



Hubungan *Self-Control* dengan Nomophobia pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan di Kota Makassar

Yasinta Patrisia Gertrudis¹, Blasius Perang^{2*}

¹ STMIK Stella Maris, Makassar

^{2*} Universitas Atma Jaya, Makassar

Email: ¹sintagendeng180399@gmail.com, ²blasisprang81@gmail.com

Abstract

Nomophobia is an anxiety or dependence on a person when far apart from a smartphone. Dependence on this smartphone causes a lack of social interaction from other people. One of internal factors that can affect the level of nomophobia. Self-control is the ability to regulate behavior that can have a positive impact, especially in using of a smartphone. The aim of this study was to explore the relationship between self-control with nomophobia in city of Makassar. This type of research in a non-experimental, observational analytic study with a cross sectional study approach. The population in the study was the nurse students in city of Makassar and applied a probability sampling with a proportional stratified random sampling approach with a total sample of 184 respondents. The instrument used was a questionnaire consisting self-control of 30 statements and nomophobia of 20 statements. The statistical test applied a non-parametric chi square test with a significance value $\alpha=0,05$. The result of the study where the value of $p=0,001$, The result showed that there was a relationship between self-control with nomophobia in nursing students in city of Makassar. This research is expected so that students can control themselves in using smartphones so that they do not always depend on gadget and further improve communication with fellow students

Keywords: *Nomophobia, Self-Control, Students, Nurses, Smartphone*

Abstrak

Nomophobia (no mobile phone phobia) adalah kecemasan atau ketergantungan dalam diri seseorang apabila berjauhan dengan smartphone. Ketergantungan pada smartphone ini menyebabkan kurangnya interaksi sosial antar sesama. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat nomophobia yaitu faktor internal (*self-control*). *Self-control* merupakan kemampuan untuk mengatur tingkah laku yang dapat memberikan dampak positif khususnya dalam penggunaan smartphone. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *self-control* dengan nomophobia pada mahasiswa program Sarjana keperawatan di kota Makassar. Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimental observasional analitik dengan pendekatan cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan di kota Makassar dan dengan probability sampling dengan dan propotional stratified random sampling dengan jumlah sampel dalam penelitian 184 responden. Instrument yang digunakan adalah kuesioner

yang terdiri dari self-control sebanyak 30 pernyataan dan nomophobia sebanyak 20 pernyataan. Uji statistik yang digunakan adalah uji Non-Parametrik chi square dengan nilai kemaknaan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian dimana nilai $p=0,001$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengendalian diri dengan nomofobia pada mahasiswa sarjana keperawatan di kota Makassar. Penelitian ini diharapkan agar mahasiswa dapat mengontrol diri dalam menggunakan smartphone agar tidak selalu bergantung pada alat ini dan lebih meningkatkan komunikasi dengan sesama mahasiswa

Kata Kunci: Nomophobia, Kontrol Diri, Mahasiswa, Perawat, Telepon Pintar

PENDAHULUAN

Komunikasi dengan menggunakan media elektronik/perangkat gadget pada saat ini menjadi kebutuhan utama bagi seluruh lapisan masyarakat, terutama komunikasi yang bersifat instan dan mudah dijangkau seperti penggunaan smartphone. Smartphone ini merupakan pembaruan dari handphone (HP) atau yang biasa disebut dengan telepon genggam dimana smartphone lebih memudahkan kompatibel dan portabel untuk berkomunikasi. Smartphone ini merupakan salah satu media komunikasi yang memberikan banyak manfaat bagi pengguna karena kecanggihannya yang efektif dan efisien yang dapat digunakan kapan saja dan dimana saja sejauh bisa diakses. Smartphone dapat berfungsi sebagai alat berkomunikasi atau berinteraksi yang dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi penggunanya. Hampir semua penduduk Indonesia memiliki smartphone baik masyarakat perkotaan maupun pedesaan baik yang berpenghasilan tinggi maupun rendah. Hal ini didukung oleh survey APJII (2018) mengatakan bahwa kawasan urban (perkotaan) mengakses internet sebesar 74,1% dan untuk kawasan rural (pedesaan) sebesar 61,4%.

