

Nomophobia Pada Dewasa Awal: Bagaimanakah Peran Kontrol Diri Dan Kesepian?

Nomophobia In Early Adulthood: How the Role of Self-Control and Loneliness?

Helmi Febrianto⁽¹⁾, Cempaka Putrie Dimala^(2*) & Ananda Saadatul Maulidia⁽³⁾
Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 15 Agustus 2024; Direview: 25 September 2024; Diaccept: 20 November 2024; Dipublish: 08 Desember 2024

*Corresponding author: cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dari kontrol diri dan kesepian terhadap *nomophobia* pada dewasa awal. Sampel diambil dengan *non-probability* dengan teknik kuota *sampling* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang dengan jumlah 391 partisipan diantaranya 157 laki-laki dan 234 wanita serta rentang usia 18-40 tahun, dengan analisis data menggunakan regresi linier berganda. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala R-UCLA milik Russell yang di adaptasi ke Bahasa Indonesia, dan Skala NMP-Q yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia yang telah di adaptasi ke Bahasa Indonesia serta skala kontrol diri milik Tangney yang sudah diadaptasi. Analisis data menggunakan *SPSS Statistics 25 for Windows*. Hasil hipotesis menunjukkan nilai pengaruh langsung variabel kontrol diri terhadap *nomophobia* dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0.05$). Di sisi lain, tidak ada pengaruh antara kesepian terhadap *nomophobia* dengan nilai ($p > 0.05$.) Namun, melalui hasil analisis regresi berganda diketahui bahwa kontrol diri dan kesepian secara bersama-sama memiliki peran terhadap *nomophobia* pada dewasa awal sebesar 16% dengan 84% dipengaruhi variabel lainnya yang tidak ada dalam variabel penelitian yang diteliti oleh peneliti.

Kata Kunci: Kesepian; *Nomophobia*; Kontrol Diri; Dewasa Awal.

Abstract

This research aims to find out the role of self-control and loneliness against *nomophobia* in early adulthood. The samples were taken with a *non-probability* quota sampling technique in early adulthood in Karawang district with a total of 391 participants including 157 males and 234 females and age ranges 18-40 years, with data analysis using double linear regression. The measurement in this study uses Russell's R-UCLA scale that was adapted to Indonesian, and the NMP-Q scale developed by Yildirim and Correia that has been adapted in Indonesia, as well as Tangney's Self-Control Scale that had been adjusted. Data analysis using *SPSS Statistics 25 for Windows*. The result of the hypothesis showed the value of the direct influence of the self-control variable on *nomophobia* with a value of $p = 0,000$ ($p < 0.05$). On the other hand, there was no influence between loneliness and *nomophobia* with the value ($p > 0.05$.) However, through a double regression analysis, it was found that self-control and loneliness together had a role against *nomophobia* in early adulthood of 16% with 84% influenced by other variables that were not present in the research variables studied by the researchers.

Keywords: Loneliness; *Nomophobia*; Self-Control; Young Adulthood.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.457>

Rekomendasi mensitasi :

Febrianto, H., Dimala, C. P. & Maulidia, A. S. (2024), *Nomophobia Pada Dewasa Awal: Bagaimanakah Peran Kontrol Diri Dan Kesepian?*. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 680-689.

PENDAHULUAN

Smartphone menawarkan berbagai manfaat, termasuk kemudahan mengakses layanan yang menghubungkan orang dengan jaringan internet (Prautami & Halimah, 2021). *Smartphone* memungkinkan orang untuk memiliki kemampuan agar selalu saling berhubungan dengan siapapun melalui internet, menurut Pinasti dan Kustanti (dalam Rachma dan Rozi 2024). Daeng (2017) mengungkapkan bahwa 61% orang Indonesia memiliki *smartphone*, yang dimana setiap individu dapat terhubung satu sama lain dengan orang lain tanpa batas tertentu. Menurut hasil data dari International Data Corporation (IDC), *market smartphone* di Indonesia akan meningkat pada akhir tahun ini. Data menunjukkan penjualan total 8,9 juta dan *smartphone* di Indonesia pada kuartal III tahun 2023, naik 8,8 persen dibandingkan tahun sebelumnya (Databoks, 2023).

