



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 4064-4078

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Peran Kontrol Diri terhadap *No Mobile Phone Phobia (Nomophobia)* pada Siswa SMA

Tsaniya Mahadiva^{1✉}, Rita Markus Idulfilastri²

Universitas Tarumanagara

Email: tsaniya.705210224@stu.untar.ac.id^{1✉}

Abstrak

Di era globalisasi, kemajuan teknologi informasi menghadirkan smartphone sebagai perangkat esensial dalam kehidupan sehari-hari, termasuk bagi siswa SMA. Meski bermanfaat sebagai alat komunikasi dan media pembelajaran, penggunaan smartphone yang tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif, seperti nomophobia (No Mobile Phone Phobia), yaitu kecemasan berlebihan saat tidak dapat mengakses smartphone. Penelitian ini meneliti hubungan antara kontrol diri dan nomophobia pada 379 siswa SMA di Jakarta berusia 15-18 tahun. Dengan pendekatan kuantitatif, nomophobia diukur menggunakan Nomophobia Questionnaire, sedangkan kontrol diri menggunakan Self-Control Scale. Analisis Pearson Correlation menunjukkan hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan nomophobia ($R^2 = 0.105$, $F = 45.375$, $B = -0.748$, $p < 0.001$). Artinya, semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi risiko nomophobia, dengan kontrol diri menyumbang 10,5% terhadap tingkat nomophobia.

Kata Kunci: *Nomophobia, Kontrol Diri, Siswa SMA, Smartphone*

Abstract

In the era of globalization, advancements in information technology have made smartphones essential devices in daily life, including for high school students. While beneficial as communication tools and learning media, uncontrolled smartphone use can lead to negative impacts, such as nomophobia (No Mobile Phone Phobia), characterized by excessive anxiety when unable to access a smartphone. This study examines the relationship between self-control and nomophobia among 379 high school students in Jakarta aged 15-18 years. Using a quantitative approach, nomophobia was measured with the Nomophobia Questionnaire, and self-control with the Self-Control Scale. Pearson Correlation analysis revealed a significant negative relationship between self-control and nomophobia ($R^2 = 0.105$, $F = 45.375$, $B = -0.748$, $p < 0.001$). This indicates that lower self-control increases the risk of nomophobia, with self-control contributing 10.5% to the level of nomophobia.

Keywords: *Nomophobia, Self-Control, High School Students, Smartphone*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang pesat di era globalisasi ini telah membawa berbagai perubahan, salah satunya adalah hadirnya *smartphone*. Penggunaan *smartphone* kini menjadi kebutuhan penting bagi remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), karena mendukung proses pembelajaran mereka (Senge, 2023). Siswa cenderung lebih tertarik pada pembelajaran berbasis *smartphone* dibandingkan dengan metode konvensional, karena perangkat ini memudahkan pencarian informasi dan pengembangan keterampilan praktis (Anugrah et al., 2022). Namun, penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali dapat berdampak negatif pada perkembangan sosial dan akademik siswa. Wilantika (2015) mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan dapat mengganggu komunikasi, meningkatkan sikap individualis, dan mengurangi konsentrasi, terutama dalam situasi belajar. Banyak remaja yang kesulitan fokus pada materi pelajaran karena terdistraksi oleh *smartphone*, sehingga proses pembelajaran menjadi kurang optimal.

Keterbatasan pemahaman tentang penggunaan *smartphone* yang tepat menyebabkan banyak siswa menggunakan perangkat ini secara berlebihan, bahkan saat sedang belajar, yang membuat perhatian mereka terpecah dan menyulitkan mereka menyerap materi secara maksimal (Fadhilah et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Andrew (2018 dalam Aini et al., 2023) menyebutkan bahwa durasi ideal penggunaan *smartphone* untuk siswa adalah sekitar 257 menit (sekitar 4 jam 17 menit) per hari, baik secara terakumulasi maupun terus-menerus. Penggunaan *smartphone* lebih dari durasi tersebut dianggap dapat mengganggu kinerja otak dan berpotensi menimbulkan masalah

