

Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan *Nomophobia* Pada Remaja

Relationship between Self Control and Loneliness with Nomophobia in Adolescents

Achmad Fathoni^{1*}, Siti Nur Asiyah¹

¹Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya
fathony446@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan *nomophobia* pada remaja. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. jumlah responden adalah 346 siswa/siswi di SMK Negeri 12 Surabaya, SMA Negeri 22 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya. Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga, yaitu skala kontrol diri yang didasarkan pada aspek-aspek kontrol diri menurut teori Tangney, (2004), dan skala kesepian yang disusun dari aspek-aspek menurut Perlman & Peplau, (1981) yang diadopsi dari Muhammad Abdul Jalil Jauhar, (2019), sedangkan penyusunan skala *nomophobia* didasarkan pada skala NMP-Q (*Nomophobia Questionnaire*) dari Yildirim, (2014) yang diadopsi dari Nadya Atikah Putri, (2019). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda dengan proses SPSS 16.0 for windows. hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan *nomophobia* pada remaja di di SMK Negeri 12 Surabaya, SMA Negeri 22 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya dengan uji hipotesis korelasi parsial antara kontrol diri dengan *nomophobia* sejumlah 0,137 sedangkan signifikansi memiliki nilai sejumlah 0,006, yang artinya terdapat hubungan positif signifikan antara *nomophobia* dengan kontrol diri pada remaja, kemudian pada variabel kesepian dengan *nomophobia* mempunyai nilai korelasi sejumlah 0,288 dan nilai signifikansi sejumlah 0,000, yang artinya terdapat hubungan positif signifikan antara *nomophobia* dengan kesepian pada remaja. Pada uji korelasi regresi simultan diketahui F-hitung dengan nilai 23.572 dan nilai F tabel sejumlah 3,022. Hal ini menunjukkan bahwa diperoleh hubungan signifikan antara Kontrol Diri dan Kesepian dengan *nomophobia* pada remaja. Sumbangan efektif yang diberikan dari variabel kontrol diri sebesar 2,7%. Sedangkan sumbangan efektif variabel kesepian sebesar 9,4%. Kedua variabel ini memberikan sumbangan efektif, namun sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel kesepian lebih banyak dari pada kontrol diri. Selanjutnya itu variabel *nomophobia* dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian ini.

Kata kunci: Kontrol Diri, Kesepian, dan *Nomophobia*

Abstract

This study aims to determine whether there is a relationship between self-control and loneliness with nomophobia in adolescents. This research uses correlational quantitative method. The number of respondents was 346 students at SMK Negeri 12 Surabaya, SMA Negeri 22 Surabaya, and MAN Surabaya City. There are three scales used in this study, namely the self-control scale which is based on aspects of self-control according to Tangney's theory, (2004), and the loneliness scale which is composed of aspects according to Perlman & Peplau, (1981) which was adopted from Muhammad Abdul Jalil Jauhar, (2019), while the preparation of the nomophobia scale is based on the NMP-Q (Nomophobia Questionnaire) scale from Yildirim, (2014) which was adopted from Nadya Atikah Putri, (2019). The data

*analysis technique in this study used multiple linear regression analysis with SPSS 16.0 for windows process. The results showed that there was a relationship between self-control and loneliness with nomophobia in adolescents at SMK Negeri 12 Surabaya, SMA Negeri 22 Surabaya, and MAN Surabaya City with a partial correlation hypothesis test between self-control and nomophobia of 0.137 while the significance value was 0.006, which means that there is a significant positive relationship between nomophobia and self-control, then the loneliness variable with nomophobia has a correlation value of 0.288 and a significance value of 0.000, which means that there is a significant positive relationship between nomophobia and loneliness in adolescents. Meanwhile, in the simultaneous regression correlation test, it is known that the *F*-count is 23,572 and the *F*-table value is 3.022. This shows that there is a significant relationship between Self-Control and Loneliness with nomophobia in adolescents. The effective contribution given from the self-control variable is 2.7%. While the effective contribution of the lonely variable is 9.4%. Both of these variables provide effective contributions, but the effective contribution given by the lonely variable is more than self-control. The rest, the nomophobia variable is influenced by various other factors that are not revealed in this study.*

