

## **HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECEMASAN JAUH DARI SMARTPHONE (NOMOPHOBIA) PADA MAHASISWA JURUSAN ILMU KOMUNIKASI FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG**

**Ajeng Tiara Asih, Nailul Fauziah**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[ajengtiaraasih@gmail.com](mailto:ajengtiaraasih@gmail.com), [nailul\\_f@yahoo.com](mailto:nailul_f@yahoo.com)

### **Abstrak**

Saat ini di tengah kecanggihan teknologi *smartphone* yang sedang berkembang pesat dalam menunjang segala aspek kebutuhan manusia, tanpa sadar membuat pelajar khususnya mahasiswa merasa cemas bila jauh dari *smartphone* atau disebut juga *Nomophobia*. *Nomophobia* adalah suatu situasi terkait kecemasan yang dikarenakan ponsel, internet, atau perangkat komputer berada jauh dari jangkauan pemiliknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 457 mahasiswa dengan sampel penelitian 110 mahasiswa. Penentuan sampel penelitian menggunakan *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri dan skala kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) yang masing-masing terdiri dari 28 aitem dan 36 aitem dengan nilai  $\alpha = .859$  dan  $\alpha = .921$ . Analisa data menggunakan analisis regresi sederhana yang menunjukkan hasil  $r_{xy} = -.398$  pada  $p = .030$  ( $p < .05$ ), artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Undip mengalami tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) rendah karena memiliki kontrol diri yang tinggi. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 4.3% sedangkan sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian ini.

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

### **Abstrack**

Currently in the middle of the technological sophistication of the rapidly growing smartphone to support all aspects of human needs, unwittingly makes students especially university students feel anxious when away from the smartphone or also called *Nomophobia*. *Nomophobia* is a situation of anxiety because the phone, internet, computer or device to be away from the reach of their owners. This study aims to determine the relationship between self-control with the anxiety being away from the smartphone (*nomophobia*) on the students of the Department of Communication Studies, Diponegoro University. The population in this study were 457 students with 110 students sample. Determination of the sample using a convenience sampling. Collecting data using self-control scale and the being away from the smartphone (*nomophobia*) scale which each consist of a 28-item and 36-item with a value of  $\alpha = .859$  and  $\alpha = .921$ . Analysis of data using simple regression analysis that shows the results of the  $r_{xy} = -.398$   $p = .030$  ( $p < .05$ ), meaning that there is a significant negative correlation between the two variables. The results of this study indicate that students of the Department of Communication Studies Undip have level of anxiety being away from a smartphone (*nomophobia*) is low because it has a high self-control. Self-control provides effective contribution of 4.3%, while and the rest is determined by other factors that are not revealed in this study.

**Keywords:** *Self-control; Anxiety; Smartphone; Nomophobia; Students of Communication*

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi semakin berkembang dengan banyaknya perangkat-perangkat berteknologi tinggi dalam kehidupan kerja maupun dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu hasil teknologi yang sedang berkembang pesat adalah *smartphone*. Pengguna *smartphone* di Indonesia bertumbuh dengan pesat. Indonesia menjadi Negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika (Wahyudi, 2015). Individu memilih menggunakan perangkat *smartphone* untuk mengakses berbagai kebutuhan dibanding perangkat lain seperti komputer dan tablet (Setyanti, 2015).

Kemudahan dan kenyamanan yang ditawarkan pada *smartphone*, dapat menjadi masalah apabila digunakan secara berlebihan salah satunya adalah *nomophobia* yang akhir-akhir ini sedang menjadi salah satu perhatian seluruh dunia. *Nomophobia* dideskripsikan sebagai ketakutan yang dikarenakan ponsel atau internet berada jauh dari jangkauan pemiliknya, *nomophobia* juga diartikan sebagai perasaan cemas yang dikarenakan tidak tersedianya perangkat seperti komputer atau perangkat komunikasi virtual, pada definisi ini lebih berkaitan dengan ponsel (King dkk., 2014).