psikologis, terutama pada siswa sekolah menengah atas. Tingginya intensitas penggunaan *smartphone* juga meningkatkan risiko ketergantungan, yang memunculkan kecemasan saat siswa jauh dari perangkat mereka (Buctot et al., 2020). Kecemasan ini sering kali muncul karena kebutuhan untuk tetap terhubung dengan internet dan media sosial, dan rendahnya kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* semakin memperburuk situasi (Noorisa & Hariyono, 2022). Akibatnya, siswa dapat mengalami stres, kegelisahan, dan kecemasan yang dikenal sebagai *nomophobia* (Ramaita et al., 2019).

Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) adalah ketakutan akan kehilangan akses terhadap *smartphone*, yang ditandai dengan kecemasan dan ketidaknyamanan ketika individu tidak dapat terhubung dengan perangkat tersebut (Ramaita et al., 2019). *Nomophobia* dibagi menjadi empat aspek, yaitu ketidakmampuan untuk berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan perasaan nyaman yang diberikan oleh *smartphone* (Yildirim & Correria, 2015). Individu dengan *nomophobia* cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan *smartphone* dan merasa gelisah ketika tidak memiliki akses internet atau kehabisan kuota (Ramaita et al., 2019). Penelitian Aguilera-Manrique et al. (2018) menunjukkan bahwa mereka merasa terancam ketika jauh dari jaringan internet atau ketika baterai *smartphone* habis, yang dapat memicu gejala kecemasan, depresi, dan gangguan psikologis. Remaja memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami *nomophobia* dibandingkan kelompok usia lainnya disebabkan oleh kemampuan mereka yang cepat dalam memahami teknologi baru dan peran *smartphone* sebagai simbol budaya teknologi (Argumosa - Villar et al., 2017). Pasongli, Ratag dan Kalesaran (2020) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa usia ≥ 18 tahun paling banyak mengalami *nomophobia*.

Faktor internal yang mempengaruhi *nomophobia* pada remaja, khususnya siswa SMA, adalah rendahnya kontrol diri dan kebiasaan yang kurang baik. Tangney et al. (2004 dalam Marsela & Supriatna, 2019) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya berdasarkan dengan moral, nilai, dan aturan yang berlaku di masyarakat agar mencapai perilaku yang positif. Tangney et al. (2004) kemampuan dalam mengontrol diri dipengaruhi oleh *self-discipline*, *deliberate/non-impulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*. Rendahnya kontrol diri meningkatkan kerentanan individu terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Penggunaan yang berlebihan ini didorong oleh kebutuhan untuk memperoleh kepuasan dan kesenangan pribadi tanpa mempertimbangkan dampak negatif yang mungkin timbul (Fajri & Karyani, 2021).

Nomophobia muncul pada individu yang memiliki kontrol diri yang kurang baik dan penggunaan *smartphone* yang terlalu intens, baik dalam menjalin interaksi maupun kegiatan lainnya, yang mengakibatkan ketergantungan pada *smartphone* hingga sulit melepaskannya (Noorisa & Hariyono, 2022). Rendahnya kontrol diri menjadi salah satu faktor penyebab *nomophobia*, di mana siswa kesulitan mengatur penggunaan *smartphone* dengan bijak dan membawa perangkat tersebut kemanapun tanpa mempertimbangkan dampak negatifnya (Lestari et al., 2024). Kesulitan mengatur waktu penggunaan *smartphone* ini akhirnya meningkatkan tingkat kecemasan, terutama ketika siswa tidak dapat mengakses perangkat tersebut (Lape et al., 2021). Hasil observasi di SMA Negeri 1 Kalasan oleh Jannah et al. (2022) menunjukkan bahwa siswa sering menggunakan *smartphone* untuk media sosial dan permainan, sehingga mereka menganggap interaksi digital sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan sosial dan mengabaikan pentingnya komunikasi tatap muka (Apriliani & Barida, 2023).

