

Hubungan Antara *Self Control* dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Siswa

Triyarsi Wiharko¹, Anggit Grahitto Wicaksono², Eko Adi Putro³

Universitas Slamet Riyadi Surakarta

E-mail: triyarsiw@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 18 Surakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A dan VIII B yang berjumlah 60 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi. Metode angket, observasi, dan wawancara merupakan metode pokok yang digunakan untuk memperoleh data tentang self control dan kecenderungan nomophobia. Sedangkan metode dokumentasi adalah metode bantuan. Selain itu, teknik analisis yang digunakan adalah normalitas dan korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis data tentang hubungan self control dan kecenderungan nomophobia siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023, dengan uji normalitas data tersebut berdistribusi normal dan diperoleh nilai r hitung yaitu sebesar $= 0,420$. Selanjutnya nilai r hitung tersebut dikonsultasikan dengan r tabel product moment dengan $N = 60$ dan taraf signifikansi 5% dan 1% yaitu 0,254 dan 0,330 ternyata hasil analisis data yang diperoleh r hitung lebih besar dari r tabel atau $0,254 < 0,420 > 0,330$. Sehubungan dengan hal tersebut, maka hipotesis nihil atau H_0 yang berbunyi : "Tidak Ada Hubungan antara Self Control dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 18 Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023" tidak terbukti dan hipotesis kerja atau H_a diterima yang berbunyi : "Ada Hubungan antara Self Control dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 18 Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023", diterima kebenarannya baik pada taraf sigifikansi 5% dan 1%.

Kata Kunci: Hubungan, Self Control, Kecenderungan Nomophobia

ABSTRACT

This experiment aims to know there's no connection between self control and the tendency of nomophobia in the class VIII smp country 18 surakarta years of study 2022 / 2023. The research was carried out in the country's 18 surakarta. This research is a correlational quarantivative study. Data collection techniques use observation, Jackets, An interview, and documentation.It's a close-up method, observation, And the interview is a basic method used to get data on self-control and nomophobia trends. While documentation methods are aid methods. Besides, The analysis techniques used are normality and correlation product moment. Based on the analysis of data about the self control and the nomophobia students viii junior high schools a year 2022 18 surakarta / 2023, with the normality normal distribution and the data obtained the $r =$

0,420 count is as much as. The next value of the count is consulted with r the product moment table by $n = 60$ and the significance level 5% dan 1% is 0,254 and 0,330 Turns out data analysis obtained r counts greater than r tables or $0,254 < 0,420 > 0,330$. So the hypothesis which says nothing or h_0 : "there was no connection between self control with a tendency nomophobia at the class VIII SMP Negeri 18 Surakarta year 2022/2023" not proved lessons and hypotheses work or h_a accepted: "saying there a correlation between self control with a tendency nomophobia at the class VIII SMP Negeri 18 Surakarta a year 2022/2023", the accepted standard of significance either on 1% and 5%.

Keyword: Relationship, Self control, Tendency nomophobia

PENDAHULUAN

Smartphone terungkap menjadi salah satu media yang berkembang pesat di era millennial. Smartphone dikenal dengan istilah telepon genggam yang telah menjadikan kemudahan hidup untuk manusia dengan kecanggihan-kecanggihan yang ada. mobile phone mempunyai tujuan dasar yaitu sebagai alat untuk menyampaikan dan menerima pesan serta telepon. Berbagai aplikasi yang mudah di instal melalui mobile phone yaitu Facebook, Instagram, Tiktok, Twitter, dan lain sebagainya yang telah meracuni remaja jaman sekarang. Istilah *Nomophobia* kependekan dari *no-mobile-phone-phobia*. Ungkapan tersebut awalnya digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh UK Post Office pada tahun 2008 yang menugaskan YouGov, yang mengambil sampel berbasis di Inggris yang mengambil sebanyak 2163 orang untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami pengguna ponsel (Enez, 2021).