Perasaan cemas yang dialami bila individu berada jauh dari *smartphone* atau *nomophobia*, dikarenakan individu kecanduan terhadap perangkat *smartphone*. Reza (2015) menyebutkan bahwa Asia merupakan benua dengan jumlah pecandu *smartphone* terbanyak di dunia, dan 25% diantara pecandu *smartphone* di Asia adalah pengidap *nomophobia* (Reza, 2015). Kecanduan pada *smartphone* yang dialami individu dikarenakan kehadiran *smartphone* saat ini menjadi alat yang siap membantu segala kebutuhan manusia kapan saja dan dimana saja, seperti berkomunikasi, mencari informasi, hingga hiburan. Namun hal tersebut dapat membuat individu menjadi menggantungkan segala kebutuhannya pada *smartphone*. Bhatia (2008) menyebutkan bahwa ketergantungan akan ruang, waktu, dan hubungan sosial telah digantikan oleh kecanduan ponsel.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanika (2015) yang menunjukkan bahwa ketergantungan individu terhadap *smartphone* dikarenakan kemudahan yang disediakan oleh *smartphone* di setiap gerak kehidupan manusia untuk memudahkan segala kegiatan manusia, mulai dari berkomunikasi, mencari informasi, berjualan, membeli barang secara *online*, hingga kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri.

Segala kemudahan dan kenyamanan yang diberikan *smartphone* dalam memenuhi segala kebutuhan manusia, membuat seseorang banyak menghabiskan waktunya untuk menatap layar *smartphone*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada 560 mahasiswa manajemen di Kota Pune, menunjukkan hampir 80% subjek setuju bahwa hari-hari mereka dimulai dengan situs jejaring sosial, seperti saat bangun pagi untuk melihat *chat* dari teman-temannya semalam atau sekedar mengucapkan selamat pagi pada keluarga dan teman. 80% subjek menghabiskan waktu lebih dari enam jam per hari melihat layar ponsel untuk konektivitas mereka (Kalaskar, 2015).

Kondisi di Universitas Diponegoro, menurut penelitian yang dilakukan pada 60 mahasiswa Magister Ilmu Komunikasi Undip, menunjukkan bahwa *smartphone* hampir 24 jam berada di genggaman mahasiswa yang sering digunakan untuk menjelajahi dunia maya. Begitu berharganya *smartphone* bagi mahasiswa membuatnya lebih memilih dompet yang tertinggal dibandingkan *smartphone*, hal tersebut merupakan salah satu contoh perilaku *Nomophobia*. *Nomophobia* dapat mengganggu kehidupan akademis dan mengganggu relasi sosial, orang lebih disibukkan dengan *smartphonena* dibandingkan harus berinteraksi dengan lawan bicaranya (Hanika, 2015).

Efek-efek *nomophobia* seperti yang dijelaskan diatas, sesuai dengan realita yang terjadi pada mahasiswa Sarjana Ilmu Komunikasi Undip. Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi demi mencapai tujuan pendidikannya sesuai yang tertera dalam Buku Pedoman Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro, mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi dituntut untuk mampu mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi terutama di bidang komunikasi, dan *smartphone* merupakan salah satu teknologi komunikasi yang sedang berkembang pesat. Namun, hasil penggalan data awal yang dilakukan peneliti menunjukkan kenyataan bahwa, hampir di setiap kelas, *smartphone* justru mengganggu konsentrasi mahasiswa Ilmu Komunikasi Undip dalam proses belajar karena penggunaan *smartphone* yang tidak pada tempatnya. Banyak mahasiswa yang diam-diam menggunakan *smartphone* ketika dosen sedang mengajar. Selain itu sebagian besar mahasiswa cenderung apatis, mereka lebih memilih mengoperasikan *smartphon*enya dibandingkan memperhatikan orang yang sedang berbicara di hadapan mereka.

*Nomophobia* juga dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan penggunaannya, menurut dr. Jimmy EBH, Sp.S neurolog RSUP dr. Kariadi Semarang yang dilansir oleh *Epaper* Suara Merdeka, gelombang elektromagnet yang dihasilkan telepon seluler dapat menyebabkan sakit kepala, kelelahan, gangguan sistem imun, dan iritasi mata. Tingkatan yang lebih jauh lagi telepon seluler dapat meningkatkan resiko penyakit seperti alzheimer, tumor otak, gangguan tidur, kanker, bahkan bisa mematikan sperma (Manggia, 2014).

Melihat dampak negatif yang diakibatkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan, kontrol diri dalam hal ini memegang peranan penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Kontrol diri atau *self-control* menurut Chaplin (2008) adalah kemampuan untuk mengatur tingkah laku, kemampuan untuk mengatasi tingkah laku impulsif pada diri sendiri. Sedangkan menurut Kail (2010) kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku maupun menahan diri dari godaan.

