

## Pengaruh Kontrol Diri Dan Kompetensi Sosial Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa

Putri Mega Silvani

Department of Psychology, Mulawarman University, Indonesia

---

### Article Info

#### Article history:

Received Jan 4, 2021

Revised Jan 6, 2021

Accepted Jan 16, 2021

---

#### Keywords:

Self-Control,  
Social Competence,  
Nomophobia Tendency

---

### ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effect of self-control and social competence on the tendency of nomophobia in students. Researchers used quantitative research, the subjects of this research are 135 students who were selected using purposive sampling techniques. Methods collected-data used the scale of tendency of nomophobia, self-control and social competence. The collected data were analyzed with analysis multiple linear regression with the help of the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 for windows. The results of this researches indicate that (1) there was a significant impact between self-control and nomophobia with a beta value ( $\beta$ ) = 0.560, as well as a calculated t value = 5.879 > t table = 1.978, and a p value = 0.000 < 0.050; (2) there is a significant impact between social competency with nomophobia with beta value ( $\beta$ ) 0.310 as well as a calculated t value = 3.257 > t table 1.978, and p value = 0.001 < 0.050; (3) self-control and social competence there was a very significant impact with the tendency of nomophobia with the results of a F value = 13.303 > F table = 3.06.

---

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan kompetensi sosial terhadap kecenderungan nomophobia pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, subjek penelitian ini adalah 135 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala nomophobia, kontrol diri, dan kompetensi sosial. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji analisis regresi linear berganda dengan bantuan program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan nomophobia dengan nilai beta ( $\beta$ ) = 0.560, serta nilai t hitung = 5.879 > t tabel = 1.978, dan nilai p = 0.000 < 0.050; (2) ada pengaruh yang signifikan antara kompetensi sosial dengan kecenderungan nomophobia dengan nilai beta ( $\beta$ ) = 0.310, serta nilai t hitung = 3.257 > t tabel = 1.978, dan nilai p = 0.001 < 0.050; (3) kontrol diri dan kompetensi sosial terdapat pengaruh yang sangat signifikan dengan kecenderungan nomophobia dengan hasil nilai sebesar F hitung = 13.303 > F tabel = 3.06.

---

### Kata kunci

Kontrol Diri,  
Kompetensi Sosial,  
Kecenderungan Nomophobia

## PENDAHULUAN

Penggunaan telepon genggam atau yang sering disebut dengan *smartphone* adalah alat komunikasi yang menjadi kebutuhan utama bagi seluruh lapisan masyarakat, terutama pada komunikasi yang bersifat instan dan mudah dijangkau pada zaman milenium ini. Komunikasi adalah proses yang disengaja untuk menyampaikan rangsangan untuk mendapatkan respons dari orang lain. Komunikasi juga dilakukan dengan sengaja oleh seseorang untuk menyampaikan suatu pesan kepada orang lain demi memenuhi kebutuhan, seperti membujuk atau menjelaskan sesuatu (Rohim, 2016).

Kemajuan alat komunikasi memberikan dampak positif yaitu memudahkan manusia untuk berinteraksi satu dengan yang lainnya meskipun terpisahkan jarak dan waktu. Salah satu ciri interaksi sosial adalah adanya kontak sosial, namun kontak sosial tidak selamanya didefinisikan sebagai interaksi secara langsung atau kontak/ hubungan fisik (Juliardi, 2014). Kontak sosial juga dapat terjadi antara individu satu dengan yang lainnya melalui penggunaan *smartphone*.

*Smartphone* atau ponsel cerdas telah menjadi fenomena yang sangat dasyat pada zaman milenium ini. Jika dulu seseorang sudah cukup dengan menelpon atau sms, pada jaman sekarang kedua hal itu tidak bisa lagi mencukupi kebutuhan masyarakat pengguna *gadget* saat ini. Teknologi *smartphone* yang berkembang pesat dan secara signifikan mempengaruhi perilaku konsumen pemasaran dan kegiatan usaha, pendidikan dan industri *mobile*. Kemajuan ini menjadi penyakit baru bagi manusia yang terlalu mendahulukan barang elektronik semisal *smartphone* atau yang lebih sering disebut *gadget*. Hidup sehari-hari menggunakan *gadget* sudah menjadi kebiasaan kita, tetapi kita juga harus memperhatikan dampak buruknya terhadap kesehatan.