Penelitian Permatasari et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia*. Dari 92 siswa SMPN 1 Kota Cirebon, 56 siswa memiliki kontrol diri sedang dan kecenderungan *nomophobia* yang juga sedang. Penelitian serupa oleh Noorisa & Hariyono (2022) mengungkapkan pengaruh signifikan kontrol diri terhadap *nomophobia* pada remaja di Kota Banjarmasin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah tingkat *nomophobia* yang dialami, dan sebaliknya, rendahnya kontrol diri meningkatkan tingkat *nomophobia*. Hasil wawancara awal dengan tiga siswa SMA di Jakarta menunjukkan kesulitan dalam mengontrol penggunaan *smartphone*, yang telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari mereka. Siswa PK menghabiskan sekitar enam jam per hari untuk media sosial dan menonton, bahkan saat makan dan berkendara, serta merasa cemas saat jauh dari perangkatnya. Siswa MRA melaporkan menggunakan *smartphone* selama enam hingga delapan jam sehari sebagai pelarian dari kebosanan dan stres, yang berdampak pada kualitas tidurnya karena sering bermain *game* atau menonton video sebelum tidur. Siswa ZA memiliki kebiasaan serupa dengan penggunaan mencapai tujuh jam sehari, di mana notifikasi sering mengalihkan perhatian dan mengganggu konsentrasi belajarnya. Meskipun mereka menyadari dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan, ketiga siswa tersebut mengaku kesulitan mengurangi durasinya dan tetap merasa gelisah tanpa perangkat tersebut.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, ketiga siswa menunjukkan ketergantungan tinggi terhadap *smartphone* dengan durasi penggunaan mencapai enam hingga delapan

jam per hari. Ketidakmampuan mereka untuk mengontrol penggunaan *smartphone* berdampak negatif pada prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesehatan. *Nomophobia* dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk dimensi biologis, psikologis, dan sosial (Penelitian Ilmiah et al., 2021). Kesulitan dalam membatasi penggunaan *smartphone* juga terjadi dalam situasi yang memerlukan konsentrasi, seperti saat belajar atau berinteraksi langsung, karena perangkat ini telah menjadi bagian penting dari aktivitas sehari-hari (Rahayuningrum & Sary, 2019). Selain itu, fenomena kecemasan ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* sangat relevan di kalangan remaja yang hidup dalam era digital, yang mengalihkan perhatian mereka dari kehidupan nyata dan mengurangi minat terhadap aktivitas sosial (Dasiroh et al., 2017).

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran kontrol diri terhadap *nomophobia* di kalangan siswa SMA di Jakarta untuk memberikan wawasan baru mengenai hubungan tersebut. Berdasarkan latar belakang permasalahan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat peran kontrol diri terhadap *nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*) pada siswa SMA?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental dengan desain cross-sectional dan purposive sampling untuk siswa SMA di Jakarta berusia 15–18 tahun yang menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam sehari dan mengalami kecemasan saat tidak mengaksesnya. Data dikumpulkan secara daring melalui Google Form dan disebarluaskan ke sekolah-sekolah di Jakarta, dilengkapi informed consent di awal kuesioner. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi JASP, mencakup uji validitas, reliabilitas, analisis deskriptif, uji korelasi Pearson, dan regresi linier sederhana untuk mengevaluasi hubungan serta kontribusi kontrol diri terhadap *nomophobia*. Setelah data terkumpul, peneliti memeriksa kelengkapan, mengelompokkan partisipan berdasarkan demografi, dan memberikan hadiah melalui undian.

