

Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri

Fitri Verawat Fajri, Usmi Karyani

Magister Sains Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
email: fitriverawati18@gmail.com

Abstrak

Artikel INFO

Diterima: 28 Januari 2021
Direvisi : 20 April 2021
Disetujui: 03 Mei 2021

DOI:
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.12191>

Kenyamanan akses yang diberikan *smartphone* dapat meningkatkan penggunaan sehingga menimbulkan rasa cemas karena tidak bisa lepas dari *smartphonenya* atau disebut *nomophobia*. Hal ini dapat berakibat pada fisik individu, psikologis, sosial, keluarga dan pendidikan secara negatif sehingga dapat mengganggu produktifitas. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan subjek sebanyak 310 mahasiswa dengan menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan skala *nomophobia* (NMP-Q) ($\alpha=0.903$), skala intensitas penggunaan media sosial (SONTUS) ($\alpha=0.905$), dan skala kontrol diri ($\alpha=0.790$). Analisis dilakukan dengan regresi ganda menggunakan bantuan program SPSS 23.0 for windows. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan *nomophobia*. Selain itu tidak ada perbedaan *nomophobia* antara laki-laki dan perempuan. Mengakses media sosial berlebihan menimbulkan efek negatif yang berpengaruh pada kegiatan individu, maka dengan kontrol diri yang baik diharapkan individu dapat memberikan batas penggunaan *smartphone* sehingga tidak berlebihan dan dapat terhindar dari efek negatif yang akan ditimbulkan

Keywords: Intensitas, Kontrol Diri, Media Sosial, *Nomophobia*

Nomophobia On College Students: Testing The Relationship Intensity Of Social Media Use And Self-Control

Abstract

The convenience of access provided by a *smartphone* can increase usage, causing anxiety because it cannot be separated from the *smartphone* or it is called *nomophobia*. This results in negative physical, psychological, family and educational consequences that can interfere with productivity. The study aims to measure the intensity of social media use and self-control with *nomophobia* in students. This research is a correlational study with a total of 310 students as subjects using purposive sampling. Data collection used the *nomophobia* scale (NMP-Q) ($\alpha = 0.903$), the social media use scale (SONTUS) ($\alpha = 0.905$), and the self-control scale ($\alpha = 0.790$). The analysis was performed by regression using multiple programs SPSS 23.0 for Windows. The intensity results show that there is a significant relationship between social media use and self-control with *nomophobia*. Besides that, there is no difference in *nomophobia* between men and women. Accessing excessive media has negative effects that affect individual activities, so self-control is expected to limit *smartphone* use so that it is not excessive and can avoid negative effects that will be caused

Keywords: Intensity; *Nomophobia*; Self Control; Social Media

Pendahuluan

Smartphone menjadi prioritas karena memberikan banyak manfaat seperti mengakses internet, komunikasi, dan sarana menghibur diri. Berbagai aktivitas ini apabila

dalam jangka panjang dipraktikkan secara berkesinambungan dapat mengakibatkan kecenderungan manusia untuk selalu mengecek *smartphone* bahkan muncul rasa cemas karena tidak bisa lepas dari *smartphone* atau disebut *nomophobia*

(Mulyar, 2016). *Nomophobia* digambarkan sebagai ketakutan irasional ketika individu jauh dari *smartphon*nya. Penderitanya akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone* dibandingkan berinteraksi dengan orang disekitarnya (Yildirim, 2014).

Penelitian Sharma et al., (2015) menunjukkan terdapat 73% partisipan mengalami *nomophobia* tetapi tidak menyadarinya dan hanya 11% yang tidak mengalami *nomophobia*, sementara 21% partisipan mengalami *rinxiety*. 83% partisipan mengalami serangan panik ketika tidak mengetahui keberadaan *smartphon*nya. Sakit kepala dan kelelahan dirasakan oleh 61% partisipan sebagai efek samping yang paling umum dialami. Penelitian yang dilakukan oleh Dongre et al., (2017) menyatakan bahwa prevalensi *nomophobia* sebesar 68,92% dengan proporsi laki-laki lebih tinggi (82,91%) bergantung dengan ponsel daripada perempuan (31,25%). Hal ini sejalan dengan penelitian Fathya, Sari, Mawarpury & Afriani (2020) pada variabel jenis kelamin menunjukkan bahwa laki-laki mempunyai presentasi lebih tinggi daripada wanita, hal ini dapat disebabkan karena laki-laki akan menggunakan *smartphone* untuk tujuan bisnis, pemanfaatan teknologi, hubungan profesional dan kurang memiliki kontrol diri terhadap penggunaan teknologi tersebut.

Terdapat faktor internal yang menjadi faktor penyebab *nomophobia* yaitu tingkat *sensation seeking* yang tinggi, tingkat *self esteem* yang rendah dan tingkat kontrol diri yang rendah (Agusta, 2016). Munculnya gangguan kecanduan *smartphone* merupakan salah satu pendorong sebagai pengalihan stress dan tanpa disertai kontrol diri yang kuat terhadap penggunaan *smartphone* menjadi permulaan munculnya ketergantungan yang memicu *nomophobia* (Chiu, 2014).