Menurut Ramaita dkk. (2019). pada masa digitalisasi di era ini, sebagian besar orang yang menggunakan *smartphone*, tanpa batasan waktu, dapat menyebabkan masalah. Menurut Rezki (2014), *smartphone* sudah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat, dan 80% orang yang tinggal di daerah perkotaan di Indonesia menggunakannya sebagai alat untuk mempermudah pekerjaan mereka. Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), pemakai layanan internet di Indonesia mencapai 216 juta di tahun 2022 dan 2023, peningkatan sebesar 2,7% dari 210,03 juta (APJII, 2023). Pengguna layanan *smartphone* telah mencapai ambang kritis di mana mereka tidak dapat mengontrol dan membatasi penggunaan

smartphone mereka serta mengalami konsekuensi negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Divya dkk., 2019).

Farhan dan Rosyidah (2021) menyatakan bahwa dengan adanya *smartphone*, tidak akan ada komunikasi langsung. Akibatnya, ini dapat mengganggu interaksi sosial dan mengganggu sikap individu secara perasaan dan hal lain. Ini dapat menyebabkan orang mengisolasi diri dari lingkungan sosial, merasa asing, dan mengganggu kesehatan fisik dan psikologis mereka. Ada kemungkinan mengakibatkan kecelakaan saat mengendarai kendaraan, serta menyebabkan stres karena takut tidak dapat menggunakan *smartphone*. (Aguilera-Manrique dkk., 2018) mengungkapkan bahwa Individu yang kehilangan jaringan internet tidak dapat terhubung ke jaringan atau baterai *smartphone* mereka habis, mereka akan merasa situasinya tidak nyaman dan bahkan mungkin mengalami depresi atau cemas yang dapat berdampak kepada psikologis.

Menurut Kang dan Jung (2014) memaparkan bahwa penggunaan *smartphone* dapat memberikan manfaat dan memenuhi kebutuhan orang. Mulyana dan Widyastuti (2017) mengungkapkan bahwa *smartphone*, yang pada awalnya dirancang untuk membantu manusia dalam memenuhi kebutuhan mereka akan interaksi sosial, akhirnya memiliki efek negatif ketika digunakan terlalu sering, salah satunya adalah *nomophobia*.

Yildirim dan Correia (2015) mengungkapkan bahwa *no mobile phone phobia* adalah perasaan khawatir ketika Individu tidak menggunakan *smartphone*. Adapun aspek aspek *nomophobia*

diantaranya: tidak dapat berkomunikasi, kehilangan hubungan, tidak dapat mendapatkan informasi, dan menyerah pada kenyamanan. *Nomophobia* adalah ketika Individu merasa gelisah hanya jika individu jauh dari *smartphone*.

Menurut Aguilera-Manrique dkk. (2018), *nomophobia* memiliki beberapa ciri, seperti bergantung pada *smartphone* dengan menghabiskan seluruh waktunya, membawa perangkat pengisi daya, khawatir saat *smartphone* tidak terhubung ke jaringan internet atau kehabisan kuota internet. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Gezgin dkk. (2018), ciri-ciri *nomophobia* termasuk merasa kosong atau kesepian atau bosan ketika tidak menggunakan *smartphone*; selalu mengecek dan memeriksa *smartphone*; merasa kecewa dan gelisah saat baterai *smartphone* habis; dan khawatir dan takut ketika lupa meletakkan *smartphone* di tempat yang salah dan tidak dapat mendapatkan informasi apa pun.

Individu yang mengalami *nomophobia* juga terkena dampak negatifnya, seperti menurunnya minat untuk berkomunikasi secara langsung karena mereka lebih memilih berkomunikasi melalui jejaring sosial *online* dengan berbagai kemudahan. Selain itu, efek negatif lainnya termasuk ketergantungan pada *smartphone*, yang dapat menyebabkan gangguan sosial seperti *nomophobia* (Hanika, 2015).