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Nomophobia Questionnaire* dan *Self-Control Scale*. *Nomophobia Questionnaire* yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia (2015) digunakan untuk mengukur tingkat *nomophobia* pada individu. Yildirim & Correia (2015) membagi *nomophobia* menjadi 4 bagian, yaitu (1) *not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi), (2) *losing connectedness* (kehilangan

konektivitas), (3) *not being able to access information* (tidak dapat mengakses informasi), dan (4) *giving up convenience* (menyerah pada kenyamanan). Alat ukur ini memiliki 20 butir pernyataan favorabel dengan dengan 7 alternatif respon jawaban yaitu sangat setuju, setuju, cukup setuju, netral, cukup tidak setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Pada penelitian ini, butir-butir pada alat ukur *Nomophobia* Questionnaire telah ditranslasi ke bahasa Indonesia dan memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.927 yang berarti alat ukur ini reliabel dengan partisipan pada penelitian ini. *Self-Control Scale* yang dikembangkan oleh Tangney et al. (2004) digunakan untuk mengukur kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku diri agar sesuai dengan standar tertentu. Tangney et al. (2004) membagi kontrol diri menjadi 5 bagian, yaitu (1) *self-discipline* (disiplin diri), (2) *deliberate/nonimpulsive* (tindakan yang tidak impulsif), (3) *healthy habits* (kebiasaan sehat), (4) *work ethic* (etika kerja), dan (5) *reliability* (keandalan). Alat ukur ini memiliki 36 butir pernyataan dengan 12 butir favorabel dan 24 butir unfavorabel dengan 5 alternatif respon jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Pada penelitian ini, butir-butir pada alat ukur *Self-Control Scale* telah ditranslasi ke bahasa Indonesia dan memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.852 yang berarti alat ukur ini reliabel dengan partisipan pada penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Partisipan

Penelitian ini melibatkan 391 partisipan yang kemudian diseleksi menjadi 379 partisipan sesuai dengan kriteria. Data dari 379 partisipan kemudian dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, usia, sekolah, tingkat kelas, dan durasi penggunaan *smartphone*.

Tabel 1. Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Sekolah, Tingkat kelas, dan Durasi Penggunaan *Smartphone*

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	120 31.66
	Perempuan	259 68.34
Usia	15 Tahun	34 8.97
	16 Tahun	56 14.78
	17 Tahun	183 48.29
	18 Tahun	106 27.97
Sekolah	Negeri	313 82.59
	Swasta	66 17.41

Tingkat Kelas	Kelas 10	75	19.79
	Kelas 11	124	32.72
	Kelas 12	180	47.49
Durasi Penggunaan Smartphone	5-6 Jam	129	28.23
	7-8 Jam	126	33.25
	9-10 Jam	92	30.08
	> 10 Jam	32	8.44

Gambaran *Nomophobia*

Variabel *nomophobia* menggunakan skala 1 sampai 7 dengan nilai mean hipotetik sebesar 4. Berdasarkan analisis statistik deskriptif, nilai mean variabel *nomophobia* partisipan sebesar 5.047 yang berarti tingkat *nomophobia* pada partisipan penelitian ini tergolong relatif tinggi. Pada dimensi *not being able to communicate*, partisipan memiliki mean sebesar 5.201 yang berarti kecemasan terhadap ketidakmampuan untuk berkomunikasi menggunakan *smartphone* relatif tinggi. Pada dimensi *losing connectedness*, partisipan memiliki mean sebesar 4.631 yang berarti kecemasan terhadap kehilangan konektivitas pada *smartphone* relatif tinggi. Pada dimensi *not being able to access information*, partisipan memiliki mean sebesar 5.167 yang berarti kecemasan terhadap ketidakmampuan untuk mengakses informasi melalui *smartphone* relatif tinggi. Pada dimensi *giving up convenience*, partisipan memiliki mean sebesar 5.183 yang berarti perasaan nyaman ketika memanfaatkan fasilitas yang disediakan oleh *smartphone* dibandingkan berinteraksi dengan dunia nyata relatif tinggi.

