populasi tertentu, melakukan pengumpulan data dengan menggunakan alat ukur, analisis data bersifat kuantitatif yang bertujuan untuk melakukan pengujian hipotesis penelitian yang sudah ditetapkan.

Jenis penelitian ini menggunakan metode korelasional yang tujuannya untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel (Azwar, 2019). Dengan menggunakan pendekatan korelasional, maka peneliti akan mendapatkan data dan informasi tentang hubungan antara dua variabel, yaitu hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada mahasiswa.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) variabel penelitian adalah nilai atau sifat dari individu, kegiatan atau objek yang dapat diukur dan diobservasi oleh peneliti untuk kemudian dapat dipelajari dan ditarik kesimpulan. Penelitian ini menggunakan dua

variabel yakni variabel dependen atau terikat dan variabel independen atau bebas. Rahman (2017) mendefinisikan variabel terikat atau dependen sebagai variabel akibat (*effect*) atau variabel yang perubahannya akibat pengaruh dari variabel lain akan diukur, sementara variabel bebas atau independen merupakan variabel penyebab (*causes*) atau variabel yang efeknya terhadap variabel lain akan diukur.

Berdasarkan uraian dari teori di atas, maka variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini, yakni:

Variabel terikat (Y) : *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)*

Variabel bebas (X) : Kontrol Diri

3.3 Definisi Operasional Variabel

Dalam melakukan penelitian, suatu pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif yang valid mengenai suatu variabel apabila variabel tersebut sudah dijelaskan secara operasional. Definisi operasional adalah pengertian variabel berdasarkan ciri-ciri variabel tersebut yang dapat diamati. Operasionalisasi variabel penelitian melibatkan serangkaian proses perubahan definisi konseptual, menyoroti standar hipotetik dan menjadikannya definisi operasional (Azwar, 2019).

Adapun definisi operasional dari variabel terikat dan variabel bebas di dalam penelitian ini, yaitu:

3.3.1 *Nomophobia*

No mobile phone phobia atau *nomophobia* merupakan perasaan cemas, takut, gelisah dan khawatir yang dirasakan oleh individu ketika berada jauh dari *smartphone* atau tidak dapat menggunakan *smartphone* yang dimilikinya dalam berbagai situasi dan kondisi. *Nomophobia* termasuk ke dalam fobia modern yang

diakibatkan oleh perkembangan teknologi komunikasi yang semakin canggih pada saat ini. *Nomophobia* diukur berdasarkan empat aspek *nomophobia*, di antaranya yaitu tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan konektivitas (*losing connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*), dan menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *nomophobia* yang memiliki enam alternatif jawaban *favorable*, yaitu (PS) Paling Sesuai, (SS) Sangat Sesuai, (S) Sesuai, (TS) Tidak Sesuai, (STS) Sangat Tidak Sesuai, (PTS) Paling Tidak Sesuai.

3.3.2 Kontrol Diri

Kontrol diri atau *self-control* merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat mengatur, mengendalikan dan mengarahkan tingkah lakunya agar sesuai dengan keadaan di sekitar lingkungan tempat individu itu berada, serta kemampuan untuk dapat mengendalikan diri sebelum mengambil keputusan dalam bertindak di kehidupan bersosialisasi. Kontrol diri diukur berdasarkan tiga aspek kontrol diri, yaitu mengontrol perilaku (*behavior control*), mengontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri yang memiliki empat alternatif jawaban *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

3.4 Subjek Penelitian

3.4.1 Populasi

Berdasarkan Sugiyono (2019) populasi merupakan wilayah umum yang dibentuk oleh objek atau subjek dengan karakteristik dan kualitas tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipahami dan diambil kesimpulan. Arikunto (2013) menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Dalam penelitian ini, populasinya yaitu 140.263 mahasiswa yang sedang berkuliah di perguruan tinggi kota Pekanbaru di 10 kecamatan di Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta di kota Pekanbaru, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.1
Jumlah Perguruan Tinggi dan Mahasiswa Berdasarkan Kecamatan
di Kota Pekanbaru, 2020

No	Kecamatan	Perguruan Tinggi	Mahasiswa
1	Bukit Raya	4	29.120
2	Marpoyan Damai	8	3.095
3	Payung Sekaki	6	4.278
4	Pekanbaru Kota	10	8.546
5	Rumbai	2	13.672
6	Sail	1	276
7	Senapelan	3	1.321
8	Sukajadi	1	700
9	Tenayan Raya	1	145
10	Tampan	10	79.110
Jumlah Total		46	140.263

Sumber: Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti, 2020)

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari karakteristik dan jumlah yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2020). Azwar (2019) menambahkan bahwa sampel merupakan beberapa bagian dari subjek populasi yaitu dapat dikatakan bahwasanya sampel termasuk bagian dari populasi. Menurut Arikunto (2013) sampel adalah wakil atau sebagian dari populasi yang diteliti.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik *probability sampling* dengan jenis *cluster sampling*. Menurut Sugiyono (2019) *probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama untuk masing-masing anggota populasi yang dapat dipilih sebagai anggota sampel. Sugiyono (2020) menjelaskan bahwa teknik *sampling* daerah atau *cluster sampling* merupakan teknik *sampling* yang digunakan untuk menetapkan sampel jika objek yang akan diteliti atau sumber datanya sangat luas. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara setahap dengan melakukan random/acak dengan membuat undian berupa gulungan kertas, yaitu sebagai berikut:

1. Peneliti memilih salah satu perguruan tinggi di setiap kecamatan secara random/acak yaitu dengan membuat gulungan kertas sebanyak jumlah perguruan tinggi di setiap 1 kecamatan. Misalnya, di kecamatan Bukit Raya terdapat 4 perguruan tinggi, maka dari itu peneliti membuat sebanyak 4 gulungan kertas yang di dalam kertas tersebut dituliskan 4 nama-nama dari perguruan tinggi di kecamatan Bukit Raya. Setelah itu, peneliti mengocok gulungan kertas tersebut dan mengambil salah satu gulungan kertas tersebut, Hasilnya adalah setiap 1 kecamatan memiliki sampel 1 perguruan tinggi, namun untuk kecamatan Sail, Sukajadi dan Tenayan Raya tidak dilakukan undian lagi dikarenakan jumlah perguruan tinggi pada masing-masing kecamatan tersebut hanya ada 1 perguruan tinggi. Hasil undian bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.2
Data 10 Nama-nama Perguruan Tinggi di Kota Pekanbaru di 10 Kecamatan

No	Nama Perguruan Tinggi	Kecamatan	Mahasiswa
1	Universitas Islam Riau	Bukit Raya	26.554
2	Sekolah Tinggi Teknologi Pekanbaru	Marpoyan Damai	872
3	Universitas Abdurrab	Payung Sekaki	2.906
4	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pekanbaru Medical Center	Pekanbaru Kota	374
5	Universitas Lancang Kuning	Rumbai	11.679
6	Sekolah Tinggi Pariwisata Riau	Sail	276
7	STMIK Dharmapala Riau	Senapelan	181
8	Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Azhar	Sukajadi	700
9	Sekolah Tinggi Theologia Arastamar Riau	Tenayan Raya	145
10	Universitas Muhammadiyah Riau	Tampan	8.365
Jumlah			52.052

Setelah mengetahui jumlah mahasiswa dari 1 perguruan tinggi di setiap 1 kecamatan dari 10 kecamatan, maka diketahui jumlah total keseluruhan terdapat 52.052 mahasiswa, kemudian peneliti melakukan random/acak lagi dengan cara kembali membuat 10 gulungan kertas yang dituliskan 10 nama-nama perguruan tinggi di setiap kecamatan. Peneliti kembali mengocok gulungan kertas tersebut dan mengambil 3 gulungan kertas untuk mendapatkan sampel di 3 perguruan tinggi di kota Pekanbaru. Hasilnya yaitu Universitas Islam Riau, Universitas Abdurrab dan Universitas Lancang Kuning terpilih menjadi sampel.

Tabel Isaac dan Michael digunakan sebagai penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini (Sugiyono, 2020) dengan tingkat kesalahan sampel atau sampling error sebesar 5%, maka jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 384 orang mahasiswa.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berbasis skala. Menurut Sugiyono (2020) skala merupakan suatu susunan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan pendek dan panjangnya interval dalam alat ukur sehingga alat ukur dapat memberikan data kuantitatif dalam bentuk angka saat digunakan untuk pengukuran. Dalam penelitian ini menggunakan skala yang terdiri dari dua skala, yakni skala *nomophobia* dan skala kontrol diri.

3.5.1 Skala *Nomophobia*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang merupakan hasil terjemahan dari Asih (2017) tanpa ada yang diubah sedikitpun berdasarkan skala NMP-Q yang telah dibuat oleh Yildirim dan Correia (2015). Skala ini dibuat berdasarkan empat aspek *nomophobia*, di antaranya yaitu tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan konektivitas (*losing connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*), dan menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*). Skala ini terdiri dari 20 aitem pernyataan yang terdiri dari pernyataan *favorable* semua terkait *nomophobia*. Skala *nomophobia* ini berbentuk skala likert dengan 6 pilihan jawaban, yaitu Paling Sesuai (PS) diberi skor 6, Sangat Sesuai (SS) diberi skor 5, Sesuai (S) diberi skor 4, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 2 dan Paling Tidak Sesuai (PTS) diberi skor 1.