Keywords: *Self Control, Loneliness, and Nomophobia*

Pendahuluan

Nomophobia adalah suatu ketidaknyamanan, kegelisahan, ketakutan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak dapat berhubungan dengan telepon genggam *smartphone*. *Nomophobia* merupakan suatu keadaan dimana timbulnya perasaan cemas jika dijauhkan dari *smartphone*. Sebagai contoh jika seseorang dalam suatu area tanpa terkoneksi jaringan internet atau kehabisan baterai pada *smartphone*, maka akan merasa dirinya terancam bahkan ada yang mengalami kecemasan (phobia), depresi, bahkan gangguan jiwa, yang dapat mempengaruhi kesehatan psikologis (Ramaita et al., 2019). Saat ini seseorang semakin mudah berinteraksi dengan orang lain di manapun dan kapan pun melalui media sosial, game dan lain sebagainya menggunakan *smartphone* yang dimaksud seperti *mobile phone chatting*. Beberapa media sosial yang semakin berkembang saat ini, antara lain yaitu Facebook, Twitter, Instagram, dan YouTube. Remaja sering kali terbuai dengan fitur yang ada pada *smartphone* seperti media sosial, games, dan internet. Penggunaan tiga fitur tersebut mungkin akan bisa bermanfaat jika berada pada batasan yang normal tapi, jika berlebihan maka akan dapat mengganggu psikologis pengguna dalam kehidupan sehari-hari, baik kehidupan pribadi, sosial, maupun akademik (Permatasari et al., 2019).

Masa remaja mempunyai beberapa tugas perkembangan yang harus dicapai dan dipenuhi dalam tahap-tahap perkembangan yang ada. Menurut Hurlock, (2011) masa remaja dimulai dengan masa remaja awal dengan usia (12-14 tahun), kemudian masa remaja tengah dengan usia (15-17 tahun), dan masa remaja akhir dengan usia (18-21 tahun). Siswa/siswi pada jenjang sekolah menengah atas berada pada masa remaja tengah atau madya, dengan rentangan usianya yaitu 15-17 tahun. Remaja adalah suatu masa transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa awal dan mencapai kematangan emosional, mental, fisik, dan sosial. Tugas perkembangan masa remaja dapat difokuskan pada sikap dan lebih meninggalkan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mampu dalam hal bersikap dan berperilaku secara dewasa.

Penggunaan *smartphone* secara tidak langsung bisa menjadi sebuah eksistensi seorang individu dalam kelompoknya. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh salah satu organisasi di Negara Inggris mengungkapkan bahwa kecemasan yang diderita oleh pengguna *smartphone* menemukan bahwa hampir 53% pengguna *smartphone* di Negara Inggris cenderung merasa cemas saat kehilangan *smartphone*, tidak mempunyai jangkauan jaringan, dan kehabisan baterai (Bivin, 2013).

Nomophobia akhir-akhir ini telah dipakai untuk mewakili kecemasan atau ketidaknyamanan dikarenakan tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual yaitu *smartphone* (King & Valenca, 2013). Berbagai bentuk Fitur dan fungsi yang terdapat pada perangkat *smartphone* dapat membagikan kemudahan untuk melakukan setiap kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya mengirim pesan kepada pihak lain, melihat atau mengirimkan sebuah email, menelpon, mencari berbagai informasi secara online, untuk menata jadwal kegiatan, melakukan penelusuran diinternet, berbelanja online, bermain game online maupun offline, dan lain sebagainya.

Dalam artikel yang ditulis Dian, (2021) menyatakan hal ini perlu kita sadari bahwa kerusakan yang terjadi dikarenakan tidak adanya filter yang menjaga fitrah manusia. Sehingga pada akhirnya para remaja yang seharusnya sedang dalam masa mencari jati diri malah terjerumus kebebasan dan ingin terlihat gaul. Remaja saat ini menjadi korban dari kemajuan teknologi di era globalisasi. Hal ini disebabkan kurangnya ilmu agama untuk memfilter hal-hal yang kurang baik.

Sejatinya masa pandemi ini adalah waktu untuk memperbaiki diri dan muhasabah seperti membaca dan menghafal al-Qur'an, membuat kerajinan atau karya, membaca buku dan lain sebagainya. Saat ini kita seakan dihembuskan dengan ide yang menyejukkan. Tapi sejatinya menyesatkan bagi mereka yang mudah terpengaruh dan tidak berpegang dengan tali aqidah. Di samping itu hal ini dapat membuang-buang waktu. Dalam sebuah Al-Qur'an surat Al-Asr ayat 1 sampai dengan 3 Allah SWT berfirman:

بِرِّ . إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ . وَالْعَصْرِ ۚ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصِّ

Artinya, Dan demi masa, Sesungguhnya manusia berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebaikan, serta saling manasehati untuk kebenaran dan kesabaran.