Definisi kontrol diri mengacu pada kemampuan individu dalam pengendalian perilaku, pengelolaan faktor-faktor perilaku yang dimaksudkan agar sesuai dengan kondisi, dan keinginan memperbaharui perilaku agar dapat diterima orang lain (Vitasari, 2016).

Menurut Tangney et al., (2004) kemampuan dalam mengontrol diri dipengaruhi oleh *self-discipline, deliberate/non-impulsive, healthy habits, work ethic, dan reliability*. Tingkat kontrol diri rendah menimbulkan kerentanan pada penggunaan *smartphone* menjadi patologis. Penggunaan secara berlebihan dilakukan karena didorong oleh kepuasan dan kesenangan pribadi (Jiang & Zhao, 2016).

Menurut Ramaita et al., (2019) *nomophobia* memiliki macam karakteristik seperti memakai sebagian besar waktunya dengan *smartphone*, senantiasa membawa *charger*, mengalami cemas saat *smartphone* tidak terkoneksi jaringan atau kuota habis. Mengetahui dampak kurang baik akibat penggunaan *smartphone* yang tidak sewajarnya, kontrol diri dalam keadaan ini mempunyai peranan penting. Diharapkan individu dapat mengontrol diri dalam penggunaan ketika dihadapkan pada *smartphone* agar dapat berperilaku tidak menyimpang dari norma di masyarakat (Pinasti & Kustanti, 2017).

Penelitian yang sudah ada hanya menekankan pada hubungan langsung antara kontrol diri dan *nomophobia* (Asih & Fauziah, 2017). Pada penelitian tersebut meski ada hubungan yang signifikan, tetapi kontribusinya masih tergolong kecil. Berdasarkan hal tersebut menandakan masih terdapat variabel lain yang mempengaruhi *nomophobia*. Penelitian ini mencoba melihat hubungan variabel lain yaitu intensitas penggunaan media sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian Wahyuni & Harmaini (2017) bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan *Facebook* terhadap kecenderungan menjadi *nomophobia*. Subjek dalam penelitian ini memiliki intensitas penggunaan *facebook* yang rendah dan kecenderungan untuk menjadi *nomophobia* dalam kategori sedang.

Pemilihan variabel intensitas penggunaan media sosial sesuai dengan pernyataan Agusta (2016), diluar faktor internal ditemukan pula faktor eksternal yang mempengaruhi *nomophobia* yaitu pemaparan media yang tinggi dan beberapa fasilitas yang disiapkan.

Salah satu fasilitasnya adalah media sosial. Media sosial sebuah sarana komunikasi berbasis online dimana penggunaanya dapat berpartisipasi dengan mudah, membagikan sesuatu dan menciptakan jejaring sosial. Media sosial yang kerap digunakan antara lain: *facebook, twitter, youtube, instagram, dan whatsapp* (Cahyono, 2016). Kecemasan tentang gangguan komunikasi yang disebabkan oleh aplikasi seperti media sosial meningkat maka gejala kecanduan *smartphone* akan meningkat. Hal ini karena ketidakmampuan mereka untuk mengikuti acara, berita, diskusi khususnya di jaringan sosial (Durak, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan pada 416 remaja menyatakan bahwa 48% remaja menderita kecanduan *smartphone* dengan penggunaan *smartphone* tidak kurang dari empat jam setiap harinya. Hal tersebut berpengaruh negatif pada fisik, psikologis, sosial, keluarga dan pendidikan individu (Aljomaa, 2016). Hasil penelitian ini sejalan dengan Gezgin & Çakır (2016) bahwa “kecemasan kehilangan kontak dengan orang lain” dan “perasaan ketergantungan pada teknologi” dapat memperburuk pola tidur sehingga individu menjadi tidak produktif keesokan harinya dan mengalami kesulitan belajar di kampus.

Penelitian Ngafifi (2014) menemukan subjek yang menyatakan tidak mampu hidup tanpa *smartphone* sebanyak 66%, presentase bertambah pada kelompok usia 18-24 tahun. Kelompok usia ini mayoritas adalah mahasiswa. Mahasiswa memiliki tingkat resiko paparan lebih tinggi karena penggunaan *smartphone* sebagai penunjang kegiatan akademik (Basri, 2014). Berdasarkan *Theory of Planned Behavior* (TPB) dan menurut hasil analisis faktor optimalisasi penggunaan *smartphone* berkaitan dengan kegiatan yang sering dilakukan menyatakan bahwa presentasi tertinggi yaitu sebesar 65,98% mahasiswa menggunakan *smartphone* untuk jejaring sosial sedangkan dikalangan siswa untuk *browsing* (Wulandari et al., 2014).

