

p-ISSN: 2962-4738 e-ISSN: 2962-4584

Vol. 2 No. 10 Oktober 2023

Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di Jakarta

Kristina, Lita Patricia Lunanta, Veronica Kristiyani

Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul

Email: kristinakatarina19@student.esaunggul.ac.id, lita.patricia@esaunggul.ac.id,
veronica@esaunggul.ac.id

Abstrak

Di era ini, kecanggihan teknologi smartphone berkembang sangat pesat dalam menunjang segala aspek kebutuhan manusia. Fasilitas yang ada pada smartphone memberikan kemudahan dan kenyamanan bagi yang menggunakannya. Namun, apabila remaja tidak menggunakannya smartphone sesuai kebutuhan dapat menimbulkan masalah salah satunya yaitu kecenderungan nomophobia. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kecenderungan nomophobia adalah kontrol diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan nomophobia pada remaja di Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional dengan teknik purposive sampling terhadap 100 remaja di Jakarta. Alat ukur kontrol diri dengan 21 aitem valid dengan koefisien reliabilitas α sebesar 0,831. Alat ukur kecenderungan nomophobia dengan 25 aitem valid dan koefisien reliabilitas α sebesar 0,946. Hasil perhitungan Pearson product moment menunjukkan terdapat hubungan signifikan negatif (sig. 0,001 dan r -0,338) antara kontrol diri dan kecenderungan nomophobia pada remaja di Jakarta, artinya terdapat hubungan signifikan negatif antara kedua variabel.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kecenderungan Nomophobia, Smartphone.

Abstract

In this era, the sophistication of smartphone technology is growing very rapidly in supporting all aspects of human needs. The existing facilities on the smartphone provide convenience and comfort for those who use it. However, if teenagers do not use smartphones as needed, it can cause problems, one of which is the tendency of nomophobia. One of the factors associated with the tendency to nomophobia is self-control. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and nomophobia tendencies in adolescents in Jakarta. This research uses correlational research method with purposive sampling technique to 100 teenagers in Jakarta. Self-control measuring instrument with 21 valid items with a reliability coefficient of 0.831. The nomophobia tendency measuring instrument with 25 valid items and the reliability coefficient is 0.946. The results of the Pearson product moment calculation show that there is a significant negative relationship (sig. 0.001 and r -0.338) between self-control and nomophobia tendencies in adolescents in Jakarta, meaning that there is a significant negative relationship between the two variables.

Keywords: Self Control, Nomophobia tendencies, Smartphone.

PENDAHULUAN

Era *smartphone* saat ini dianggap sebagai evolusi terbaru dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (Oulasvirta et al., 2012). *Smartphone* merupakan media yang difungsikan sebagai alat komunikasi modern dan praktis serta akses internet yang mudah saat ini (Putri, 2016). Dalam sebuah riset

yang di lakukan oleh Nurningtyas & Ayriza (2021) ditunjukkan pengguna *smartphone* di Indonesia tahun 2018 sebanyak 83,18 juta orang, dimana jumlah tersebut berada di peringkat ketiga pengguna *smartphone* terbesar di Asia Pasifik.

Selanjutnya, total populasi Indonesia dengan jumlah 274,9 juta jiwa, pengguna aktif media sosial mencapai 170 juta, dimana jumlah tersebut menunjukkan pengguna media sosial di Indonesia setara dengan 61,8% dari total populasipada Januari 2021. Angka ini juga meningkat 10 juta, atau sekitar 6,3% dibandingkan tahun 2020 (Stephanie, 2021). Selain itu, berdasarkan survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2019-2020, jika berdasarkan lokasidomisili, kontribusi penetrasi internet paling banyak berada di Pulau Jawa sebesar 56,4%. Selanjutnya, berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2019-2020, penetrasi pengguna internet di Indonesia didominasi oleh kelompok usia 15-19 tahun sebesar (91%), disusul oleh kelompok usia 20-24 tahun sebesar (88,5%) (Milana, 2021). Datadi atas sejalan dengan temuan dari *We Are Social* yang dirangkum oleh KompasTekno mengenai waktu yang dihabiskan orang Indonesia untuk mengakses internet, yaitu 8 jam 52 menit per hari (Stephanie, 2021). Berkaitan dengan itu, penelitian lain dari dr. Kristiana Siste SpKJ(K) menunjukkan sebesar 31,4% pada remaja di Jakarta mengalami prevalensi kecanduan internet. Hasil temuan ini lebih tinggi dari kota-kota lain di Asia. (Pranita, 2019).