Penerapan pada beberapa orang tentang kelebihan-kelebihan tersebut justru menjadi suatu kekhawatiran yang dapat menyebabkan efek negatif bagi penggunanya. Efek negatif yang diakibatkan dari penggunaan telepon genggam adalah kecanduan menggunakan *smartphone*, gangguan tidur atau insomnia dan gangguan *nomophobia*. Efek negatif tersebut diakibatkan oleh penggunaan telepon genggam yang berlebihan, seperti pada penelitian India yang menunjukkan simtom yang paling banyak terjadi akibat penggunaan telepon genggam yaitu 51,47% sakit kepala atau pusing, diikuti dengan rasa marah yang memiliki presentase 50,79%. Selain itu juga terdapat simtom lain seperti konsentrasi dan prestasi yang menurun, insomnia dan kecemasan, dll (Acharya, Acharya, & Waghrey, 2013).

Telepon genggam menjadi kebutuhan yang penting untuk kehidupan masyarakat terutama pada mahasiswa. Beragam manfaat yang diberikan oleh telepon genggam, memudahkan mahasiswa dalam berkomunikasi tanpa harus bertatap muka dan juga mencari informasi terkait dengan kehidupan sosial dan lingkup pergaulan, serta dapat menggunakan fasilitas-fasilitas grup diskusi dalam aplikasi yang disediakan *smartphone*.

*Nomophobia* atau *no-mobile-phone phobia* adalah suatu ketakutan seseorang akan kehilangan telepon genggamnya. Pemicu terjadinya *nomophobia* bukan hanya takut kehilangan telepon genggam, tetapi kehabisan baterai dan tidak mendapatkan jaringan. Menurut Yildirim (2014), ketergantungan terhadap ponsel bukan suatu hal yang harus dilarang, tetapi masalah muncul ketika kegelisahan terhadap ponsel yang memicu gangguan psikologis klinis dan mental penggunanya. Dalam hal ini mengakibatkan seseorang tidak berinteraksi dengan nyata. Kecanduan ponsel akan menimbulkan rasa cemas, gelisah, dan panik ketika kehilangan atau ketinggalan ponsel.

Mereka yang menderita *nomophobia* ditandai dengan perilaku kecemasan yang berlebihan seperti, tidak mampu menonaktifkan ponselnya untuk beberapa waktu, rasa khawatir yang berlebihan jika kehabisan daya baterai, terus-menerus memeriksa pesan, panggilan, email baru dan jejaring sosial. Bahkan penderita *nomophobia* dapat membawa ponselnya hingga ke kamar mandi karena terlalu cemas.

*Nomophobia* memiliki dua istilah lain yang diperkenalkan dan sering digunakan dalam bahasa sehari-hari ketika merujuk kepada orang-orang yang menderita *nomophobia* yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*. Menurut Yildirim (2014) *nomophobe* adalah kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita *nomophobia*, sedangkan, *nomophobic* di sisi lain adalah kata sifat dan digunakan untuk menggambarkan karakteristik *nomophobe* dan/atau perilaku yang berhubungan dengan *nomophobia*.

Dewasa ini, mahasiswa dan *smartphone* adalah sesuatu hal yang lumrah di lingkungan kita. *Smartphone* adalah suatu barang yang tidak lepas dari genggamannya mereka, keduanya seperti memiliki keterikatan yang sangat erat. Kebutuhan akan informasi mengakibatkan timbulnya ketergantungan terhadap *smartphone*. Ketergantungan tersebut memang bisa dinilai positif dan negatif, tergantung dari sisi mana kita melihatnya. Bagi mahasiswa, *smartphone* adalah penunjang mereka dalam mendapatkan informasi dan memudahkan mereka untuk meng-update mengenai berita apa yang sedang terjadi.