Hal ini sependapat dengan yang dikatakan Joshi (dalam Prautami & Halimah, 2021) yang menyatakan bahwa *nomophobia* tidak baik untuk kesehatan, psikologi, dan interaksi sosial. Dampak psikologis dan sosial sendiri, menurut Kurnia (dalam Prautami & Halimah, 2021),

termasuk mengalami halusinasi karena notifikasi *smartphone* dan tidak fokus saat berinteraksi dengan orang lain atau berbicara. Akibat lain dari *nomophobia* yang juga terlihat adalah gangguan tidur, perubahan suasana hati yang cepat, kesulitan melakukan kegiatan sehari-hari, dan kehilangan konsentrasi, menurut (Prasetyo & Ariana, 2016)

Menurut Kurnia (dalam Prautami & Halimah, 2021) *Nomophobia* memiliki efek negatif terhadap kesehatan, termasuk risiko tinggi terkena kanker, rendahnya jumlah sperma, resiko tinggi terhadap tingkat kecelakaan, dan *text neck*. (Ramaita dkk., 2019) mengungkapkan hasil riset dari *Royal Society for Public Health* menunjukkan bahwa hampir sebagian besar orang dewasa, terutama dewasa muda berusia 18 hingga 40 tahun, memiliki tingkat kecenderungan yang tinggi untuk mengalami *nomophobia*. Fakta menunjukkan bahwa banyak orang di rentang usia ini tidak memiliki pekerjaan, hobi, atau aktivitas lainnya, sehingga mereka menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mengakses layanan internet, Hal ini sejalan dengan keadaan di Indonesia terutama pada rentan usia 18-40 tahun. Santrock (dalam Sapsuha & Saudi (2023) menyatakan bahwa rentan usia tersebut individu termasuk dalam tahapan masa perkembangan dewasa awal, yang merupakan waktu transisi dari masa remaja menuju dewasa.

Menurut Papalia (dalam Agusdwitanti dkk., 2015) masa dewasa muda, atau masa dewasa awal, dimulai antara usia 20 dan 40 tahun. Menurut Majorsy dkk. (dalam Agusdwitanti dkk., 2015) Hal ini sejalan dengan perubahan ini, yang dapat membuat sulit bagi orang

untuk berkomunikasi secara pribadi dengan orang-orang dalam keluarga dan relasi yang jauh. Akibatnya, teknologi yang mudah digunakan seperti *smartphone* menjadi pilihan utama untuk tetap terhubung. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya melalui *google form* pada tanggal 13 Januari, didapati hasil dari jumlah 104 partisipan yang terdiri dari laki-laki 15.6% dan perempuan 84.4% mengalami kecemasan dan rasa khawatir ketika *smartphone* mereka tidak bisa digunakan untuk berkomunikasi ataupun mendapatkan akses internet untuk memperoleh informasi. Selain itu Dewasa Awal di Kabupaten Karawang juga diketahui mengalami *nomophobia* tingkat tinggi sebesar 84.4%, sedangkan sebanyak 15.6% mengalami *nomophobia* tingkat sedang.

Peneliti juga melakukan wawancara pada tanggal 15 Januari kepada empat orang dewasa awal di Karawang dalam bentuk wawancara singkat, tiga diantaranya menyatakan bahwa kehilangan jaringan internet ataupun jauh dari *smartphone* bisa membuat individu gelisah dan khawatir karena tidak bisa mendapatkan akses informasi. Individu merasa bahwa *smartphone* sudah menjadi bagian dari kehidupan dan tidak bisa lepas dari genggamannya. Satu orang lainnya mengungkapkan bahwa tidak membawa *smartphone* tidak akan membuatnya gelisah ataupun khawatir dan tidak terlalu bergantung dalam penggunaan *smartphone* dalam menjalankan aktivitas kesehariannya.