Berdasarkan data yang sudah dipaparkan diatas menunjukkan pengguna internet yang paling banyak adalah remaja. Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2007). Menurut Angraeni (2016) mengemukakan bahwa efek negatif pada anak dalam penggunaan *smartphone* terjadi ketika anak sibuk dengan *smartphone* dan melupakan tanggung jawabnya seperti mengerjakan tugas sekolah dan belajar pada saat ujian, namun hal ini tidak hanya dilihat pada anak-anak tetapi juga pada remaja. Idealnya tugas dan tanggung jawab remaja yaitu fokus pada upaya pengembangan tanggung jawab sosial/berinteraksi dengan lingkungan sekitar, mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya berbeda jenis kelamin dan etika moral yang berlaku di masyarakat, menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakat (Hurlock, 1990). Hal ini didukung oleh pernyataan Hinigharst (Sarwono, 2006) seorang remaja harus memiliki interaksi sosial yang baik dengan lingkungannya, dan interaksi yang terjalin dan dianggap paling ideal adalah interaksi secara tatap muka (Morey, 2004). Namun, banyak anak muda lebih suka berkomunikasi secara elektronik daripada tatap muka (Livingstone, B).

Menurut Richard Shambare (2012), ponsel adalah "mungkin kecanduan non-narkoba terbesar abad ke-21". Sekarang mahasiswa sehari menghabiskan lebih dari 9 jam per hari di ponsel mereka, yang menyebabkan kecanduan. Ini adalah contoh dari "paradoks teknologi" yang memiliki properti membebaskan dan memperbudak. Membebaskan diri dari dunia nyata dan memperbudak dunia maya. Kecanduan internet dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan remaja, seperti kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan penurunan kinerja (Michele L Ybarra 1, Cheryl Alexander, 2005)

Beberapa fasilitas yang ada pada *smartphone* memberikan kemudahan dan kenyamanan sehingga akan menjadi masalah apabila digunakan secara berlebihan dan tidak bertanggung jawab, salah satu masalah yang akan muncul adalah *nomophobia* (Asih & Fauziah, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh The Post Office di Inggris tahun 2008, pada lebih dari 2.100 pengguna ponsel menunjukkan 53% pengguna ponsel mengalami *nomophobia*. Selanjutnya, 48% perempuan dan 58% laki-laki menunjukkan perasaan cemas ketika kehabisan baterai atau kredit (pulsa atau kuota), kehilangan ponselnya atau tidak memiliki cakupan jaringan yang luas (Rizky, 2011). Selanjutnya, hasil penelitian Sri Aurobindo Institute of Medical Sciences di India yang dilakukan pada 130 mahasiswa kedokteran tingkat tiga menunjukkan bahwa ada 73% mahasiswa yang sebenarnya mengalami *nomophobia*, tetapi penderita tidak menyadarinya, dan baru sadar setelah dilakukan penelitian (Sharma et al., 2015).

Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* merupakan rasa takut berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia *modern* akibat efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya telepon genggam atau *smartphone*. *Nomophobia* adalah singkatan dari bahasa Inggris "*no mobilephone phobia*" yang diartikan menjadi ketakutan beradajauh dengan ponsel (Rosales-Huamani et al., 2019). Kata phobia berasal dari kata Yunani phobos, berarti "takut" yang

berarti obyek atau situasi yang ditakuti (Kaplan, Sadock, 1994). Sementara, ketakutan tidak dapat menggunakan *smartphone* disebut *Nomophobia* (Bhattacharya, 2019). *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan masyarakat digital yang secara umum akibat adanya ketakutan patologis untuk tetap terhubung dengan teknologi (Bragazzi & Del Puente, 2014). *Nomophobia* belum termasuk ke dalam DSM-V, namun *nomophobia* dikategorikan ke dalam fobia modern pada abad 21 dalam fobia situasional (Agniwijaya, 2019). Fobia situasional termasuk ke dalam DSM-V. fobia situasional berkaitan dengan *nomophobia*, dimana definisinya memiliki kesamaan yaitu adanya perasaan takut dan cemas ketika jauh dari *smartphone*. Pengguna *smartphone* pada akhirnya mencapai “titik kritis” dimana individu tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* dari konsekuensi negatif dari penggunaan berlebih (Divya R, Ashok V, 2019).

Gejala *nomophobia* menurut Latta (2014) yaitu tidak pernah mematikan *handphone*, merasacemas ketika mematikan *handphone*, merasagelisah atau sakit kepala ketika jauh dari *handphone*, secara otomatis mengecek *missed call, email*, pesan singkat atau notifikasi lainnya, selalu memastikan bahwa baterai *handphone* tidak berada di ‘red zone’, selalu membawa *handphone* ke kamar mandi, selalu menyempatkan waktu untuk mengecek *handphone* (lebih dari 30 kalisehari), dan tidur bersama ponsel. Selain itu, gejala dan tanda *nomophobia* adalah timbulnya kecemasan, perubahan pernapasan, gemetar, keringat, agitasi, disorientasi, dan detak jantung di atas normal (Bhattacharya, 2019).

