

## **Kecemasan Nomophobia pada Mahasiswa: Bagaimana Peranan Kontrol Diri ?**

**Amanda Devina Ariska<sup>1</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru  
No.45 Surabaya

**Dwi Sarwindah Sukiatni<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru  
No.45 Surabaya

**Rahma Kusumandari<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl.  
Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: [amandadevina18@gmail.com](mailto:amandadevina18@gmail.com)

### **Abstract**

*In the modern era like today, the sophistication of technology in smartphones is currently growing rapidly compared to before. Because smartphones in the current era make it easy for users to access anything easily. This is what makes humans dependent on the existence of smartphones, especially students who often feel anxious when they are away from their smartphones. This phenomenon is called nomophobia anxiety. 1) Nomophobia anxiety is a feeling of anxiety and fear when individuals are away from their smartphones. 2) This study aims to determine the relationship between self-control and nomophobia anxiety in college students. 3) The population in the study was 12,361 active students at the university of August 17 1945 Surabaya with a research sample of 288 students. This research data collection technique uses incidental sampling techniques. 4) Data collection from the results of the self-control scale and nomophobia anxiety scale, each of which consists of 21 items with an  $\alpha = 0.837$  value and 29 items with an  $\alpha = 0.906$  value. The data analysis used is a simple analysis which shows  $r_{xy} = -0.575$  at  $p = 0.00 (<0.05)$  5) meaning that there is a significant negative relationship between the two variables.*

**Keywords:** *Keywords: Anxiety Nomophobia; Self-control; Smartphone; Student*

### **Abstrak**

*Pada era modern seperti saat ini, kecanggihan teknologi yang ada pada smartphone saat ini sangat berkembang pesat dibandingkan dahulu. Karena smartphone pada era saat ini memudahkan penggunaannya untuk mengakses apapun dengan mudah. Hal inilah yang membuat manusia bergantung dengan keberadaan smartphone terutama pada mahasiswa yang sering merasa cemas apabila berada jauh dengan smartphone miliknya. 1) Fenomena tersebut disebutkan dengan kecemasan nomophobia. Kecemasan nomophobia adalah perasaan cemas dan takut apabila individu berada jauh dengan smartphone miliknya. 2) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan nomophobia pada mahasiswa. 3) Populasi dalam penelitian sebanyak 12.361 mahasiswa aktif di universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan sampel penelitian 288 mahasiswa. Teknik pengambilan data penelitian ini menggunakan teknik insidental sampling. 4) Pengumpulan data dari hasil skala kontrol diri dan skala kecemasan nomophobia yang masing – masing terdiri dari 21 aitem dengan nilai  $\alpha = 0.837$  dan 29 aitem dengan nilai  $\alpha = 0.906$ . Analisa data yang digunakan adalah analisis sederhana yang menunjukkan  $r_{xy} = -0.575$  pada  $p = 0.00 (<0.05)$  5) artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel.*

**Kata kunci:** *Kontrol Diri; Kecemasan Nomophobia; Mahasiswa; Smartphone*

## **Pendahuluan**

Nomophobia, singkatan dari No Mobile Phone Phobia, adalah sebuah fenomena fobia modern yang menyebabkan individu merasa cemas dan khawatir ketika tidak dekat dengan ponsel mereka. Fenomena ini menandakan ketergantungan yang berlebihan terhadap smartphone, di mana individu merasa sulit untuk berpisah dari perangkat tersebut. Dampak negatif dari nomophobia termasuk kecemasan yang konstan dan ketidaknyamanan saat tidak dapat mengakses atau berada jauh dari ponsel mereka. Ketergantungan pada smartphone telah menjadi semakin umum, terutama di kalangan generasi Z. Fitur-fitur canggih dan kemudahan yang ditawarkan oleh smartphone modern membuat pengguna sulit untuk melepaskan perangkat mereka, bahkan saat beristirahat atau dalam situasi sosial. Hal ini menyebabkan penggunaan smartphone yang berlebihan dan kehilangan keterlibatan dengan lingkungan sekitar. Menurut Park, 84% pengguna smartphone adalah peserta didik, sementara 60% pemilik smartphone adalah orang dewasa. Angka ini menunjukkan bahwa fenomena nomophobia memengaruhi berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak dan orang dewasa.