Hasil survey APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2018 tentang penetrasi pengguna internet yakni 171,17 juta jiwa dari total populasi penduduk Indonesia 264,16 juta orang, dimana untuk wilayah Sulawesi-Maluku-Papua sebesar 10,9% dan untuk provinsi Sulawesi Selatan sebesar 3,7%. Penetrasi untuk pengguna internet berdasarkan umur yakni usia remaja 15-19 tahun 91% dan 20-24 tahun 88,5%. Alasan paling utama menggunakan internet berdasarkan hasil survey adalah komunikasi lewat pesan 24,7% dan alasan kedua adalah sosial media 19,1% untuk waktu yang digunakan dalam mengakses internet > 8 jam sebesar 19,6% >3 jam sebesar 14,1% (APJII, 2018). Internet merupakan hal yang sangat penting digunakan selain untuk browsing atau berselancar dapat juga digunakan untuk berkomunikasi. Berbagai aplikasi yang tersedia dalam smartphone yang dapat memudahkan seseorang untuk berdiskusi dengan teman melalui grup. Perangkat digital yang paling banyak digunakan di kalangan mahasiswa yakni smartphone sebesar 77% karena dipandang sebagai perangkat yang ringan dan simpel untuk dibawa, selain itu juga banyak industri yang menawarkan beragam smartphone dengan harga yang terjangkau (Soliha, 2015).

Namun, penggunaan smartphone yang berlebihan pada sebagian orang khususnya pada remaja atau mahasiswa justru dapat memberikan dampak yang negatif. Syamsoedin, Bidjuni, & Wowiling (2015) dalam studinya mengatakan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan insomnia atau kesulitan untuk tidur dan dapat pula membuat seseorang menjadi cemas sebagai akibat kecanduan atau ketergantungan dengan smartphone. Hasil studi lain mengatakan bahwa remaja yang mengalami insomnia ringan 71% dan insomnia berat sebesar 29% . (Ahmed, Pokhrel, Roy, &

Samuel, 2019). Hal tersebut juga berakibat pada kecanduan yang menyebabkan pada depresi, kecemasan dan gangguan pada prestasi akademik

Ketergantungan pada *smartphone* ini dapat berakibat pada kesepian, cemas dan gelisah pada individu apabila tidak memegang *smartphone* yang disebut dengan Nomophobia. Menurut Anna Lucia S. King, Valença, & Nard (2010) mengatakan bahwa Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) merupakan kecemasan yang dirasakan pengguna ketika berada jauh dari *smartphone* yang dimiliki. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh peneliti di Inggris pada tahun 2008 lalu dikembangkan oleh SecurEnvoy pada tahun 2012 yang mengungkapkan bahwa remaja dengan rentan usia 18-24 tahun sebanyak 77% lebih rentan mengalami nomophobia. Menurut Kandell dalam Soliha (2015) bahwa mahasiswa adalah kelompok yang terlibat rentan dalam ketergantungan internet dibandingkan dengan kelompok masyarakat yang lainnya, Karena pada fase ini mahasiswa sedang dalam suatu proses yang disebut *emerging adulthood* yaitu masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa muda untuk membentuk identitas diri dan membangun hubungan interpersonal dengan orang lain. Hal ini sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Pavithra MB, Suwarna Madhukumar (2015) yang mengatakan bahwa nomophobia banyak terjadi pada kalangan generasi muda

Karakteristik nomophobia dapat dilihat yakni seperti kecemasan, kegelisahan, dimana seseorang lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain gadget dari pada melakukan suatu kreatifitas/aktifitas lain, selalu membawa charger, stress apabila kehabisan kuota atau baterai, lebih menyukai berkomunikasi melalui media sosial dari pada berkomunikasi langsung. Nomophobia dapat dilihat dari empat item yakni ketidakmampuan seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain apabila tidak menggunakan *smartphone*, merasa stress apabila kehilangan koneksi internet, tidak mampu untuk mencari informasi sendiri hanya bergantung pada internet, merasa diri bahwa segala sesuatunya dapat diperoleh dengan *smartphone* (Yildirim 2014).

Pada dasarnya setiap individu memiliki sikap yang berbeda-beda untuk menyikapi hal tersebut, karena setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda-beda pula. Kontrol diri dapat juga diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Borba dalam Indah Haryani & Jhon Herwanto (2014) berpendapat bahwa kontrol diri dapat menyadarkan individu akan konsekuensi bahaya atas tindakan yang dilakukan sehingga dapat mengontrol emosi. Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu memaknai stimulus yang ada, dapat mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi sehingga dapat meminimalkan dampak negatif yang tidak diinginkan. Kontrol diri yang baik juga dapat mengurangi kecenderungan nomophobia yang diakibatkan dari pengguna *smartphone* yang berlebihan dan individu dapat mengatur penggunaan *smartphone* agar tidak tenggelam akan kenyamanan memakai fasilitas yang canggih dari *smartphone*. Muna & Astuti (2014) mengatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi pula juga dapat memiliki kecenderungan kecanduan media sosial yang tinggi, terdapat beberapa faktor salah satunya yaitu kemampuan mengatur dan mengendalikan tingkah laku yang dimiliki yang berasal dari luar dirinya.

Penelitian serupa dilakukan oleh Pavithra MB, Suwarna Madhukumar (2015) menegaskan bahwa nomophobia banyak terjadi pada kalangan generasi muda. Karakteristik nomophobia dapat dilihat yakni seperti kecemasan, kegelisahan, dimana seseorang lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain gadget dari pada melakukan suatu kreatifitas/aktifitas lain, selalu membawa charger, stress apabila kehabisan kuota atau baterai, lebih menyukai berkomunikasi melalui media sosial dari pada berkomunikasi langsung. Kebaruan penelitian ini adalah subjek yang sangat spesial yakni mahasiswa tahun tingkat I-III yang melihat bagaimana kontrol diri mahasiswa jika *smartphone* berjauhan dengan subjek. Walaupun *smartphone* banyak memberikan

dampak positif, tetapi dapat pula memberikan dampak negatif bagi individu yang menggunakan, bahkan smartphone ini dapat membuat seseorang menjadi pribadi yang malas dan pasif, hal ini tergantung pada pribadi setiap individu. Pengendalian tingkah laku merupakan kontrol diri dari setiap individu yang tidaklah sama karena ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah dan ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang *self-control* dan nomophobia pada mahasiswa program sarjana Keperawatan di Makassar. Penelitian menjadi krusial sebab mengingat godaan bermain smartphone sangat besar untuk kalangan mahasiswa yang menyebabkan adanya penundaan pekerjaan sebagai mahasiswa (prokastinasi).

METODE

Bagian ini menjelaskan tentang jenis penelitian diantaranya jenis penelitian kuantitatif atau Partisipan pada penelitian ini semua mahasiswa-mahasiswi keperawatan di Makassar yang berjumlah 184 orang yang tersebar dari tingkat 1 sampai tingkat III. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Probability Sampling dengan pendekatan *Propotional Stratified Random Sampling* yaitu cara pengambilan sampel yang digunakan jika populasi tidak homogen yang memiliki strata (kedudukan) atau lapisan yang heterogen (bertingkat) dan jumlah unit dalam strata jumlahnya tidak sama. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yaitu sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden.

Untuk mengukur skala nomophobia digunakan Skala NMP-Q (nomophobia questionnaire). Kuesioner diciptakan oleh Yildirim dan dialih bahasakan oleh Bayuvinda Fourrensia Agustin (2018) mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan telah dilakukan uji valid menggunakan teknik korelasi product moment dengan koefisien validitas antara 0,3830,718, dan uji reabilitas dengan teknik koefisien Alpha Cronbach $\alpha = 0,924$. Didasarkan pada empat aspek yaitu tidak dapat berkomunikasi (not being able to communicate), aspek kehilangan konektivitas (losing connectedness), aspek tidak dapat mengakses informasi (not being able to access information), dan aspek menyerah pada kenyamanan (giving up convenience) yang berisi 20 pertanyaan. Skala ini berbentuk skala likert yang terdiri dari tiga pilihan jawaban yaitu skor 3 sesuai (S), skor 2 netral (N), skor 1 tidak sesuai (TS).

Untuk mengukur self-control menggunakan Skala self-control. Kuesioner diciptakan oleh Averill dan dimodifikasi oleh Nadya Atika Putri (2019) mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan nilai validitas dengan syarat $r = 0,1447$ dan uji reabilitas dengan teknik koefisien Alpha Cronbach $\alpha = 0,918$. Skala yang digunakan berdasarkan 3 aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Terdapat 30 item dalam skala ini dengan menggunakan instrument skala likert yaitu pilihan jawaban skor 4 sangat sesuai (SS), skor 3 sesuai (S), skor 2 tidak sesuai (TS), dan skor 1 sangat tidak sesuai (STS). Analisis dalam penelitian itu terbagi menjadi dua yakni analisis univariat dan bivariat, Analisis univariat dibentuk dalam dua tabel frekuensi untuk melihat frekuensi dan presentase data dari variabel tentang hubungan kontrol diri dengan nomophobia.

Analisis Bivariat untuk melihat hubungan antara variabel independen (self-control) terhadap variabel dependen (nomophobia) dengan menggunakan uji Chi-Square dimana uji ini untuk melihat suatu hubungan variabel, dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$. Dengan interpretasi hasil berdasarkan nilai p yaitu : jika nilai $p < \alpha$, maka H_a diterima H_o ditolak, artinya ada hubungan antara self-control dengan nomophobia pada mahasiswa; jika nilai

$p \geq \alpha$, maka H_a ditolak dan H_o diterima, artinya tidak ada hubungan antara self-control dengan nomophobia pada mahasiswa

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Tingkat pada Mahasiswa Keperawatan Kota Makassar (N=184)

Tingkat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
I	57	31,0
II	74	40,2
III	53	28,8
Total	184	100,0

Sumber : Data Primer

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur pada Mahasiswa Keperawatan di Kota Makassar

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
17-19	110	59,8
20-23	74	40,2
Total	184	100,0

Sumber : Data Primer

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Table 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin pada Mahasiswa Keperawatan di Kota Makassar

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
L	34	18,5
P	150	81,5
Total	184	100,0

Sumber : Data Primer

4. Hasil Analisa Univariat *Self-Control*

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Self-Control*

<i>Self Control</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	80	43,5

Kurang	104	56,5
Total	184	100,0

Sumber : Data Primer

5. Hasil Analisa Univariat Nomophobia

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat *Nomophobia*

Nomophobia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	10	5,4
Sedang	89	48,4
Berat	85	46,2
Total	184	100,0

Sumber : Data Primer

6. Hasil Analisa Bivariate

Tabel 6. Analisa Hubungan *Self-Control* dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Keperawatan di Kota Makassar

Self-Control	Nomophobia								Nilai ρ
	Rendah		Sedang		Berat		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	0,001
Baik	8	4,3	46	25,0	26	14,1	80	43,5	
Kurang	2	1,1	43	23,4	59	32,1	104	56,5	
Total	10	5,4	89	48,4	85	46,2	184	100,0	

Sumber : Data Primer

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada mahasiswa keperawatan di kota Makassar didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara self-control dengan nomophobia pada mahasiswa program sarjana keperawatan. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisa statistik (SPSS) menggunakan uji Chi Square dengan nilai $\rho=0,001$ dan nilai signifikan $\alpha=0,05$, hasil ini menunjukkan bahwa nilai $\rho<\alpha$ yang menyatakan bahwa H_0 diterima dan H_a di tolak.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mudiarni (2018) mengatakan bahwa ada hubungan antara self-control dengan nomophobia. Sejalan dengan itu, hasil penelitian ini didukung juga oleh Aguilera-Manrique et al., (2018) yang menegaskan bahwa ada hubungan penggunaan smartphone dengan total skor nomophobia yang ditemukan pada mahasiswa keperawatan dan ada perspektif tentang kebijakan pembatasan penggunaan smartphone dalam konteks klinis untuk menghindari dampak negatif terhadap profesional keperawatan. Hal yang sama diungkapkan oleh Asih & Fauziah (2017) yang mengatakan bahwa self-control memberikan sumbangan yang efektif untuk mempengaruhi tingkat nomophobia pada setiap individu.

Gandawijawa & Leonardus Edwin (2017) mengatakan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan *self-control* karena merupakan kapasitas manusia dalam membentuk suatu perilaku agar sesuai dengan lingkungan sekitarnya. Karuniawan & Cahyawati (2013) menegaskan bahwa *self-control* sangat penting khususnya pengendalian diri terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Hal-hal tersebut dipertegas lagi oleh Novitasari (2018) mengatakan bahwa individu yang memiliki manajemen diri yang baik cenderung memiliki *self-control* yang baik terlebih dalam penggunaan *smartphone*.

Menurut Agusta (2016) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan tingkat *nomophobia* dalam kategori berat diantaranya tingkat *self-esteem* yang rendah, *sensation seeking* yang tinggi, merasa stress dan rasa bosan, *extraversion personality*, serta kontrol diri yang rendah. Pengendalian terhadap kecenderungan penggunaan *smartphone* ini sangat penting untuk dilakukan pada setiap individu dimana *self-control* sangat berperan penting dalam hal pengambilan suatu langkah atau tindakan yang dapat memberikan pengaruh positif. Mulyati & NRH, (2018) menyimpulkan bahwa *self-control* adalah kemampuan individu dalam mengendalikan tingkah laku dan menahan keinginan yang muncul dari dalam diri sehingga mampu mengambil suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Averill dalam Ghufro, (2017) menyatakan bahwa *self-control* merupakan suatu struktur psikologi yang terdiri dari tiga aspek yaitu kontrol perilaku adalah bagaimana kemampuan individu untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kontrol kognitif yaitu kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan, dan kontrol keputusan yaitu kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan.

Bivin, Mathew, Thulasi, & Philip, (2013) mengatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan tanpa adanya kontrol diri menjadi salah satu penyebab ketergantungan *smartphone*. Individu yang tidak bisa jauh dari *smartphone* akan berusaha untuk memenuhi kebutuhannya agar bisa tersambung dengan sosial media. Hal ini sesuai dengan temuan peneliti di lapangan bahwa mahasiswa mengatakan mereka akan melakukan berbagai cara agar selalu connect dengan sosial media seperti halnya dengan mengurangi uang jajan demi membeli kuota/paket internet atau bahkan meminjam uang teman. Kurangnya kontrol diri memiliki potensi untuk mengalami kecenderungan ketergantungan *smartphone* yang menjadikan individu merasa cemas saat jauh dari *smartphone*. Kontrol diri yang tinggi memungkinkan individu dapat mengatur pikiran, perasaan, dan tingkah laku sehingga tidak didominasi oleh keinginan untuk mengakses media sosial secara terus menerus. Peran kontrol diri dalam mengantisipasi *nomophobia* pada individu tergolong penting sehingga tidak memberikan dampak negatif pada individu.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self-control* dalam kategori kurang dengan *nomophobia* berat yaitu 59 responden. Hal ini didukung oleh Chóliz, (2012) yang mengatakan bahwa permasalahan pada penggunaan *smartphone* disebabkan oleh faktor kurangnya kontrol diri dimana individu kesulitan dalam mengendalikan stimulus sehingga dapat memicu perasaan cemas jika berada jauh dari *smartphone* dan menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sosialnya. Lebih lanjut Jiang & Zhao (2016) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self-control* yang rendah cenderung menggunakan *smartphone* secara patologis yang mengutamakan kesenangan dan kepuasan serta dapat menimbulkan hubungan interpersonal yang buruk. Selain itu dapat menimbulkan gaya hidup yang tidak sehat dibandingkan individu dengan *self-control* yang tinggi.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa dominan mahasiswa yang tidak bisa jauh dari *smartphone* lebih konsumtif, dimana gaya hidup mereka lebih tinggi karena cenderung

untuk berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya yang selalu terhubung ke media sosial. Kaur, Sharma, & Manu (2015) mengatakan bahwa mahasiswa keperawatan yang mengalami nomophobia pada umumnya menggunakan smartphone mereka sebagai fasilitas untuk tidur dalam kondisi smartphone masih dalam keadaan on, serta memilih mengatur ponsel dalam keadaan mode getar dari pada mematikannya selama proses perkuliahan.

Selanjutnya, menurut Rabathy (2018) kecenderungan berkomunikasi lewat dunia maya inilah yang banyak terjadi di kalangan mahasiswa mulai dari sekedar mencari tugas, serta menjalin relasi dengan lingkungan sosial dunia maya. Park (2014) menegaskan bahwa individu dengan kecanduan smartphone berat memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami masalah dalam perkembangan mental seperti ketidakstabilan emosional, *deficit* perhatian, kemarahan dan masalah fisik seperti gangguan penglihatan. Nomophobia juga mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan, atau kesedihan yang dialami karena tidak berhubungan dengan smartphone.

Dari hasil temuan di lapangan pada saat penelitian menunjukkan bahwa saat ini penggunaan smartphone menjadi salah satu kebutuhan primer bagi mayoritas individu, terlebih pada mahasiswa. Penggunaan aplikasi chatting dan beragam media sosial sangat membantu untuk menjalin komunikasi baik antar personal maupun antar kelompok. Beberapa faktor seperti cemas saat ketinggalan informasi penting, tidak bisa memberi kabar pada teman atau keluarga, maupun kehilangan sinyal ataupun dampak dari lingkungan yang menuntut untuk selalu update 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 lain yaitu *self control* yang rendah tidak hanya selalu berakibat pada nomophobia.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan di kota Makassar menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi self-control individu maka tingkat kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) yang dialami semakin rendah. Sebaliknya, individu dengan self-control rendah mengalami tingkat kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) semakin tinggi. Dapat disimpulkan bahwa Self-control sangat berpengaruh terhadap nomophobia yang dialami individu, oleh karena itu kontrol diri sangat berkontribusi dalam hal penggunaan smartphone. Fenomena nomophobia ini akan terus meningkat seiring perkembangan teknologi yang makin pesat sehingga salah satu cara untuk mengatasi hal ini yaitu dengan *seven days magic* (SMD). SMD adalah model baru dari perawatan psikologis yang berfokus pada perubahan perilaku manusia dan pemikiran tentang ketergantungan pada smartphone. Hal ini dilakukan oleh psikolog atau psikiater dengan cara *cognitive behavioral therapy* (CBT), motivasi wawancara, terapi kecanduan internet dan teknologi serta farmakoterapi (Prasyatiani, Hijriarahmah, & Solamat, 2017).

Implikasi dari penelitian ini agar mahasiswa sungguh menyadari dan menemukan cara yang dapat pula mengurangi nomophobia adalah mengintensifkan diri dalam kegiatan *outdoor* seperti rekreasi alam, olahraga secara teratur, terlibat dalam organisasi serta mengintensifkan diri dan ikut terlibat dalam kegiatan keagamaan sehingga dapat mengurangi tendensi anti sosial.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di keperawatan terhadap 184 responden maka dapat disimpulkan bahwa tingkat nomophobia pada mahasiswa

keperawatan masih dalam kategori sedang. *Self-control* pada mahasiswa pada umumnya masih kurang. Terdapat hubungan antara *self-control* dengan nomophobia pada mahasiswa keperawatan di kota Makassar

Untuk itu disarankan kepada mahasiswa agar lebih meningkatkan *self-control* khususnya dalam hal penggunaan *smartphone* agar lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*, mengikuti kegiatan-kegiatan atau organisasi yang lebih bermanfaat, sering berdiskusi dengan teman tidak hanya selalu bergantung pada *smartphone* terlebih dalam hal pengerjaan tugas “copy-paste” dan bisa lebih meningkatkan komunikasi antarsesama mahasiswa keperawatan. Bagi peneliti selanjutnya agar penelitian ini dapat dijadikan referensi dan hendaknya melakukan penelitian pada subjek yang lebih luas atau dengan variabel lain yang dapat mempengaruhi, menggunakan instrumen pengumpulan data yang lebih beragam sehingga data yang diperoleh bisa lebih lengkap dan dapat dikembangkan lebih luas. Selain itu, dapat menambah teori-teori baru atau faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi *self-control* maupun nomophobia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with *smartphone* use among nursing students in their clinical practicum. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202953>
- Ahmed, S., Pokhrel, N., Roy, S., & Samuel, A. J. (2019). Impact of nomophobia: A nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online cross-sectional survey. In *Indian Journal of Psychiatry*. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_361_18
- APJII. (2018). Survei APJII: Penetrasi Internet di Indonesia Capai 143 Juta Jiwa. In *Buletin APJII* (p.
- Farooqui, I. A., Pore, P., & Gothankar, J. (2018). Nomophobia: an emerging issue in medical institutions? *Journal of Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417564>
- Gandawijawa, & Leonardus Edwin. (2017a). Hubungan antara kontrol diri dan agresi elektronik pada pengguna media sosial di masa transisi menuju dewasa. *Skripsi Psikologi*.
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Hanika, I. M. (2015). fenomena phubbing di era milenial (ketergantungan seseorang pada *smartphone* terhadap lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4, 42–51.
- Indah Haryani, & Jhon Herwanto. (2014). Hubungan Konformitas dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Produk Kosmetik pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11(Juni), 5–11.
- Jiang, Z., & Zhao, X. (2016). Self-control and problematic mobile phone use in Chinese college students: The mediating role of mobile phone use patterns. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1131-z>
- Kalaskar, P. B. (2015). A study of awareness of development of nomophobia condition in *smartphone* user management students in pune city. *ASM's International E-Journal Ongoing Research in Management and IT*, 320-326. E-ISSN: 2320-0065.
- Karuniawan, A., & cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan *smartphone* addiction pada mahasiswa pengguna *smartphone* Title. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*. 2(1).

- Kaur, A., Sharma, P., & Manu. (2015). A Descriptive Study to Assess the Risk of Developing Nomophobia among Students of Selected Nursing Colleges Ludhiana, Punjab. *International Journal of Psychiatric Nursing*. <https://doi.org/10.5958/2395-180x.2015.00051.1>
- 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>
- Mulyati, T., & NRH, F. (2018a). Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Mardisiswa Semarang. 7(Nomor 4), 152–161.
- Nagpal, Sharoj S., & Kaur, R. (2016). Nomophobia: The Problem Lies at Our Fingers. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7 (12), 1135– 1139.
- Pavithra MB, Suwarna Madhukumar, M. M. (2015). a Study on Nomophobia - Mobile Phone Dependence , Among Students of a Medical. *National Journal of Community Medicine*.
- Soliha, S. F. (2015). *Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial*. 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.1-10>
- Teng, Z., Li, Y., & Liu, Y. (2014). Online Gaming, Internet Addiction, and Aggression in Chinese Male Students: The Mediating Role of Low Self-Control. *International Journal of Psychological Studies*. <https://doi.org/10.5539/ijps.v6n2p89>
- Tripambudi, B., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pembelian Gadget Pada Mahasiswa Teknik Industri Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*.
- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayar, R. (2004b). Kontrol diri dan kecenderungan internet. *Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 6-16.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*.