Tabel 2. Gambaran Variabel *Nomophobia*

Variabel / Dimensi	N	Mean	SD	Keterangan
Nomophobia	379	5.047	1.130	Tinggi (M > 4)
not being able to communicate	379	5.201	1.133	Tinggi (M > 4)
losing connectedness	379	4.631	1.440	Tinggi (M > 4)
not being able to access information	379	5.167	1.259	Tinggi (M > 4)
giving up convenience	379	5.183	1.270	Tinggi (M > 4)

Gambaran Perilaku Kontrol Diri

Variabel kontrol diri diukur menggunakan skala 1-5 dengan nilai mean hipotetik sebesar 3. Berdasarkan analisis statistik deskriptif, mean kontrol diri partisipan tercatat sebesar 3.092, menunjukkan tingkat kontrol diri yang tergolong relatif tinggi. Pada dimensi *self-discipline*, mean sebesar 2.855 menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan yang relatif

rendah. Pada dimensi *deliberate/nonimpulsive*, mean sebesar 2.915 menunjukkan bahwa partisipan cenderung bertindak impulsif. Pada dimensi *healthy habits*, mean sebesar 3.544 menunjukkan bahwa kebiasaan hidup sehat yang cukup baik pada partisipan. Pada dimensi *work ethic*, mean sebesar 2.811 menunjukkan bahwa tingkat etika kerja yang relatif rendah. Pada dimensi *reliability*, mean sebesar 3.627 menunjukkan bahwa tingkat keandalan yang cukup tinggi.

Tabel 3. Gambaran Variabel Kontrol Diri

Variabel / Dimensi	N	Mean	SD	Keterangan
Kontrol Diri	379	3.092	0.495	Tinggi (M > 3)
Self-Discipline	379	2.855	0.583	Rendah (M < 3)
Deliberate/Nonimpulsive	379	2.915	0.582	Rendah (M < 3)
Healthy Habits	379	3.544	0.703	Tinggi (M > 3)
Work Ethic	379	2.811	0.884	Rendah (M < 3)
Reliability	379	3.627	0.750	Tinggi (M > 3)

Kategorisasi Partisipan

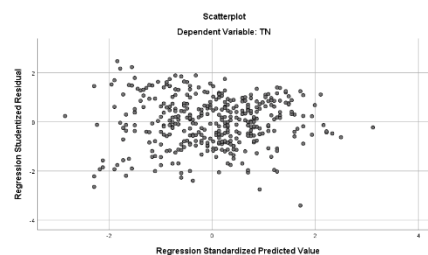
Peneliti melakukan kategorisasi melalui pengujian skor partisipan untuk mengetahui tingkat *nomophobia* dan kontrol sesuai dengan tabel kategori. Pada variabel *nomophobia*, hasil data menunjukkan bahwa tidak ada partisipan (0%) yang tidak mengalami *nomophobia*, 21 partisipan (5.5%) mengalami *nomophobia* ringan, 144 partisipan (38%) mengalami *nomophobia* sedang, dan 214 partisipan (56%) mengalami *nomophobia* berat. Pada variabel kontrol diri, hasil data menunjukkan bahwa 59 partisipan (15.6%) memiliki kontrol diri rendah, 263 partisipan (69.4 %) memiliki kontrol diri sedang, dan 57 partisipan (15.0%) memiliki kontrol diri tinggi.

Tabel 4. Kategorisasi Partisipan Berdasarkan Tingkat *Nomophobia* dan Kontrol Diri

Variabel	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Nomophobia	Tidak Ada	$X \leq 20$	0	0
	Ringan	$20 < X < 60$	21	5.5
	Sedang	$60 \leq X < 100$	144	38
	Berat	$X \geq 100$	214	56
Kontrol Diri	Rendah	$X < 93.579$	59	15.6
	Sedang	$93.579 \leq X < 129.091$	263	69.4
	Tinggi	$X \geq 129.091$	57	15

Uji Asumsi Klasik

Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik meliputi normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas. Uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan variabel *nomophobia* ($p = 0.131$) dan kontrol diri ($p = 0.379$) terdistribusi normal. Uji linearitas melalui regresi linear menghasilkan nilai $p < 0.001$ dan $F = 45.375$, mengindikasikan hubungan linear yang kuat antara kedua variabel. Uji heteroskedastisitas menggunakan scatterplot menunjukkan titik-titik data tersebar merata di atas dan di bawah garis 0 pada sumbu Y, tanpa pola tertentu, sehingga data dinyatakan bebas dari heteroskedastisitas.