Dampak dari *nomophobia* juga memberikan pengaruh bagi kesehatan fisik. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rather & Rather (2019) dimana semakin meningkat durasi dan jumlah penggunaan *handphone* harian akan meningkatkan dampak masalah kesehatan yang timbul mulai dari kelelahan mata, sakit leher dan punggung juga sakit kepala. Menurut Bhattacharya, dkk. (2019) *nomophobia* juga dapat menyebabkan masalah fisik seperti nyeri pada siku, tangan, dan leher karena penggunaan terus-menerus. Selain itu menurut Rudiyan (2012), *nomophobia* pun dapat berdampak bagi kehidupan sosial dan kesehatan seperti gangguan tidur (insomnia), fisik rentan sakit, dan gangguan pada penglihatan. *Nomophobia* juga dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti mudah stres dan tingkat sensitivitas yang tinggi (Rudiyan, 2012). Selanjutnya, *nomophobia* juga dapat menimbulkan gangguan mental dan kepribadian (Lee et al., 2018) dan masalah pada *self-esteem, loneliness* dan *happiness* (Ozdemir et al., 2018).

Kecenderungan *nomophobia* dibagi menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Dikatakan kecenderungan *nomophobia* tinggi apabila tidak pernah mematikan ponsel, terobsesi untuk mengecek pesan dan panggilan tak terjawab, membawa ponsel kemana-mana, menggunakan ponsel di waktu yang tidak tepat, dan melewatkan interaksi langsung (Kanmani et al., 2017). Sedangkan menurut Bragazzi & Del Puente (2014) kecenderungan *nomophobia* rendah adalah tidak menjadikan *smartphone* sebagai media pengalihan objek atau sarana untuk menghindari komunikasi sosial.

Peneliti melakukan wawancara kepada tiga remaja. Peneliti menemukan bahwa sebagian remaja tidak bisa lepas dari *smartphone* dan akan merasa cemas dan gelisah apabila *smartphone* tidak bersamanya. Remaja pertama berinisial B (Perempuan, 22 tahun) menggunakan *smartphone* selama 12 sampai dengan 15 jam per hari. B menyebutkan rata-rata setiap hari bermain *smartphone* hingga pukul 03:00 sampai 04:00 pagi. Fitur *smartphone* yang sering digunakan oleh B adalah *WhatsApp, E-mail, Instagram, Tiktok, dan Youtube*. Kemudian, B menyatakan akibat dari bermain *smartphone* yang berlebihan ia sering mengalami sakit kepala, dan punggung. B juga menyatakan selalu membawa *smartphone* saat pergi ke toilet dan saat tidur. Selanjutnya, B menyatakan saat baterai *smartphone*nya berada di *Red Zone*, B akan merasa cemas yang berlebihan karena B resah jika ada informasi yang tidak diketahui. Maka dari itu, B akan selalu membawa *powerbank* saat berpergian. Kemudian, B menyatakan dampak terlalu sering menggunakan sosial media memberikan dampak yang kurang baik pada psikisnya, karena B menjadi lebih sering membandingkan dirinya dengan kehidupan, dan prestasi teman-temannya.

Selanjutnya adalah Remaja ke dua berinisial S (Perempuan, 15 tahun). S menggunakan *smartphone* selama 10 sampai dengan 11 jam per hari. Fitur *smartphone* yang sering digunakan S adalah *Line, E-mail, Instagram, Spotify, dan YouTube*. Kemudian, S menyatakan akan panik apabila tidak ada jaringan internet. Selanjutnya, S juga menyatakan ketika baterai *smartphone*nya lemah, S akan merasagelisah dan cemas. Sehingga, S sering cas baterai sembari bermain *smartphone*. Akibat bermain *smartphone* yang berlebihan S mengalami keluhan secara fisik

yaitu nyeri bahu, nyeri padatan, sakit kepala, sakit leher, dan mata kering. Kemudian, ada subjek berinisial R (Laki-laki, 20 tahun). R menggunakan *smartphone* selama 11 hingga 13 jam perhari. Fitur *smartphone* yang paling sering digunakan adalah bermain game, *WhatsApp*, *Instagram*, dan *Youtube*. R mengalami insomnia sehingga saat R kesulitan tidur, R akan bermain game hingga pukul 03:00 pagi. Selanjutnya, R juga mengalami gelisah, panik, dan keringat dingin apabila *handphone* nya tidak ada digenggamannya. Kemudian, R juga menyatakan saat berpergian, R selalu membawa *powerbank* untuk memastikan baterai *smartphone* tidak berada di 'red zone'. Dampak dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan R mengalami nyeri pada tangan, sakit mata, dan sakit kepala.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan remaja memiliki kecemasan berlebihan, gelisah, dan resah jika *smartphone* tidak dapat digunakan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Bragazzi & Del Puente (2014) yang menyatakan karakteristik *nomophobia* yaitu menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan *smartphone*, cenderung merasa cemas dan gugup saat tidak menggunakan *smartphone*, saat jaringan internet hilang, dan saat *smartphone* habis baterai.