Namun sayangnya, tak semua mahasiswa menggunakan *smartphone* dengan bijak. Ada beberapa mahasiswa yang menyalahgunakan penggunaan *smartphone*. Misalnya, mereka menggunakan *smartphone* untuk bermain game saat proses kuliah berlangsung. Serta pengaruh negatif adanya *smartphone*

adalah mahasiswa menjadi orang-orang yang malas belajar karena dengan adanya *smartphone* memudahkan mahasiswa mengakses internet sehingga mahasiswa melakukan plagiat. Perilaku tersebut adalah salah satu dari dampaknya *smartphone* bagi mahasiswa.

Di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa sudah menjadi sebuah budaya teknologi yang umum, karena setiap mahasiswa memiliki *smartphone* dan aktif menggunakan fitur dan aplikasi yang terdapat di dalamnya, terutama media sosial. Kecenderungan ini adalah salah satu dampak buruk yang diberikan *smartphone* yang dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan kepribadian, menurunnya minat belajar, penurunan prestasi akademik serta sikap menjauh dari kehidupan sosial seperti keluarga dan masyarakat.

Pada surat kabar online <https://m.republika.co.id> menjelaskan bahwa para peneliti menemukan jenis penyakit baru yakni *nomophobia* yang merupakan singkatan dari *no-mobile-phone phobia*. Peneliti mengatakan untuk mengetahui seseorang mengalami *nomophobia* ia harus melakukan tes dengan pertanyaan sebanyak 20 aitem. Sebanyak 300 mahasiswa di Iowa State University diminta untuk menjawab kuis tersebut dan dilansir oleh The Washington Post, rupanya banyak mahasiswa yang mengalami kecenderungan *nomophobia*. Empat dimensi *nomophobia* yang teridentifikasi antara lain, seseorang merasa tak mampu berkomunikasi tanpa *smartphone*, merasa kehilangan hubungan tanpa *smartphone*, merasa tak mampu mengakses informasi dan merasa tidak nyaman.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu mahasiswa Ilmu Komunikasi yang berinisial D pada hari Senin pagi tanggal 04/02/2019 di depan kelas. Subjek menuturkan bahwa subjek dan *smartphone* sangat erat hubungannya.

Subjek menceritakan bahwa akan merasa cemas saat *smartphone* jauh dari genggamannya dan kehilangan jaringan. Area kampus dengan gedung-gedung yang tinggi terkadang membuat jaringan hilang sehingga subjek merasa cemas karena tidak bisa membuka media sosial.

Selain wawancara, peneliti juga memberikan *screening test* kepada mahasiswa Ilmu Komunikasi yang dilakukan pada tanggal 06 Februari 2019 kepada 35 mahasiswa/i Ilmu Komunikasi angkatan 2017-2018 dengan persentase sebagai berikut:

**Tabel 1. Screening Test Nomophobia**

Aspek-Aspek	Jumlah Mahasiswa yang Memilih		Persentase (%)	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak
Merasa cemas saat <i>smartphone</i> tertinggal	28	7	80 %	20 %
Merasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses informasi dari <i>smartphone</i>	28	7	80 %	20 %
Merasa khawatir jika tidak memegang <i>smartphone</i>	28	7	80 %	20 %
Merasa nyaman ketika <i>smartphone</i> dalam genggamannya	27	8	77 %	23 %
Merasa cemas ketika tidak memiliki kuota/pulsa	26	9	74 %	26 %
Sulit berkonsentrasi jika jauh dari <i>smartphone</i>	21	14	60 %	40 %
Merasa cemas ketika tidak dapat mengakses social media di <i>smartphone</i>	18	17	51 %	49 %

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang

lain, selalu nyaman dengan orang lain, menutup perasaannya (Ghufron & Risnawati, 2011).