Penelitian yang dilaksanakan Jilisha et al., (2019) mengemukakan bahwa 23,5% peserta memiliki skor *nomophobia* yang tinggi. Durasi dan frekuensi penggunaan *smartphone*, penggunaan media sosial, pengecekan *smartphone* setelah bangun pagi secara signifikan dikaitkan dengan *nomophobia*. Partisipan juga merasa cemas dan frustrasi ketika harus berpisah dengan *smartphon*enya. Penelitian yang dilakukan Kibona & M gaya (2015) menyatakan responden sebanyak 48% memiliki kecenderungan menggunakan *smartphone* kurang lebih selama 5 sampai 7 jam untuk media sosial tanpa mempertimbangkan waktu yang dihabiskan. Individu memilih lebih banyak berinteraksi secara *online* sebagai alternatif komunikasi secara langsung dikarenakan kurang mengancam (Andangsari & Fitri, 2014).

Media sosial dan *smartphone* tidak dapat dilepaskan dari kehidupan sehari-hari. Berdasarkan observasi ditemukan bahwa subjek tidak dapat lepas dari *smartphone* misal ketika makan, berjalan, bahkan membawa *smartphone* ke kamar mandi. Wahyudi, Abdillah, Astuti, Mustofa, Purwandari, & Bakri (2021) menyatakan hanya beberapa mahasiswa yang menyadari telah masuk kategori *nomophobia*. Mahasiswa merasa kurang percaya diri apabila tidak memiliki *smartphone* dan memainkan media sosial seperti *whatsapp, instagram, twitter*, dan lainnya. Individu yang tidak eksis di dunia maya dianggap kurang milenial. Sejalan dengan penelitian Norlina (2019) bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan *smartphone*. Hal ini karena apabila kebiasaan dalam mengakses media sosial sudah tidak bisa dikontrol maka dapat menjadikan intensitas menjadi tinggi dan akhirnya mengalami *smartphone addiction*.

Dari uraian diatas, *nomophobia* mempunyai bermacam-macam dampak sehingga perhatian dari berbagai pihak diperlukan. Dampak yang mungkin terjadi antara lain munculnya kegelisahan, kesedihan, kesepian, menge-

luarkan keringat dan badan gemetar jika dipisahkan atau tidak dekat dengan *smartphone* (Bragazzi & Del Puente, 2014). Penelitian ini bertujuan melihat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah 1) terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia* pada mahasiswa, 2) terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa, 3) terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa.

Metode

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif yang menggunakan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih.

Subjek

Penelitian melibatkan 310 mahasiswa (148 laki-laki dan 162 perempuan) dengan karakteristik laki-laki dan perempuan berusia 18-24 tahun, mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta, dan menggunakan *smartphone* secara aktif. Teknik pengumpulan sampel menggunakan *purposive sampling* dan pengumpulan data menggunakan *google formulir*.

Pengukuran

Tahapan yang dilakukan peneliti adalah melakukan *expert judgements* kepada sebanyak 5 orang ahli, kemudian skala di uji cobakan terlebih dahulu kepada 380 mahasiswa. Kuesioner didistribusikan dengan menggunakan *google form online*. Instrumen yang digunakan adalah skala *nomophobia*, skala intensitas penggunaan media sosial (SONTUS), dan skala kontrol diri.

Skala *nomophobia* terdiri dari 25 item pernyataan yang mengukur empat aspek *nomophobia*, yaitu tidak dapat berkomunikasi,

kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan kenyamanan yang bergantung pada *smartphone* (Yildirim, 2014). Validitas yang digunakan adalah validitas isi Aiken's dengan kisaran nilai 0.8-0.95 dan reliabilitas dengan indeks Cronbach's Alpha sebesar $\alpha=0.903$. Contoh pernyataan skala ini adalah "Saya tetap bisa berkonsentrasi dalam melakukan aktivitas meski *smartphone* saya rusak". Pengisian kuesioner dilakukan dengan memilih antara "Sangat Sesuai" hingga "Sangat Tidak Sesuai" dengan jumlah 4 poin skala Likert.

Skala intensitas penggunaan media sosial (SONTUS) terdiri dari 20 item pernyataan yang mengukur lima aspek yaitu penggunaan ketika relaksasi dan waktu luang, periode atau waktu penggunaan terkait kegiatan perkuliahan, penggunaan terkait tempat umum, penggunaan saat stress, dan motivasi penggunaan (Olufadi, 2016). Validitas yang digunakan adalah validitas isi Aiken's dengan kisaran nilai 0.8-0.85 dan reliabilitas dengan indeks Cronbach's Alpha sebesar $\alpha=0.905$. Contoh pernyataan skala ini adalah "Saat mendengarkan kuliah di kelas". Pengisian kuesioner dilakukan dengan memilih 1 untuk sangat tidak sesuai kemudian semakin tinggi hingga 11 untuk sangat sesuai.