Sagita dan Hermawan (2020) mengatakan bahwa di masa perkembangan teknologi yang pesat ini, setiap

orang pasti merasakan kerinduan untuk bertemu banyak orang meskipun hanya sebentar. Di sisi lain, kecanggihan teknologi memungkinkan orang saling melihat tanpa harus bertemu dengan keterbatasan yang ada, yang menyebabkan rasa kesepian. Durak (2018) mengungkapkan bahwa *nomophobia* dapat dipengaruhi oleh kesepian. Sependapat dengan Yuwanto (dalam (Santoso & Soetjiningsih, 2022) yang mengungkapkan bahwa terdapat faktor situasional seperti kesepian yaitu keinginan untuk membangun interaksi dengan individu lain. Menurut Peplau dan Perlman (1984) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan perasaan yang terjadi ketika seseorang memiliki koneksi sosial yang kurang baik dalam segi kualitas maupun kuantitas. Adapun aspek-aspek Kesepian menurut Russell (1995) diantaranya: *trait loneliness, social desirability, depression*. Menurut Aprilia (2020) kesepian merupakan reaksi emosi dan kognitif seseorang terhadap keadaan, yang berarti mereka kurang mendapatkan interaksi dan kurang puas jika tidak sesuai dengan harapan mereka. Qualter (dalam Sirola dkk., 2019) menyatakan bahwa kesepian terjadi di setiap bagian kehidupan, dengan masa dewasa awal yang paling sering mengalaminya karena mereka menghadapi tantangan dimasa transisi, yang membuat mereka rentan terhadap kesepian.

Menurut Asih dan Fauziah (2017) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *nomophobia* adalah kontrol diri. Menurut Tangney dkk. (2004) Kontrol diri adalah sebuah perilaku untuk mempertimbangkan segala tindakan, berpikir secara hati-hati dan tidak impulsif

sehingga dapat memberikan batasan pada hal-hal negatif dengan aspek-aspek diantaranya: *healthy habits, deliberate, self-discipline, work ethic, dan reliability*.

Diba (2014) mengatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri, mengendalikan atau mengubah perilaku, mengelola sesuatu yang tidak diinginkan, dan mengambil keputusan berdasarkan sesuatu yang dianggap benar atau positif. Santoso dan Soetjiningsih (2022) mengungkapkan bahwa kontrol diri yang rendah juga dapat menjadi penyebab *nomophobia*. Santoso dan Soetjiningsih (2022) juga mengungkapkan bahwa ketika seseorang memiliki kontrol diri yang baik dan membatasi penggunaan *smartphone* mereka, mereka akan merasa lebih nyaman secara psikologis. Akibatnya, mereka akan menggunakan *smartphone* sebagai alat yang lebih mudah untuk mencari berbagai data yang mereka butuhkan dan berinteraksi secara *online* dengan orang lain daripada berhadapan langsung. Hal ini sependapat dengan Pitaloka (2019) yang menyatakan bahwa orang-orang yang memiliki kemampuan mengendalikan diri yang baik akan menghindari menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Hal ini didukung oleh penelitian dari (Asih & Fauziah, 2017) terhadap 457 siswa yang menemukan pengaruh positif dan signifikan antara kontrol diri dan ketergantungan terhadap *smartphone*.

Berdasarkan hasil latar belakang di atas tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap *nomophobia* pada populasi di Kabupaten Karawang, khususnya usia dewasa awal, dengan

mempertimbangkan temuan sebelumnya yang tidak konsisten.