Mahasiswa merupakan bagian dari pelajar atau peserta didik yang berada pada jenjang tinggi. Bagi mahasiswa menggunakan smartphone sangat membantu dan mempermudah untuk menunjang aktivitas perkuliahan. Mahasiswa menggunakan smartphone sebagai penunjang mengenai tugas akademik seperti jika individu tidak membawa perangkat lain seperti laptop, maka individu bisa menggunakan smartphone pribadinya untuk mengerjakan kepentingan akademik dengan mudah dan praktis dengan menggunakan teknologi yang ada pada smartphone. Pendapat Mwekang dan Kalesaran mengatakan bahwa mahasiswa dapat dengan mudah untuk menemukan tugas kuliah, mengakses berbagai sumber daya Pendidikan dan artikel ilmiah yang mendukung penyelesaian tugas perkuliahan, serta memperoleh informasi tentang administrasi akademik, termasuk kemampuan memeriksa Kartu Hasil Studi (KHS), Kartu Rencana Studi (KRS), dan dokumen lainnya dengan menggunakan smartphone yang terhubung dengan internet. Kecemasan nomophobia, atau kecemasan terkait kehilangan akses terhadap smartphone, dapat mempengaruhi mahasiswa secara signifikan. Faktor-faktor seperti usia, kebiasaan, dan frekuensi penggunaan smartphone dapat memperburuk kondisi ini. Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat mengubah perilaku seseorang dan memicu ketergantungan pada perangkat tersebut, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada kecemasan nomophobia. Beberapa ahli percaya bahwa kecemasan nomophobia dipicu oleh ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi ketidaknyamanan dan kurangnya kontrol diri, serta keinginan untuk menghindari masalah saat ini dengan melarikan diri ke dalam dunia digital. Dampak dari kecemasan ini bisa sangat merugikan dalam kehidupan sehari-hari. Studi oleh Muyana & Wisyastuti menunjukkan bahwa rendahnya tingkat kontrol diri merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan kecemasan nomophobia pada individu. Dengan demikian, penting untuk meningkatkan kesadaran akan kebiasaan penggunaan smartphone yang sehat dan mengembangkan strategi pengendalian diri untuk mengurangi risiko terjadinya kecemasan nomophobia pada mahasiswa dan individu lainnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi korelasi antara tingkat kontrol diri dengan tingkat kecemasan nomophobia pada mahasiswa di lingkungan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Jika tujuan penelitian ini tercapai, maka diharapkan akan ada manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi. Penelitian ini akan membantu dalam menjelaskan hubungan antara kontrol diri dan kecemasan nomophobia, sehingga dapat meningkatkan pemahaman kita tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan nomophobia. Sementara itu, manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan yang berguna bagi mahasiswa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat diimplementasikan dalam upaya membantu mahasiswa berinteraksi dengan teman sebaya secara positif, serta meminimalisir penggunaan smartphone dengan aktivitas yang lebih konstruktif. Hal ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk menghindari ketergantungan pada smartphone yang dapat menyebabkan kecemasan nomophobia. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan manfaat praktis bagi peneliti selanjutnya. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi dan acuan untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara kontrol diri dan kecemasan nomophobia. Ini akan membantu dalam memperluas pengetahuan dan pemahaman tentang masalah ini, serta mendorong penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam mengatasi kecemasan nomophobia.

Persamaan dengan penelitian skripsi terdahulu adalah penggunaan subyek yang sama, yaitu mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa penelitian tersebut masih relevan dengan konteks mahasiswa, dan hasilnya dapat dibandingkan atau dikaitkan dengan penelitian sebelumnya. Selain itu, penelitian sebelumnya juga mungkin telah mengidentifikasi beberapa faktor yang relevan dengan kecemasan nomophobia pada mahasiswa, yang dapat menjadi dasar untuk penelitian ini. Namun, perbedaan utama dengan penelitian sebelumnya adalah cakupan subjek yang digunakan. Penelitian sebelumnya mungkin telah membatasi subjek penelitiannya pada kelompok mahasiswa tertentu, seperti mahasiswa perempuan, mahasiswa fakultas psikologi, mahasiswa keperawatan, atau mahasiswa fakultas kedokteran. Di sisi lain, penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa secara umum dan menyeluruh di suatu universitas tanpa membatasi pada kelompok tertentu. Hal ini memungkinkan penelitian ini untuk memberikan gambaran yang lebih luas tentang tingkat kecemasan nomophobia di antara populasi mahasiswa secara umum, tanpa fokus pada kelompok spesifik.

Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berbeda dalam pemahaman tentang kecemasan nomophobia di kalangan mahasiswa, dengan melihatnya dari perspektif yang lebih luas dan menyeluruh.

## **Metode**

Penelitian ini dilakukan di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan populasi sebanyak 12.361 mahasiswa aktif. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 288 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik incidental sampling. Untuk pengumpulan data, penelitian ini menggunakan skala Likert dengan dua pernyataan, yaitu Favorable dan Unfavorable, dengan lima pilihan jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam pengujian uji prasyarat, telah dipastikan bahwa syarat-syarat telah terpenuhi. Uji normalitas dilakukan untuk mengecek sebaran data dari variabel terikat (Kecemasan Nomophobia) dan variabel bebas (Kontrol Diri). Dalam hal ini, pengujian menggunakan analisis product moment. Pada pengujian uji normalitas, dilakukan penghilangan 2 subjek yang mengisi tidak sesuai instruksi pengisian menggunakan

casewise unstandardized residual sehingga data menjadi tidak normal pada awalnya. Jumlah responden awalnya adalah 290 responden, tetapi yang digunakan dalam analisis akhir adalah 288 responden.

Dengan demikian, penelitian ini menggunakan metode yang sistematis dan terstruktur untuk mengumpulkan dan menganalisis data, serta telah memperhatikan aspek-aspek penting dalam pengujian statistik seperti uji prasyarat dan uji normalitas.

## Hasil

Sebelum melakukan analisis data, peneliti melakukan uji normalitas, uji linieritas dan uji kolerasi

Tabel 1  
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Df	Sig.	Keterangan
Kontrol Diri & Kecemasan Nomophobia	28 8	0.200	Distribusi Normal

Uji normalitas mempunyai signifikansi  $0,200 > 0,05$  berdasarkan Tabel diatas. Dapat disimpulkan bahwa data penelitian dapat terdistribusi secara normal.

Tabel 2  
Hasil Uji Linieritas

Variabel	Df	Sig.	Keterangan
Kontrol Diri & Kecemasan Nomophobia	1	0,000	Linier

Temuan uji linearitas menunjukkan signifikansi linearitas sebesar  $0.000 < 0.05$  sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3.9. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan kecemasan nomophobia linier.

Tabel 3  
Hasil Uji Kolerasi

<i>Correlation</i>				
Pearson	Variabel	N	Sig.	Pearson Correlation (r)
	Kontrol Diri	288	0,000	-0.575
	Kecemasan Nomophobia	288	0,000	-0.575

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

Diperoleh nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,575$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Product Moment dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 26.0 for Windows*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Nomophobia. Adanya korelasi negatif dapat dijelaskan dengan gagasan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka kecenderungan mengalami kecemasan nomophobia rendah. Sebaliknya, jika kontrol diri rendah maka kecenderungan mengalami kecemasan nomophobia tinggi. Hipotesis penelitian dapat diterima berdasarkan temuan tersebut.

## **Pembahasan**

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan kekhawatiran nomophobia di kalangan mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, semakin rendah kemungkinan dia mengalami kecemasan nomophobia, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri, semakin tinggi kemungkinan mengalami kecemasan nomophobia.

Metode penelitian yang digunakan adalah insidental sampling dengan jumlah partisipan sebanyak 288 mahasiswa dari berbagai program studi, dengan rentang usia antara 18 hingga 25 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang disebarakan melalui G-form dengan instruksi awal untuk menghindari kesalahan dalam menjawab kuesioner. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi yang tinggi antara kontrol diri dan kekhawatiran nomophobia, menandakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri yang lebih tinggi berkaitan dengan kecemasan nomophobia yang lebih rendah, sementara kontrol diri yang rendah berkaitan dengan kecemasan nomophobia yang lebih tinggi. Temuan ini memberikan wawasan penting tentang faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan nomophobia di kalangan mahasiswa, yang dapat menjadi dasar untuk pengembangan strategi intervensi atau pencegahan yang lebih efektif.