Skala kontrol diri terdiri dari 17 item pernyataan yang mengukur lima aspek dari kontrol diri yaitu, *self discipline*, *deliberate/non-impulsive action*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability* (Tangney et al., 2004). Validitas yang digunakan adalah validitas isi Aiken's dengan kisaran nilai 0.8-0.9 dan reliabilitas dengan indeks Cronbach's Alpha sebesar $\alpha=0.790$. Contoh pernyataan skala ini adalah "Saya memiliki kesulitan dalam meninggalkan kebiasaan buruk". Pengisian kuesioner dilakukan dengan memilih antara "Sangat Sesuai" hingga "Sangat Tidak Sesuai" dengan jumlah 4 poin skala Likert.

Analisis data

Data yang didapatkan dianalisis menggunakan analisis regresi ganda dan uji beda *independent sample t-test*. Analisis regresi

ganda dan uji beda *independent sample t-test* tersebut dilakukan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 23 for Windows.

Hasil

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Z* (K-S-Z) diketahui nilai signifikansi *nomophobia* sebesar 0,200 ($p > 0,05$); variabel intensitas penggunaan media sosial 0,090 ($p > 0,05$); dan variabel kontrol diri sebesar 0,059 ($p > 0,05$). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui variabel intensitas penggunaan

media sosial dengan *nomophobia* memiliki korelasi linier ditunjukkan dengan nilai *Flinierity*= 1,073; signifikansi 0,353 ($p > 0,05$). Variabel kontrol diri dengan *nomophobia* memiliki korelasi linier ditunjukkan dengan nilai *Flinierity*= 1,165; signifikansi 0,266 ($p > 0,05$). Selanjutnya uji homogenitas menggunakan *Levene Statistic* dengan bantuan SPSS 23 for Windows, didapatkan hasil bahwa nilai $p = 0,105$ ($p > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa sampel dalam penelitian mempunyai varian skor homogen. Berdasarkan uji multikolinieritas, variabel 1 dan 2 mempunyai nilai VIF yaitu 1,095, dimana nilai ini tidak lebih besar dari 10,00, dapat diambil kesimpulan bahwa tidak muncul gejala multikolinieritas.

Tabel 1. Hasil analisis korelasi

		Correlations		
		nomophobia	intensitas	Kontrol diri
nomophobia	Pearson Correlation	1	,264**	-,156**
	Sig. (2-tailed)		,000	,006
	N	310	310	310
intensitas	Pearson Correlation	,264**	1	-,294**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	310	310	310
Kontrol diri	Pearson Correlation	-,156**	-,294**	1
	Sig. (2-tailed)	,006	,000	
	N	310	310	310

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan analisis regresi ganda didapatkan nilai koefisien korelasi $R = 0,276$; $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Hasil analisis korelasi r_{x1y} sebesar 0,264; $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia*. Besarnya peran intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia* sebesar 6,97%. Hasil analisis korelasi r_{x2y} sebesar -0,156; $p = 0,006$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia*. Besarnya peran kontrol diri dengan *nomophobia* sebesar 2,43%. Dapat

disimpulkan bahwa sumbangan efektif kedua variabel sebesar 9,4%. Dari hasil uji t didapat nilai $t = -0,858$ dengan $\text{sig. (2-tailed)} = 0,391$ ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan *nomophobia* antara laki-laki dan perempuan

Berdasarkan hasil analisis diketahui tingkat *nomophobia* pada subjek sebanyak 79,03% tergolong sedang dengan nilai mean empirik sebesar 65,21 dan mean hipotetik sebesar 62,5. Tingkat intensitas penggunaan media sosial pada subjek sebanyak 52,25% tergolong sedang dengan nilai mean empirik sebesar 45,95 dan mean hipotetik sebesar 50. Tingkat kontrol diri pada subjek sebanyak 76,45% tergolong sedang dengan nilai mean empirik sebesar 47,55 dan mean hipotetik sebesar 42,5.

Pembahasan

Hasil penelitian menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri secara bersama-sama mempunyai korelasi signifikan dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Secara parsial hasil menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Hal ini mengandung arti, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka tingkat *nomophobia* juga semakin tinggi, dan sebaliknya. Penelitian ini juga membuktikan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif secara signifikan dengan *nomophobia*. Hal ini mengandung arti, semakin tinggi tingkat kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat *nomophobia*, dan sebaliknya. Pengaruh kedua variabel sebesar 9,4% terhadap *nomophobia*. Hasil penelitian ini sejalan dengan Pasongli et al (2020) menyatakan bahwa intensitas pemakaian *smartphone* tinggi maka resiko mengalami *nomophobia* juga tinggi. Intensitas penggunaan *smartphone* tanpa kontrol diri akan menimbulkan permasalahan kesehatan. Mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri tinggi akan lebih cakap mengelola penggunaan *smartphone* supaya tidak berlebihan sehingga dapat bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan (Asih & Fauziah, 2017).