Peneliti percaya bahwa variabel seperti *nomophobia*, kesepian, dan kontrol diri masih perlu diteliti dan dipelajari lebih lanjut tentang dampaknya. Hipotesis yang diajukan di penelitian ini menyatakan bahwa adanya pengaruh antara Kontrol diri terhadap *nomophobia* (H1), terdapat pengaruh antara kesepian terhadap *nomophobia* (H2), terdapat pengaruh

Kontrol diri dan kesepian terhadap *nomophobia* (H3), Dengan demikian apabila H3 diterima, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap *nomophobia* pada Dewasa Awal di Kabupaten Karawang. Sedangkan apabila H0 diterima maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu tidak ada pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap *nomophobia* pada Dewasa Awal di Kabupaten Karawang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif serta desain penelitian kausalitas (sebab-akibat), tujuannya untuk memahami pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap *nomophobia* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang (Azwar, 2021). Terdiri dari tiga variabel, (X1) pada penelitian ini yaitu kontrol diri, selanjutnya (X2) yaitu Kesepian Sebagai variabel yang tidak dipengaruhi variabel lain atau independen dan *nomophobia* sebagai (Y) yang dipengaruhi oleh variabel lain atau dependen. Populasi pada penelitian ini yaitu dewasa awal berusia 18-40 tahun yang berdomisili di Kabupaten Karawang dengan Jumlah

populasi yang tidak diketahui, didapati jumlah partisipan sebanyak 391 sampel.

Dalam penelitian ini digunakan teknik pengambilan data *non-probability sampling*, sampel diambil dengan cara individu dalam populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi bagian dari sampel. Selanjutnya kuota *sampling* yang merupakan metode pengambilan sample yang didasarkan pada pemberian kuota sesuai kebutuhan dan sesuai kriteria yang dianggap sebagai sampel penelitian jika layak sebagai sumber data (Sugiyono, 2021). Digunakan skala psikologi dengan jenis skala likert untuk teknik pengumpulan data.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk menilai kontrol diri merupakan skala yang diadaptasi dari Tangney dkk. (2004) yaitu *healthy habits, deliberate, self-discipline, work ethic, dan reliability* sebanyak 36 Aitem. Skala yang digunakan untuk mengukur kesepian merupakan skala yang diadaptasi dari Russell (1995), yaitu *trait loneliness, desirability loneliness, depression* sebanyak 20 aitem pernyataan.

Skala *nomophobia* dinilai dengan (NMP-Q) yang diadaptasi dari Yildirim dan Correia (2015) dengan aspek-aspek tidak dapat berkomunikasi, kehilangan hubungan, tidak dapat mendapatkan informasi, dan menyerah pada kenyamanan.

Skala kesepian dinilai dengan (R-UCLA Version 3) yang diadaptasi dari Russell (1995) dengan aspek-aspek *trait loneliness, desirability loneliness, depression*.

Uji validitas menggunakan uji validitas isi berupa *Aiken's V* diuji dengan tiga ahli. *Cronbach's Alpha* digunakan untuk menguji reliabilitas dengan program

software SPSS Version 25. Untuk menganalisa normalitas data dalam penelitian digunakan *Kolmogorov Kolmogorov Smirnov*. Nilai taraf signifikan diperhatikan untuk melakukan kalkulasi, jika >0.05 atau 5%, data dapat dikatakan terdistribusi normal. Dan jika data <0.05 maka data dikatakan tidak normal. Uji linearitas dilakukan dengan cara menggunakan nilai signifikansi, data dapat dikatakan linear jika menyentuh nilai signifikansi <0.05 , serta data dinyatakan tidak linear jika diperoleh hasil >0.05 .

Uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda untuk melihat pengaruh variabel bebas, antara lain kontrol diri dan dukungan kesepian, dengan variabel terikat, yaitu *nomophobia*. Selain itu, peneliti juga melakukan uji koefisien determinasi untuk menilai seberapa besar suatu model memiliki kemampuan dalam menjelaskan variabel-variabel terkait (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian ini peneliti juga menggunakan uji beda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 391 orang laki-laki dan perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang. Berikut adalah data demografi nya:

Tabel 1. Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

Gender	Jumlah	Persen
Laki-laki	157	40%
Perempuan	234	60%
Total	391	100%

Berdasarkan tabel data demografi, peneliti menemukan bahwa perempuan berjumlah 234, dengan persentase 60%, dan laki-laki 157, dengan persentase 40%. Penelitian ini memilih untuk menggunakan uji normalitas *kolmogorov-smirnov* dan pendekatan Exact P Values karena data yang diolah cukup besar, yaitu 391 sampel,

dan pendekatan *Exact P Values* adalah pendekatan yang ideal menurut Mehta dan Patel (2013).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

N		391
Normal	Mean	.0000000
Parameters,a,b	Std. Deviation	18.6738181
Most	ExtremeAbsolute	.058
Differences	Positive	.044
	Negative	-.058
Test Statistic		.058
Exact Sig. (2-tailed)		.143
Point Probability		.000

Hasil uji normalitas, dengan Exact Sig. (2 tailed) sebesar 0.143, menunjukkan bahwa data penelitian ini terdistribusi normal. Oleh karena itu, data ini dapat diklasifikasikan sebagai data terdistribusi normal. Pada penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan metode ANOVA. Ini dilakukan jika data hasil penelitian memiliki nilai signifikansi p lebih besar dari 0.05. Tabel 3 menunjukkan hasil uji linearitas penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dengan program SPSS 25.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel		F	Sig.
Kontrol Diri		1.085	0.470
<i>Nomophobia</i>	between Group	(Combined) 0.53	0.821
	Linearity Deviation from Linearity	1.088	0.467
		F	Sig.
Kesepian		1.395	0.135
<i>Nomophobia</i>	Between Group	(Combined) 0.821	0.365
	Linearity Deviation from Linearity	1.430	0.124

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa kontrol diri dan *nomophobia* mempunyai nilai signifikansi yang linier, dengan nilai signifikansi deviasi linearitas 0.467 dan $p > 0.05$.

Nilai signifikansi kesepian dan *nomophobia* juga linier, dengan nilai signifikansi deviasi linearitas 0,124 dan $p > 0.05$.

Hasil dari Uji normalitas dan linieritas menjelaskan bahwa data berdistribusi normal dan linier. Oleh karena itu, uji hipotesis regresi berganda digunakan untuk mengukur perbedaan antara variabel. Tingkat signifikansi variabel kontrol diri terhadap *nomophobia* dan kesepian terhadap *nomophobia* diukur melalui uji T.

Tabel 4. Pengaruh setiap variabel terhadap *nomophobia*

	B	Std. Error	Beta	t	Sig
(Constant)	58.636	16.331		3.590	.000
Kesepian	-.125	.313	-.019	-.399	.690
Kontrol Diri	.415	.049	.402	8.537	.000

Hasil pengujian hipotesis (H1) pada tabel 4. Hasil uji T diketahui bahwa nilai taraf signifikansi kontrol diri $p. 0.000 < 0.05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya kontrol diri secara positif memiliki pengaruh langsung terhadap variabel *nomophobia*. Sedangkan pada pengujian (H2) mendapatkan nilai signifikansi dengan p -value $0.690 > 0.05$ dengan hasil H_0 diterima dan H_2 ditolak, sehingga kesepian tidak memberikan pengaruh terhadap *nomophobia* dengan nilai *constant* -0.125. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian berkorelasi secara negatif dan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *nomophobia*. Dapat dilihat pada kolom β yang menunjukkan nilai kontrol diri sebesar 0.402 yang berarti bahwa pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* sebesar 40.2 %. Sedangkan pada kesepian terhadap *nomophobia* diperoleh hasil 0.019 atau 1.9 %. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *nomophobia* daripada kesepian. Selanjutnya dilakukan uji regresi linier berganda. Berikut tabel hasil perhitungan uji hipotesis berganda.

Tabel 5. Pengaruh Kedua Variabel Terhadap *Nomophobia*

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	25881.284	2	12940.642	36.920	.000 ^b

Menurut hasil perhitungan yang ditunjukkan pada tabel 5, uji F menunjukkan bahwa nilai taraf signifikansi $p. 0.000 < 0.05$, yang berarti H_3 diterima dan H_0 ditolak. Ini menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan kesepian secara bersama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *nomophobia*.

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi (R Square)

Model R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1 .400 ^a	.160	.156	18.72188

Berdasarkan hasil nilai *R Square* pada tabel 6 di atas diketahui bahwa pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap *nomophobia* sebesar 16% dan 84% sisanya merupakan faktor lain di luar penelitian ini. Selanjutnya untuk mengetahui perbedaan antara variabel dengan jenis kelamin, peneliti melakukan analisis tambahan dengan uji beda dan yang memiliki perbedaan hanya jenis kelamin dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Beda

Jenis Kelamin	N	Mean	Sig.
Laki-Laki	157	173.94	0.02
Perempuan	234	210.080	0.2

Berdasarkan hasil tabel 7 di atas menunjukkan jenis kelamin laki-laki dengan nilai Sig. $0.02 > 0.05$ dengan menggunakan uji beda dengan *one way anova* dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* memiliki nilai signifikan antara *nomophobia* dengan jenis kelamin perempuan dengan rata-rata 210.080 lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Sejalan dengan pendapat dari Bianchi dan Philip (dalam Fathoni & Asiyah, 2021) yang mengungkapkan bahwa perempuan kemungkinan memiliki sikap yang positif terhadap alat elektronik

di era digitalisasi saat ini seperti *computer* ataupun *smartphone*, dibandingkan dengan pria. Jika dilihat secara logikanya wanita akan lebih banyak mengalami permasalahan dalam penggunaan *smartphone* ataupun teknologi lain dibandingkan dengan wanita. Hal ini dukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Arpaci (2022) yang menyatakan bahwa adanya perbedaan yang signifikan secara statistik dalam hal *nomophobia* antara subjek perempuan dan laki-laki, dimana subjek perempuan mendapatkan skor yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Hasil penelitian ditemukan bahwa pengaruh variabel kontrol diri sebesar 0.402 yang berarti bahwa pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* sebesar 40.2 % Sedangkan pada kesepian terhadap *nomophobia* diperoleh hasil 0.019 atau 1.9 %. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *nomophobia* daripada kesepian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri secara signifikan berpengaruh terhadap *nomophobia*. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Aprilia (2020) yang mengemukakan bahwa terdapat pengaruh positif antara kontrol diri dan *nomophobia*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian secara negatif tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap *nomophobia*. Hal ini sesuai dengan studi penelitian yang dilakukan Asih dan Fauziah (2017) didapati bahwa kesepian tidak memiliki pengaruh terhadap *nomophobia*. Hasil penelitian ditemukan hipotesis yang menyatakan bahwa kontrol diri dan kesepian berpengaruh signifikan terhadap

nomophobia dengan nilai sebesar 16%. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachma dan Rozi (2024) yang menemukan bahwa variabel kontrol diri dan kesepian berkontribusi sebanyak 10.1% terhadap *nomophobia*. Kedua variabel memberikan kontribusi yang efektif, tetapi kontribusi variabel kontrol diri lebih besar berkontribusi daripada variabel kesepian. Sehingga dapat dikatakan bahwa dewasa awal dengan kontrol diri yang tinggi dapat membatasi hal-hal negatif seperti *nomophobia*.

SIMPULAN

Nomophobia adalah sesuatu yang menjadi tantangan di era digitalisasi saat ini, dimana kemudahan teknologi seperti *smartphone* yang dapat digunakan untuk mengakses berbagai informasi dan salah satunya menjadi sebuah media komunikasi tanpa berinteraksi secara sosial bisa menjadi suatu permasalahan yang serius bagi individu, untuk itu dibutuhkan kontrol diri yang tinggi agar dapat meminimalisir hal-hal negatif. Individu dengan kontrol diri yang tinggi akan lebih cakap memilah dan memilih sesuatu yang bisa berakibat pada sesuatu yang merugikan diri dan dapat menghadapi hal tersebut dengan baik. Pada penelitian ini dikemudian hari yang akan dilakukan dengan variabel yang sama diharapkan dapat melaksanakan penelitian lebih lanjut apa yang menjadikan kesepian kurang berpengaruh secara signifikan. Selain itu dapat dilakukan penelitian untuk mengetahui apa yang menjadikan individu mengalami *nomophobia* ketika memiliki kontrol diri yang tinggi dan tingkat kesepian yang rendah, juga dapat dilakukan penelitian hal apa saja yang yang bisa mempengaruhi hal