Berdasarkan seluruh penjelasan diatas menunjukkan bahwa *nomophobia* diakibatkan oleh kecanduan seseorang terhadap *smartphone*. Kecanduan seseorang terhadap *smartphone* dikarenakan ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol dirinya terhadap penggunaan *smartphone*. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kontrol diri terhadap kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada mahasiswa khususnya mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini diukur menggunakan Skala Kontrol Diri dan Kecemasan Jauh dari *Smartphone* (*Nomophobia*). Skala ini disusun dengan menggabungkan aspek yang dikemukakan oleh Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2016), Cohen, dan Thompson (dalam Sarafino & Smith, 2011) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol dalam mengambil keputusan, dan kontrol informasi. Skala ini terdiri dari 48 aitem uji coba dan dihasilkan 28 aitem valid yang digunakan dalam penelitian ini. Kemudian skala jauh dari *Smartphone* (*Nomophobia*) disusun peneliti berdasarkan dimensi dari Yildirim dan Correia (2015) yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, kenyamanan yang bergantung pada *smartphone*. Skala ini terdiri dari 48 aitem uji coba dan dihasilkan 36 aitem valid yang digunakan dalam penelitian ini.

Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro yang sedang mengambil mata kuliah wajib. Populasi pada penelitian ini berjumlah 457 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik *Convenience Sampling*. *Convenience Sampling* adalah salah satu metode *sampling* non-probabilitas yang bergantung pada

pengumpulan data dari anggota populasi yang tersedia dan relatif mudah untuk berpartisipasi dalam penelitian (Howitt & Cramer, 2011). Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana. Proses analisis data menggunakan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 21.0*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji asumsi dilakukan dengan uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas variabel persepsi kontrol diri memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,711 dan variabel kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* sebesar 1,324. Probabilitas yang diperoleh sebesar 0,692 atau  $p > 0,05$  dan 0,060 atau  $p > 0,05$  hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data pada kedua variabel memiliki distribusi normal. Hasil uji linieritas hubungan antara variabel kontrol diri dan kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* menunjukkan  $F = 4.807$  dengan signifikansi  $p = 0,030$  ( $p < 0,05$ ), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* adalah linier. Koefisien korelasi antara kontrol diri dan kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* adalah -0,398 dengan signifikansi  $p = 0,030$  atau  $p < 0,05$  menunjukkan antara kedua variabel terdapat hubungan yang linier, sementara itu nilai koefisien korelasi positif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah negatif. Persamaan regresi pada hubungan kedua variabel tersebut adalah  $Y = 126,813 + (-0,398X)$ , yang berarti bahwa setiap penambahan satu nilai kontrol diri dapat menurunkan nilai kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* 0,398. Nilai koefisien determinasi pada penelitian ini menunjukkan nilai .043 memiliki arti bahwa kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 4,3% untuk menurunkan kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* mahasiswa.

Pada penelitian ini hasil dari variabel kontrol diri menunjukkan hasil bahwa terdapat 0% berada pada kategori sangat rendah, 10,9% berada pada kategori rendah, 89% berada pada kategori tinggi, dan 0% pada kategori sangat tinggi. Ghufro dan Risnawita (2016) menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi akan mampu mengatur penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan dan tidak berlebihan. Oleh Wan dan Chiou (2006) mengungkapkan bahwa selain motivasi dan kebutuhan psikologis, kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi ketergantungan yang terjadi pada individu. Penelitian yang dilakukan oleh Karuniawan dan Cahyanti (2013) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peranan penting dalam mengontrol penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan. Widiana, Retnowati, dan Hidayat, (2004) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan menggunakan internet (merupakan salah satu fitur pada *smartphone*) secara sehat dan sesuai dengan kebutuhannya sehingga tidak terjadi kecanduan.

Variabel lainnya yaitu yaitu kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* menunjukkan hasil bahwa terdapat 1,8% yang berada pada kategori sangat rendah, 48,1% berada pada kategori rendah, 44,5% berada pada kategori tinggi, dan 5,4% sangat tinggi. Mahasiswa yang kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* rendah tidak menjadikan *smartphone* sebagai media pengalihan objek atau sarana untuk menghindari komunikasi sosial seperti yang dikemukakan (Bragazzi & Puente, 2014). Hal ini terlihat dari banyaknya kegiatan-kegiatan mahasiswa yang dilaksanakan di lingkungan kampus. Seperti kegiatan seni bermusik yang dilaksanakan setiap minggu di kantin FISIP, kegiatan bazaar yang dilakukan untuk menjual hasil karya mahasiswa, bakti sosial, hingga mengurus kantin secara mandiri oleh mahasiswa. Beragamnya kegiatan yang dapat dipilih oleh mahasiswa, menjadi salah satu pilihan alternatif pengalihan mahasiswa yang positif dibandingkan harus terus berpaku di depan layar *smartphone*.