Penelitian ini sesuai dengan pernyataan Agusta (2016) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *nomophobia* yaitu faktor internal meliputi *self esteem* dan kontrol diri yang rendah; dan faktor eksternal seperti pemaparan media yang tinggi dan fasilitas yang disediakan *smartphone* dalam hal ini berkaitan dengan media sosial. Individu merasakan emosi positif saat menjadi bagian dari media sosial atau saat berkomunikasi menggunakan aplikasi *smartphone* sejauh aktivitas ini memenuhi kebutuhan mereka untuk berafiliasi. Kontrol perilaku juga dimasukkan sebagai faktor utama dalam *Theory Planned of Behavior*, yang memengaruhi cara individu berinteraksi dengan teknologi. Evaluasi diri positif berdasarkan pengalaman positif melalui

media sosial mendorong niat penggunaan *smartphone* (Heitplatz et al., 2019). Sejalan dengan penelitian (Lee et al., 2014) bahwa kemudahan dan kenyamanan akses yang diberikan *smartphone* memberikan kepuasan instan kepada pengguna sehingga memperkuat penggunaan secara terus menerus. Apabila tanpa diimbangi dengan kontrol diri yang cukup maka akan memicu *nomophobia*. Maka dapat dibuat sebuah analisa bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap *nomophobia*.

Didapatkan analisis deskriptif skala *nomophobia* memiliki kategorisasi yaitu sedang dengan jumlah responden sebanyak 245 mahasiswa (79,03%). Hal ini sejalan dengan (Gurbuz & Ozkan, 2020) bahwa mayoritas sebanyak 71,5% mengalami *nomophobia* sedang. Ketika tingkat pendidikan meningkat seiring bertambahnya usia, ditemukan bahwa tingkat *nomophobia* yang diderita kaum muda semakin menurun, hal ini sebagai akibat dari kemampuan individu dalam menggunakan *smartphone* dengan lebih baik. Penggunaan *smartphone* pada mahasiswa tidak sekedar untuk bergaya maupun gengsi semata dalam kehidupan bermasyarakat, tetapi juga sebagai alat untuk membantu kegiatan akademik, memudahkan aktivitas sehari-hari, sehingga bisa lebih mengoptimalkan penggunaan *smartphone* (Wulandari et al., 2014).

Definisi *nomophobia* harus memperhitungkan gejala-gejala berikut ini: penyalahgunaan pesan teks, frekuensi penggunaan yang tinggi, menghabiskan lebih dari 4 jam per hari menggunakan *smartphone* untuk mengatasi emosi atau masalah negatif dan untuk merasa lebih baik, menunjukkan kegugupan dan perilaku agresif saat kehilangan atau tidak dapat menggunakan *smartphone*, kemunduran progresif di akademik atau pekerjaan dan fungsi sosial maupun keluarga (Olivencia-Carrión et al., 2018). Penggunaan *smartphone* yang dilakukan setiap hari dan selama beberapa jam bukan merupakan ketergantungan

patologis, hal tersebut karena penggunaan teknologi yang tepat untuk kepentingan (profesional atau pribadi) individu. Maka dari itu tidak semua pengguna *smartphone* mengalami ketergantungan karena dapat mengontrol penggunaannya dan melakukan aktivitas lain tanpa melibatkan *smartphone* (Gonçalves et al., 2020). Kriteria diagnostik *nomophobia* antara lain menghabiskan banyak waktu dengan *smartphonanya*, cemas ketika kehilangan *smartphone* atau kehilangan jaringan, membawa pengisi daya sendiri, menjaga *smartphone* aktif 24 jam, dan menimbulkan biaya yang besar dari penggunaan *smartphone* (Bragazzi & Del Puente, 2014).

Didapatkan analisis deskriptif kontrol diri memiliki kategorisasi yaitu sedang dengan jumlah responden sebanyak 237 subjek (76,45%). Sejalan dengan penelitian Latifah & Novel (2018) sebanyak 72% mahasiswa memiliki kontrol diri sedang, hal ini dapat disebabkan karena ada faktor-faktor yang melatar belakangi, pertama, individu mampu memilih salah satu di antara dua perilaku bertentangan, kedua, individu bisa memanipulasi stimulus yang terdapat pada diri. Sejalan dengan penelitian Chóliz (2012) yang menyatakan bahwa kurangnya kontrol diri mengakibatkan permasalahan pada penggunaan *smartphone* dimana perasaan cemas ketika jauh dari *smartphone* muncul dipicu karena individu mengalami kesulitan untuk mengendalikan stimulus. Karena penggunaan *smartphone* menjadi prioritas, hal ini juga membangun rutinitas pada penggunaannya menjadi sebuah kebiasaan. Oleh karena itu, secara tidak sadar pengguna merasa perlu untuk mengecek *smartphone* atau memeriksa pemberitahuan bahkan segera setelah bangun tidur (Jilisha et al., 2019).