Selain melakukan wawancara, peneliti juga memberikan *screening test* kepada mahasiswa Ilmu Komunikasi yang dilakukan pada tanggal 06 Februari 2019 kepada 35 mahasiswa/i Ilmu Komunikasi angkatan 2017-2018 dengan persentase sebagai berikut:

**Tabel 2. Screening Test Kontrol Diri**

Aspek-Aspek	Jumlah Mahasiswa Yang Memilih		Persentase (%)	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak
Sulit mengendalikan diri untuk tidak memegang <i>smartphone</i>	29	6	83 %	17 %
Dapat menghabiskan banyak waktu dengan <i>smartphone</i> yang dimiliki	24	11	68 %	32 %

Kompetensi sosial merupakan kemampuan individu merencanakan strategi untuk berinteraksi dengan orang lain dalam realitas perubahan sosial yang terjadi di sekelilingnya (Priamikova, 2010). Dewasa ini, masalah kompetensi sosial

siswa masih menjadi tantangan besar lembaga pendidikan. Sukmadinata (2009) menyebutkan bahwa krisis pada aspek sosial sudah sampai pada bentuk yang cukup memprihatinkan. Pada kalangan siswa sekolah dasar dan menengah, seperti

juga masyarakat pada umumnya gejala masalah sosial ini tampak dalam perilaku keseharian. Sikap-sikap individualistis, egoistis, acuh tak acuh, kurangnya rasa tanggung jawab, malas berkomunikasi dan

berinteraksi atau rendahnya empati merupakan fenomena yang menunjukkan adanya kehampaan nilai sosial dalam kehidupan sehari-hari.

**Tabel 3. Screening Test Kompetensi Sosial**

Aspek-Aspek	Jumlah Mahasiswa Yang Memilih		Persentase (%)	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak
Mampu beradaptasi pada lingkungan baru dengan baik	27	8	77 %	23 %
Merasa cemas ketika terlambat datang mengikuti mata kuliah	24	11	68 %	32 %
Mampu meredam emosi saat terjadi konflik dengan teman sebaya	18	17	51 %	49 %

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2016) yang berjudul pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap ketergantungan mahasiswa pada *smartphone* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara penggunaan *smartphone* terhadap ketergantungan mahasiswa pada *smartphone*. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Harmaini (2017) yang berjudul hubungan intensitas menggunakan facebook dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja menunjukkan pula bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan facebook dengan kecenderungan menjadi *nomophobia* pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Karuniawan dan Cahyanti (2013) yang berjudul hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction*. Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2017) yang berjudul hubungan perilaku penggunaan jejaring sosial dengan *no mobile phone phobia (nomophobia)* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara perilaku penggunaan jejaring sosial dengan *nomophobia* pada mahasiswa.

Berdasarkan dari rangkaian permasalahan yang diuraikan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh kontrol diri dan kompetensi sosial terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa dan adapun hipotesis dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Ho : Tidak ada pengaruh kontrol diri dan kompetensi sosial terhadap kecenderungan *nomophobia*  
H1 : Ada pengaruh kontrol diri dan kompetensi sosial terhadap kecenderungan *nomophobia*
2. Ho : Tidak ada pengaruh antara kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia*  
H1 : Ada pengaruh antara kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia*
3. Ho : Tidak ada pengaruh kompetensi sosial terhadap kecenderungan *nomophobia*  
H1 : Ada pengaruh kompetensi sosial terhadap kecenderungan *nomophobia*

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015) data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka, atau data kualitatif yang diangkakan (*skoring*). Variabel-variabel ini diukur biasanya dengan

instrumen-instrumen penelitian-sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur statistik.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Sugiyono (2015) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah 205 mahasiswa/i Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman. Tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu tehnik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Pada penelitian ini menggunakan simple random sampling. *Simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Sampling yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 135 mahasiswa/i Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

### **Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah metode yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang diteliti. Pada penelitian kali ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala *likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat

berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala *likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif (Sugiyono, 2014).