Gambar 1. *Scatterplot* Heteroskedastisitas

Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Uji Korelasi Pearson untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel yang diteliti. Hasil uji menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) = 0.105 ($p < 0.001$), yang mengindikasikan bahwa variabel kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 10.5% terhadap *nomophobia*. Selain itu, nilai uji-t sebesar -6.736, nilai F sebesar 45.375, dan tingkat signifikansi (p) < 0.001 menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *nomophobia*. Artinya, semakin rendah tingkat kontrol diri seseorang, semakin tinggi kemungkinan untuk mengalami *nomophobia*. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, semakin rendah kemungkinan untuk mengalami *nomophobia*.

Tabel 9. Uji Hipotesis Variabel Kontrol Diri dan *Nomophobia*

Variabel	R2	t	F	p
Nomophobia	0.105	-6.736	45.375	<0.001
Kontrol Diri				

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji analisis, ditemukan hubungan negatif antara kontrol diri dan *nomophobia*. Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri pada siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengalami *nomophobia*. Sebaliknya, siswa dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami *nomophobia*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurfithrah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan *nomophobia* dengan kontribusi sebesar 21%. Penelitian ini juga mendukung temuan Asih dan Fauziah (2017), yang menyatakan bahwa kontrol diri berperan signifikan dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* yang dapat memicu *nomophobia*.

Siswa sering menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk mengatasi perasaan kesepian dan kebosanan, terutama ketika mereka tidak memiliki kegiatan atau teman untuk diajak berbicara (Ilmiah et al., 2021). Penelitian Lee et al. (2014) menunjukkan bahwa kemudahan dan kenyamanan akses yang disediakan oleh *smartphone* memberikan kepuasan instan bagi penggunanya, sehingga mendorong penggunaan yang terus-menerus. Motivasi remaja dalam menggunakan *smartphone* bervariasi, seperti untuk mencari informasi, mengikuti perkembangan tren, dan menghabiskan waktu luang (Ilmiah et al., 2021). Kemudahan akses *smartphone* juga mendorong mereka untuk melakukan aktivitas pasif, seperti bersantai dan bermain *smartphone*. Choliz (2012 dalam Sapulete & Ambarwati, 2022) menyatakan bahwa kurangnya kontrol diri merupakan salah satu faktor penyebab timbulnya masalah dalam penggunaan *smartphone*.

Kontrol diri memainkan peran penting dalam mengatur penggunaan *smartphone* dan berpengaruh pada tingkat *nomophobia* yang dialami oleh siswa (Asih & Fauziah, 2017). Kurangnya perencanaan dan rendahnya kontrol diri dianggap sebagai faktor prediktor dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang akhirnya memicu *nomophobia*. Sejalan dengan temuan Sari et al. (2020), kontrol diri memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu mengatur penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan sehingga menyebabkan masalah *nomophobia*. Individu dengan kemampuan pengaturan diri yang rendah cenderung menggunakan *smartphone* secara tidak terkendali, yang dapat meningkatkan risiko mengalami *nomophobia* (Yildiz-Durak, 2017).

Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung lebih bijak dalam berperilaku dan dapat mengelola situasi dengan tepat, termasuk dalam penggunaan *smartphone*. Mereka tidak bergantung pada perangkat tersebut untuk menghindari kecemasan atau masalah (Mulyati & Nrh, 2019). Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah lebih rentan terhadap

penggunaan *smartphone* yang berlebihan, yang berisiko menyebabkan ketergantungan. Ketergantungan ini dapat menimbulkan kecemasan atau ketakutan ketika terpisah dari *smartphone*. Akibatnya, individu dengan kontrol diri rendah lebih cenderung memperburuk gejala *nomophobia* yang mereka alami.