Menurut penelitian Yuwanto (2010) faktor yang beresiko menyebabkan individu mengalami *nomophobia* adalah faktor internal atau faktor yang disebabkan karena diri individu tersebut. Faktor internal diantaranya adalah tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self-esteem* yang rendah, kepribadian ekstraversi yang tinggi dan kontrol diri yang rendah. Penelitian Agusta (2016) juga menyatakan faktor internal berupa kontrol diri merupakan salah satu faktor penting dalam mengontrol perilaku individu terlebih dalam penggunaan *smartphone*. Selain itu, penelitian (Asih & Fauziah, 2017) juga menyebutkan bahwa kontrol diri merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya *nomophobia* pada mahasiswa. Berdasarkan beberapa penelitian di atas dapat disimpulkan kontrol diri menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia*. Kontrol diri atau *self-control* menurut Aldianita, N., & Anastasi (2019) adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku maupun menahan diri dari godaan. Penggunaan *smartphone* dan mengakses sosial media yang berlebih dapat menyebabkan efek yang buruk yang dapat mengganggu aktifitas individu pada kesehariannya. Oleh karena itu, dibutuhkan kontrol diri yang baik, sehingga individu dapat membatasi diri dari penggunaan *smartphone* yang berlebih dan menghindari efek buruk dari penggunaan *smartphone* dan sosial media.

Menurut Tangney, Baumeister dan Boone (2004), pusat dari konsep kontrol diri adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah tanggapan batin, serta untuk menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan menyimpang.

Seseorang yang tidak cakap untuk melakukan kontrol diri saat menggunakan *smartphone* atau seseorang yang mempunyai kontrol diri rendah dapat lebih mudah menderita *nomophobia*. Pernyataan ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati et al., (2021) dengan hasil penelitian adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Hubungan negatif berarti semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka akan berdampak pada semakin menurunnya tingkat *nomophobia* mahasiswa.

Kontrol diri dibagi menjadi dua kategori yaitu rendah dan tinggi. Berdasarkan aspek kontrol diri menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), individu yang memiliki kontrol diri rendah adalah sering melanggar peraturan yang ada, bertindak cepat tanpa memikirkan konsekuensinya, memiliki gangguan tidur (insomnia), sulit mengontrol diri agar tetap pada tujuan yang ingin dicapai dan sulit menangani sebuah tugas sehingga menjadi terbengkalai dan penyelesaian tidak maksimal. Begitu pula sebaliknya individu yang memiliki kontrol diri tinggi adalah patuh terhadap aturan, cenderung bertindak dengan hati-hati dengan mempertimbangkan konsekuensi, menjalankan pola hidup sehat, mampu mengontrol diri agar tetap pada tujuan yang ingin dicapai dan mampu menyelesaikan tugas yang diberikan dengan hasil yang baik.

Dari penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayati et al., (2021) berdasarkan fenomena mengenai dampak negatif dari *nomophobia* dan penelitian sebelumnya mengenai hubungan kontrol diri terhadap *nomophobia*, peneliti tertarik untuk melanjutkan mengeksplorasi lebih jauh bagaimana hubungan kontrol diri dengan *nomophobia* dalam populasi yang berbeda yaitu kepada remaja yang berada di Jakarta dengan judul "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja di Jakarta".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* terhadap remaja. Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian korelasional yaitu penelitian yang menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi Winarsunu (2010). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik nonprobability dengan metode *purposive sampling* yaitu teknikentuan sampel dengan pertimbangan kriteria khusus (Sugiyono, 2013). Adapun karakteristik sampel dari

Tabel 1

Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	36	36%
Perempuan	64	64%
Total	100	100%

penelitian ini adalah usia antara 10 – 22 tahun (Santrock 2007), memiliki *smartphone*, menggunakan *smartphone* lebih dari 9 jam/hari (Santrock, 2007).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif yang bersifat non experimental, alasan peneliti menggunakan rancangan penelitian tersebut karena ingin mengetahui hubungan tinggi dan rendah antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Jakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Jakarta dengan jumlah total populasi sebanyak 2,511,415 orang dengan rumus Slovin jumlah sampel yang diperoleh berjumlah 100 orang.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebesar 64%.