Skala yang disusun menggunakan bentuk *likert* memiliki empat alternatif jawaban. Skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban. Instrumen penelitian yang digunakan ada tiga yaitu *nomophobia*, kontrol diri, dan kompetensi sosial.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian adalah dengan menggunakan analisis regresi linear berganda dan sederhana. Penggunaan analisis regresi linear berganda bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat, sedangkan analisis regresi linear sederhana bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel terikat terhadap satu variabel bebas (Sugiyono, 2015). Uji statistik dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0 for windows.

### **HASIL PENELITIAN**

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan kompetensi sosial terhadap *nomophobia*. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi berganda, dengan menggunakan regresi model bertahap atau sederhana. Hasil analisis regresi model penuh dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F hitung	F tabel	R <sup>2</sup>	P
Kontrol diri (X1)				
Kompetensi sosial (X2)	13.303	3.06	0.196	0.000
Nomophobia (Y)				

Berdasarkan data tabel 4, diatas hasil pengujian regresi model penuh menunjukkan bahwa kontrol diri, dan kompetensi sosial dan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman

menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, dengan hasil uji regresi berganda model penuh yaitu,  $F_{hitung} > F_{tabel}$  ( $6.216 > 2.70$ ), *Adjusted R square* = 0.435, dan  $p = 0.008$ . Kemudian dari hasil analisis regresi bertahap dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Kontrol diri – <i>Nomophobia</i>	0.560	-5.879	1.978	0.000
Kompetensi sosial – <i>Nomophobia</i>	0.310	3.257	1.978	0.001

Berdasarkan data tabel 5, dapat diketahui hasil uji analisis regresi model bertahap menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* dengan nilai  $\beta = 0.560$ ,  $t_{hitung} = -5.879 > t_{tabel} = 1.978$ , dan  $p = 0.000 < 0.050$ . Kemudian hasil uji analisis regresi model bertahap menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kompetensi sosial dengan *nomophobia* dengan nilai  $\beta = 0.310$ ,  $t_{hitung} = 3.257 > t_{tabel} = 1.978$ , dan  $p = 0.001 < 0.050$ .

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan kompetensi sosial terhadap *nomophobia* yang menunjukkan hasil nilai sebesar  $F_{hitung} = 13.303 > F_{tabel} = 3.06$ , dan  $p = 0.008$ , dimana angka ini menunjukkan terdapat pengaruh signifikan antara kontrol diri dan kompetensi sosial terhadap *nomophobia* yang mengarah positif. Artinya perilaku *nomophobia* pada individu muncul dikarenakan adanya kontrol diri seorang individu yang kurang baik, serta kompetensi sosial dalam lingkungan sekitar terlebih pada para mahasiswa.

Perilaku *nomophobia* yang dimiliki oleh para mahasiswa karena mudahnya dalam menggunakan media komunikasi dengan bantuan *smartphone* yang hampir

dimiliki oleh setiap para mahasiswa. Terlalu intens dalam penggunaan *smartphone* yang dilakukan individu baik dalam menjalin interaksi ataupun kegiatan lainnya mengakibatkan perilaku ketergantungan akan *smartphone* tinggi dan tidak lepas dalam genggam tangan para mahasiswa. Menurut King (2014) mendefinisikan *nomophobia* sebagai ketakutan zaman modern yang membuat seseorang cemas karena tidak bisa berkomunikasi melalui *smartphone*.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aldinita dan Maryatmi (2019) dengan hasil adanya pengaruh signifikan antara kontrol diri dan perilaku impulsif pada *nomophobia* karena peran penting dari individu tersebut. Artinya perilaku *nomophobia* dapat terjadi karena kurangnya pembentukan perilaku yang baik dimiliki seorang individu ketika menggunakan *smartphone*.