Penemuan dalam penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Ajeng Tiara Asih dan Nailul Fauziah pada tahun 2017 yang juga mengidentifikasi korelasi negatif yang signifikan antara pengendalian diri dan kecemasan nomophobia pada mahasiswa. Penemuan ini memberikan bukti tambahan yang menguatkan hubungan antara kontrol diri dan kecemasan nomophobia, khususnya dalam konteks mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi di Universitas Diponegoro Semarang.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan nomophobia yang rendah ketika terpisah dari smartphone mereka. Kemampuan untuk mengontrol penggunaan smartphone secara bijak dan tidak bergantung pada perangkat tersebut merupakan faktor penting yang dapat mencegah munculnya kecemasan nomophobia. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki kontrol diri cenderung sulit untuk mengatur penggunaan smartphone dengan bijak dan lebih rentan untuk menggunakan perangkat tersebut secara berlebihan, di luar kebutuhan yang sebenarnya. Hal ini dapat menyebabkan ketergantungan pada smartphone dan meningkatkan tingkat kecemasan saat terpisah dari perangkat tersebut.

Dengan demikian, penemuan ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan nomophobia di kalangan mahasiswa, khususnya dalam konteks jurusan Ilmu Komunikasi.

Implikasinya, pendekatan yang memperkuat kontrol diri dan kesadaran akan penggunaan smartphone yang bijak dapat menjadi strategi yang efektif dalam mencegah atau mengurangi kecemasan nomophobia di kalangan mahasiswa.

## **Kesimpulan**

Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kontrol diri dan kecemasan nomophobia pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari berbagai program studi yang diambil dari populasi mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya selama bulan Desember 2023. Sampel sebanyak 288 mahasiswa dipilih menggunakan teknik sampling insidental.

Hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dan kecemasan nomophobia pada mahasiswa tersebut. Koefisien korelasi Pearson yang dihitung menunjukkan nilai  $r_{xy} = -0.574$ , dengan nilai signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). Korelasi negatif yang substansial ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, semakin rendah kemungkinan kecemasan nomophobia terjadi, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri, semakin tinggi kemungkinan kecemasan nomophobia.

Temuan ini mengindikasikan pentingnya kontrol diri dalam mencegah atau mengurangi kecemasan nomophobia pada mahasiswa. Mahasiswa dengan kontrol diri yang kuat cenderung lebih mampu mengelola kecemasan terkait pemisahan dari smartphone mereka, sedangkan mahasiswa dengan kontrol diri yang lemah cenderung lebih rentan terhadap kecemasan nomophobia.

Kesimpulannya, temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan nomophobia pada mahasiswa, dan implikasinya dapat digunakan dalam pengembangan strategi intervensi atau pencegahan yang lebih efektif terkait masalah tersebut.

## Referensi

- Aguilera -Manrique, dkk. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum . *PLoS ONE*.
- Ali, A., Muda, M., Ridzuan, A. R., Nuji, M. N. N., Izzamuddin, M. H. M., & Latiff, D,D. I. A. (2017). *The Relationship between Phone Usage Factors and Nomophobia*. Aerican Scientific Publisher, 23(8).
- Arnett, J. J. (2004a). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach (2nd ed)*. Upper Saddle River: New Jersey: Pearson.
- Arnett, J. J. (2004b). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* . New York: Oxford University Press.
- 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, A. T., & Fauziah, N. (n.d.). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi f.
- Azwar, S. (1994). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Buletin Psikologi, Tahun II, Nomor 2.
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to Temptation: Self Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior. *The Journal of Consumer Research* 28(4), 670-676.
- Dewey, T. . (2016). Classifying nomophobia as smartphone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., & Nardi, A.E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of depence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. *In Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, vol 2*.
- Park, N., & Lee, H. (2014). Nature of Youth Smartphone Addiction in Korea. Diverse Dimensions of Smartphone Use and Individual Traits. *Research Professor* , 100-128.
- Setyanti, E. P. (2015). Google Indonesia: penetrasi smartphone di dalam negeri mencapai 43%.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)* . Bandung: Alfabeta.
- Widayasuti, D.A., Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Konseling* 4(1), 62-71.

- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Iowa State university Capstones, Theses and Dissertations*, pp. 40-51.
- Yildirim, dkk. (2015). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students . *Information Development 32(5)*, 1322 - 1331.
- Yildiz Durak, H. . (2018). What 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(3)*, 1-16.