Semakin tinggi kecemasan terhadap kemungkinan terputusnya komunikasi melalui aplikasi di *smartphone*, seperti media sosial, semakin besar pula risiko meningkatnya gejala *nomophobia* (Yildiz-Durak, 2017). Individu dengan kontrol diri rendah kesulitan mengatur penggunaan *smartphone* yang dapat menyebabkan ketergantungan dan kecemasan berlebihan saat terpisah dari perangkat tersebut, seperti rasa takut tertinggal, kehilangan kesempatan bersosialisasi, atau kehilangan akses internet. Remaja dengan kontrol diri rendah sering merasa cemas, sulit berhenti memeriksa notifikasi, dan mengalami gangguan tidur serta penurunan kinerja akademis (Kristina et al., 2023). Sebaliknya, kontrol diri yang baik memungkinkan individu untuk mempertimbangkan dampak perilaku mereka, mendorong perilaku positif, dan mengurangi risiko *nomophobia*. Remaja dengan kontrol diri tinggi cenderung menggunakan *smartphone* secara bijak, tidak merasa cemas tanpa perangkatnya, dan mampu mengendalikan penggunaannya (Kristina et al., 2023). Mulyana dan Widyastuti (2017) juga menekankan bahwa kontrol diri yang tinggi memungkinkan siswa untuk mengatur penggunaan *smartphone* sesuai kebutuhan, sehingga mencegah terjadinya *nomophobia*.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada siswa SMA di Jakarta. Hasil analisis mengungkapkan bahwa rendahnya kontrol diri meningkatkan risiko *nomophobia*, sementara kontrol diri yang lebih baik dapat mengurangi kecenderungan ini. Temuan ini menegaskan pentingnya kontrol diri sebagai salah satu faktor dalam mengatur penggunaan *smartphone* untuk mencegah ketergantungan yang berlebihan yang dapat menyebabkan kecenderungan *nomophobia*.

Disarankan agar siswa SMA menggunakan *smartphone* secara bijak untuk menghindari ketergantungan, misalnya dengan mengatur durasi penggunaan dan tidak menjadikannya sebagai pelarian dari masalah atau kebosanan. Selain itu, perlu diadakan edukasi melalui pelatihan atau lokakarya yang membahas dampak negatif penggunaan *smartphone* berlebihan yang berpotensi memicu *nomophobia*. Pihak sekolah juga diharapkan dapat menerapkan kebijakan pembatasan penggunaan *smartphone* di

lingkungan sekolah, terutama selama jam pelajaran, guna membantu siswa mengurangi ketergantungan dan meningkatkan fokus pada kegiatan pembelajaran. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperdalam dan mengembangkan penelitian tentang *nomophobia* dengan mengaitkannya pada variabel lain selain kontrol diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gómez, 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. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202953>
- Aini, S., Alini, A., Puteri, A. D., & Yanto, N. (2023). Hubungan kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik tahun 2022. *Sehat: Jurnal Kesehatan Terpadu*, *2*(3), 112–124.
- Anugerah, M., Astuti, I., & Afandi, A. (2022). Analisis karakter pelajar abad 21 dalam penelitian kasus di SMA Kristen Makedonia. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, *13*(2), 123–126. <https://doi.org/10.21009/jep.v13i2.28276>
- Apriliani, D., & Barida, M. (2023). Literature review: Urgensi *nomophobia* pada remaja masa kini. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, *3*, 35–47.
- Argumosa - Villar, L., Boada - Grau, J., & Vigil - Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of *nomophobia* using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, *56*(1), 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>
- 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. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19725>
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of *nomophobia* and *smartphone* addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences and Humanities Open*, *2*(1). <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100035>