Tabel 3.3
Blueprint Skala Nomophobia sebelum Try Out

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>		
1	Tidak dapat berkomunikasi (<i>not being able to communicate</i>)	10, 11, 12, 13, 14, 15		6
2	Kehilangan konektivitas (<i>losing connectedness</i>)	16, 17, 18, 19, 20		5
3	Tidak dapat mengakses informasi (<i>not being able to access information</i>)	1, 2, 3, 4		4
4	Menyerah pada kenyamanan (<i>giving up convenience</i>)	5, 6, 7, 8, 9		5
Total Item				20

3.5.2 Skala Kontrol Diri

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kontrol diri atau *self-control* yang dibuat oleh Putri (2019) tanpa ada yang diubah sedikitpun berdasarkan tiga aspek kontrol diri dari Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2020), yaitu mengontrol perilaku (*behavior control*), mengontrol kognitif (*cognitive control*) dan mengontrol keputusan (*decisional control*). Skala ini terdiri dari 30 aitem pernyataan yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* terkait kontrol diri. Skala kontrol diri ini berbentuk skala likert dengan 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.4
Skor Skala Likert

Pilihan jawaban	SS	S	TS	STS
Skor <i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Tabel 3.5
Blueprint Skala Kontrol Diri sebelum Try Out

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1	Mengontrol perilaku (<i>behavior control</i>)	Kemampuan individu dalam mengendalikan situasi atau keadaan	2, 4, 10, 12, 20	11	6
		Kemampuan individu untuk menerima atau menolak stimulus	8, 13, 17, 21		4
2	Mengontrol kognitif (<i>cognitive control</i>)	Kemampuan individu dalam mengantisipasi peristiwa berdasarkan informasi yang dimiliki	3, 6, 9, 16, 18, 24, 27		7
		Kemampuan individu dalam menafsirkan atau menilai suatu peristiwa	5, 14, 22, 25, 28	7	6
3	Mengontrol keputusan (<i>decisional control</i>)		1, 15, 19, 26, 29, 30	23	7
Total item			27	3	30

3.6 Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Validitas

Azwar (2018) menjelaskan bahwa validitas berasal dari istilah “*validity*”, yang mengacu pada ketepatan alat ukur atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Jika alat ukur dapat secara akurat menghasilkan data dan memberikan deskripsi yang akurat dari variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran, maka alat ukur dianggap memiliki validitas yang tinggi. Skala yang menyediakan data yang tidak ada hubungannya dengan tujuan pengukuran disebut sebagai alat ukur dengan validitas yang rendah. Dapat disimpulkan bahwa penerapan valid atau tidaknya suatu alat ukur tergantung pada apakah alat ukur tersebut dapat atau tidak mencapai target pengukuran yang diinginkan secara tepat.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *content validity* atau validitas isi yang di mana dilakukan pengujian terhadap keselarasan antara aitem dengan indikator perilaku dan dengan tujuan pengukuran, yang sebenarnya telah dapat dinilai melalui akal sehat dan penalaran yang mampu menilai apakah isi skala sudah mendukung konstruk teoretik yang diukur atau belum (Azwar, 2017). Pengujian validitas isi untuk skala kontrol diri dan skala *nomophobia* telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang di mana keduanya menunjukkan validitas yang baik, sehingga kedua alat ukur tersebut dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

3.6.2 Reliabilitas

Azwar (2018) menjelaskan bahwa reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang artinya sejauh mana hasil pengukuran itu dapat dipercaya, konsisten dan stabil. Suatu pengukuran dikatakan reliabel apabila pengukuran tersebut mampu menghasilkan data yang mempunyai tingkat reliabilitas yang tinggi. Menurut Sugiyono (2020) alat ukur yang reliabel adalah alat ukur yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan tetap menghasilkan data yang sama.

Menurut Azwar (2018) koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka mulai dari 0,0 sampai dengan 1,00. Jika koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran akan semakin reliabel. Koefisien reliabilitas selalu mengacu pada angka positif (+), hal ini dikarenakan angka yang negatif (-) tidak ada artinya bagi interpretasi reliabilitas hasil pengukuran. Apabila koefisien reliabilitas berada pada angka 1,00, maka hal ini menunjukkan bahwa

adanya konsistensi yang sempurna pada hasil ukur yang bersangkutan, tetapi belum pernah dijumpai dalam pengukuran atribut psikologi dan sosial yang menggunakan manusia sebagai subjek. Reliabilitas dianggap memuaskan apabila koefisiennya mencapai minimal 0,900. Menghitung koefisien reliabilitas *alpha* dapat diperoleh melalui penyajian skala yang hanya dikenakan sekali saja pada sekelompok responden. Nilai *Cronbach's alpha* untuk skala kontrol diri pada peneliti sebelumnya yaitu sebesar 0,918 dan nilai *Cronbach's alpha* untuk skala *nomophobia* pada peneliti sebelumnya yaitu sebesar 0,904.

Uji reliabilitas di dalam penelitian ini menggunakan pendekatan koefisien reliabilitas *alpha* yang dapat diketahui dengan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan program *IBM SPSS (Statistical Package for Social Science) 21.0 for windows*. Sebelum alat ukur digunakan untuk penelitian, maka peneliti harus melakukan uji coba atau *try out* terlebih dahulu. Proses uji coba atau *try out* ini dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur tersebut layak untuk digunakan. Alat ukur yang digunakan adalah skala *nomophobia* yang terdiri dari 20 aitem dan skala kontrol diri yang terdiri dari 30 aitem.

Uji coba atau *try out* dilakukan pada tanggal 19 Maret 2021 sampai tanggal 27 Maret 2021, yaitu peneliti menyebarkan 20 aitem *nomophobia* dan 30 aitem kontrol diri melalui *google form* yang dibagikan kepada 100 orang mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau. Peneliti datang langsung ke kampus Universitas Muhammadiyah Riau dan menemui satu persatu mahasiswa yang berada di kampus tersebut. Sebelum itu, peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu, kemudian peneliti meminta nomor *WhatsApp* mahasiswa tersebut untuk mengirimkan link

google form melalui *chat*. Setelah itu, peneliti menjelaskan cara pengisian skala melalui *google form* dan meminta subjek untuk mengisi skala tersebut sesuai dengan petunjuk pengisian skala yang sudah tertera di *google form*.

Menurut Azwar (2017) kriteria aitem yang akan dipilih berdasarkan korelasi aitem-total mempunyai koefisien korelasi sebesar $\geq 0,30$. Apabila sebuah aitem memiliki daya diskriminasi minimal 0,30 maka dianggap memuaskan, dan jika sebuah aitem memiliki daya diskriminasi $< 0,30$ maka aitem memiliki daya diskriminasi atau daya beda yang rendah. Dalam hal ini, skala kontrol diri dan skala *nomophobia* menggunakan indeks daya diskriminasi aitem 0,30. Aitem yang memiliki daya diskriminasi $\geq 0,30$ dianggap tidak gugur dan aitem yang memiliki daya diskriminasi $< 0,30$ dinyatakan gugur.

Berdasarkan hasil uji coba pada skala *nomophobia*, maka didapatkan nilai koefisien reliabilitas (*Alpha Cronbach*) sebesar 0,928 dengan daya diskriminasi atau daya beda aitem bergerak dari 0,134 hingga 0,745. Dari 20 aitem yang diuji cobakan, terdapat 1 aitem yang gugur yaitu aitem nomor 1. Peneliti kembali melakukan seleksi aitem dan kemudian didapatkan nilai koefisien reliabilitas (*Alpha Cronbach*) sebesar 0,932 dengan daya diskriminasi atau daya beda aitem bergerak dari 0,377 hingga 0,756. Hasil dari seleksi aitem setelah dilakukan uji coba atau *try out* dapat dilihat pada tabel 3.6 *Blueprint* skala *nomophobia* berikut ini:

Tabel 3.6
Blueprint Skala Nomophobia setelah Try Out

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>		
1	Tidak dapat berkomunikasi (<i>not being able to communicate</i>)	10, 11, 12, 13, 14, 15		6
2	Kehilangan konektivitas (<i>losing connectedness</i>)	16, 17, 18, 19, 20		5
3	Tidak dapat mengakses informasi (<i>not being able to access information</i>)	2, 3, 4		3
4	Menyerah pada kenyamanan (<i>giving up convenience</i>)	5, 6, 7, 8, 9		5
Total Item				19

Menurut hasil dari uji coba pada skala kontrol diri, diperoleh nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,910 dengan daya diskriminasi atau daya beda aitem bergerak dari 0,072 hingga 0,742. Ada 6 dari 30 aitem yang saat diuji cobakan gugur yakni aitem nomor 1, 7, 8, 9, 11, dan 23. Penyeleksian aitem dilakukan kembali oleh peneliti yang kemudian diperoleh nilai *Alpha Cronbach* yakni 0,930 dengan daya diskriminasi atau daya beda aitem bergerak dari 0,403 hingga 0,738. Hasil dari penyeleksian aitem sesudah diuji cobakan terdapat pada tabel 3.7 *Blueprint* skala kontrol diri berikut ini:

Tabel 3.7
Blueprint Skala Kontrol Diri setelah Try Out

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F		
1	Mengontrol perilaku (<i>behavior control</i>)	Kemampuan individu dalam mengendalikan situasi atau keadaan	2, 4, 10, 12, 20		5
		Kemampuan individu untuk menerima atau menolak stimulus	13, 17, 21		3
2	Mengontrol kognitif (<i>cognitive control</i>)	Kemampuan individu dalam mengantisipasi peristiwa berdasarkan informasi yang dimiliki	3, 6, 16, 18, 24, 27		6

	Kemampuan individu dalam menafsirkan atau menilai suatu peristiwa	5, 14, 22, 25, 28	5
3	Mengontrol keputusan (<i>decisional control</i>)	15, 19, 26, 29, 30	5
Total item		24	24

3.7 Metode Analisis Data

Peneliti menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk menganalisis data penelitian. Menurut Siregar (2020) analisis korelasi *Pearson Product Moment* ini dipakai guna mencari tahu hubungan antara satu variabel X atau variabel bebas dengan satu variabel Y atau variabel terikat, serta data berbentuk interval dan rasio. Hal ini sesuai dengan tujuan dari peneliti dalam melakukan penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada mahasiswa. Data penelitian yang diperoleh selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS 21.0 for windows*.