Penelitian sebelumnya seperti Gilbert (2020) menyatakan bahwa terdapat faktor internal penyebab *nomophobia* pada individu yaitu *self-esteem* rendah dan kontrol diri rendah yang tercermin dalam kebutuhan untuk terus berhubungan dengan orang lain karena takut terisolasi atau kesepian, mudah bosan atau

tidak sabar, tidak memiliki hobi dan tempat rekreasi lainnya. Kurangnya perencanaan dan tingkat kontrol diri yang rendah dianggap sebagai prediktor karena individu merasa terdorong untuk menggunakan *smartphone* di area terlarang dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Hal ini juga berkaitan dengan pola penggunaan yang beresiko seperti menggunakan *smartphone* saat mengemudi (Pivetta et al., 2019).

Didapatkan analisis deskriptif skala intensitas penggunaan media sosial memiliki kategorisasi yaitu sedang dengan jumlah responden sebanyak 162 subjek (52,25%). Intensitas penggunaan media sosial tertinggi terjadi ketika individu berada di rumah sedang beristirahat dengan responden sebanyak 192 orang (61,9%) menggunakan media sosial lebih dari 3 kali dalam minggu terakhir dengan durasi lebih dari 10 menit tiap kali. Hal ini sesuai dengan penelitian Pranata et al., (2016) menyatakan bahwa mayoritas responden sebesar 46,9% menggunakan situs jejaring sosial dengan intensitas sedang. Walaupun menggunakan media sosial, mereka juga merupakan pribadi yang dapat dengan mudah berkomunikasi secara langsung dengan orang-orang di situasi sosial apapun.

Penelitian Mayangsari & Ariana (2015) bahwa alasan penggunaan *smartphone* mampu dikaitkan dengan identitas, maka intensitas penggunaan media sosial dapat menaikkan status individu diantara relasinya, rasa aman yang semakin bertambah, sarana hiburan, dan menunjang hubungan sosial. Penelitian yang dilaksanakan Wahyuni & Harmaini (2018) menunjukkan bahwa tinggi rendahnya tingkat intensitas penggunaan *facebook* berhubungan dengan kecenderungan *nomophobia*. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, aspek *nomophobia* kehilangan keterhubungan berkaitan dengan perasaan kehilangan konektivitas terhadap layanan yang *smartphone* sediakan sehingga tidak dapat terhubung dengan berbagai akun media sosial yang dimiliki (Yildirim, 2014). Saat ini, media sosial lebih dari sekedar situs berbagi namun menjadi dunia virtual

tempat dimana individu berbagi hampir setiap momen yang dialami. Tanggapan yang diterima membuat mereka merasa dihargai, dan muncul kepercayaan bahwa ada masalah ketika pesan yang dikirimkan tidak mendapatkan balasan instan. Dengan demikian, gejala *nomophobia* yang paling jelas dialami adalah ketegangan. Rasa cemas ketika tidak menemukan tingkat respon yang diinginkan dari postingan mereka di media sosial (Gurbuz & Ozkan, 2020).

Pengguna *smartphone* mendapatkan penguatan positif melalui orang lain. Hal ini karena *smartphone* memberikan arti mengenai pengalaman untuk mencintai dan dicintai, mendapatkan kenyamanan dan kepuasan meskipun tidak berinteraksi secara langsung (Marjosy et al., 2013). Penggunaan media sosial dapat mengarah pada kebutuhan untuk terus *online*, sementara kekurangannya kemungkinan menimbulkan kecemasan karena tidak bisa mengetahui informasi terbaru yang dianggap penting. Komunikasi yang berlebihan ini menyebabkan *nomophobia* artinya takut kekurangan komunikasi, tidak mampu mengembangkan keterampilan sosial dan efek psikologis yang negatif (Durak, 2017). Akibatnya, ketakutan kehilangan akses *smartphone* dapat diasumsikan terkait dengan penggunaan media sosial. Kehilangan atau tidak dapat mengakses *smartphone* menyebabkan seseorang kehilangan kontak dengan lingkungan media sosialnya dan kehilangan informasi yang telah terjadi. Alih-alih kesenangan yang biasanya diperoleh dari menggunakan media sosial, mereka dihadapkan pada apa yang disebut *nomophobia* (Durak, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada *nomophobia* baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini diduga karena intensitas penggunaan yang sama namun fokus penggunaannya yang berbeda. Kemudahan fasilitas internet juga berpengaruh karena dapat ditemukan di berbagai tempat sehingga baik laki-laki maupun perempuan dapat menggunakan fasilitas tersebut (Fitriyani et

al., 2019). Perempuan cenderung lebih lekat dengan *smartphone* agar tetap terkoneksi dengan relasi sosialnya, sedangkan laki-laki menggunakan *smartphone* untuk melakukan panggilan dan mengakses aplikasi yang sesuai dengan kebutuhan (Chóliz, 2012).