Tabel 2

Gambaran Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
Remaja awal (10 – 13)	9	9%
Remaja pertengahan (14-17 tahun)	29	29%
Remaja akhir (18-22 tahun)	62	62%
Total	100	100%

Peneliti menggunakan kisi-kisi alat ukur kontrol diri dengan skala berdasarkan teori Yildirim (2014) yang di adaptasi oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yang diadaptasi oleh (Eliza, 2013). Kemudian alat ukur dimodifikasi oleh peneliti. Berdasarkan hasil uji validitas pada skala kontrol diri diperoleh 21 aitem valid dan 11 aitem tidak valid dengan nilai (α) sebesar 0,831 ($\alpha \geq 0,70$). Selanjutnya, peneliti menggunakan kisi-kisi alat ukur dengan skala berdasarkan teori Yildirim (2014) yang di adaptasi oleh (Pitaloka, 2020). Kemudian alat ukur dimodifikasi oleh peneliti. Berdasarkan hasil uji validitas pada skala kecenderungan *nomophobia* diperoleh 25 aitem valid dan 3 aitem tidak valid dengan nilai (α) sebesar 0,946 ($\alpha \geq 0,70$). Peneliti menggunakan validitas konstruk dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Teknik pengujian reliabilitas penelitian ini menggunakan *Alpha Cornbach*. Aitem dapat dikatakan mempunyai reliabilitas yang cukup baik jika $\alpha \geq 0,70$ (Basuki, 2017). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah frekuensi, dan kategorisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penjelasan mengenai gambaran umum subjek penelitian, peneliti menggunakan data frekuensi berdasarkan usia, dan jenis kelamin. Penelitian ini melibatkan 100 remaja di Jakarta dengan karakteristik yang telah ditentukan. Berikut tabel gambaran umum dari responden penelitian.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan subjek penelitian berdasarkan usia didominasi oleh usia 18-22 tahun sebanyak 62 orang (62%).

Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja di Jakarta

Tabel 3
Uji Normalitas Kontrol Diri dan
Kecenderungan Nomophobia

	Kontrol Diri	Kecenderungan <i>Nomophobia</i>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,05 4	0,20 0

Berdasarkan tabel di atas diketahui pada variabel kontrol diri menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,054 ($p \geq 0,05$) yang berarti data berdistribusi normal. Kemudian, pada variabel kecenderungan *nomophobia* menunjukkan signifikansi 0,200 ($p \geq 0,05$) yang berarti data berdistribusi normal. Maka dapat disimpulkan sebaran data kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 4
Hasil Uji Korelasi Kontrol Diri Dan Kecenderungan Nomophobia

		Kontrol Diri	Kecenderungan <i>NMP</i>
Kontrol Diri	Pearson	1	-.338
	Correlation		.001
	n		
	Sig. (2-tailed)	100	100
N			
Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	Pearson	-.338	1
	Correlation	.001	
	n	100	100
	Sig. (2-tailed)		
N			

dilihat bahwa jika rata-rata skor $\geq 63,27$ maka kontrol diri tinggi, dan jika rata-rata $< 63,27$ artinya kontrol diri rendah. Terdapat 43 responden (43%) remaja memiliki kontrol diri yang tinggi, dan terdapat 57 responden (57%) remaja yang memiliki kontrol diri rendah. Dapat disimpulkan bahwa lebih banyak subjek remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah sebanyak 57%.

Tabel 5
Hasil Kategorisasi Kontrol Diri

	Mean	Minimum	Maximum
Kontrol Diri	63,27	47	77

Berdasarkan data di atas diperoleh nilai Sig. sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia*. Selanjutnya, hasil koefisien korelasi (r) menunjukkan angka -0,338 yang berarti hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia* arahnya negatif yang mana semakin tinggi kontrol diri maka semakin

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh mean (μ) untuk kecenderungan *nomophobia* sebesar 61,88 dengan nilai minimum 25 dan maksimum 91. Untuk hasil kategorisasi kecenderungan *nomophobia* dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut :

Tabel 6
Kategorisasi kontrol diri

Kategorisasi	Mean	Frekuensi	Persentase
Tinggi	\geq 63,27	43	43%
Rendah	$<$ 63,27	57	57%
Total		100	100%

rendah kecenderungan *nomophobia*, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien menurut Sugiyono (2014) terdapat hubungan tingkat kategori lemah pada kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia*.

Tabel 7
Hasil Kategorisasi Kecenderungan Nomophobia

Variabel	Mean	Minimum	Max
Kecenderungan <i>nomophobia</i>	61,88	25	91

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh mean (μ) untuk kontrol diri sebesar 63,27 dengan nilai minimum 47 dan maksimum 77. Untuk hasil kategorisasi kontrol diri dapat dilihat pada tabel 6 di bawah sebagai berikut.

Tabel 8
Kategorisasi Kecenderungan Nomophobia

Kategorisasi	Mean	Frekuensi	Persentase
Tinggi	\geq 61,88	42	42%
Rendah	$<$ 61,88	58	58%
Total		100	100%

Dari tabel 8, terlihat bahwa jika rata-rata skor $\geq 61,88$ maka kecenderungan *nomophobia* tinggi, dan jika rata-rata $< 61,88$ artinya kecenderungan *nomophobia* rendah. Terdapat 42 responden (42%) remaja memiliki kecenderungan *nomophobia* yang tinggi, dan terdapat 58 responden (58%) memiliki kecenderungan *nomophobia* yang rendah. Dapat disimpulkan bahwa lebih banyak remaja yang memiliki kecenderungan *nomophobia* yang rendah sebanyak 58%.

Berdasarkan hasil analisis data dengan uji statistik menggunakan *pearson product moment* terlihat adanya korelasi yang signifikan pada level 0,001 antara kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia*. Nilai koefisien korelasi (r) yaitu -0,338 menunjukkan arah hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Jakarta. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia*, sebaliknya semakin Gambaran kontrol diri pada remaja di Jakarta berdasarkan hasil kategorisasi menggunakan nilai mean (μ) yang dijabarkan pada tabel 6

berikut ini. Dari tabel di atas dapat rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri (2019) pada mahasiswa, Pitaloka (2020) pada mahasiswa Universitas

Islam Indonesia, dan Dewi (2021) pada remaja di SMA Negeri 15 Pekanbaru yang hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia*.

Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien menurut Sugiyono (2014) hasil penelitian ini terdapat hubungan tingkat kategori lemah pada kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia*. Peneliti menduga hubungan tingkat kategori lemah karena ada faktor-faktor lain yang turut berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia* dengan kontrol diri. Menurut Yuwanto (2010) faktor-faktor lain yang berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia* diantaranya *sensation seeking* yang tinggi, *self-esteem* yang rendah, dan kepribadian ekstraversi yang tinggi. Demikian juga ada faktor-faktor lain yang turut berkaitan dengan kontrol diri seperti usia dan lingkungan keluarga (Riswati, 2011).

Selanjutnya, menurut penelitian Yuwanto (2010) salah satu faktor yang beresiko menyebabkan individu mengalami *nomophobia* adalah kontrol diri yang rendah. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Choliz (2012) yang menyatakan bahwa permasalahan pada penggunaan *smartphone* disebabkan salah satunya karena faktor kurangnya kontrol diri yang mana individu merasa kesulitan mengendalikan stimulus yang ada sehingga dapat memicu perasaan cemas jika tidak berada dekat *smartphone*, selain itu juga bisa menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sosial. Kontrol diri dibagi menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Remaja yang memiliki kontrol diri rendah terhadap penggunaan *smartphone* cenderung merasa cemas berlebih saat jauh dari *smartphone*, kesulitan untuk berhenti mengecek *smartphone*, memiliki disiplin diri yang rendah, memiliki gangguan tidur (*insomnia*), dan tugas sekolah menjadi terbengkalai dan tugas sekolah tidak maksimal. Sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung menggunakan *smartphone* sesuai fungsinya, tidak merasa cemas apabila *smartphone* tidak bersamanya, dan mempunyai kendali terhadap penggunaan *smartphone*.

Selanjutnya, gambaran kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Jakarta, diperlihatkan oleh tabel 4.8 dengan 58% yang memiliki kecenderungan *nomophobia* rendah. Remaja yang memiliki kecenderungan *nomophobia* yang rendah, terlihat remaja memilih option 'tidak sesuai' pada aitem-aitem dalam skala penelitian kecenderungan *nomophobia*, antara lain: "Jika Saya tidak mengecek *smartphone* saya dalam beberapa saat, saya akan memiliki perasaan untuk segera mengeceknya" (aitem nomor 1), "Saya merasa takut jika saya kehabisan paket langganan bulanan." (aitem nomor 5), "Saya merasa kesal ketika tidak bisa menggunakan *smartphone*." (aitem nomor 8).

Hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kateb (2017) yaitu remaja di usia 18-25 tahun lebih rentan terhadap *nomophobia* karena mereka lebih sering menggunakan *smartphone* dibandingkan kelompok usia lainnya. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yildirim (2014) dan Kanmani et al., (2017) bahwa usia yang rentan mengalami *nomophobia* adalah usia 18-24 tahun.