Karena ponsel sekarang menawarkan berbagai fitur, termasuk sosial media di internet, jejaring sosial atau web, buku harian pribadi, email, kalkulator, dan pemutar musik, mereka telah masuk kedalam bagian penting dari kehidupan anak-anak, remaja, alat komunikasi, dan kebutuhan yang mendasar. Munculnya ponsel dan gadget serta barang-barangnya diperkirakan akan semakin merusak pelanggan dari berbagai hal, seperti hiburan, ekonomi, sosial, dan lain sebagainya. karena membuat penggunanya merasa cemas bahkan takut saat tidak berada di dekat smartphone, suatu kondisi yang dikenal dengan *nomophobia*.

No-mobile-phone phobia, yang mengacu pada kecemasan atau ketakutan tidak terhubung ke ponsel atau smartphone karena berbagai keadaan seperti tidak ada

koneksi atau jangkauan jaringan, kehabisan data, tidak ada baterai, dan seterusnya, adalah asal mula istilah *nomophobia* (Sari et al., 2020). *Nomophobia* memiliki berbagai macam ciri setiap gangguan bahwa ponsel pintar dianggap penting untuk menjaga komunikasi dengan orang lain dan telah muncul sebagai pusat komunikasi. Pengguna memiliki opsi untuk sering menggunakan telepon sehingga dapat dianggap sebagai kecanduan perilaku.

Orang yang mengalami nomofobia memiliki ciri-ciri klinis seperti serius menggunakan ponsel dan menghabiskan tenaga menggunakannya, terus menerus membawa power bank, gelisah atau gelisah saat kehilangan surat atau saat tidak ada urusan, terus menerus melihat layar ponsel ke layar ponsel. benar-benar melihat mendekati peringatan. Dari penjelasan diatas mengatakan bahwa *nomophobia* disebabkan karena seseorang mengalami kecanduan terhadap *smartphone*. Kecanduan seseorang terhadap *smartphone* dikarenakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol dirinya terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Asih & Fauziah, 2017)

Nomophobia menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang dialami oleh orang-orang yang secara teratur menggunakan *smartphone*, komputer, atau perangkat komunikasi virtual lainnya saat mereka tidak memilikinya. *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan zaman modern. Tanda dan gejala *nomophobia* juga menunjukkan adanya penyakit mental yang harus diperiksa, didiagnosis, dan diobati. Orang dengan gangguan kecemasan mungkin menunjukkan gejala *nomophobia*. Efek samping *nomophobia* tidak termasuk dalam masalah kecemasan meskipun individu merasa gelisah ketika tidak dapat terhubung dengan internet.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilaksanakan oleh peneliti pada saat PLP (Pengenalalan Lapangan Persekolahan) di SMP Negeri 18 Surakarta didapatkan masih ada sebesar 63% pada siswa kelas VIII A SMP N 18 yang mengalami kecenderungan *nomophobia*. Hal ini ditunjukkan pada saat sedang menerangkan terdapat 63% siswa yang asyik dengan *smartphone* untuk mengecek notifikasi di laci meja, 73% siswa menggunakan *smartphone* pada saat jam istirahat, sejumlah 46% siswa merasa kehilangan ketika tidak terhubung oleh *smartphone* sampai menimbulkan

gejala cemas, gugup, panik atau saat ketika smartphonenya disita oleh guru, adapun 76% pada siswa yang lebih dari 7 jam dalam sehari menggunakan smartphone, terdapat 56% siswa yang membawa charger atau powerbank ketika sedang di sekolah maupun di luar sekolah. Beberapa ciri atau karakteristik diatas termasuk dalam faktor internal dimana berkaitan dengan tingkat kontrol diri yang rendah. Kontrol diri sangat penting untuk menjaga perilaku pribadi, terutama saat menggunakan smartphone. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi *nomophobia* adalah dengan adanya *self control*, *self control* sendiri itu sangatlah penting atau dibutuhkan untuk pribadi seseorang karena self control dapat mengontrol dirinya atau membatasi diri untuk tetap terkontrol dan terkondisikan dengan baik (Wahyuningsih et al., 2022)