Individu yang memiliki kontrol diri rendah akan berpengaruh terhadap penggunaan *smartphone* yang mana akan meningkatkan intensitas penggunaan media sosial, hal ini berpengaruh pada tingkat *nomophobia*. Kemudahan dan kenyamanan akses yang disediakan *smartphone* memberikan kepuasan instan pada penggunanya sehingga akan semakin memperkuat penggunaan secara terus menerus (Lee et al., 2014). Sementara individu dengan kontrol diri tinggi tidak memerlukan *smartphone* agar bisa menghindari masalah atau menghapuskan rasa cemas (Mulyati & Nrh, 2019). Mengakses media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan efek buruk yang dapat mengganggu produktifitas individu, maka dengan adanya kontrol diri yang baik diharapkan individu mampu memberikan batas penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan dan dapat terhindar dari efek yang ditimbulkan.

Adanya temuan ini berimplikasi pada pentingnya upaya pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak dan peningkatan kontrol diri agar *nomophobia* menjadi turun. Mahasiswa cenderung menggunakan *smartphone* di kelas dan mengesampingkan materi yang disampaikan, dengan mengamati pola ketika perhatian mulai berkurang, pendidik dan mahasiswa dapat merencanakan dan menggunakan metode yang tepat untuk mencegah gangguan dengan menerapkan interval istirahat untuk memulihkan perhatian. Penelitian menunjukkan bahwa melihat beberapa bentuk alam (melalui lukisan) mungkin memiliki pengaruh positif dalam memulihkan perhatian. (Mendoza et al., 2018). Sejalan dengan penelitian lain menyatakan pengobatan lain yang menjanjikan yaitu terapi realitas. Dalam terapi ini individu disarankan untuk fokus pada perilaku (berkebun,

melukis, dan lain-lain) selain menggunakan *smartphone* (Bhattacharya et al., 2019). Berdasarkan hal tersebut maka perlu untuk digali lebih dalam lagi faktor dan perihal yang sekiranya dapat mengurangi *nomophobia* agar kita dapat membangun kembali interaksi antar manusia, koneksi tatap muka, sehingga perlu adanya pembatasan penggunaan *smartphone* dibanding melarangnya karena kita tidak bisa lepas dari kemajuan teknologi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri berkorelasi dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan positif dengan *nomophobia* dan memiliki peranan yang lebih besar. Penelitian juga membuktikan bahwa kontrol diri berhubungan negatif secara signifikan dengan *nomophobia*. Penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada *nomophobia* baik laki-laki maupun perempuan. Mengakses media sosial yang berlebihan menimbulkan efek negatif yang berpengaruh pada kegiatan individu, maka dengan kontrol diri yang baik diharapkan individu dapat memberikan batas untuk penggunaan *smartphone* sehingga tidak berlebihan dan dapat terhindar dari efek negatif yang akan ditimbulkan.

Penelitian-penelitian selanjutnya menggunakan topik serupa diharapkan dapat menggali lebih terkait data demografis seperti total waktu penggunaan *smartphone* perhari, biaya yang dikeluarkan untuk *smartphone*, dan berapa lama penggunaan *smartphone*. Selain itu, peneliti dapat menggunakan metode lain yaitu *mixed method* dengan pendalaman data melalui metode kualitatif. Penambahan data dalam bentuk kualitatif akan lebih memperkaya data terutama hal-hal yang berkaitan dengan kondisi yang dialami *nomofobic*. Harapannya akan semakin dapat menguraikan kondisi emosional yang dialami individu secara spesifik dan dapat mengetahui

faktor yang menjadi penyebab *nomophobia*, sehingga kiranya dapat membantu memberikan penanganan yang sesuai untuk mengurangi *nomophobia*.

Daftar Pustaka

- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 86–96. <https://doi.org/10.4172/2167-1044.1000296>
- Andangsari, E. W., & Fitri, R. A. (2014). Problematic Internet Use pada Remaja Pengguna Facebook di Jakarta Barat. *Humaniora*, 5(1), 306–315. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i1.3029>
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 6(2), 15–20.
- Basri, A. S. H. (2014). Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiositas. *Jurnal Dakwah*, 15(2), 407–432.
- Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: No Mobile Phone Phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297–1300. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A Proposal for Including Nomophobia in the New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 9(1), 140–157. <http://www.jurnal-unita.org/index.php/publiciana/article/download/79/73>
- Chóliz, M. (2012). Mobile-Phone Addiction in Adolescence : The Test of Mobile Phone Mobile-phone addiction in adolescence :

- The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33–44.
- Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2017). Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health. *National Journal of Community Medicine | Volume*, 8(11), 688–693. www.njcmindia.org
- Durak, H. Y. (2017). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 1–26. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>
- Durak, H. Y. (2018). What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1–15. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>
- Fathya, R., Sari, K., Mawarpury, M., & Afriani. (2020). Smart-phone Addiction. *Jurnal Psikologi, Volume 16*, 16(2). <https://doi.org/10.5455/car.105-1558585853>
- Fitriyani, N., Albertin, N., & Kusuma, R. M. (2019). Perbandingan Tingkat Nomophobia Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(1), 6–11. <https://doi.org/10.21067/jki.v5i1.3569>
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Gilbert, M. N. (2020). An Uptrend Among Students: Nomophobia. *Journal of Applied Science And Research*, 8 (2), 8(2), 25–29.
- Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A. (2020). Nomophobia and Lifestyle : Smartphone Use and Its Relationship to Psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100025. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- Gurbuz, I. B., & Ozkan, G. (2020). What is Your Level of Nomophobia? An Investigation of Prevalence and Level of Nomophobia Among Young People in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 56(5), 814–822. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00541-2>
- Heitplatz, V. N., Bühler, C., & Hastall, M. R. (2019). Caregivers' Influence on Smartphone Usage of People with Cognitive Disabilities: An Explorative Case Study in Germany. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*, 11573 LNCS, 98–115. https://doi.org/10.1007/978-3-030-23563-5_9
- 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. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1131-z>
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., & Olickal, 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, 541–548. <https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM>
- Kibona, L., & Mgaya, G. (2015). Smartphones' Effects on Academic Performance of Higher Learning Students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2(4), 3159–40. www.jmest.org
- Lee, U., Lee, J., Ko, M., Lee, C., Kim, Y., Yang, S., Yatani, K., Gweon, G., Chung, K. M., & Song, J. (2014). Hooked on Smartphones: An Exploratory Study on Smartphone Overuse Among College Students. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 2327–2336. <https://doi.org/10.1145/2556288.2557366>
- Marjosy, U., Kinasih, A. D., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan antara Keterampilan Sosial dan Kecanduan Situs Jejaring Sosial pada Masa Dewasa Awal. *Proceeding PESAT (Psikologi,*

- Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil*, 5, 78–84. <https://media.neliti.com/media/publications/172566-ID-hubungan-antara-keterampilan-sosial-dan.pdf>
- Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M., & McDonough, I. M. (2018). The Effect of Cellphones on Attention and Learning: The Influences of Time, Distraction, and Nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 86, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.027>
- Mulyar, B. K. (2016). Dinamika Adaptif Penggunaan Smartphone Mahasiswa Fisip Universitas Airlangga Di Kota Surabaya. *Antro Unairdot Net, Vol.V, No 3, 5(3)*, 489–503. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-auna22b9673af2full.pdf>
- Mulyati, T., & Nrh, F. (2019). Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Mardasiswa Semarang. *Empati*, 7(4), 152–161.
- Ngaffi, M. (2014). Kemajuan Teknologi Dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*, 2(1), 33–47. <https://doi.org/10.21831/jppfa.v2i1.2616>
- 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 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat, Vol. 2(4)*, 192–199.
- Olivencia-Carrión, M. A., Ferri-García, R., Rueda, M. del M., Jiménez-Torres, M. G., & López-Torrecillas, F. (2018). Temperament and Characteristics Related to Nomophobia. *Psychiatry Research*, 266, 5–10. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.04.056>
- Olufadi, Y. (2016). Social networking time use scale (SONTUS): A new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. *Telematics and Informatics*, 33(2), 452–471. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.002>
- Pasongli, A., Ratag, B. T., & Kalesaran, A. F. C. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan nomophobia pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas SAM Ratulangi. *Jurnal Kesmas*, 9(6), 88–95.
- Pinasti, D. A., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan Antara Empati Dengan Adiksi Smartphone Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Dan Fakultas Sains Dan Matematika Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 7(3), 183–188.
- Pivetta, E., Harkin, L., Billieux, J., Kanjo, E., & Kuss, D. J. (2019). Problematic Smartphone Use: An Empirically Validated Model. *Computers in Human Behavior*, 100, 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.013>
- Pranata, Y. H., Wardani, N. D., & Jusup, I. (2016). Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 5(4), 1903–1910.
- Putri Mayangsari, A., & Dian Ariana, A. (2015). Hubungan antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 04(3), 157–163.
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89–93. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399>
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. (2015). Rising Concern of Nomophobia Amongst Indian Medical Students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705–707. <https://doi.org/10.5455/2320-6012.ijrms20150333>
- Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–322.

- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan Belajar Ditinjau Dari Kesepian Dan Kontrol Diri Siswa Kelas Xi Sman 9 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 7(5), 60–75.
- Wahyudi, M., Abdillah, M., Astuti, P., Mustofa, A., Purwandari, E., & Bakri, S. (2021). 1. Pendahuluan. *Community Empowerment*, 6(3), 432–437.
- Wahyuni, R., & Harmaini, H. (2017). Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 22–29. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i1.2717>
- Wulandari, N. K. M., Darmawiguna, I. G. M., & Wahyuni, D. S. (2014). Survey Deskriptif Optimalisasi Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa dan Siswa Se-Kota Singaraja. *Kumpulan Artikel Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika (KARMAPATI)*, 3(Nomor 6. November), 401–410.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research. *Graduate Theses and Dissertations. Paper 14005*. <http://lib.dr.iastate.edu/etd>