Hal ini merupakan sebuah perilaku maupun kegiatan yang mana berlebihan dalam menggunakan *smartphone*. Salah satu kecenderungan remaja saat menggunakan *smartphone* secara berlebihan yaitu siswa lebih banyak menghabiskan waktunya dengan *smartphone*, sehingga akhirnya siswa merasa kesukaran dalam belajar, baik di rumah maupun di sekolah dan menimbulkan kemalasan. Selain itu hal ini juga membuat remaja tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Padahal diharapkan remaja mampu untuk menjadi pribadi yang dapat menciptakan interaksi sosial yang terbuka, sama-sama mendukung, dan saling memberi perhatian terhadap kebutuhan teman (Mutawally, 2020).

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengatakan bahwa berdasarkan karakter kabupaten/kota terdapat sejumlah 70,96% masyarakat urban yang memakai tablet/*smartphone*, kemudian sejumlah 45,42% bagi masyarakat rural-urban, sedangkan 42,06% masyarakat rural. Disamping itu penggunaan laptop atau komputer memiliki kisaran 31,55% untuk masyarakat urban, kemudian masyarakat rural urban sejumlah 23,42%, sedangkan masyarakat rural sejumlah 23,83%. Perangkat yang digunakan untuk mengakses internet menggunakan tablet atau *smartphone* pribadi sebesar 44,16%, dan untuk mengakses internet menggunakan laptop atau komputer pribadi sebesar 4,49% (APJII, 2017).

Penggunaan *smartphone* yang terlalu berlebihan dapat berdampak negatif, sehingga mengganggu aktifitas dalam kehidupan sehari-hari. Dalam menggunakan *smartphone*, dibutuhkan sebuah pengendalian diri yang baik supaya dapat membatasi diri dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan serta menghindari akibat negatifnya. Dari sinilah, kontrol diri menjadi salah satu faktor yang penting untuk mengontrol perilaku seseorang, terutama dalam menggunakan *smartphone* (Agusta, 2016).

Individu yang mengalami *nomophobia*, mempunyai sebuah karakteristik klinis, sebagai contohnya memakai *smartphone* secara energik dan membuang waktu untuk menggunakan *smartphone*, individu merasakan cemas ketika *smartphone* sedang tidak dapat digunakan karena jaringan yang lemah, cenderung selalu membawa charger ketika pergi, tetap melihat notifikasi yang masuk pada *smartphone*, lebih memilih untuk berinteraksi lewat online dibandingkan dengan secara langsung atau tatap muka, serta mengeluarkan biaya yang besar demi menggunakan *smartphone*. Kelebihan yang ada pada *smartphone* menjadikan pengguna yang meningkat dan pada pernyataan di atas dapat diartikan bahwa para pengguna *smartphone* saat ini menderita *nomophobia*, karena pengguna akan merasa kehilangan benda yang sangat penting apabila *smartphone* berada jauh dari jangkauannya.

Hal tersebut sesuai dengan interview awal yang peneliti lakukan di tiga sekolah yaitu SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya dengan beberapa siswa/siswi dan guru dalam jenjang sekolah menengah ke atas. Salah satu guru pada jenjang sekolah menengah ke atas di Surabaya mengatakan bahwa terdapat siswa yang bermain *smartphone* saat pelajaran sekolah berlangsung. Kebanyakan mereka sedang mengakses youtube dan bermain games. Selain itu peneliti juga telah melakukan wawancara dengan siswa/siswi di tiga sekolah tersebut, mereka merasa cemas

apabila tidak membawa *smartphone* saat bepergian dan merasa khawatir jika tidak dapat mengakses internet atau media sosial lantaran takut apabila tidak dapat menghubungi temannya, mereka selalu membawa charger untuk menambah daya baterai ketika *smartphone* sedang lowbet. Hal ini dikarenakan semua kebutuhan mereka saat ini berada pada *smartphone*, sehingga sampai pergi ke kamar mandi pun membawa *smartphone*. Mereka sering merasakan *smartphonena* berdering layaknya ada pesan atau notifikasi masuk, hal ini disebut juga dengan *phantom pocket vibration syndrome* (Sumber dari Hasil Interview dengan Siswa/siswi SMK Negeri 12 Surabaya, SMA Negeri 22 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya. Desember 2020).