Hal ini sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh F menuturkan *smartphone* adalah alat yang tidak pernah jauh dari genggamannya. Saat bangun, *smartphone* adalah hal yang pertama ia cari, walaupun hanya sekedar membuka media sosial dan membaca artikel bola setiap hari. Baginya *smartphone* adalah satu-satunya

alat yang mudah untuk menemukan informasi-informasi yang *up-to-date*, tidak hanya itu terkadang juga menggunakan *smartphone* untuk memainkan *game*. Kecemasan akan jauh dari ponsel membuat perilaku *nomophobia* meningkat dan sering terjadi pada kalangan mahasiswa.

Sesuai dengan hasil uji deskriptif skala *nomophobia* didapatkan nilai *mean* sebesar  $95.63 >$  dari *mean* hipotetik dan tabel distribusi skala *nomophobia* yang berada pada rentang 94 – 110 dengan frekuensi 67 orang yang berada pada taraf yang tinggi. Artinya perilaku *nomophobia* pada mahasiswa karena merasakan kecemasan jika jauh dari ponsel dan membutuhkan informasi yang cepat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rabathy (2018) menyatakan fenomena baru seperti *nomophobia* yang menggambarkan kondisi seseorang yang tidak dapat jauh dari *smartphone*. Perilaku tidak dapat berkomunikasi tanpa gadget, perilaku takut tidak terhubung dengan sosial media, melupakan lingkungannya, dan menjadikan gadget sebagai gaya hidup baru di lingkungan kampus.

Berdasarkan hasil uji regresi model bertahap didapatkan hasil adanya pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* dengan nilai  $\beta = 0.560$ ,  $t_{hitung} = 5.879 >$   $t_{tabel} = 1.978$ , dan  $p = 0.000 <$   $0.050$ . Artinya peningkatan perilaku *nomophobia* karena kurang adanya kontrol diri yang dilakukan oleh individu. Peran kontrol diri yang rendah membuat perilaku *nomophobia* ini semakin tinggi dan dapat mengganggu kehidupan individu dalam lingkungan sosial. Kontrol diri perlu dimiliki oleh setiap orang yang akan mengarahkan perilakunya sesuai dengan norma-norma yang berlaku di lingkungan sehingga tidak melanggar norma-norma di lingkungan.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muna, Fauzul dan Astuti (2014) bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan

kecenderungan perilaku *nomophobia*. Artinya para siswa di SMK X kurang mampu mengontrol diri dengan baik sehingga perilaku *nomophobia* para siswa berada pada taraf tinggi. Menurut Ghufron (2010) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan perilaku kontrol diri yang baik membuat individu semakin mampu membatasi dan mengatur perilaku yang kurang baik.

Hal ini didukung dengan pernyataan R yang mengatakan bahwa ia sangat cemas bila terpisah dengan *smartphone* karena terkadang banyaknya pemberitahuan dari media sosial yang dia punya dan ia merasa sampai lupa waktu dalam menggunakan *smartphone*. Terfokusnya dalam menggunakan *smartphone* karena ia merasa dapat melepaskan rasa penat dari tugas perkuliahan yang diberikan. Ia juga merasa lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial daripada berinteraksi dengan lingkungan sosial kost.

Sedangkan pada hasil uji regresi model parsial lainnya didapatkan hasil adanya pengaruh yang signifikan antara kompetensi sosial dengan *nomophobia* dengan nilai  $\beta = 0.310$ ,  $t_{hitung} = 3.257 >$   $t_{tabel} = 1.978$ , dan  $p = 0.001 <$   $0.050$ . Artinya perilaku penyesuaian diri lingkungan dengan adanya perilaku *nomophobia* ini masih dipandang dengan hal yang lumrah di masyarakat, dikarenakan adanya perubahan pola interaksi yang terjalin karena maraknya kemudahan dalam mengakses media sosial. Sehingga perubahan sosial ini tidak terlalu bermasalah di lingkungan sosial.