Sebelum dilakukan analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hipotesis, peneliti harus terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Langkah-langkah yang akan ditempuh peneliti dalam menganalisis data penelitian yakni sebagai berikut:

3.7.1 Uji Normalitas

Menurut Siregar (2020) uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari penelitian menghasilkan data yang berdistribusi normal atau tidak. Apabila nilai $\text{sig.} > 0,05$ maka datanya berdistribusi normal, namun apabila nilai $\text{sig.} < 0,05$ maka datanya tidak berdistribusi normal. Sebuah uji statistik parametrik

dapat digunakan apabila datanya berdistribusi normal, kemudian uji statistik nonparametrik dapat digunakan apabila datanya tidak berdistribusi normal.

3.7.2 Uji Linearitas

Siregar (2020) mengatakan bahwa uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel X (variabel bebas) dengan variabel Y (variabel terikat) mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan yang linear apabila nilai signifikansi (p) dari nilai F (*Linearity*) $< 0,05$, kemudian variabel bebas dan variabel terikat tidak mempunyai hubungan yang linear apabila nilai signifikansi (p) dari nilai F (*Linearity*) $> 0,05$.

3.7.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Variabel bebas dengan variabel terikat mempunyai sebuah hubungan jika nilai signifikansi (p) $< 0,05$, namun variabel bebas dengan variabel terikat tidak mempunyai sebuah hubungan jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$ (Siregar, 2020).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Persiapan Penelitian

Sebelum mulai melakukan penelitian, tahap pertama kali yang dilakukan oleh peneliti yaitu terlebih dahulu peneliti menentukan tempat penelitian dengan melakukan random/acak pada 10 perguruan tinggi yang ada di kota Pekanbaru. Hasilnya adalah peneliti melakukan penelitian di Universitas Islam Riau, Universitas Abdurrah dan Universitas Lancang Kuning. Sebelum dilakukan penelitian, peneliti menyusun skala penelitian dalam bentuk *google form*. Hal ini dilakukan karena tidak memungkinkan bagi peneliti untuk menyebarkan skala penelitian dalam bentuk tertulis secara langsung dikarenakan masa pandemi Covid-19 yang mengharuskan mahasiswa kuliah secara *online* serta protokol kesehatan yang wajib dipatuhi supaya penyebaran Covid-19 dapat dicegah.

4.2 Pelaksanaan Penelitian

Pada tanggal 19 April 2021 hingga tanggal 20 Mei 2021 peneliti melaksanakan penelitian yakni dengan jumlah sampel sebanyak 384 orang mahasiswa dari Universitas Islam Riau, Universitas Abdurrah dan Universitas Lancang Kuning. Skala kontrol diri yang dibagikan oleh peneliti dalam penelitian ini berjumlah 24 aitem dan skala *nomophobia* berjumlah 19 aitem dalam bentuk *google form*.

Sebelumnya peneliti juga sempat datang langsung ke lokasi penelitian di Universitas Islam Riau, Universitas Abdurrah dan Universitas Lancang Kuning yakni dengan tetap menerapkan protokol kesehatan selama masa pandemi Covid-19. Peneliti menemui beberapa mahasiswa yang kebetulan sedang berada di kampus

tersebut, kemudian peneliti menjelaskan maksud dan tujuan peneliti sebelum membagikan skala penelitian dalam bentuk *google form* kepada subjek melalui aplikasi *WhatsApp*. Selain itu, dalam melakukan penelitian ini peneliti juga meminta bantuan serta izin kepada mahasiswa yang bersangkutan supaya dapat *join* ke dalam grup kelas di aplikasi *WhatsApp* agar peneliti lebih mudah untuk membagikan skala penelitian tersebut.

Peneliti menerangkan tentang tujuan dari diberikannya skala serta menerangkan mengenai petunjuk pengisian skala kepada para subjek sebelum subjek mengisi skala penelitian tersebut. Peneliti melakukan penelitian dengan membagikan skala penelitian dalam bentuk *google form* secara *online* melalui media sosial, yaitu di aplikasi *WhatsApp* dan *Instagram*.

4.3 Hasil Penelitian

4.3.1 Deskriptif Subjek Penelitian

Sebanyak 384 mahasiswa dari Universitas Islam Riau, Universitas Abdurrah dan Universitas Lancang Kuning yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Adapun data demografi yang terkumpul yaitu jenis kelamin, usia, perguruan tinggi, semester, berapa jumlah *smartphone* yang dimiliki, apakah memiliki kuota internet aktif, dan durasi penggunaan *smartphone*. Deskriptif subjek penelitian bisa diamati dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.1
Klasifikasi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	169	44,0%
Perempuan	215	56,0%
Jumlah	384	100%

Tabel tersebut menerangkan bahwasanya penelitian yang dilakukan di Universitas Islam Riau, Universitas Abdurrah dan Universitas Lancang Kuning dengan jumlah sampel 384 orang mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin hasilnya menunjukkan yaitu terdapat sebanyak 169 orang mahasiswa laki-laki (44,0%) dan 215 orang mahasiswa perempuan (56,0%). Dapat disimpulkan bahwa persentase tertinggi yang mengisi skala penelitian berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan dengan persentase 56,0%

Tabel 4.2
Klasifikasi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
18	21	5,5%
19	59	15,4%
20	88	22,9%
21	97	25,3%
22	70	18,2%
23	26	6,8%
24	13	3,4%
25	10	2,6%
Total	384	100%

Tabel tersebut menerangkan bahwasanya penelitian yang dilakukan di Universitas Islam Riau, Universitas Abdurrah dan Universitas Lancang Kuning dengan jumlah sampel 384 orang mahasiswa ditinjau dari usia hasilnya yaitu terdapat sebanyak 21 orang mahasiswa berusia 18 tahun (5,5%), sebanyak 59 orang mahasiswa berusia 19 tahun (15,4%), sebanyak 88 orang mahasiswa berusia 20 tahun (22,9%), dan sebanyak 97 orang mahasiswa berusia 21 tahun (25,3%). Selanjutnya sebanyak 70 orang mahasiswa berusia 22 tahun (18,2%), sebanyak 26 orang mahasiswa berusia 23 tahun (6,8%), sebanyak 13 orang mahasiswa berusia 24 tahun (3,4%), dan sebanyak 10 orang mahasiswa berusia 25 tahun (2,6%). Dapat

disimpulkan bahwa persentase tertinggi yang mengisi skala penelitian berdasarkan usia adalah pada rentang usia 18-21 tahun dengan persentase 69,1%.

Tabel 4.3
Klasifikasi Subjek Penelitian Berdasarkan Perguruan Tinggi

Perguruan Tinggi	Frekuensi	Persentase
Universitas Islam Riau	141	36,7%
Universitas Abdurrahman	123	32,0%
Universitas Lancang Kuning	120	31,3%
Total	384	100%

Tabel tersebut menerangkan bahwasanya penelitian yang dilakukan di Universitas Islam Riau, Universitas Abdurrahman dan Universitas Lancang Kuning dengan jumlah sampel 384 orang mahasiswa ditinjau dari perguruan tinggi hasilnya yaitu terdapat sebanyak 141 orang mahasiswa Universitas Islam Riau (36,7%), sebanyak 123 orang mahasiswa Universitas Abdurrahman (32,0%), dan sebanyak 120 orang mahasiswa Universitas Lancang Kuning (31,3%). Dapat disimpulkan bahwa persentase tertinggi yang mengisi skala penelitian berdasarkan perguruan tinggi yaitu Universitas Islam Riau dengan persentase 36,7%.

Tabel 4.4
Klasifikasi Subjek Penelitian Berdasarkan Semester

Semester	Frekuensi	Persentase
2	85	22,1%
4	76	19,8%
6	93	24,2%
8	109	28,4%
10	11	2,9%
12	10	2,6%
Total	384	100%

Tabel tersebut menerangkan bahwasanya penelitian yang dilakukan di Universitas Islam Riau, Universitas Abdurrahman dan Universitas Lancang Kuning dengan jumlah sampel 384 orang mahasiswa ditinjau dari semester hasilnya yaitu semester 2 sebanyak 85 orang mahasiswa (22,1%), semester 4 sebanyak 76 orang

mahasiswa (19,8%), semester 6 sebanyak 93 orang mahasiswa (24,2%), semester 8 sebanyak 109 orang mahasiswa (28,4%), semester 10 sebanyak 11 orang mahasiswa (2,9%), dan semester 12 sebanyak 10 orang mahasiswa (2,6%). Dapat disimpulkan bahwa persentase tertinggi yang mengisi skala penelitian berdasarkan semester yaitu terdapat pada semester 8 dengan persentase 28,4%.

Tabel 4.5
Klasifikasi Berapa Jumlah *Smartphone* yang dimiliki

Jumlah <i>Smartphone</i> yang dimiliki	Frekuensi	Persentase
1	308	80,2%
2	70	18,2%
3	6	1,6%
Total	384	100%

Tabel tersebut menerangkan bahwasanya penelitian yang dilakukan di Universitas Islam Riau, Universitas Abdurrah dan Universitas Lancang Kuning dengan jumlah sampel 384 orang mahasiswa ditinjau dari jumlah *smartphone* yang dimiliki hasilnya yaitu terdapat sebanyak 308 orang mahasiswa yang memiliki 1 *smartphone* (80,2%), sebanyak 70 orang mahasiswa yang memiliki 2 *smartphone* (18,2%), dan sebanyak 6 orang mahasiswa yang memiliki 3 *smartphone* (1,6%). Dapat disimpulkan bahwa persentase tertinggi berdasarkan jumlah *smartphone* yang dimiliki yaitu memiliki 1 *smartphone* dengan persentase 80,2%.

Tabel 4.6
Klasifikasi Apakah Memiliki Kuota Internet Aktif

Kuota Internet Aktif	Frekuensi	Persentase
Ya	364	94,8%
Tidak	20	5,2%
Total	384	100%

Tabel tersebut menerangkan bahwasanya penelitian yang dilakukan di Universitas Islam Riau, Universitas Abdurrah dan Universitas Lancang Kuning dengan jumlah sampel 384 orang mahasiswa dapat disimpulkan bahwa terdapat sebanyak 364 orang mahasiswa (94,8%) yang memiliki kuota internet aktif dan sebanyak 20 orang mahasiswa (5,2%) yang tidak memiliki kuota internet aktif.

Tabel 4.7
Klasifikasi Durasi Penggunaan *Smartphone*

Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	Frekuensi	Persentase
2 Jam/hari	9	2,3%
4 Jam/hari	32	8,3%
6 Jam/hari	73	19,0%
8 Jam/hari	93	24,2%
Setiap Jam	177	46,1%
Total	384	100%

Tabel tersebut menerangkan bahwasanya penelitian yang dilakukan di Universitas Islam Riau, Universitas Abdurrah dan Universitas Lancang Kuning dengan jumlah sampel 384 orang mahasiswa ditinjau dari durasi penggunaan *smartphone* hasilnya yaitu terdapat sebanyak 9 orang mahasiswa (2,3%) dengan durasi penggunaan *smartphone* 2 jam/hari, sebanyak 32 orang mahasiswa (8,3%) dengan durasi penggunaan *smartphone* 4 jam/hari, sebanyak 73 orang mahasiswa (19,0%) dengan durasi penggunaan *smartphone* 6 jam/hari, sebanyak 93 orang mahasiswa (24,2%) dengan durasi penggunaan *smartphone* 8 jam/hari, dan sebanyak 177 orang mahasiswa (46,1%) dengan durasi penggunaan *smartphone* setiap jam. Dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* yang paling sering adalah setiap jam dengan persentase 46,1% dan durasi penggunaan *smartphone* yang paling sedikit adalah 2 jam/hari dengan persentase 2,3%.

4.3.2 Deskriptif Data Penelitian

Adapun hasil penelitian lapangan mengenai hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada mahasiswa setelah dilakukan skoring dan analisis, data yang didapatkan berupa deskriptif dari kedua data yang ditinjau dari skor minimum (Min), skor maksimum (Maks), skor rata-rata (Mean), dan skor standar deviasi (SD) ditunjukkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.8
Deskriptif Data Empirik dan Data Hipotetik

Variabel Penelitian	Skor perolehan (Empirik)				Skor dimungkinkan (Hipotetik)			
	Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
Kontrol Diri	60	96	78,16	7,575	24	96	60	12
<i>Nomophobia</i>	49	113	78,11	12,226	19	114	66,5	15,8

Tabel tersebut menggambarkan bahwasanya tingkat kontrol diri dan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa memiliki perbedaan jika dilihat dari skor perolehan (empirik). Kontrol diri yang dimiliki mahasiswa mendapatkan skor minimum 60 sampai skor maksimum 96 dengan skor rata-rata 78,16 dan skor standar deviasi 7,575. Sementara itu tingkat *nomophobia* yang dialami mahasiswa memiliki skor minimum 49 sampai skor maksimum 113 dengan skor rata-rata 78,11 dan skor standar deviasi 12,226.

Adapun jika dilihat dari skor dimungkinkan (hipotetik) maka kontrol diri yang dimiliki mahasiswa mendapatkan skor minimum 24 sampai skor maksimum 96 dengan skor rata-rata yakni 60 dan skor standar deviasi yakni 12. Sementara itu tingkat *nomophobia* yang dialami mahasiswa memiliki skor minimum 19 sampai skor maksimum 114 dengan skor rata-rata yakni 66,5 dan skor standar deviasi yakni 15,8.

Berdasarkan hasil dari deskripsi data tersebut untuk menentukan kategorisasi skala dengan melihat nilai yang sudah ditetapkan dari skor hipotetik yakni skor rata-rata (*mean*) serta skor standar deviasi (SD) skala kontrol diri dan skala *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). Adapun kategorisasi dibagi menjadi 5 bagian dan bisa diamati dari tabel berikut ini:

Tabel 4.9
Rumus Kategorisasi

Rumus	Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

Menurut rumus kategorisasi di atas, maka untuk melihat variabel kontrol diri dan *nomophobia* yang ada pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti ada lima kategori yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah. Skor kontrol diri bisa diamati dari tabel berikut ini:

Tabel 4.10
Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Partisipan Kontrol Diri

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 78$	193	50,3%
Tinggi	$66 \leq X < 78$	173	45,1%
Sedang	$54 \leq X < 66$	18	4,7%
Rendah	$42 \leq X < 54$	0	0
Sangat Rendah	$X \leq 42$	0	0
Jumlah		384	100%

Berdasarkan kategori tersebut, maka dapat dikatakan bahwa kontrol diri yang berada di kategori sangat tinggi ada 193 orang (50,3%), kontrol diri yang berada di kategori tinggi ada 173 orang (45,1%), dan kontrol diri yang berada di kategori sedang ada 18 orang (4,7%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwasanya dari jumlah total 384 orang mahasiswa, terdapat sebanyak 193 orang mahasiswa

yang memiliki kontrol diri dengan kategori sangat tinggi. Adapun skor *nomophobia* bisa diamati dari tabel berikut ini:

Tabel 4.11
Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Partisipan *Nomophobia*

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 90,2$	73	19,0%
Tinggi	$74,4 \leq X < 90,2$	154	40,1%
Sedang	$58,6 \leq X < 74,4$	142	37,0%
Rendah	$42,8 \leq X < 58,6$	15	3,9%
Sangat Rendah	$X \leq 42,8$	0	0
Jumlah		384	100%

Sesuai dengan kategori di atas, maka dapat dilihat bahwa orang yang mengalami *nomophobia* di kategori sangat tinggi ada 73 (19,0%), orang yang mengalami *nomophobia* di kategori tinggi ada 154 (40,1%), orang yang mengalami *nomophobia* di kategori sedang ada 142 (37,0%), dan orang yang mengalami *nomophobia* di kategori rendah ada 15 (3,9%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwasanya dari jumlah total 384 orang mahasiswa, terdapat sebanyak 154 orang mahasiswa yang mengalami *nomophobia* dengan kategori tinggi.

Adapun hasil analisis deskriptif data penelitian terhadap 384 orang mahasiswa berdasarkan jenis kelamin yang sudah dikumpulkan peneliti dan hasilnya bisa diamati dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.12
Tabulasi Silang Kontrol Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kontrol Diri			Total
	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Laki-laki	11 (2,9%)	69 (18,0%)	89 (23,2%)	169 (44,0%)
Perempuan	7 (1,8%)	104 (27,1%)	104 (27,1%)	215 (56,0%)
Total	18 (4,7%)	173 (45,1%)	193 (50,3%)	384 (100%)

Pada tabel 4.12 tersebut menjelaskan data kategorisasi variabel kontrol diri di kalangan mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Pada kategori kontrol diri sedang terdapat sebanyak 18 orang atau 4,7% yaitu 11 orang atau 2,9% pada laki-laki dan 7 orang atau 1,8% pada perempuan, sebanyak 173 orang atau 45,1% berada dalam kategori tinggi yaitu 69 orang atau 18,0% pada laki-laki dan 104 orang atau 27,1% pada perempuan, selanjutnya sebanyak 193 orang atau 50,3% berada dalam kategori sangat tinggi yaitu 89 orang atau 23,2% pada laki-laki dan 104 orang atau 27,1% pada perempuan. Kesimpulannya yakni berdasarkan jenis kelamin persentase kontrol diri pada mahasiswa yang paling dominan adalah perempuan yaitu sebesar 27,1% kontrol diri yang dimiliki berada pada kategori sangat tinggi.

Tabel 4.13
Tabulasi Silang *Nomophobia* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	<i>Nomophobia</i>				Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Laki-laki	9 (2,3%)	72 (18,8%)	57 (14,8%)	31 (8,1%)	169 (44,0%)
Perempuan	6 (1,6%)	70 (18,2%)	97 (25,3%)	42 (10,9%)	215 (56,0%)
Total	15 (3,9%)	142 (37,0%)	154 (40,1%)	73 (19,0%)	384 (100%)

Tabel tersebut menjelaskan mengenai data kategorisasi variabel *nomophobia* di kalangan mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Pada kategori *nomophobia* rendah terdapat sebanyak 15 orang atau 3,9% yaitu 9 orang atau 2,3% pada laki-laki dan 6 orang atau 1,6% pada perempuan, sebanyak 142 orang atau 37,0% berada dalam kategori sedang yaitu 72 orang atau 18,8% pada laki-laki dan 70 orang atau 18,2% pada perempuan, sebanyak 154 orang atau 40,1% berada dalam kategori tinggi yaitu 57 orang atau 14,8% pada laki-laki dan 97 orang atau

25,3% pada perempuan, selanjutnya sebanyak 73 orang atau 19,0% berada dalam kategori sangat tinggi yaitu 31 orang atau 8,1% pada laki-laki dan 42 orang atau 10,9% pada perempuan. Dapat disimpulkan bahwa persentase *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa yang paling dominan yakni perempuan yang mengalami *nomophobia* pada kategori tinggi yaitu sebesar 25,3%.

Adapun hasil analisis deskriptif data penelitian terhadap 384 orang mahasiswa berdasarkan usia yang sudah dikumpulkan peneliti dan hasilnya bisa diamati dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.14
Tabulasi Silang Kontrol Diri Berdasarkan Usia

Usia	Kontrol Diri			Total
	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
18	1 (0,3%)	12 (3,1%)	8 (2,1%)	21 (5,5%)
19	6 (1,6%)	23 (6,0%)	30 (7,8%)	59 (15,4%)
20	6 (1,6%)	32 (8,3%)	50 (13,0%)	88 (22,9%)
21	3 (0,8%)	45 (11,7%)	49 (12,8%)	97 (25,3%)
22	0 (0,0%)	36 (9,4%)	34 (8,9%)	70 (18,2%)
23	1 (0,3%)	10 (2,6%)	15 (3,9%)	26 (6,8%)
24	1 (0,3%)	11 (2,9%)	1 (0,3%)	13 (3,4%)
25	0 (0,0%)	4 (1,0%)	6 (1,6%)	10 (2,6%)
Total	18 (4,7%)	173 (45,1%)	193 (50,3%)	384 (100%)

Pada tabel 4.14 tersebut menjelaskan data kategorisasi variabel kontrol diri di kalangan mahasiswa berdasarkan usia. Jumlah terbanyak yang memiliki kontrol diri pada kategori sedang yaitu ada 6 (1,6%) orang berada di rentang usia 19 dan 20 tahun. Jumlah terbanyak yang memiliki kontrol diri pada kategori tinggi yaitu ada 45 (11,7%) orang berada di usia 21 tahun. Selanjutnya jumlah terbanyak yang memiliki kontrol diri pada kategori sangat tinggi ada 50 (13,0%) orang berada di usia 20 tahun. Kesimpulan dari pemaparan tersebut yakni berdasarkan usia

persentase kontrol diri pada mahasiswa yang paling dominan adalah pada usia 20 tahun yang memiliki kontrol diri pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 13,0%.

Tabel 4.15
Tabulasi Silang *Nomophobia* Berdasarkan Usia

Usia	<i>Nomophobia</i>				Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
18	1 (0,3%)	5 (1,3%)	8 (2,1%)	7 (1,8%)	21 (5,5%)
19	1 (0,3%)	13 (3,4%)	32 (8,3%)	13 (3,4%)	59 (15,4%)
20	4 (1,0%)	26 (6,8%)	34 (8,9%)	24 (6,3%)	88 (22,9%)
21	5 (1,3%)	38 (9,9%)	38 (9,9%)	16 (4,2%)	97 (25,3%)
22	1 (0,3%)	34 (8,9%)	26 (6,8%)	9 (2,3%)	70 (18,2%)
23	2 (0,5%)	12 (3,1%)	9 (2,3%)	3 (0,8%)	26 (6,8%)
24	1 (0,3%)	9 (2,3%)	2 (0,5%)	1 (0,3%)	13 (3,4%)
25	0 (0,0%)	5 (1,3%)	5 (1,3%)	0 (0,0%)	10 (2,6%)
Total	15 (3,9%)	142 (37,0%)	154 (40,1%)	73 (19,0%)	384 (100%)

Tabel di atas menjelaskan mengenai data kategorisasi variabel *nomophobia* di kalangan mahasiswa berdasarkan usia. Jumlah yang mengalami *nomophobia* kategori rendah paling banyak yakni ada 5 orang (1,3%) berada di usia 21 tahun. Jumlah yang mengalami *nomophobia* kategori sedang paling banyak yakni ada 38 orang (9,9%) berada di usia 21 tahun. Jumlah yang mengalami *nomophobia* kategori tinggi paling banyak yakni ada 38 orang (9,9%) berada di usia 21 tahun. Selanjutnya jumlah terbanyak yang mengalami *nomophobia* dalam kategori sangat tinggi yaitu ada 24 orang (6,3%) berada di usia 20 tahun. Dapat disimpulkan bahwa persentase *nomophobia* pada mahasiswa berdasarkan usia yang paling dominan adalah pada usia 21 tahun yang mengalami *nomophobia* pada kategori tinggi yaitu sebesar 9,9%.

Adapun hasil analisis deskriptif data penelitian terhadap 384 orang mahasiswa berdasarkan perguruan tinggi yang sudah dikumpulkan bisa diamati dari tabel berikut ini:

Tabel 4.16
Tabulasi Silang Kontrol Diri Berdasarkan Perguruan Tinggi

Perguruan Tinggi	Kontrol Diri			Total
	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
UIR	3 (0,8%)	76 (19,8%)	62 (16,1%)	141 (36,7%)
UNIVRAB	12 (3,1%)	58 (15,1%)	53 (13,8%)	123 (32,0%)
UNILAK	3 (0,8%)	39 (10,2%)	78 (20,3%)	120 (31,3%)
Total	18 (4,7%)	173 (45,1%)	193 (50,3%)	384 (100%)

Pada tabel 4.16 di atas menjelaskan data kategorisasi variabel kontrol diri di kalangan mahasiswa berdasarkan perguruan tinggi. Jumlah yang memiliki kontrol diri kategori sedang paling banyak yaitu di Universitas Abdurrab terdapat sebanyak 12 orang mahasiswa dengan persentase 3,1%. Jumlah yang memiliki kontrol diri kategori tinggi paling banyak yaitu di Universitas Islam Riau terdapat sebanyak 76 orang mahasiswa dengan persentase 19,8%. Selanjutnya jumlah terbanyak yang memiliki kontrol diri dalam kategori sangat tinggi yaitu di Universitas Lancang Kuning terdapat sebanyak 78 orang mahasiswa dengan persentase 20,3%. Berdasarkan pemaparan tersebut, kesimpulannya adalah persentase kontrol diri berdasarkan perguruan tinggi pada mahasiswa yang paling dominan adalah mahasiswa di Universitas Lancang Kuning yang memiliki kontrol diri pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 20,3%.

Tabel 4.17
Tabulasi Silang *Nomophobia* Berdasarkan Perguruan Tinggi

Perguruan Tinggi	<i>Nomophobia</i>				Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
UIR	11 (2,9%)	67 (17,4%)	47 (12,2%)	16 (4,2%)	141 (36,7%)
UNIVRAB	3 (0,8%)	33 (8,6%)	60 (15,6%)	27 (7,0%)	123 (32,0%)
UNILAK	1 (0,3%)	42 (10,9%)	47 (12,2%)	30 (7,8%)	120 (31,3%)
Total	15 (3,9%)	142 (37,0%)	154 (40,1%)	73 (19,0%)	384 (100%)

Tabel tersebut menjelaskan data kategorisasi variabel *nomophobia* di kalangan mahasiswa berdasarkan perguruan tinggi. Jumlah terbanyak yang mengalami *nomophobia* dalam kategori rendah yaitu di Universitas Islam Riau terdapat sebanyak 11 orang mahasiswa dengan persentase 2,9%. Jumlah terbanyak yang mengalami *nomophobia* dalam kategori sedang yaitu di Universitas Islam Riau terdapat sebanyak 67 orang mahasiswa dengan persentase 17,4%. Jumlah terbanyak yang mengalami *nomophobia* dalam kategori tinggi yaitu di Universitas Abdurrah terdapat sebanyak 60 orang mahasiswa dengan persentase 15,6%. Selanjutnya jumlah terbanyak yang mengalami *nomophobia* dalam kategori sangat tinggi yaitu di Universitas Lancang Kuning terdapat sebanyak 30 orang mahasiswa dengan persentase 7,8%. Dapat disimpulkan bahwa persentase *nomophobia* pada mahasiswa berdasarkan perguruan tinggi yang paling dominan adalah mahasiswa di Universitas Islam Riau yang mengalami *nomophobia* pada kategori sedang yaitu sebesar 17,4%.

Adapun hasil analisis deskriptif data penelitian terhadap 384 orang mahasiswa berdasarkan semester yang seluruhnya sudah dikumpulkan bisa diamati dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.18
Tabulasi Silang Kontrol Diri Berdasarkan Semester

Semester	Kontrol Diri			Total
	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
2	8 (2,1%)	38 (9,9%)	39 (10,2%)	85 (22,1%)
4	4 (1,0%)	20 (5,2%)	52 (13,5%)	76 (19,8%)
6	4 (1,0%)	42 (10,9%)	47 (12,2%)	93 (24,2%)
8	1 (0,3%)	59 (15,4%)	49 (12,8%)	109 (28,4%)
10	1 (0,3%)	6 (1,6%)	4 (1,0%)	11 (2,9%)
12	0 (0,0%)	8 (2,1%)	2 (0,5%)	10 (2,6%)
Total	18 (4,7%)	173 (45,1%)	193 (50,3%)	384 (100%)

Tabel tersebut menjelaskan mengenai data kategorisasi variabel kontrol diri di kalangan mahasiswa berdasarkan semester. Jumlah terbanyak yang memiliki kontrol diri dalam kategori sedang yaitu pada semester 2 terdapat sebanyak 8 orang mahasiswa atau 2,1%. Jumlah terbanyak yang memiliki kontrol diri dalam kategori tinggi yaitu pada semester 8 terdapat sebanyak 59 orang mahasiswa atau 15,4%. Selanjutnya jumlah terbanyak yang memiliki kontrol diri dalam kategori sangat tinggi yaitu pada semester 4 terdapat sebanyak 52 orang mahasiswa atau 13,5%. Dapat disimpulkan bahwa persentase kontrol diri pada mahasiswa berdasarkan semester yang paling dominan adalah mahasiswa semester 8 yang memiliki kontrol diri pada kategori tinggi yaitu sebesar 15,4%.

Tabel 4.19
Tabulasi Silang *Nomophobia* Berdasarkan Semester

Semester	<i>Nomophobia</i>				Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
2	3 (0,8%)	16 (4,2%)	43 (11,2%)	23 (6,0%)	85 (22,1%)
4	1 (0,3%)	14 (3,6%)	33 (8,6%)	28 (7,3%)	76 (19,8%)
6	3 (0,8%)	38 (9,9%)	40 (10,4%)	12 (3,1%)	93 (24,2%)
8	6 (1,6%)	64 (16,7%)	31 (8,1%)	8 (2,1%)	109 (28,4%)
10	2 (0,5%)	5 (1,3%)	3 (0,8%)	1 (0,3%)	11 (2,9%)
12	0 (0,0%)	5 (1,3%)	4 (1,0%)	1 (0,3%)	10 (2,6%)
Total	15 (3,9%)	142 (37,0%)	154 (40,1%)	73 (19,0%)	384 (100%)

Tabel tersebut menjelaskan mengenai data kategorisasi variabel *nomophobia* di kalangan mahasiswa berdasarkan semester. Jumlah terbanyak yang mengalami *nomophobia* dalam kategori rendah yaitu pada semester 8 terdapat sebanyak 6 orang mahasiswa atau 1,6%. Jumlah terbanyak yang mengalami *nomophobia* dalam kategori sedang yaitu pada semester 8 terdapat sebanyak 64 orang mahasiswa atau 16,7%. Jumlah terbanyak yang mengalami *nomophobia* dalam kategori tinggi yaitu pada semester 2 terdapat sebanyak 43 orang mahasiswa atau 11,2%. Selanjutnya jumlah terbanyak yang mengalami *nomophobia* dalam kategori sangat tinggi yaitu pada semester 4 terdapat sebanyak 28 orang mahasiswa atau 7,3%. Dapat disimpulkan bahwa persentase *nomophobia* pada mahasiswa berdasarkan semester yang paling dominan adalah mahasiswa semester 8 yang mengalami *nomophobia* pada kategori sedang yaitu sebesar 16,7%.

4.4 Uji Asumsi

Uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas dilakukan terlebih dahulu sebelum uji hipotesis dilakukan pada data yang sudah didapatkan.

4.4.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan guna mencari tahu berdistribusi normal atau tidaknya sebaran data yang terdapat dalam penelitian ini. Uji normalitas ini dilaksanakan pada variabel bebas dan variabel terikat, yaitu variabel kontrol diri dan variabel *nomophobia* yang hendak dilakukan analisis menggunakan bantuan program *IBM SPSS 21.0 for windows*. Dalam hal ini, normal atau tidaknya suatu data dapat ditentukan dengan berdasarkan pada nilai signifikansi (p) dari *Kolmogorov-Smirnov Z*. Data berdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$, dan data

tidak berdistribusi normal jika nilai $p < 0,05$. Adapun hasil analisis data yang telah dilakukan bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.20
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
Kontrol Diri	0,003	Tidak Normal
<i>Nomophobia</i>	0,163	Normal

Hasil uji normalitas dalam tabel tersebut menunjukkan bahwasanya variabel kontrol diri mendapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,003 ($p < 0,05$) dan variabel *nomophobia* mendapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,163 ($p > 0,05$). Dapat diambil kesimpulan bahwasanya data variabel kontrol diri berdistribusi tidak normal, sementara variabel *nomophobia* datanya berdistribusi normal.

4.4.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilaksanakan guna mencari tahu arah hubungan di antara variabel bebas dan variabel terikat, yaitu hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia*. Uji linearitas yang dipakai peneliti yaitu menggunakan nilai signifikansi (p) dari nilai F (*Linearity*). Ada hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat apabila nilai signifikansi (p) dari nilai F (*Linearity*) $< 0,05$. Hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat tidak linear apabila nilai signifikansi (p) dari nilai F (*Linearity*) $> 0,05$. Adapun hasil analisis data yang telah dilaksanakan terdapat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.21
Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity (F)	Signifikansi (p)	Keterangan
Kontrol Diri	41,599	0,000	Linear
<i>Nomophobia</i>			

Dari hasil uji linearitas yang telah dilaksanakan dengan bantuan program *IBM SPSS 21.0 for windows*, maka didapati hasil bahwasanya nilai F (*Linearity*) sebesar 41,599 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji linearitas, maka dapat disimpulkan bahwasanya variabel kontrol diri dan variabel *nomophobia* mempunyai hubungan yang linear.

4.4.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilaksanakan sesudah uji normalitas dan uji linearitas terlebih dahulu dilakukan. Uji hipotesis dilaksanakan guna mencari tahu bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia*, apakah ada hubungan atau tidak, apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak, maka analisis data akan dilaksanakan dengan bantuan program *IBM SPSS 21.0 for windows* guna menguji hipotesis. Uji hipotesis dilihat berdasarkan nilai signifikansi (p), terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat jika nilai signifikansi (p) $< 0,05$, dan tidak ada hubungan antara kedua variabel tersebut apabila nilai signifikansi (p) $> 0,05$. Uji hipotesis di dalam penelitian ini menggunakan *Pearson Product Moment*. Adapun hasil analisis data yang telah dilaksanakan terdapat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.22
Hasil Uji Hipotesis

		Kontrol Diri	Nomophobia
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	0,310
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	384	384
Nomophobia	Pearson Correlation	0,310	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	384	384

Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut, menunjukkan bahwasanya nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) = 0,310 ($r > 0,05$), sehingga bisa diambil kesimpulan bahwasanya terdapat hubungan yang positif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwasanya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin tinggi pula *nomophobia* pada mahasiswa, dan begitu pula sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin rendah pula *nomophobia* pada mahasiswa. Dari uji hipotesis yang sudah dilaksanakan, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak.

4.5 Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis yang sudah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* yang menunjukkan bahwasanya ada korelasi yang positif antara kontrol diri dengan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada mahasiswa. Hasil ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi (p) yakni 0,000 ($p < 0,05$) serta nilai koefisien korelasi (r) = 0,310 yang bernilai positif. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin tinggi *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada mahasiswa, dan begitu juga sebaliknya.

Hasil yang menunjukkan bahwa kontrol diri berkorelasi positif dengan penggunaan *smartphone* atau *nomophobia* belum ditemukan pada penelitian sebelumnya. Menurut Jiang dan Zhao (2016) meskipun kontrol diri dianggap sebagai prediktor kritis dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan, namun tidak ada penelitian yang pernah mengeksplorasi lebih dalam mengenai hubungan antara kontrol diri dan pola penggunaan *smartphone* serta alasan yang mungkin saja

menjelaskan bagaimana kontrol diri dapat mempengaruhi penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kontrol diri berkorelasi positif dengan pola pencarian informasi saat mahasiswa menggunakan *smartphone*, dan tidak ada korelasi yang signifikan dengan ketergantungan menggunakan *smartphone*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari 384 orang mahasiswa pada 3 perguruan tinggi di Pekanbaru yaitu di Universitas Islam Riau, Universitas Abdurrah dan Universitas Lancang Kuning, menunjukkan hasil bahwa pada variabel kontrol diri yang memiliki kontrol diri pada kategori sangat tinggi ada 50,3%, yang memiliki kontrol diri pada kategori tinggi ada 45,1%, dan yang memiliki kontrol diri dalam kategori sedang ada 4,7%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwasanya mahasiswa dengan kontrol diri sangat tinggi ada 50,3%. Menurut Ghufroon dan Risnawita (2020) kemampuan seseorang akan bertambah baik dalam melakukan pengendalian terhadap dirinya sendiri seiring dengan bertambahnya usia.

Menurut Wulandari (2020) kontrol diri dari tiap-tiap orang merupakan sebuah keahlian untuk dapat mengendalikan emosi dan kemampuan tersebut akan mengalami perkembangan seiring dengan berjalannya usia. Berada pada kondisi tersebut, seseorang pasti akan bisa melakukan pengaturan, pengarahan, serta membimbing perilakunya dari berbagai keadaan, seperti mengatasi berbagai keluhan negatif dengan tujuan untuk mencapai keadaan yang lebih baik daripada sebelumnya.

Ada tiga teknik kontrol diri jika individu ingin dapat mengendalikan dirinya dengan baik, yaitu memantau perilaku, mengevaluasi perilaku, dan menetapkan perilaku (Prawitasari, 2011). Seseorang akan bisa melakukan pengendalian terhadap impuls jika mempunyai kontrol diri yang baik. Dalam hal ini, di dalam kehidupan setiap individu, kontrol diri merupakan hal terpenting guna melakukan pengendalian terhadap diri dan perilaku sehari-hari (Norlina, 2019).

Pada variabel *nomophobia* menunjukkan bahwa sebesar 19,0% yang mengalami *nomophobia* dalam kategori sangat tinggi, 40,1% yang mengalami *nomophobia* dalam kategori tinggi, 37,0% yang mengalami *nomophobia* pada kategori sedang, dan 3,9% yang mengalami *nomophobia* pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 40,1% mahasiswa mengalami *nomophobia* yang tinggi. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Adnan dan Gezgin (2016) yang menjelaskan bahwa tingkat *nomophobia* yang tertinggi itu terjadi di kalangan mahasiswa, karena teknologi komunikasi yang berhubungan dengan *smartphone* sangat menjadi gaya hidup di kalangan mahasiswa saat ini. Di mana hal ini tentunya memberikan efek samping bagi mahasiswa, seperti mengalami kecanduan, mengurangi empati, prestasi belajar menurun, kecemasan, agresivitas, dan kesepian.

Saat ini, para mahasiswa menggunakan *smartphone* di era sekarang ini sebagai alat untuk berkomunikasi, sarana hiburan, serta upaya agar tidak mengalami stres (Palupi, Sarjana, dan Hadiati, 2018). Mahasiswa sebagai generasi Z saat ini tidak bisa jauh dari *smartphone* dikarenakan generasi Z berada pada era digital, teknologi yang semakin berkembang dengan sangat pesat selalu diikuti oleh mahasiswa, serta

apapun yang dilakukan oleh generasi Z di zaman sekarang ini sering kali melalui dunia maya dan hampir semua orang menjalin komunikasi melalui dunia maya. Hal tersebut membuat individu terus bergantung dengan *smartphone* yang dikenal dengan istilah *nomophobia* (Sari, Ifdil, dan Yendi, 2020).

Pavithra, dkk (2015) mengungkapkan bahwa dampak negatif bagi penderita *nomophobia* sangat berpengaruh dalam segi kesehatan, yaitu diakibatkan oleh radiasi gelombang elektromagnetik dari *smartphone* yang dapat menyebabkan kelelahan, iritasi mata, nyeri pada kepala, gangguan pada sistem imun, dan risiko pada penyakit lainnya pun akan meningkat, seperti mengalami gangguan tidur, tumor otak, kanker, *alzhaimer*, dapat mematikan sperma, dan masalah ortopedi.

Data kategorisasi hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa *nomophobia* lebih cenderung dialami oleh perempuan daripada laki-laki. Hal tersebut dilihat berdasarkan nilai persentase bahwa sebesar 25,3% perempuan mengalami *nomophobia* dalam kategori tinggi dengan total keseluruhan subjek perempuan sebesar 56,0%, sedangkan dari jumlah total keseluruhan subjek laki-laki 44,0% terdapat 18,8% laki-laki yang mengalami *nomophobia* dalam kategori sedang. Hasil tersebut selaras dengan hasil penelitian dari Jiang dan Zhao (2016) yang menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih tinggi ketergantungannya terhadap *smartphone* dan signifikan jika dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Selaras dengan Yildirim, Sumuer, Adnan dan Yildirim (2016) pada penelitiannya yang menunjukkan bahwasanya mahasiswa perempuan memiliki skor *nomophobia* yang lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki.

Klasifikasi subjek berdasarkan usia dalam penelitian ini menunjukkan bahwa paling banyak itu berada pada rentang usia 18-21 tahun dengan persentase 69,1%. Berdasarkan usia, kategorisasi variabel kontrol diri menunjukkan bahwasanya terdapat 50 orang mahasiswa (13,0%) berada di usia 20 tahun yang memiliki kontrol diri sangat tinggi, sedangkan kategorisasi variabel *nomophobia* berdasarkan usia menunjukkan bahwa pada usia 21 tahun sebanyak 38 orang mahasiswa (9,9%) yang mengalami *nomophobia* tinggi. Hasil dari penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti ini didukung oleh Rakhmawati (2017) yang dalam penelitiannya menunjukkan bahwasanya mahasiswa yang mengalami *nomophobia* itu berada pada rentang usia 21-22 tahun dengan persentase sebesar 29%.

Durasi dalam penggunaan *smartphone* juga dapat menunjukkan indikasi seseorang mengalami *nomophobia*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 177 orang mahasiswa dengan persentase 46,1% menggunakan *smartphone* setiap jam. Hasil tersebut sejalan dengan Jilisha, Venkatachalam, Menon dan Olickal (2019) yang di dalam penelitiannya menunjukkan bahwasanya mahasiswa memeriksa *smartphone* miliknya dalam durasi per jam dengan persentase tertinggi sebesar 48,6% atau sebanyak 345 orang mahasiswa yang memeriksa *smartphone* miliknya sebanyak 4 hingga 6 kali per jam.

Dalam hal ini *smartphone* sudah menjadi bagian dari diri masing-masing tiap individu dan bukan hanya menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari saja. Kehadiran *smartphone* sangat memudahkan dalam berbagai hal untuk memenuhi standar kehidupan ini. Rata-rata individu memeriksa *smartphone* miliknya dapat mencapai 110 kali dalam sehari, bahkan tanpa sepengetahuan atau alasan apapun

itu. *Nomophobia* atau *no mobile phone phobia* yaitu perasaan takut dan cemas saat berada jauh dari *smartphone* merupakan fobia spesifik yang sangat mengkhawatirkan akhir-akhir ini (Kanmani, Bhavani, dan Maragatham, 2017).

Efek samping yang negatif serta risiko dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada mahasiswa yaitu akan mengalami efek sosial seperti ketergantungan dan gangguan, masalah akademik seperti prestasi akademik rendah, gangguan dalam belajar, kemudian masalah psikologis seperti gangguan kepribadian, kesepian, kecemasan, depresi, agresi, gangguan defisit perhatian, gangguan empati, serta dapat mengganggu perkembangan fisik seperti hipertensi, obesitas, dan lain sebagainya (Ozdemir, Cakir, dan Hussain, 2018).

Menurut Kalaskar (2015) mahasiswa yang menghabiskan waktunya selama 5 hingga 6 jam perhari dalam menggunakan *smartphone* lebih rentan mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, sulit tidur, stres, serta kehilangan motivasi dan minat dalam belajar. Khalisa (2015) menambahkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi dapat mengganggu interaksi sosial dengan orang lain, hal ini tentunya akan memiliki dampak seperti mengalami gejala stres, merasa panik, kurang fokus, anti sosial, dan berpengaruh terhadap perkembangan sosioemosi seperti mudah marah tanpa alasan yang jelas.

Selain itu, berdasarkan tabel uji determinan menunjukkan bahwa nilai R Squared (nilai koefisien) = 0,096 yang menjelaskan bahwasanya pada penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, variabel kontrol diri hanya memberi sumbangan efektif sebanyak 9,6% terhadap variabel *nomophobia*, kemudian

sisanya 90,4% dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang pada penelitian ini tidak diteliti, seperti jenis kelamin, usia, harga diri, ekstraversi, perilaku impulsif, efikasi diri, dan neurotisme (Bianchi & Phillips, 2005).

Penyebab kecilnya sumbangan efektif yang diberikan variabel kontrol diri ini dapat disebabkan karena ada faktor-faktor lainnya yang lebih mempengaruhi *nomophobia*, namun peneliti tidak mengungkapkannya di dalam penelitian ini. Penyebab lainnya dapat disebabkan karena proses subjek dalam pengisian skala penelitian ini yang secara asal-asalan atau terburu-buru, kondisi dan situasi yang tidak memungkinkan, subjek tidak tepat sasaran, atau bahkan karena ada aitem dari skala yang tidak dimengerti oleh subjek penelitian pada saat proses pengisian skala sedang berlangsung. Selain itu, perbedaan budaya dan *social desirability bias* yang tinggi juga dapat menjadi penyebab subjek mengisi skala penelitian secara *faking good* sehingga berdampak pada hasil penelitian (Larson, 2019).

Keterbatasan atau kelemahan di dalam penelitian ini disebabkan oleh penyebaran skala penelitian yang dilakukan secara *online* melalui media sosial dengan menggunakan *smartphone*, padahal penelitian ini meneliti tentang *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada mahasiswa. Selain itu, kelemahan lainnya adalah hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Sesuai dengan hasil dari analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat sebuah hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada mahasiswa, yaitu dengan nilai koefisien korelasi (r) = 0,310 ($r > 0,05$) dan nilai signifikansi (p) yakni 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat diketahui bahwa arah hubungan yang didapatkan peneliti dalam penelitian ini yaitu terdapat sebuah hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada mahasiswa.

5.2 Saran

Adapun saran yang akan diberikan oleh peneliti dalam penelitian ini menurut hasil penelitian, analisis data serta pembahasan yang sudah dilakukan, yaitu:

5.2.1 Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* pada mahasiswa berada dalam kategori yang tinggi, maka dari itu disarankan kepada mahasiswa sebaiknya lebih bisa menggunakan *smartphone* sewajarnya dan sepentingnya saja yang tentunya tidak digunakan secara berlebihan. Jangan menjadikan *smartphone* sebagai pengalihan dari rasa bosan atau hanya sebagai tren di era digital saat ini. Selain itu, kontrol diri yang dimiliki mahasiswa berada dalam kategori yang sangat tinggi, seharusnya hal tersebut dapat membuat mahasiswa lebih bisa mengendalikan diri serta perilaku dalam penggunaan *smartphone* sehari-

hari dengan mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dan tentunya bukan hanya pada saat-saat tertentu saja.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat memilih subjek penelitian di tempat yang berbeda dan diharapkan untuk dapat memperbaiki penyajian skala penelitian, yaitu tidak melakukan penelitian secara *online* dengan menggunakan *smartphone*, tetapi melakukan penelitian secara *offline* atau secara langsung kepada subjek penelitian.
2. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat memperbaiki skala atau membuat skala sendiri terkait skala kontrol diri.
3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian mengenai *nomophobia* secara kualitatif agar hasil yang diperoleh lebih luas, lebih detail dan lebih dalam lagi.
4. Diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya untuk variabel yang digunakan adalah variabel yang lainnya selain variabel kontrol diri yang merupakan faktor-faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap *nomophobia*, yakni misalnya kepribadian, FoMO (*Fear of Missing Out*), harga diri, perilaku impulsif, dan efikasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). A modern phobia: Prevalence of nomophobia among college students. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141–158.
- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 86–96.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- APJII. (2018). *Penetrasi & profil perilaku pengguna internet Indonesia*. Jakarta: APJII.
- APJII. (2020). *Laporan survei internet APJII 2019 – 2020*. Jakarta: APJII.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 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.
- Asih, N. L. (2017). Kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi*. Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Diterbitkan.
- Averill, J. R. (2015). Emotion and anxiety: Sociocultural, biological, and psychological determinants. *Emotions and Anxiety (PLE: Emotion)*, 80(4), 99–142.
- Aziz, A. (2019). No mobile phone phobia di kalangan mahasiswa pascasarjana. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 1–10.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan validitas edisi IV*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BALITBANG KOMINFO. (2017). *Survey penggunaan TIK 2017*. Jakarta: BALITBANG KOMINFO

- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297–1300.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology and Behavior*, 8(1), 39–51.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160.
- Chaplin, J. P. (2014). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Chóliz. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33–44.
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan smartphone dalam menunjang aktivitas perkuliahan oleh mahasiswa fispol unsrat Manado. *E-Journal "Acta Diurna,"* VI(1), 1–15.
- Dasiroh, U., Miswatun, S., Ilahi, Y. F., & Nurjannah. (2017). Fenomena nomophobia di kalangan mahasiswa (studi deskriptif kualitatif mahasiswa Universitas Riau). *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau*, 6(1), 1–10.
- Databoks. (2016, 8 Agustus). Pengguna smartphone di Indonesia 2016-2019. *Surat Kabar*. Diunduh pada 17 November, 2020 dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2016/08/08/pengguna-smartphone-di-indonesia-2016-2019>
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339–341.
- Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. I. (2017). Nomophobia: A study to evaluate mobile phone dependence and impact of cell phone on health. *National Journal of Community Medicine*, 8(11), 688–693.
- Endrianto, C. (2014). Hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–11.
- Fajri, F. V. (2017). Hubungan antara penggunaan telepon genggam smartphone dengan nomophobia pada mahasiswa. *Skripsi*. Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diterbitkan.

- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, *13*(2), 2504–2519.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2020). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Jiang, Z., & Zhao, X. (2016). Self-control and problematic mobile phone use in Chinese college students: The mediating role of mobile phone use patterns. *BMC Psychiatry*, *16*(1), 1–8.
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., & Olickal, J. J. (2019). Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry, India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, *41*(6), 541–548.
- 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.
- Kanmani, A., Bhavani., & Maragatham. (2017). Nomophobia – An insight into its psychological aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology*, *4*(2), 2349–3429.
- Khalisa. (2015). *Penyakit berbahaya itu bernama nomophobia*. Retrieved August 25, 2021 from <https://justonyx.wordpress.com/2015/03/17/penyakit-berbahaya-itu-bernama-nomophobia/>
- 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*, *10*, 28–35.
- Larson, R. B. (2019). Controlling social desirability bias. *International Journal of Market Research*, *61*, 534–547.
- Mayasari, L. (2012). *Tidak bisa jauh dari ponsel? Anda mungkin menderita nomophobia*. Retrieved August 23, 2021 from <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-2030251/tidak-bisa-jauh-dari-ponsel-anda-mungkin-menderita-nomophobia>
- Mudiarni, M. (2018). Hubungan antara kontrol diri dan smartphone addiction pada mahasiswa. *Skripsi*. Program Sarjana Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Diterbitkan.

- Norlina. (2019). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan smartphone addiction pada mahasiswa angkatan 2018 program studi bimbingan dan konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 2(4), 192–199.
- 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.
- Palupi, D. A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2018). Hubungan ketergantungan smartphone terhadap kecemasan pada mahasiswa fakultas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(1), 140–145.
- Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763–1770.
- Pavithra, M., Madhukumar, S., & Murthy, M. (2015). A study on nomophobia - Mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340–344.
- PDDikti. (2020). *Perguruan tinggi di Pekanbaru*. Retrieved February 15, 2021 from <https://pddikti.kemdikbud.go.id/>
- Pitaloka, A. R. A. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan nomophobia pada mahasiswa. *Skripsi*. Program Sarjana Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Diterbitkan.
- Pravitasari, I. S. (2019). Perancangan kampanye social movement bahaya smartphone bagi anak. *Perancangan Kampanye Social Movement Bahaya Smartphone Bagi Anak*, 4(1), 84–94.
- Prawitasari, J. E. (2011). *Psikologi klinis pengantar terapan mikro dan makro*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Pusparisa, Y. (2020). *Berapa jumlah pengguna smartphone dunia*. Retrieved November 17, 2020 from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/01/20/berapa-jumlah-pengguna-smartphone-dunia>
- Pusparisa, Y. (2020). *Pengguna smartphone diperkirakan mencapai 89% populasi pada 2025*. Retrieved November 17, 2020 from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/09/15/pengguna-smartphone-diperkirakan-mencapai-89-populasi-pada-2025>

- Putri, N. A. (2019). Hubungan antara self control dengan kecenderungan nomophobia (no mobile phone phobia) pada mahasiswa. *Skripsi*. Program Sarjana Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Diterbitkan.
- Rabathy, Q. (2018). Nomophobia sebagai gaya hidup mahasiswa generasi Z. *Jurnal LINIMASA*, 1(1), 33–44.
- Rahman, A. A. (2017). *Metode penelitian psikologi langkah cerdas menyelesaikan skripsi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rakhmawati, S. (2017). Studi deskriptif nomophobia pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi*. Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Diterbitkan.
- Ramaita., Armaita., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89–93.
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep nomophobia pada remaja generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21–26.
- SecurEnvoy. (2012, 16 Februari). 66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone. *Surat Kabar*. Diunduh pada 5 Desember, 2020 dari <https://securenvoy.com/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone-2/>
- Siregar, S. (2020). *Statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, cv.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA, cv.
- 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.
- Thalib, S. B. (2017). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif edisi revisi*. Jakarta: Kencana.
- Uno, H. B., & Lamtenggo, N. (2014). *Teknologi komunikasi dan informasi pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

- Wulandari, A. (2020). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial. *Skripsi*. Program Sarjana Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Diterbitkan.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Disertasi*. Doctoral Program Iowa State University United States. Diterbitkan.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331.
- Yusnita, Y., & Syam, H. M. (2017). Pengaruh perilaku phubbing akibat penggunaan smartphone berlebihan terhadap interaksi sosial mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 2(3), 1–11.
- Yusuf, S. (2019). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile phone addict*. Surabaya: CV. Putra Media Nusantara.