Seperti yang dikatakan oleh dr. Jimmy EBH, Sp.S neurolog RSUP dr. Kariadi Semarang yang dilansir dari Epaper Suara Merdeka bahwa *nomophobia* juga bisa memberikan dampak negatif karena gelombang electromagnet yang dihasilkan oleh *smartphone* dapat menyebabkan sakit kepala, gangguan system imun, kelelahan, dan iritasi mata. Tingkatan yang lebih jauh dari dampak negatif *nomophobia* adalah bisa meningkatkan resiko penyakit seperti tumor otak, Alzheimer, gangguan tidur, kanker, bahkan bisa membunuh sperma (Asih & Fauziah, 2017).

Melihat dampak negatif dari pengguna *smartphone* di atas, kontrol diri menjadi peran penting dalam mengendalikan pengguna *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Menurut Kail (2010) kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku ataupun menahan diri dari godaan. Dalam hal ini kontrol diri yang baik akan dapat membantu individu untuk membatasi diri dari penggunaan *smartphone* dan sosial media yang berlebihan serta menghindari efek buruknya (Aldianita & Maryatmi, 2019).

Selain itu, penggunaan *smartphone* bisa mengurangi rasa kesepian. Artinya penggunaan *smartphone* secara berlebihan bisa jadi digunakan untuk menyembuhkan rasa kesepian dan untuk mengatasi perasaan yang mengganggu individu, hal ini dikarenakan sebuah *smartphone* dapat memberi bentuk sosialisasi yang beda. Menurut Peplau & Perlman, (1982) sebuah kesepian merupakan respon tentang ketidakselarasan antara hubungan yang diinginkan oleh individu dengan lingkungan sosialnya. Berdasarkan pengertian di atas kesepian dapat dimaknai sebagai tindakan oleh perasaan manusia yang disebabkan tidak adanya hubungan yang diinginkan dan persahabatan yang berarti antar individu (Saripah, Nur Aida & Pratiwi, 2020). Menurut Durak, (2018) dalam Nadia, (2020) mengatakan bahwa kesepian dapat muncul disebabkan karena kecenderungan terhadap *smartphone*, ia juga mengatakan bahwa terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi munculnya kecenderungan terhadap *smartphone*, salah satunya yaitu sikap kesepian.

Seseorang akan menggunakan *smartphone* dan berpaling ke dunia maya apabila tidak dapat memenuhi kebutuhan di dalam hubungan sosial. Hal ini akan menjadikan seseorang untuk menghindari dunia nyata (Durak, 2018). Pendapat yang tersebut di atas didukung oleh sebuah penelitian yang dilakukan pada 527 responden, dengan hasil yang menunjukkan bahwa kesepian memiliki hubungan yang signifikan dengan penggunaan ponsel (Donder, dkk., 2013). Faktor-faktor lain yang bisa menyebabkan terjadinya keterkaitan terhadap *smartphone* yaitu kontrol diri yang rendah (Yuwanto, 2010). Seseorang yang tidak cakap untuk melakukan kontrol diri saat menggunakan *smartphone* atau seseorang yang mempunyai kontrol diri rendah dapat lebih gampang menderita ketergantungan *smartphone*. Pernyataan ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah, (2017) kepada 457 mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro dengan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan signifikan ke arah negatif antara kontrol diri dengan ketergantungan *smartphone*, sehingga dapat dikatakan jika semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka tingkat ketergantungan *smartphone* yang dialami juga semakin rendah, demikian sebaliknya apabila semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi ketergantungan *smartphone*.

Beberapa penelitian terdahulu yang mengungkap *nomophobia* seperti yang ditulis oleh Aida Nur Saripah & Lila Pratiwi, (2020) dengan judul “Hubungan Kesepian Dan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Generasi Z” mempunyai hasil bahwa terdapat korelasi positif signifikan antara kesepian dan *nomophobia*, kemudian penelitian yang dilakukan oleh Dwi Christina Rahayuningrum & Annisa Novita Sary, (2019) tentang “Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (*Nomophobia*) Di Sma Negeri Kota Padang” mempunyai hasil terdapat hubungan antara tingkat kecemasan remaja Sekolah Menengah Atas terhadap *nomophobia* di Kota Padang. Kemudian penelitian yang ditulis oleh Intan Permatasari, Yusmansyah, & Ratna Widiastuti, (2019) tentang “Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan *Nomophobia* Siswa SMA” yang mempunyai hasil bahwa layanan bimbingan kelompok teknik self management bisa menurunkan

kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan pada tahun pelajaran 2019/2020.

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui: 1) Hubungan Kontrol Diri dengan *Nomophobia* Pada Remaja. 2) Hubungan Kesepian dengan *Nomophobia* Pada Remaja. 3) Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan *Nomophobia* Pada Remaja. Sehingga dari literature review yang telah dilakukan dan dari penjelasan di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan yang signifikan ke arah negatif antara Kontrol Diri dengan *Nomophobia* Pada Remaja. 2) Terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara Kesepian dengan *Nomophobia* Pada Remaja. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kontrol Diri dan Kesepian dengan *Nomophobia* Pada Remaja.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada remaja khususnya sekolah menengah atas yang mengalami *nomophobia*, penelitian ini menjadi penting dilaksanakan karena masih kurangnya studi terhadap persoalan pada remaja SMA, SMK, dan MAN. Penelitian sebelumnya melihat variabel kontrol diri dan kesepian secara terpisah akan tetapi penelitian kali ini akan melihat variabel kontrol diri dan kesepian bekerja di dalam terbentuknya sebuah *nomophobia* secara bersamaan. Di samping itu beberapa penelitian yang tertera juga menunjukkan perbedaan yang menjadikan penyebab *nomophobia* baik secara lokasi, subjek penelitian hingga masa pandemi. Dengan demikian tema penelitian ini akan melihat hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan *nomophobia* pada remaja.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier berganda dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek penelitian ini adalah remaja yang bersekolah di SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya dengan jumlah sampel 346 siswa. Penelitian ini menggunakan skala berupa kuesioner atau angket yang dibuat dengan cara mengadopsi dari penelitian sebelumnya yaitu Nadya Atika Putri (2019) dengan judul “Hubungan antara Self Control dengan Kecenderungan *Nomophobia* (No Mobile Phone Phobia) Pada Mahasiswa”. Dengan nilai reliabilitas sebesar 0,941. Hal ini sebagai acuan untuk mengadopsi pada instrument variabel *Nomophobia* dengan aspek yang sesuai dengan teori Yildirim, (2014).

Instrument selanjutnya mengadopsi dari Muhammad Abdul Jalil Jauhar (2019) dengan judul “Hubungan Self-Esteem dengan *Loneliness* Pada Santri Baru Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Mambaus Sholihin Gresik”. Dengan nilai reliabilitas sebesar 0,929. Hal ini sebagai acuan untuk mengadopsi pada instrument variabel Kesepian dengan aspek yang sesuai dengan teori yang digunakan oleh Perlman & Peplau, (1981). Dan untuk instrument Kontrol Diri dibuat berdasarkan lima aspek menurut Tangney, dkk (2004).

Data yang telah terkumpul kemudian diolah secara kuantitatif menggunakan Program SPSS for windows 16.0. Untuk menguji hipotesis peneliti menggunakan beberapa Teknik analisis statistik yaitu analisis regresi linier berganda di mana hal ini merupakan prosedur yang digunakan untuk menguji besarnya koefisien-koefisien yang dihasilkan oleh persamaan yang bersifat linier yang melibatkan dua atau lebih variabel bebas untuk digunakan sebagai alat prediksi besarnya nilai variabel terikat (Muhid, 2012).

Sebelum melakukan analisis dengan regresi linier berganda maka akan dilakukan uji prasyarat terlebih yang meliputi: uji normalitas, uji linieritas, uji Multikolinearitas, dan uji Heteroskedastisitas. Uji prasyarat ini digunakan untuk dapat mengetahui apakah hasil dari analisis data untuk uji hipotesis dapat dilanjutkan atau tidak.

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap variabel kontrol diri dan kesepian dengan *nomophobia* maka di dapat data correlation nilai masing-masing variabel diantaranya sebagai berikut:

Tabel 1. Correlation

		Correlations		
		NOMOPHOBIA	KONTROL DIRI	KESEPIAN
Pearson Correlation	NOMOPHOBIA	1.000	.137	.288
	KONTROL DIRI	.137	1.000	-.191
	KESEPIAN	.288	-.191	1.000
Sig. (1-tailed)	NOMOPHOBIA	.	.006	.000
	KONTROL DIRI	.006	.	.000
	KESEPIAN	.000	.000	.
N	NOMOPHOBIA	346	346	346
	KONTROL DIRI	346	346	346
	KESEPIAN	346	346	346

Pada tabel di atas memuat nilai hubungan antara *nomophobia*, kontrol diri, dan kesepian, antara lain:

a) Korelasi antara *nomophobia* (Y) dengan kontrol diri (X1) yaitu sebagai berikut:

Berdasarkan tabel di atas didapatkan korelasi sejumlah .137 dengan signifikansi 0,006. Dikarenakan signifikansi yang didapatkan memiliki nilai >0,05, maka H0 berarti ditolak dan Ha berarti diterima. Yang mana hal ini memiliki makna terdapat suatu hubungan yang signifikan kearah positif antara *nomophobia* dengan kontrol diri pada remaja di SMA Negeri 22 Surabaya, SMK Negeri 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya.

b) Korelasi antara *nomophobia* (Y) dengan kesepian (X2) yaitu:

Table tersebut di atas memperlihatkan korelasi dengan nilai .288 dengan signifikansi 0,000. Dikarenakan signifikansi yang didapatkan memiliki nilai >0,05. Maka H0 berarti ditolak sedangkan Ha berarti diterima. Artinya, dalam penelitian ini memiliki makna terdapat hubungan signifikan kearah positif antara *nomophobia* dengan kesepian pada remaja di SMA Negeri 22 Surabaya, SMK Negeri 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya.

c) Korelasi antara kontrol diri (X1) dan kesepian (X2) yaitu sebagai berikut:

Pada tabel di atas dapat diketahui bahwa korelasi mempunyai nilai 1,000 dengan signifikansi 0,006. Dikarenakan signifikansi yang diperoleh memiliki nilai >0,05. Maka H0 berarti ditolak sedangkan Ha berarti diterima. Artinya, dalam penelitian ini memiliki makna terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kesepian pada remaja di SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya.

Tabel 2. Anova

	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4460.620	2	2230.310	23.572	.000 ^a
	Residual	32453.949	343	94.618		
	Total	36914.569	345			

a. Predictors: (Constant), KESEPIAN, KONTROL DIRI

b. Dependent Variable: NOMOPHOBIA

Table tersebut menyatakan bahwasanya F hitung mempunyai nilai sejumlah 23.572 dengan signifikansi 0,000. Artinya adalah >0,05. Maka bisa dapat dikatakan Model Regresi tersebut bisa dipakai untuk memprediksi nilai *nomophobia*. Dengan arti lain Kontrol Diri dan Kesepian mempengaruhi *Nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 22 Surabaya, SMK Negeri 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya.

Berdasarkan analisis statistik regresi linier berganda yang dilakukan terhadap hasil penelitian dapat dijelaskan melalui tabel berikut ini:

Tabel 3. Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.348 ^a	.121	.116	9.72717	1.994

a. Predictors: (Constant), KESEPIAN, KONTROL DIRI

Tabel tersebut memperlihatkan R Square memiliki nilai 0,121 dengan arti 12.1% dari variabel *nomophobia* dipengaruhi kontrol diri dan kesepian. Sisanya sebesar 87.9% dipengaruhi variabel yang lain.

Tabel 4. Koefisien

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
I	(Constant)	32.332	5.459		5.923	.000			
	KONTROL DIRI	.298	.077	.199	3.855	.000	.137	.204	.195
	KESEPIAN	.235	.037	.326	6.314	.000	.288	.323	.320

a. Dependent Variable: *NOMOPHOBIA*

Tabel tersebut di atas menunjukkan Model Regresi diperoleh seperti di bawah ini:

$$Y \text{ (Nomophobia)} = 32.332$$

$$X1 \text{ (Kontrol Diri)} = .298$$

$$X2 \text{ (Kesenian)} = .235$$

$$Y = \alpha + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

$$Y = 32.332 + .298 X_1 + .235 X_2$$

1. Konstanta sebesar 31.474 mengungkapkan, apabila tidak ada nilai kontrol diri dan kesepian. Maka *nomophobia* memiliki nilai 32.332, 2. Nilai Koefisien Regresi dengan jumlah 0.289 memberi makna bahwa tiap penjumlahan satu kontrol diri dapat menambah *nomophobia* dengan nilai 0.298, 3. Nilai Koefisien Regresi dengan jumlah 0.234 juga memberi makna tiap penjumlahan satu kesepian dapat menambah *nomophobia* dengan nilai 0.235.

Berdasarkan tabel ANOVA diatas, maka terdapat F-hitung dengan nilai 23.572. apabila tingkat keyakinan yang digunakan sebesar 95%, $\alpha = 5\%$ df (Degree of Freedom) 1 jumlah variabel-1 = 2 dan df (Degree of Freedom) $n - k - 1 = 343$. N merupakan jumlah keseluruhan responden, kemudian k yaitu jumlah variabel bebas. Dari perhitungan di atas maka akan memperoleh nilai F-tabel dengan nilai 3,022. Dikarenakan nilai F-hitung lebih besar dari F-tabel maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa diperoleh hubungan signifikan antara Kontrol Diri dan Kesenian dengan *Nomophobia* Pada Remaja di SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya.

Pembahasan

Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan *nomophobia* pada remaja di SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya yang berjumlah 2.307 siswa/siswi dan diambil 346 subjek. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik analisis Regresi Linier Berganda yang sebelumnya telah dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Hasil uji normalitas yang dilakukan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,597, dengan mempunyai nilai signifikansi > 0.05 maka dapat dikatakan bahwa sebaran data pada variabel penelitian berdistribusi normal. Kemudian uji linieritas diperoleh hasil bahwa data antar variabel menunjukkan linier dengan nilai signifikansi $0.022 > 0.05$.

selanjutnya adalah uji heteroskedastisitas yang menunjukkan bahwa gambar scatterplot terdapat titik-titik diatas dan dibawah angka nol pada sumbu Y, serta tidak membentuk pola tertentu yang teratur seperti (melebur, bergelombang, dan menyempit) maka dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri, keseharian, dan *nomophobia* tidak terjadi heteroskedastisitas. Untuk uji multikolinieritas menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memperoleh nilai tolerance sebesar $0,963 > 0,10$ dan VIF sebesar $1,038 < 0,10$. Kemudian pada variabel keseharian memperoleh nilai tolerance sebesar $0,963 > 0,10$ dan VIF sebesar $1,038 < 0,10$ yang mana hal ini dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri dan keseharian tidak multikolinieritas.

Setelah dilakukan uji prasyarat maka dapat dilanjutkan untuk uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan SPSS *for Windows* versi 16.0. Pada hipotesis yang pertama terdapat hubungan kontrol diri dengan *nomophobia* pada remaja. Dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat nilai korelasi dengan nilai 0.137 sedangkan signifikansi memiliki nilai sejumlah 0,006. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Maka H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. artinya terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada remaja di SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya. Sehingga terbukti jika semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin tinggi pula tingkat *nomophobia* pada remaja di SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya, dan sebaliknya jika semakin tinggi *nomophobia* maka semakin tinggi kontrol diri.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hepri, Zuhdiyah, dan Ema, (2019) dengan judul Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Palembang dengan hasil analisis diperoleh besarnya koefisien korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan internet sebesar $r=0,408$ dengan nilai signifikansi 0,000 dimana $p= <0,05$ maka hasil ini menunjukkan hasil bahwa kontrol diri mempunyai hubungan yang signifikan ke arah positif dengan kecanduan internet pada siswa kelas 11 SMA Negeri Palembang.