Selain itu, penelitian yang dilakukan Soliha (2015) pada mahasiswa di Kota Semarang menunjukkan bahwa walaupun mahasiswa berada di golongan *digital native* atau sebutan untuk

generasi yang lahir di masa perkembangan teknologi, tetapi pengaruh yang dibawa oleh media sosial di tengah kehidupan masyarakat khususnya mahasiswa di kota Semarang tidak berdampak secara signifikan. Hal yang sama diungkapkan oleh Indrawati (2015) bahwa meskipun mahasiswa memiliki *smartphone* tetapi mereka lebih memilih untuk berkumpul bersama teman-temannya untuk sekedar mengobrol atau jalan-jalan.

Koefisien determinasi pada penelitian ini menunjukkan nilai R square sebesar .043. Hasil tersebut mengartikan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 4,3% terhadap kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro. Sisanya sebesar 95,7% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur pada penelitian ini.

Kecilnya sumbangan efektif yang diperoleh dapat disebabkan oleh proses pengisian skala yang terburu-buru dan terdapat faktor-faktor lain yang lebih berpengaruh pada kecemasan jauh dari *smartphone* (*Nomophobia*) yang tidak diungkap pada penelitian ini. Menurut Bianchi dan Phillips (dalam Mayangsari, 2015) faktor lain yang mungkin dapat menentukan penggunaan *smartphone* bermasalah, meliputi: pandangan diri yang negatif, *self-esteem*, dan *self-efficacy* yang rendah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*). Semakin tinggi kontrol diri individu maka tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) yang dialami semakin rendah. Sebaliknya, apabila individu dengan kontrol diri rendah maka tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) semakin tinggi. Kontrol diri mempengaruhi munculnya kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) yang dialami individu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bhatia, M. S. (2008). Cell phone dependence – a new diagnostic entity. *Delhi Psychiatry Journal*, 11(2), 123-124.
- Bragazzi, N. L. & Puente, G. D. (2014) A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160. doi:10.2147/PRBM.S41386.
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ghufron, M. N. & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenia (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42-51.
- Howitt, D. & Cramer, D. (2011) *Introduction to research methods in psychology*. England: Pearson Education Limited.
- Indrawati. (2015). Penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas riau. *Jom FISIP*, 2(1).
- Kail, R. V. (2010). *Children and their development*. New Jersey: Pearson Educationn.

- Kalaskar, P. B. (2015). A study of awareness of development of nomophobia condition in smartphone user management students in pune city. *ASM's International E-Journal Ongoing Research in Management and IT*, 320-326. E-iSSN: 2320-0065.
- Karuniawan, A. & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 2(1).
- King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, E. (2014). Nomophobia: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35.
- Manggia, I. M. (2014). *Ketika ponsel menjadi penyakit*. Diunduh dari <http://epaper.suaramerdeka.com/read/2014/09/21/24EM21i14MGU.pdf>.
- Mayangsari, A. P. & Ariana, A. D. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(3), 157-163.
- Reza, J. I. (2015). *Makin banyak remaja di asia yang kecanduan smartphone*. Diunduh dari <http://tekno.liputan6.com/read/2329307/makin-banyak-remaja-di-asia-yang-kecanduan-smartphone>.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions – seventh edition*. New York: John Willey & Sons Inc.
- Setyanti, E. P. (2015). *Google indonesia: penetrasi smartphone di dalam negeri mencapai 43%*. Diunduh dari <https://id.techinasia.com/survey-google-indonesia-penetrasi-smartphone-dalam-negeri>.
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi*, 2(1), 1-10.
- Wahyudi, A. (2015). *Indonesia raksasa teknologi digital asia*. Diunduh dari <http://www.tempo.co/read/kolom/2015/10/02/2310/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia>.
- Wan, C. S., & Chiou, W. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? an interview study in taiwan. *Cyber Psychology & Behavior*, 9(6).
- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayar, R. (2004). Kontrol diri dan kecenderungan internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 6-16.
- Yildirim, C. & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.059.