Berdasarkan hasil wawancara yang berkenaan dengan *self control* guru BK di SMP N 18 Surakarta mengatakan bahwa terdapat siswa yang belum bisa mengarahkan dirinya karena kekurangan-kekurangannya karena sering melanggar peraturan yang ada sampai diulangi terus menerus, kurang percaya diri karena merasa dirinya tidak pandai seperti teman-temannya sampai mengerjakan tugas dengan asal-asalan, kurang percaya diri karena berasal dari keluarga tidak mampu, mudah marah atau tersinggung dengan teman bahkan guru karena merasa tidak salah atau tidak disukai oleh temannya, kurang memiliki motivasi untuk berkompetensi dalam berprestasi. Dan jika ada pilihan mereka selalu bergantung pada satu teman yang mereka begitu percaya sehingga menyebabkan mereka tidak ada antusias dalam mengambil keputusan terhadap dirinya. Kami sebagai guru BK menandakan bahwa siswa memiliki *self control* yang negatif.

Menurut (Ghufroon & Suminta, 2021) mengatakan bahwa memiliki kontrol diri berarti mampu menyusun, mengarahkan, mengendalikan, dan menyusun perilaku yang dapat membawa konsekuensi positif. Kontrol diri memberi orang arahan yang dapat mereka gunakan sepanjang hidup, terutama ketika berhadapan dengan keadaan di lingkungan terdekat mereka.

Kontrol diri merupakan keterampilan individu yang mencakup kepekaan terhadap situasi membaca, kemampuan diri, dan lingkungan, serta mampu mengendalikan dan mengelola perilaku siswa dalam kaitannya dengan kondisi dan situasi yang muncul pada saat sosialisasi (Ahmad, 2022). Menurut (Pranata et al., 2020)

mengendalikan pikiran dalam pengambilan keputusan adalah tindakan serta perilaku yang dijadikan sebagai acuan yang dapat membawanya ke sikap yang positif dan lebih membatasi perilaku yang menyimpang. Pengendalian diri juga meliputi mampu mengendalikan perilaku yang memiliki kecenderungan untuk menarik perhatian atau keinginan orang lain, dan selalu nyaman dengan orang lain, menutup perasaannya. *Self Control* adalah kapasitas individu untuk mengesampingkan atau mengubah pikiran, perasaan, impuls, dan/atau perilaku yang tidak diinginkan untuk mengarahkannya ke arah yang lebih menguntungkan (Mudalifah & Madhuri, 2019).

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode korelasi kuantitatif dalam penelitian ini. Dimana penelitian koneksi akan menjadi penelitian yang diarahkan oleh para ahli untuk memutuskan tingkat hubungan antara setidaknya dua faktor, tanpa melakukan perubahan, peningkatan atau kontrol terhadap informasi yang ada. Teknik *cluster sampling* digunakan untuk pengambilan sampel penelitian. Metode untuk memilih sampel dari kelompok kecil unit adalah cluster sampling. Metode *cluster sampling* digunakan ketika catatan lengkap dari semua anggota populasi tidak dapat diperoleh, ada kendala biaya, dan populasi berjauhan.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A dan VIII B SMP Negeri 18 Surakarta yang menjadi subjek penelitian dengan jumlah 60 siswa. Dalam penelitian ini, sistem teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data yaitu angket, dokumentasi, observasi, dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan korelasi product moment angka kasar dengan bantuan program *IBM Statistic 25.0*.

PEMBAHASAN

Adapun karakteristik responden dalam penelitian ini adalah: data menunjukkan bahwa responden yang berpartisipasi dalam penelitian sejumlah 60 siswa dengan jenis kelamin laki-laki 32 siswa dan jenis kelamin perempuan 28 siswa.