Selanjutnya, gambaran kontrol diri pada remaja di Jakarta, diperlihatkan oleh tabel 4.6 dengan 57 remaja (57%) yang memiliki kontrol diri rendah dan 43 remaja (43%) yang memiliki kontrol diri yang tinggi. Pada remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah, terlihat pada pemilihan aitem-aitem, antara lain yang berbunyi: "Saya melakukan hal-hal tertentu yang buruk untuk diri saya jika hal tersebut menyenangkan" (aitem nomor 7), "Bangun dipagi hari adalah hal yang sulit bagi saya" (aitem nomor 9), dan "Saya berharap saya memiliki disiplin diri yang lebih" (aitem nomor 16). Masa remaja dianggap sebagai masa labil yaitu dimana individu berusaha mencari jati dirinya dan mudah sekali menerima informasi dari luar dirinya tanpa ada pemikiran lebih lanjut (Hurlock, 1990). Dengan fasilitas yang ada pada *smartphone* remaja bisa mencari semua informasi yang remaja inginkan, apabila tanpa adanya kontrol diri yang tinggi, remaja bisa terlena untuk mengkonsumsi semua yang ditawarkan oleh *smartphone* tanpa batasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Jakarta dengan nilai koefisien (r) -0,338 dan sig. 0,001, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi kontrol diri maka

semakin rendah kecenderungan nomophobia, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi nomophobia. Pada penelitian ini, remaja di Jakarta lebih banyak yang memiliki kontrol diri rendah sebanyak 57%, dan tinggi sebanyak 43%. Pada variabel kecenderungan nomophobia lebih banyak yang rendah sebanyak 58%, dan tinggi sebanyak 42%.

Berdasarkan dari hasil analisis data dan kesimpulan penelitian, maka terdapat saran yang dapat disajikan bahan pertimbangan pada penelitian berikutnya, yaitu Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian kecenderungan nomophobia dikaitkan dengan variabel lain untuk melihat lebih lanjut faktor- faktor yang mempengaruhi kecenderungan nomophobia selain kontrol diri, misalkan sebagai contoh harga diri yang rendah, dan kepribadian. Selanjutnya, penelitian ini didapatkan kategorisasi variabel kecenderungan nomophobia paling banyak yaitu tingkat rendah sebesar 58%, dan kontrol diri paling banyak yaitu tingkat rendah sebesar 57%. Dari kategorisasi kedua variabel memiliki tingkat kesamaan yaitu sama-sama di tingkat rendah. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat membuat tingkat kategorisasi lebih detail seperti tingkat tinggi, sedang, dan rendah, sehingga gambaran kecenderungan nomophobia dan kontrol diri dari partisipan bisa terlihat lebih detail penyebarannya.

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian kecenderungan nomophobia paling banyak tingkat rendah, peneliti mengharapkan remaja yang memiliki kecenderungan nomophobia rendah tetap menggunakan smartphone sesuai kebutuhan dengan cara membuat pengaturan limit screen time di smartphone agar penggunaan smartphone tetap dibatas yang wajar. Apabila penggunaan smartphone sudah melebihi batas, remaja dapat segera diketahui dan dikurangi. Sedangkan untuk kecenderungan nomophobia tinggi, peneliti menyarankan bagi remaja untuk mengikuti komunitas yang positif supaya perhatian remaja dari smartphone dapat teralihkan dan remaja juga dapat memperbanyak interaksi dengan sesama..

BIBLIOGRAFI

- Agniwijaya, A. M. (2019). Perilaku nomophobic pada mahasiswa di fakultas psikologi universitas airlangga surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 8, 76–78.
- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone. *E- Journal Bimbingan Dan Konseling*, 86–96.
- Angraeni. (2016). *Hubungan antaraperkembangan teknologi komunikasi, kecanduannya dan dampak yangditimbulkan*. Universitas MuhammadiyahMalang.
- Aparna Kanmani S, Bhavani U, & Maragatham R S. (2017). NOMOPHOBIA – An Insight intoIts Psychological Aspects in India. *International Journal of Indian Psychology*,4(2), 5–15.
<https://doi.org/10.25215/0402.041>
- 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 UniversitasDiponegoro Semarang. *Empati*, 6(2), 15–20.
- Basuki, A. (2017). *Ekonometrika dan Aplikasidalam Ekonomi*. Danisa.
- Bhattacharya, et al. (2019). Commentary NOMOPHOBIA : No Mobile Phone Phobia.*Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4).
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). Aproposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Choliz. (2012). Mobile Phone Addiction inAdolescence. The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1).
- Dewi, W. G. (2021). *Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan nomophobia padaremaja di sma negeri 15 pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Divya R, Ashok V, and R. M. (2019). Nomophobia: The Invisible Addiction. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 10(5).
<https://doi.org/10.19080/pbsij.2019.10.555799>
- Eliza, M. (2013). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa*. Universitas Sanata Dharma.
- Hidayati, J., Widiyanti, E., & Nurlianawati, L. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Keperawatan.*Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 429–

436. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj> Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Dalam Suatu Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- June P. Tangney, Roy F. Baumeister, A. L. B. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Blackwell: Journal of Personality*, 72(2).
- Kaplan, Sadock, dan G. (1994). *No Title*.
- Kateb, S. (2017). The Prevalence and Psychological Symptoms of Nomophobia among University Students. *Journal of Research in Curriculum Instruction and Educational Technology*, 3(3), 155–182. <https://doi.org/10.21608/jrciet.2017.24454>
- Latta, S. (2014). *Scared Stiff: Everything You Need to Know about 50 Famous Phobias*. Houghton: Houghton Mifflin Harcourt.
- Lee, S., Kim, M., Mendoza, J. S., & McDonough, I. M. (2018). Addicted to cellphones: exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. *Heliyon*, 4(11), e00895. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00895>
- Livingstone, B. (n.d.). How Do Our Young People Communicate Today: What is the Downside and What Can We Do About It? Part One. *Mentalhealth.Net*.
- Maryatmi, N. A. & A. S. (2019). Hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif dengan nomophobia pada remaja pengguna instagram di kelas xi ips sman 31 jakarta timur. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3.
- Milana, R. (2021). Kaum muda, media sosial dan nasionalisme. *Tempo.Co*.
- Morey, D. (2004). *Phone power: Meningkatkan keefektifan berkomunikasi di telepon*. Gramedia.
- Nityadhira Aldianita, A. S. M. (2019). Hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif dengan nomophobia pada remaja pengguna instagram di kelas xi ips sman 31 jakarta timur. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3.
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14–20. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105–114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of Nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519–1532. <https://doi.org/10.29333/ejmste/84839>
- Pitaloka, A. R. A. (2020). *Hubungan antara kontrol diri dan nomophobia pada mahasiswa*. Universitas Islam Indonesia.
- Pranita, E. (2019, November 20). Remaja di Jakarta Paling Candu Internet Se-Asia. *Kompas.Com*. <https://sains.kompas.com/read/2019/11/20/120300123/remaja-di-jakarta-paling-candu-internet-se-asia?page=all>
- Putri. (2016). *Pemanfaatan gadget pada mahasiswa universitas muhammadiyah surakarta*. Universitas muhammadiyah surakarta.
- Putri, N. A. (2019). *Hubungan antara self control dengan kecenderungan nomophobia (nomobile phone phobia) pada mahasiswa*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Rather, M. K., & Rather, S. A. (2019). Impact of smartphones on young generation. *Library Philosophy and Practice*, 2019(June).
- Richard Shambare, R. R. and T. Z. (2012). Are mobile phones the 21st century addiction. *African Journal of Business Management*, 6(2), 573–577.
- Riswati, N. G. dan R. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Rizky. (2011). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact – and it's the plague of our 24/7 age. *Dailymail*.
- Rosales-Huamani, J. A., Guzman-Lopez, R. R., Aroni-Vilca, E. E., Matos-Avalos, C. R., & Castillo-Sequera, J. L. (2019). Determining symptomatic factors of nomophobia in peruvian students from the national university of engineering. *Applied Sciences (Switzerland)*, 9(9), 1–16.

- <https://doi.org/10.3390/app9091814>
- Rudiyana. (2012). Dampak Penggunaan Smartphone pada Perilaku Remaja di SMA Kesatuan 1 Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi Fisip Univeristas Mulawarman*, 2, 181–190.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (11 Jilid 1). Erlangga.
- Sarlito Wirawan Sarwono. (2006). *Psikologi Remaja*. Raja Grafindo Persada.
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. W. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705. <https://doi.org/10.5455/2320-6012.ijrms20150333>
- Stephanie, C. (2021). Riset Ungkap Lebih dari Separuh Penduduk Indonesia “Melek” Media Sosial. *Kompas.Com*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Michele L Ybarra 1, Cheryl Alexander, K. J. M. (2005). Depressive symptomatology, youth Internet use, and online interactions: A national survey. *Journal of Adolescent Health*, 36, 9–18.
- Winarsunu, T. (2010). *Statistik dalam penelitian psikologi & pendidikan*. UMM Press.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods research. In *Graduate Theses and Dissertations*.
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict*.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.