Menurut Priamikova (2010) kompetensi sosial merupakan kemampuan individu merencanakan strategi untuk berinteraksi dengan orang lain dalam realitas perubahan sosial yang terjadi di

sekelilingnya. Kompetensi sosial memegang peran penting bagi perkembangan seseorang sehingga seseorang dapat mengekspresikan perhatian sosial lebih banyak, contohnya seperti lebih simpatik dan lebih suka menolong.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Megawati dan Kawatu (2019) dengan hasil perlunya kompetensi yang dimiliki oleh setiap mahasiswa sebelum terjun ke lingkungan praktek lapangan sekitar. Sehingga mahasiswa bukan saja profesional dalam mengajar tetapi juga memiliki etos kerja yang baik sebagai calon guru. Sehingga individu mampu memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menjalin hubungan ataupun membentuk sikap perilaku di lingkungan sosial.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh antara kontrol diri dan kompetensi sosial terhadap kecenderungan nomophobia pada di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda.
2. Terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap kecenderungan nomophobia pada di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda.
3. Terdapat pengaruh antara kompetensi sosial terhadap kecenderungan nomophobia pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil yang diperoleh, sehingga dengan ini penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada individu dalam penelitian yang terlibat untuk bisa mengontrol diri dengan membuat jadwal kegiatan harian ataupun jadwal prioritas, sehingga dapat mengurangi perilaku kecenderungan dengan menggunakan ponsel, serta menjalin interaksi sosial langsung dengan lingkungan sekitar.
2. Bagi para orang tua atau lingkungan sekitar berusaha untuk membantu jalannya interaksi sosial yang terjalin secara langsung sehingga mengurangi kecenderungan penggunaan ponsel. Serta mencoba mengingatkan untuk membentuk perilaku yang baik dan mengajar mengatur jadwal kegiatan.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai kecenderungan nomophobia hendaknya dapat mengembangkan yang lebih spesifik, serta menambah variabel-variabel pendukung dalam penelitian agar lebih variatif dan dapat menggali faktor lain dari perilaku kecenderungan nomophobia yang terjadi. Serta perlu pendalaman dalam aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian, dan variabel yang lebih spesifik dalam penelitian sehingga menambah penguatan dalam penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acharya, J.P., Acharya, I., & Waghrey, D. (2013). A Study on Some Psychological Health Effects of Cell-Phone Usage Amongst College Going Students. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 2, 388-394.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Davidson, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi Abnormal*. (edisi ke-9). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hadi, S. (2006). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Hardianti, F. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita *Nomophobia* dalam Menjalinkan Hubungan Persahabatan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau). *JOM FISIP*, 3 (2), 1-14.
- Jasmine, J. (2007). *Panduan Praktis Mengajar Berbasis Multiple Intelligence*. Bandung: Nuansa.
- Juliardi, B. (2014). *Ilmu Sosial Budaya Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- 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).
- McCartney, K., & Philips, D. (2006). *Blackwell Handbook of Early Childhood Development*. United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.
- Purnama, R. A., & Wahyuni, S. (2017). Kelekatan (Attachment) Pada Ibu dan Ayah dengan Kompetensi Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi UIN*, 13 (1).
- Reksoatmodjo, T. N. (2009). *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Rohim, S. (2016). *Teori Komunikasi: Perspektif, Ragam dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sari, N., F. (2016). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Ketergantungan Mahasiswa Pada Smartphone (Studi pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung). (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Lampung, Lampung.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Smart, D. & Sanson, A. (2003). Social Competence in Young Adulthood Its Nature and Antecedents. *Family Matters Autumn*, 64. 4-9.
- Wahyuni, R. & Harmaini. (2017). Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 13 (1).
- Wijayanti, O., G. (2017). *Hubungan Perilaku Penggunaan Jejaring Sosial dengan No Mobile Phone Phobia (Nomophobia)*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang.