HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Trisna Kurniati[1], Irfani Rizal[2], Syarifah Farradina[3], Didik Widiantoro[4]
[1 2 3 4]Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau,Pekanbaru, Indonesia.
e-mail: irfanirizal27@psy.uir.ac.id

ABSTRACT

In the digital era, students are currently very much abreast of technological developments, especially the development of smartphones. This study aims to determine the relationship between self-control and nomophobia in college students. The research subjects in this study were 400 students at Riau Islamic University consisting of the faculties of Law, Psychology, FKIP (Biology and Sendratasik Study Program), Agriculture (Agribusiness). The sampling technique uses Probability Sampling with the Cluster Sampling type. The data collection method uses a self-control scale compiled by Sitanggang, K (2021) with a total of 24 items and a nomophobia scale compiled by Rizal, I (2021) with a total of 20 items. The analysis method uses spearmen's Rho. The results of the analysis show that the correlation coefficient r is = -0.464 with a p value of 0.000. It can be concluded that there is a significant negative relationship between self-control and nomophobia in students. low self-control, the higher nomophobia experienced.

Keywords: *Self Control, Nomophobia, Student*

ABSTRAK

Pada era digital sekarang mahasiswa saat ini sangat mengikuti perkembangan teknologi terutama perkembangan smartphone. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Subjek penelitian dalam penelitian ini ialah berjumlah sebanyak 400 orang mahasiswa di Universitas Islam Riau terdiri dari fakultas Hukum, Psikologi, FKIP (Prodi Biologi dan Sendratasik), Pertanian (Agribisnis). Teknik pengambilan sampel menggunakan *Probability Sampling* dengan jenis *Cluster Sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri yang disusun oleh Sitanggang, K (2021) dengan berjumlah 24 aitem dan skala *nomophobia* yang disusun oleh Rizal, I (2021) dengan jumlah 20 aitem. Metode analisisnya menggunakan *spearmen's Rho*. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi r sebesar = -0,464 dengan nilai p sebesar 0,000 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *nomophobia* yang dialami, dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi *nomophobia* yang dialami.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Nomophobia, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi menjadikan *smartphone* sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan *smartphone* memberikan berbagai kemudahan, terutama dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, serta menunjang aktivitas pendidikan. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2018) menunjukkan bahwa penggunaan internet di Indonesia terus mengalami peningkatan, termasuk pada kelompok usia mahasiswa. Di lingkungan perguruan tinggi, *smartphone* dimanfaatkan untuk mencari referensi perkuliahan, mengakses portal akademik, memperoleh informasi, serta menyelesaikan berbagai tugas pendidikan (APJII, 2021). Meskipun memberikan manfaat, penggunaan smartphone secara berlebihan dapat menimbulkan ketergantungan dan mengurangi interaksi sosial secara langsung.

Salah satu permasalahan psikologis yang berkaitan dengan ketergantungan terhadap *smartphone* adalah *nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*). (Hanika, 2015) menjelaskan bahwa kemudahan yang ditawarkan oleh telepon seluler dapat membuat individu semakin bergantung pada perangkat tersebut hingga merasa kesulitan ketika harus berada jauh darinya. *Nomophobia* merupakan kondisi berupa kecemasan atau ketakutan ketika individu tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone*, misalnya ketika baterai habis, jaringan internet terputus, atau perangkat tidak berada dalam jangkauan (Yildirim, 2014). Bragazzi dan Puente (2014) juga menjelaskan bahwa individu dengan kecenderungan *nomophobia* sering membawa smartphone ke mana pun dan merasa cemas ketika tidak dapat menggunakannya.

Fenomena tersebut ditemukan pada mahasiswa Universitas Islam Riau berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal terhadap dua mahasiswa berinisial R (21 tahun) dan S (19 tahun). Mahasiswa R mengungkapkan bahwa dirinya merasa khawatir ketika baterai *smartphone* hampir habis, kuota internet habis, atau jaringan Wi-Fi terputus. R juga menganggap *smartphone* sebagai kebutuhan penting karena membantu aktivitas sehari-hari, termasuk menyelesaikan tugas perkuliahan. Sementara itu, mahasiswa S menyatakan bahwa dirinya hampir selalu berada dekat dengan *smartphone*. Hasil wawancara tersebut menunjukkan adanya kecenderungan ketergantungan terhadap smartphone yang ditandai dengan munculnya kekhawatiran ketika perangkat tidak dapat digunakan. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik *nomophobia* yang dijelaskan oleh (Bragazzi & Del Puente, 2014).

Menurut (Yuwanto, 2010), *nomophobia* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal, situasional, sosial, dan eksternal. Faktor internal mencakup karakteristik individu, seperti kontrol diri yang rendah, kecenderungan mencari pengalaman, harga diri yang rendah, serta penggunaan *smartphone* untuk tujuan rekreasi. Di antara faktor tersebut, kontrol diri menjadi salah satu aspek yang penting diperhatikan karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur perilaku ketika menggunakan *smartphone*. (Agusta, 2016) menjelaskan bahwa kontrol diri berperan dalam mengendalikan perilaku individu selama menggunakan *smartphone*, sehingga penggunaannya tidak berkembang menjadi kebiasaan yang berlebihan.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi dan motivasi, menentukan pilihan, serta mengarahkan perilaku agar sesuai dengan standar ideal, prinsip moral, dan norma sosial (Tangney et al., 2004). Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengatur penggunaan smartphone, menahan dorongan untuk terus memeriksa perangkat, serta memprioritaskan aktivitas yang lebih penting. Sebaliknya,

individu dengan kontrol diri yang rendah berpotensi mengalami kesulitan dalam membatasi penggunaan smartphone dan lebih mudah merasa cemas ketika tidak dapat mengaksesnya. Dengan demikian, kemampuan mengendalikan diri diduga memiliki keterkaitan dengan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan nomophobia pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia*. Artinya, semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan *nomophobia* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri sebagai variabel bebas (X) dan nomophobia sebagai variabel terikat (Y) pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Pendekatan korelasional digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Riau yang berjumlah 25.925 orang berdasarkan data Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) tahun 2020. Sampel penelitian berjumlah 400 mahasiswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan jenis cluster random sampling. Sampel berasal dari Fakultas Psikologi, Fakultas Hukum, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (Program Studi Biologi dan Sendratasik), serta Fakultas Pertanian (Program Studi Agribisnis). Setiap program studi diwakili oleh 80 mahasiswa, sehingga keseluruhan sampel berjumlah 400 orang.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologi berbentuk kuesioner dengan model skala *Likert*. Setiap pernyataan memiliki empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pemberian skor pada pernyataan *favorable* berkisar dari 4 sampai 1, sedangkan pernyataan *unfavorable* diberi skor sebaliknya.

Kontrol diri diukur menggunakan skala kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari (Rachdianti, 2011), meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Skala awal terdiri atas 32 aitem. Setelah dilakukan uji coba, satu aitem dinyatakan gugur berdasarkan analisis daya diskriminasi aitem, sehingga skala yang digunakan dalam penelitian terdiri atas 24 aitem dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,832.

Sementara itu, *nomophobia* diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek Yildirim (2014), yaitu ketidakmampuan berkomunikasi, ketidakmampuan mengakses komunikasi, kehilangan konektivitas, dan menyerah pada kenyamanan. Skala ini terdiri atas 20 aitem dan seluruh aitem dipertahankan setelah uji coba, dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,944.

Prosedur Penelitian

Sebelum pengambilan data utama, peneliti melakukan uji coba instrumen terhadap 60 mahasiswa yang berasal dari Program Studi

Informatika Fakultas Teknik dan Fakultas Ilmu Komunikasi. Uji coba dilaksanakan pada 9–15 Agustus 2022. Responden uji coba tidak termasuk dalam sampel penelitian utama.

Pengumpulan data utama dilaksanakan pada 9–19 September 2022 dengan menyebarkan kuesioner secara langsung kepada 400 mahasiswa yang telah ditentukan berdasarkan teknik pengambilan sampel. Data yang terkumpul kemudian diperiksa dan diolah untuk keperluan analisis penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS. Tahapan analisis meliputi analisis deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri atas uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas menggunakan nilai *Deviation from Linearity*. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho* untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Islam Riau.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 400 mahasiswa Universitas Islam Riau yang berasal dari lima program studi, yaitu Ilmu Hukum, Ilmu Psikologi, Pendidikan Biologi, Sendratasik, dan Agribisnis. Setiap program studi diwakili oleh 80 mahasiswa atau sebesar 20% dari keseluruhan sampel. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, program studi, dan angkatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1
Karakteristik Subjek Penelitian

Data Demografis		F	Persen (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	296	74
	Laki-Laki	104	26
Usia	18	13	3,3
	19	107	26,8
	20	151	37,8
	21	61	15,3
	22	54	13,5
	23	11	2,8
	24	3	0,8
Universitas	Hukum	80	20
	Psikologi	80	20
	Biologi	80	20
	Sendratasik	80	20
	Agribisnis	80	20
Angkatan	2018	63	15,8
	2019	32	8
	2020	168	42
	2021	137	34

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu 296 mahasiswa (74%), sedangkan laki-laki berjumlah 104 mahasiswa (26%). Berdasarkan usia, responden terbanyak berusia 20 tahun, yaitu 151 mahasiswa (37,8%). Selanjutnya, berdasarkan program studi, jumlah responden tersebar secara merata, masing-masing sebanyak 80 mahasiswa (20%). Sementara itu, berdasarkan angkatan, responden terbanyak berasal dari angkatan 2020, yaitu 167 mahasiswa. Komposisi tersebut menunjukkan bahwa penelitian melibatkan mahasiswa dari beberapa bidang studi dan angkatan, sehingga

gambaran hasil penelitian tidak hanya berasal dari satu program studi.

Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran skor kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Deskripsi data mencakup skor minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi, baik berdasarkan perhitungan hipotetik maupun data empirik. Hasil analisis disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Mean	Min	Max	SD	Mean	Min	Max	SD
Kontrol diri	60	24	96	12	65,95	33	96	8,37
Nomophobia	50	20	80	10	56,47	20	80	8,86

Berdasarkan Tabel 2, variabel kontrol diri memiliki skor empirik minimum 33 dan maksimum 96, dengan rata-rata 65,95 serta standar deviasi 8,37. Rata-rata empirik tersebut lebih tinggi daripada rata-rata hipotetik sebesar 60. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum skor kontrol diri responden berada di atas nilai tengah teoretis skala. Sementara itu, variabel *nomophobia* memiliki skor empirik minimum 20 dan maksimum 80, dengan rata-rata 56,47 serta standar deviasi 8,86. Rata-rata empirik tersebut juga lebih tinggi dibandingkan rata-rata hipotetik sebesar 50. Dengan demikian, skor *nomophobia* responden secara umum berada di atas nilai tengah teoretis skala.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih terperinci mengenai kondisi kedua variabel, skor responden selanjutnya dikelompokkan ke dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Hasil kategorisasi kontrol diri disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3
Kategorisasi Kontrol Diri dan Nomophobia Pada Mahasiswa

Variabel	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Kontrol Diri	Sangat Tinggi	X ≥ 78	35	8,8
	Tinggi	66 ≤ X < 78	154	38,5
	Sedang	54 ≤ X < 66	191	47,8
	Rendah	42 ≤ X < 54	15	3,8
	Sangat Rendah	X < 42	5	1,3
	Jumlah		**400**	**100%**
Nomophobia	Sangat Tinggi	X ≥ 65	70	17,5
	Tinggi	55 ≤ X < 65	165	41,3
	Sedang	45 ≤ X < 55	133	33,3
	Rendah	35 ≤ X < 45	27	6,8
	Sangat Rendah	X < 35	5	1,3
	Jumlah		**400**	**100%**

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kontrol diri pada kategori sedang, yaitu 191 responden (47,8%). Selanjutnya, sebanyak 154 responden (38,5%) berada pada kategori tinggi dan 35 responden (8,8%) berada pada kategori sangat tinggi.

Adapun responden dengan kontrol diri rendah berjumlah 15 orang (3,8%), sedangkan kategori sangat rendah berjumlah 5 orang (1,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan pengendalian diri pada taraf sedang, meskipun masih terdapat responden yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur perilaku, mengelola informasi, serta menentukan keputusan belum sepenuhnya merata.

Sedangkan, kategori *nomophobia* yang paling banyak ditemukan adalah kategori tinggi, yaitu 165 responden (41,3%). Sebanyak 133 responden (33,3%) berada pada kategori sedang dan 70 responden (17,5%) berada pada kategori sangat tinggi. Sementara itu, responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 27 orang (6,8%) dan kategori sangat rendah sebanyak 5 orang (1,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* masih cukup menonjol pada mahasiswa yang menjadi responden penelitian. Jika kategori tinggi dan sangat tinggi digabungkan, terdapat 235 mahasiswa atau 58,8% yang berada pada kedua kategori tersebut. Temuan ini memperlihatkan bahwa lebih dari separuh responden menunjukkan kecenderungan *nomophobia* pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi, meskipun hasil kategorisasi ini tidak dengan sendirinya menunjukkan adanya diagnosis klinis.

Uji Asumsi

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, penelitian ini melakukan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi data pada masing-masing variabel, sedangkan uji linearitas dilakukan untuk mengetahui bentuk hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia*. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Keterangan
Kontrol diri	0,000 (p<0,05)	Tidak Berdistribusi Normal
Nomophobia	0,000 (p<0,05)	Tidak Berdistribusi Normal

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan *nomophobia* masing-masing memperoleh nilai signifikansi 0,000. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga data pada kedua variabel dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hubungan kedua variabel dilakukan menggunakan teknik statistik nonparametrik, yaitu korelasi *Spearman's Rho*.

Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 1,860 dengan signifikansi 0,000. Hasil tersebut disajikan pada Tabel 6.

Tabel 5
Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	F *Deviation from Linearity*	Sig.	Keterangan
Kontrol diri dengan *Nomophobia*	1,860	0,001	Tidak Linear

Berdasarkan Tabel 5, nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, terdapat penyimpangan yang signifikan dari pola hubungan linear antara kontrol diri dan *nomophobia*. Kondisi ini menunjukkan bahwa

hubungan kedua variabel tidak memenuhi asumsi linearitas. Meskipun demikian, pengujian korelasi tetap dapat dilakukan menggunakan teknik *Spearman's Rho*, yang merupakan teknik korelasi nonparametrik untuk menguji hubungan berdasarkan peringkat data.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Berdasarkan hasil uji asumsi, analisis hipotesis menggunakan korelasi *Spearman's Rho*. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6
Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho antara Kontrol Diri dan Nomophobia

Variabel yang Dihubungkan	Koefisien Korelasi	Signifikansi	Keterangan
Kontrol diri dengan *Nomophobia*	-0,464	0,000 (p<0,05)	Signifikan

Hasil analisis pada Tabel 6 menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,464 dengan nilai signifikansi p < 0,000. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan *nomophobia* dapat diterima. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan *nomophobia* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Koefisien korelasi sebesar -0,464 menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan dengan arah berlawanan. Temuan ini memperlihatkan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku dan mengatur penggunaan smartphone berkaitan dengan kecenderungan munculnya rasa cemas ketika tidak dapat mengakses perangkat tersebut. Dengan demikian, kontrol diri menjadi salah satu aspek penting yang berkaitan dengan perilaku penggunaan smartphone pada mahasiswa.

Temuan tersebut dapat dipahami melalui karakteristik *nomophobia* yang berkaitan dengan ketakutan, kecemasan, atau ketidaknyamanan ketika individu tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone*. (King et al., 2010) menjelaskan *nomophobia* sebagai kondisi ketakutan ketika seseorang tidak memiliki akses terhadap telepon seluler. Kondisi ini dapat muncul ketika individu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan akses informasi, atau tidak dapat terhubung dengan lingkungan sosial melalui perangkatnya.

(Bragazzi & Del Puente, 2014) juga menggambarkan bahwa individu dengan kecenderungan *nomophobia* dapat merasa gelisah ketika berjauhan dari *smartphone*, kehilangan koneksi internet, atau menghadapi kondisi baterai perangkat yang habis. Hal tersebut memperlihatkan bahwa ketergantungan terhadap akses *smartphone* tidak hanya berkaitan dengan frekuensi penggunaan, tetapi juga dengan respons emosional individu ketika akses tersebut terhambat.

Dalam konteks mahasiswa, smartphone memiliki fungsi yang beragam, mulai dari menunjang kegiatan perkuliahan, memperoleh informasi, berkomunikasi, hingga memenuhi kebutuhan hiburan. Ketersediaan berbagai fungsi tersebut dapat membuat mahasiswa

terbiasa mengandalkan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari. Ketika penggunaan perangkat tidak disertai kemampuan mengatur perilaku, individu berpotensi mengalami kesulitan untuk membatasi penggunaan dan mengendalikan dorongan untuk terus memeriksa *smartphone*. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kemungkinan munculnya rasa khawatir atau gelisah ketika perangkat tidak berada dalam jangkauan.

Hubungan negatif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengatur perilaku penggunaan smartphone. Kontrol diri memungkinkan individu mempertimbangkan konsekuensi dari tindakannya, mengendalikan dorongan sesaat, serta menyesuaikan perilaku dengan tujuan yang hendak dicapai. (Tangney et al., 2004) menjelaskan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu mengendalikan respons, mengatur perilaku, dan menyesuaikan tindakan dengan standar atau tujuan yang dimiliki. Dalam penggunaan smartphone, kemampuan tersebut dapat tercermin melalui perilaku membatasi waktu penggunaan, menunda keinginan untuk memeriksa notifikasi, serta tetap menjalankan aktivitas lain meskipun *smartphone* tersedia.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pandangan (Yuwanto, 2010) yang menyebutkan bahwa rendahnya kontrol diri merupakan salah satu faktor internal yang berkaitan dengan penggunaan smartphone secara bermasalah. Individu yang mengalami kesulitan mengendalikan perilaku penggunaan *smartphone* dapat lebih mudah mengembangkan ketergantungan terhadap perangkat tersebut. Ketika *smartphone* tidak dapat digunakan, individu berpotensi mengalami ketidaknyamanan karena terbiasa menjadikannya sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, informasi, maupun hiburan. Dengan demikian, kemampuan mengendalikan diri dapat membantu mahasiswa mengatur keterlibatan mereka dengan smartphone agar tidak berkembang menjadi ketergantungan yang berlebihan.

Jika ditinjau berdasarkan aspek kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini, hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Kontrol perilaku berkaitan dengan kemampuan individu mengatur tindakan secara langsung. Dalam penggunaan *smartphone*, aspek ini dapat terlihat dari kemampuan mahasiswa membatasi durasi penggunaan, menghindari penggunaan perangkat pada situasi yang tidak diperlukan, dan menahan dorongan untuk terus membuka aplikasi. Mahasiswa yang mampu mengendalikan perilakunya cenderung memiliki kesempatan lebih besar untuk mempertahankan aktivitas akademik dan sosial tanpa harus selalu bergantung pada *smartphone*.

Selanjutnya, kontrol kognitif berkaitan dengan kemampuan individu mengolah informasi dan menilai situasi yang dihadapi. Mahasiswa yang memiliki kontrol kognitif baik dapat memahami bahwa tidak semua informasi atau notifikasi harus segera diperiksa. Mereka juga dapat mempertimbangkan bahwa keterlambatan dalam merespons pesan tidak selalu menimbulkan konsekuensi negatif. Kemampuan menilai situasi secara lebih rasional tersebut dapat membantu mengurangi kekhawatiran ketika *smartphone* tidak dapat diakses. Sebaliknya, kesulitan mengendalikan pikiran dan penilaian terhadap situasi dapat membuat individu lebih mudah merasa cemas ketika kehilangan konektivitas atau tidak mengetahui informasi terbaru.

Sementara itu, kontrol keputusan berkaitan dengan kemampuan individu menentukan tindakan berdasarkan pertimbangan tertentu. Dalam penggunaan *smartphone*, aspek ini dapat terlihat ketika mahasiswa memilih untuk

menyelesaikan tugas perkuliahan, mengikuti kegiatan akademik, atau berinteraksi secara langsung dengan lingkungan dibandingkan terus-menerus menggunakan *smartphone*. Kemampuan mengambil keputusan secara tepat memungkinkan mahasiswa menempatkan penggunaan teknologi sesuai kebutuhan dan prioritas. Ketiga aspek tersebut memberikan gambaran bahwa kontrol diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menghentikan penggunaan *smartphone*, tetapi juga mencakup proses mempertimbangkan informasi dan menentukan perilaku yang sesuai dengan tujuan individu.

Hasil kategorisasi kontrol diri memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu 47,8%, sedangkan 38,5% berada pada kategori tinggi dan 8,8% berada pada kategori sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki kemampuan pengendalian diri, tetapi kemampuan tersebut belum sepenuhnya berada pada tingkat optimal. Masih terdapat 5,1% responden yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Kelompok tersebut dapat menjadi perhatian karena keterbatasan dalam mengendalikan dorongan dan mengatur perilaku berpotensi menyulitkan mahasiswa dalam membatasi penggunaan *smartphone*. Namun, kategorisasi ini merupakan gambaran skor responden dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan kemampuan kontrol diri setiap individu secara lebih luas tanpa pemeriksaan tambahan.

Di sisi lain, hasil kategorisasi *nomophobia* menunjukkan bahwa 41,3% responden berada pada kategori tinggi dan 17,5% berada pada kategori sangat tinggi. Jika kedua kategori tersebut digabungkan, jumlahnya mencapai 58,8% dari keseluruhan responden. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* relatif menonjol pada kelompok mahasiswa yang diteliti. Kondisi tersebut dapat dipahami karena *smartphone* telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari mahasiswa, terutama untuk memperoleh informasi, menjalin komunikasi, serta mendukung kegiatan akademik. Ketika penggunaan *smartphone* menjadi kebiasaan yang sulit dikendalikan, ketidakhadiran perangkat atau terputusnya koneksi dapat menimbulkan ketidaknyamanan.

Gambaran kategorisasi kedua variabel tersebut juga memperlihatkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki kontrol diri pada kategori sedang, kecenderungan *nomophobia* masih banyak ditemukan pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan kontrol diri pada tingkat sedang belum tentu cukup untuk menghindarkan mahasiswa dari kecemasan ketika tidak dapat mengakses *smartphone*. Akan tetapi, hasil kategorisasi secara terpisah tidak dapat membuktikan bahwa responden yang memiliki kontrol diri sedang merupakan orang yang sama dengan responden yang memiliki *nomophobia* tinggi. Hubungan antarvariabel tetap harus ditafsirkan berdasarkan hasil uji korelasi, bukan hanya berdasarkan perbandingan distribusi kategori.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Pitaloka, 2020) yang juga menemukan adanya hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kontrol diri berkaitan dengan penurunan kecenderungan *nomophobia*. Kesamaan arah temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kemampuan mengendalikan perilaku merupakan aspek yang relevan dalam memahami kecenderungan ketergantungan terhadap *smartphone*. Selain itu, (Yuwanto, 2010) menjelaskan bahwa rendahnya pengendalian diri dalam penggunaan telepon seluler dapat berkaitan dengan munculnya ketergantungan terhadap perangkat. Dengan demikian, hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penjelasan teoretis dan penelitian terdahulu. Nilai korelasi sebesar -0,464 juga menunjukkan

bahwa hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* tidak bersifat mutlak. Artinya, kontrol diri bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia*.

Sebagaimana dijelaskan (Yuwanto, 2010), terdapat faktor internal lain yang dapat berkaitan dengan penggunaan *smartphone*, seperti tingkat pencarian sensasi, harga diri, dan kebiasaan menggunakan *smartphone* untuk tujuan rekreasi. Selain itu, kebutuhan komunikasi, tuntutan akademik, kebiasaan penggunaan media digital, serta lingkungan sosial juga dapat menjadi konteks yang perlu dipertimbangkan dalam memahami perilaku penggunaan smartphone mahasiswa. Faktor-faktor tersebut tidak diuji secara langsung dalam penelitian ini sehingga tidak dapat dinyatakan sebagai penyebab *nomophobia* pada responden.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memberikan gambaran bahwa kontrol diri berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Mahasiswa yang mampu mengatur perilaku, mengelola informasi, dan menentukan keputusan secara lebih terarah cenderung memiliki kecenderungan *nomophobia* yang lebih rendah.

Sebaliknya, keterbatasan dalam mengendalikan penggunaan smartphone berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia* yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penguatan kontrol diri dapat menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam upaya membangun kebiasaan penggunaan *smartphone* yang lebih seimbang, terutama dalam lingkungan akademik. Dalam perspektif nilai keislaman, kemampuan mengendalikan diri juga dapat dikaitkan dengan sikap *wasathiyah* atau keseimbangan, yaitu menggunakan teknologi secara proporsional, tidak berlebihan, serta tetap mengutamakan tanggung jawab terhadap kegiatan akademik, sosial, dan kewajiban lainnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,464 dengan nilai signifikansi (p<0,000). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan *nomophobia* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Islam Riau dapat diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki keterkaitan dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). *Penetrasi dan profil perilaku pengguna internet Indonesia 2018*. https://www.slideshare.net/slideshow/laporan-survei-penetrasi-dan-profil-perilaku-pengguna-internet-indonesia-2018/287119980

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2021). *Laporan survei internet APJII 2019–2020*. APJII. https://www.infotek.id/licenses/survey_apjii_2020/Survei_APJII_2019-2020_Q2.pdf

Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, 5*(3), 86-96

https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/1021

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management, 7*, 155–160. https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386

Hanika, I. M. (2015). Fenomena *phubbing* di era milenia (Ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi, 4*(1), 42–51. https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/view/9734

King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology, 23*(1), 52–54. https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc

Pitaloka, A. R. A. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan nomophobia pada mahasiswa. *Digital Repository Universitas Islam Indonesia*. http://hdl.handle.net/123456789/23508

Rachdianti, Y. (2011). Hubungan antara self-control dengan intensitas penggunaan internet remaja akhir. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/2732/1/YUNIAR%20RACHDIANTI-FPS.PDF

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*(2), 271–324. https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Iowa State University Digital Repository*. https://lib.dr.iastate.edu/etd/14005

Yuwanto, L. (2010). Causes of mobile phone addiction. *ANIMA Indonesian Psychological Journal, 25*(3), 225–229. https://doi.org/10.24123/aipj.v25i3.4310