Tabel 1. Kelompok Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Responden	Jumlah Responden	Presentase
Laki-Laki	32 siswa	53,3%
Perempuan	28 siswa	46,7%
Jumlah	60 siswa	100%

Sumber: Absensi Guru BK SMP Negeri 18 Surakarta (2022)

Hasil penelitian ini mendeskripsikan *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* siswa SMP Negeri 18 Surakarta. Selanjutnya melihat hubungan antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia*. Hasil penelitian sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Berdasarkan kriteria pengujian normalitas menggunakan SPSS versi 25 didapat nilai signifikansi dari *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

Tabel 2. Uji Normalitas Kolmogorov

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
X	.108	60	.079	.941	60	.006
Y	.106	60	.089	.952	60	.019

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: IBM Statistic 25.0

Dari Tabel VI uji normalitas diatas diperlihatkan bahwa nilai statistik *Kolmogorov Smirnov* yang diperoleh dari masing variabel adalah 0,108 dan 0,106 dengan nilai signifikansi 0,079 dan 0,089. Dengan demikian karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka variabel *self control* dan kecenderungan *nomophobia* berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Kemudian setelah diuji normalitas yang mengatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal, data tersebut diolah menggunakan korelasi *product moment* dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel X (*self control*) dengan variabel Y (kecenderungan *nomophobia*) dan hasil perhitungan hipotesis yaitu:

Tabel 3. Uji Korelasi

Correlations

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.420**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	60	60
Y	Pearson Correlation	.420**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: IBM Statistic 25.0

Berdasarkan tabel hasil adalah koefisien korelasi sebesar 0,420 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia*. Nilai sig. antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* juga diberikan pada tabel, dan bernilai positif sebesar 0,420. Sedangkan memiliki nilai sig. $0,001 < 0,05$. Sehingga siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Surakarta memiliki hubungan atau korelasi yang positif antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan memiliki data yang berdistribusi normal dengan diuji melalui SPSS versi 25 yang didapati nilai signifikansi *Kolmogorov-smirnov* dengan nilai sig *self control* 0.079 dan nilai sig kecenderungan *nomophobia* 0.089. Telah terbukti kebenarannya bahwa Ada Hubungan antara *Self Control* dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 18 Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023. Selain itu, adapun hasil analisis data secara statistik antara variabel *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* diperoleh nilai r hitung yaitu 0,420. Selanjutnya nilai r hitung tersebut dikonsultasikan dengan r tabel product moment dengan N = 60 dengan taraf signifikansi 5% yaitu 0,254 dan taraf signifikansi

1% yaitu 0,330. Dengan kemudian hasil analisis diperoleh r hitung lebih besar daripada r tabel atau $0,254 < 0,420 > 0,330$.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh mengenai hubungan antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil analisis data menunjukkan data diperoleh nilai r hitung yaitu 0,420. Selanjutnya nilai r hitung tersebut dikonsultasikan dengan r tabel product moment dengan $N = 60$ dan taraf signifikansi 5% yaitu 0,254 dan taraf signifikansi 1% yaitu 0,330. Berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa r hitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 1% ataupun 5% dimana $0,245 < 0,420 > 0,330$. Dengan demikian hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan “Tidak ada hubungan antara *self control* kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023” ditolak dan tidak terbukti kebenarannya dan hipotesis kerja (H_a) yang menyatakan bahwa “Ada hubungan antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023”, terbukti kebenarannya baik pada taraf signifikansi 1% atau 5%.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari (Agusta, 2016) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *nomophobia* yaitu faktor internal meliputi self esteem dan kontrol diri yang rendah, dan faktor eksternal seperti pemaparan media yang tinggi dan fasilitas yang disediakan smartphone dalam hal ini berkaitan dengan media sosial. Menurut temuan tersebut di atas dapat menunjukkan bahwa saat ini penggunaan smartphone menjadi salah satu kebutuhan primer bagi mayoritas individu, terlebih pada siswa. Selain itu, menurut penelitian dari (Perang & Gertrudis, 2022) didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia*. Beberapa indikator yang selalu asyik dengan smartphone untuk mengecek notifikasi walaupun tidak ada dering yang berbunyi, menggunakan smartphone setiap saat, merasa kehilangan ketika tidak terhubung sinyal, maupun tidak memberikan kabar kepada teman atau keluarga, menggunakan smartphone lebih dari tujuh jam dalam sehari, memiliki baterai cadangan atau membawa charger dimana pun mereka

berada dapat membuat individu tersebut mengalami *nomophobia*. Individu yang memiliki *self control* yang rendah tetapi dia juga memiliki tingkat *nomophobia* yang rendah kemungkinan karena individu tersebut tidak menjadikan *smartphone* sebagai objek pengalihan saat sedang mengalami masalah atau status emosi yang tidak stabil, serta alasan lainnya yaitu *self control* yang rendah tidak hanya selalu berakibat pada *nomophobia*.

Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia*. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *self control* maka akan semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*, dan begitu juga sebaliknya. Dalam keadaan tersebut dapat disimpulkan bahwa *self control* sangat berpengaruh terhadap kecenderungan *nomophobia* yang dialami individu, oleh karena itu *self control* sangat berkontribusi dalam hal penggunaan *smartphone*.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Terdapat hubungan yang positif signifikansi antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Surakarta. Hal ini dapat dilihat dari nilai antara variabel *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* diperoleh nilai r hitung yaitu 0,420. Selanjutnya nilai r hitung tersebut dikonsultasikan dengan r tabel product moment dengan $N = 60$ dengan taraf signifikansi 5% yaitu 0,254 dan taraf signifikansi 1% yaitu 0,330. Dengan kemudian hasil analisis diperoleh r hitung lebih besar daripada r tabel atau $0,254 < 0,420 > 0,330$.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada *self control* dan kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Surakarta, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

- a. Untuk guru bimbingan dan konseling hendaknya aktif memberikan layanan informasi dan pemahaman kepada siswa bisa juga guru bimbingan dan konseling memberikan layanan bimbingan kelompok agar siswa bisa memahami tentang

- pentingnya mempunyai *self control*, serta bisa mengendalikan perilakunya dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan,
- b. Untuk peserta didik setelah adanya penelitian ini diharapkan lebih memahami pentingnya mempunyai *self control* yang baik agar terhindar dari *nomophobia*.
 - c. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memilih subjek penelitian dengan jangkauan luas. Dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai *nomophobia* secara kualitatif agar hasil yang diperoleh lebih luas, lebih detail, dan lebih dalam lagi.

DAFTAR RUJUKAN

- 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).
- Ahmad, H. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2).
- 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.
- Enez, Ö. (2021). *The Phobia of the Modern World: Nomophobia: " Conceptualization of Nomophobia and Investigation of Associated Psychological Constructs"*.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Mudalifah, K., & Madhuri, N. I. (2019). Pengaruh kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa program studi pendidikan ekonomi stkip pgri tulungagung. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi (JIPE)*, 9(2), 91–98.
- Perang, B., & Gertrudis, Y. P. (2022). Hubungan Self-Control dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan di Kota Makassar. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 468–477.
- Pranata, D., Ferdiansyah, M., & Sari, S. P. (2020). Gambaran Self Control Siswa Pelanggar Tata Tertib Sekolah di SMA Negeri 1 Lubai. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(2), 80–89.
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep *nomophobia* pada remaja generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21–26.
- Wahyuningsih, J., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2022). Konseling Realitas untuk Meningkatkan Self Control Siswa *Nomophobia* di SMK Negeri 7 Palembang. *Jurnal Wahana Konseling*, 5(2), 150–156.