- Dasiroh, U., Miswatun, S., Ilahi, Y. F., & Nurjannah. (2017). Fenomena *nomophobia* di kalangan mahasiswa (penelitian deskriptif kualitatif mahasiswa Universitas Riau). *2017Medium: Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Riau*, 6(1), 1–10.
- Durak, H. Y. (2017). Investigation of *nomophobia* and *smartphone* addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 1–26. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). *Nomophobia* di kalangan remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Fajri, F. V., & Karyani, U. (2021). *Nomophobia* pada mahasiswa: Menguji hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 47. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.12191>
- Ilmiah, Gt. I. W., Yusuf, Ah., & Tristiana, R. D. (2021). An Overview Of Self-Control In Adolescent With *Nomophobia* (No Mobile Phone Phobia). *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 3(2), 30. <https://doi.org/10.20473/pnj.v3i2.28760>
- Jannah, A. M., Mustika, U., & Setyowati, A. (2022). Konseling kelompok *self management*. Alternatif solusi untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa di SMA Negeri 1 Kalasan. *Seminar Nasional Hasil Pelaksanaan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan*, 3(1), 587–596.
- Kristina, K., Patricia Lunanta, L., & Kristiyani, V. (2023). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Jakarta. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 2(10), 1753–1763. <https://doi.org/10.59188/jcs.v2i10.538>
- Lape, A. R. P., Manafe, D. T., & Sasputra, I. N. (2021). Hubungan ketergantungan *smartphone* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(2), 185–189. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5969>
- Lee, U., Lee, J., Ko, M., Lee, C., Kim, Y., Yang, S., Yatani, K., Gweon, G., Chung, K. M., & Song, J. (2014). Hooked on *smartphones*: An exploratory study on *smartphone* overuse among college students. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 2327–2336. <https://doi.org/10.1145/2556288.2557366>
- Lestari, R. R., Z.R, Z., Febria, D., & Yuristin, D. (2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Salo Tahun 2024. *Jurnal Ners*, 8(2), 1694–1700.

- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 65–69.
- Mulyati, T., & NRH, F. (2019). Kecanduan *smartphone* ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardiswa Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(4), 1307–1316.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). *Nomophobia (no-mobile phone phobia)* penyakit remaja masa kini. *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 2, 280–287.
- Noorisa, G., & Hariyono, D. S. (2022). Kontrol diri terhadap *nomophobia* pada remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 2(2), 30–37. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v2i2.5243>
- Nurfithrah, A. R., Ridfah, N. A., & Ismail, N. I. (2024). Hubungan antara *nomophobia* dengan kontrol diri pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 3(4), 524–535. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i4.3810>
- Pasongli, A., Ratag, B. T., & Kalesaran, A. F. C. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan *nomophobia* pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(6), 88–95.
- Permatasari, S. K., Kamasturyani, Y., Nurfajriyani, I., & Andhini, C. S. D. (2022). Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* selama masa pandemi Covid-19 pada siswa di SMPN 1 Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(1), 41–45. <https://doi.org/10.54867/jkm.v9i1.93>
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Penelitian tingkat kecemasan remaja terhadap *no-mobile phone (nomophobia)*. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 49–55.
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan *smartphone* dengan kecemasan (*Nomophobia*). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399>
- Sapulete, C. W., & Ambarwati, K. D. (2022). Hubungan antara *self control* dengan *nomophobia* pada mahasiswi fakultas psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. *Journal Psikogenesis*, 9(2), 159–171. <https://doi.org/10.24854/jps.v9i2.1883>
- Sari, I. P., Ildil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep *nomophobia* pada remaja generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.29210/3003414000>

- Senge, W. (2023). Pemanfaatan *smartphone* sebagai media pembelajaran mandiri pada anak di Kabupaten Kupang. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Pendidikan Sosiologi*, 7(1), 1–7. <https://e-journal.unmuhkupang.ac.id/index.php/pensos/index>
- 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>
- Wilantika, C. F. (2015). Pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kesehatandan perilaku remaja. *Obstretika Scientia*, 3(2). <https://doi.org/10.55171/obs.v3i2.160>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>