tersebut. Selanjutnya dapat dilakukan penelitian terhadap variabel lainnya seperti *self-esteem*. Hal ini karena individu memiliki sebuah prinsip positif dari penilaiannya untuk berkembang secara konsisten dalam memnuhi atau melampaui tujuan penting dalam kehidupannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018). The relationship between *nomophobia* and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PLoS one*, 13(8), e0202953
- APJII. (2023). Laporan survey internet APJII 2023. Jakarta: APJII. <https://survei.apjii.or.id/>
- Agusdwitanti, H., & Tambunan, S. M. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel. *Psikoborneo : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 254-294.
- Arpaci, I. (2022). Gender differences in the relationship between problematic internet use and *nomophobia*. *Current Psychology*, 41(9), 6558-6567.
- 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.
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi (2nd). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Databoks. (2023). Laporan market *smartphone* RI 2023. Jakarta: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/11/21/pengiriman-smartphone-ri-tumbuh>
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. N., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan *smartphone* dalam menunjang aktivitas perkuliahan oleh mahasiswa fispol unsrat manado. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(1).
- Dasiroh, U., Miswatun, S., Ilahi, Y. F., & Nurjannah, N. (2017). Fenomena *nomophobia* di kalangan mahasiswa. *Medium*, 6(1), 1-10.
- Diba, D. S. (2013). Peranan kontrol diri terhadap pembelian impulsif pada remaja berdasarkan perbedaan jenis kelamin di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3).

- Divya, R., Ashok, V., & Rajajeyakumar, M. (2019). Nomophobia: The invisible addiction. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 10(5).
- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan antara self esteem dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(2), 162-179.
- Fathoni, A., & Asiyah, S. N. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 63-74.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Penelitian in Education and Science*, 4(2), 358-374.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenial (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 42-51.
- Kang, S., & Jung, J. (2014). Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the US and Korea. *Computers in Human Behavior*, 35, 376-387.
- Mehta, C. R., & Patel, N. R. (1996). Exact tests (p. 3). Chicago, IL, USA: SPSS Incorporated.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). Nomophobia (no-mobile phone phobia) penyakit remaja masa kini. In *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter* (Vol. 280287).
- Peplau, L. A., & Goldston, S. E. (Eds.). (1984). Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness. US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Alcohol, Drug Abuse, and Mental Health Administration, National Institute of Mental Health.
- Pitaloka, A. R. A. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan nomophobia pada mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Prasetyo, A., & Ariana, A. D. (2016). Hubungan antara the big five personality dengan nomophobia pada wanita dewasa awal. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, 5(1), 1-9.
- Prutami, D. P., & Halimah, L. (2021). Hubungan antara Self-Esteem dengan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) pada Remaja Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 159-163.
- Rachma, N. M., & Rozi, F. (2024). Pengaruh Self-Control dan Loneliness terhadap Nomophobia pada Generasi Z.
- Rezkisari, I. (2014). Pengguna smartphone Indonesia peringkat kelima dunia. *Republika Online*, 2.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian remaja pada masa pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 122-130.
- Santoso, A. C., & Soetjningsih, C. H. (2022). Kesepian dengan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 434-440.
- Sapsuha, N., Musawwir, M., & Saudi, A. N. A. (2023). Hubungan Harga Diri dengan Kecenderungan Nomophobia pada Usia Dewasa Awal di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 134-140.
- Saripah, A. N., & Pratiwi, L. (2020). Hubungan kesepian dan nomophobia pada Mahasiswa generasi z. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 6(1), 35-46.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire*. *Computers in human behavior*, 49, 130-137.
- Yıldız Durak, H. (2018). *What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia*.