Penelitian ini memiliki hubungan ke arah positif, yang mana hal ini disebabkan oleh kasus Covid-19 yang melanda di berbagai sektor termasuk dunia pendidikan, terbukti hingga saat ini kegiatan belajar dan mengajar masih menggunakan metode jarak jauh atau yang biasa disebut dengan pembelajaran daring. Permasalahan yang terjadi saat ini yaitu proses pembelajaran yang terpaksa dilakukan di rumah, sejak itu mulai terserap layar *smartphone* yang penggunaannya bisa sampai 5 jam ke atas setiap hari senin hingga jumat, demi mengikuti kegiatan belajar mengajar melalui Google Classroom, WhatsApp, dan aplikasi lain yang disediakan oleh sekolah. Dilansir dari *tirto.id* mengatakan bahwa survey KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) terkait dengan pelaksanaan proses belajar daring di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota menyebut 73,2% siswa dari 1.700 responden, atau 1.244 siswa mengaku terbebani tugas dari pada guru. Sebanyak 1.323 siswa dari seluruh responden berkata sulit mengumpulkan tugas karena guru meminta mereka mengerjakan tugas dalam waktu yang singkat. sejak adanya pandemi yang ada di dunia termasuk di Negara Indonesia. Keputusan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tentang proses kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring dalam rangka pencegahan penyebaran virus Covid-19 menjadi alternatif supaya kegiatan pembelajaran tetap berjalan dengan cara daring (Dede Rahmat Hidayat, dkk. 2020).

Dalam hal ini kontrol diri berperan dalam mengatur dan mengarahkan diri untuk dapat menggunakan *smartphone* sesuai dengan kebutuhan. Seperti yang diketahui dalam hasil pengolahan SPSS bahwa nilai korelasi yang diperoleh ke arah positif, yang artinya remaja di SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya memiliki tingkat kontrol diri yang baik akan tetapi hal ini juga tidak menutup kemungkinan tingkat *nomophobia* yang meningkat. Dikarenakan adanya kegiatan belajar mengajar secara daring yang semakin menambah jam penggunaan *smartphone* atau media bagi remaja di SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya apalagi pada jaman modern ini fasilitas *smartphone* semakin dilengkapi dengan fitur-fitur baru yang menjadikan penggunaannya semakin tidak bisa lepas. Berbeda dengan situasi sebelum pandemi Covid-19 yang mana *nomophobia* masih menjadi sebuah hal yang tabu dan masih terdapat pembatasan dalam penggunaannya seperti pada saat sekolah tidak boleh mengaktifkan *smartphone* dan lain sebagainya.

Sarlito W. Sarwono & Meinarno Eko A. (2009) menjelaskan bahwa kepatuhan adalah salah satu jenis dari pengaruh sosial, di mana seseorang menaati dan mematuhi permintaan orang lain untuk bertingkah laku tertentu karena adanya power. Power ini dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau kekuasaan yang mempunyai pengaruh terhadap seseorang atau lingkungan tertentu. Pengaruh sosial ini bisa memberikan dampak negatif ataupun positif terhadap perilaku individu tersebut. Sesuai dengan pembelajaran daring di masa pandemi ini yang mana siswa/siswi maupun lembaga dituntut untuk

melakukan pembelajaran jarak jauh guna untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19. Sesuai dengan pernyataan yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan bahwa kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring sebagai alternatif supaya pembelajaran tetap berjalan.

Uji hipotesis kedua pada penelitian ini terdapat korelasi dengan jumlah nilai 0,288 sedangkan signifikansi memiliki nilai sejumlah 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Maka H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. Yang artinya terdapat hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja. Hasil penelitian ini memberikan arti bahwa terdapat korelasi yang positif signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja di SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya. sehingga terbukti jika semakin tinggi Kesepian maka akan semakin tinggi pula tingkat *Nomophobia* pada remaja di SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya.

Hasil tersebut didukung dengan penelitian yang berjudul “hubungan kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa generasi Z” yang ditulis oleh Aida Nur Saripah & Lila Pratiwi, (2020), menunjukkan hasil analisis pearson correlation .687 dengan probability value sejumlah 0.000. hal ini menunjukkan terdapat korelasi yang positif signifikan antara kesepian dan *nomophobia*, dikarenakan probabilitasnya di bawah 0.001. Oleh karena itu dapat dibayangkan semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi juga tingkat *nomophobia*, sebaliknya jika semakin rendah tingkat kesepian maka akan rendah pula tingkat *nomophobia*.

Hasil penelitian dari Wenny & Selviana, (2020) juga mengatakan terdapat hubungan antara Kesepian dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja Kelas XI & XII SMA Annajah dengan nilai korelasi 0.019 dan signifikansi dengan nilai 0,01 yang artinya $P < 0.05$, jadi bisa diambil sebuah kesimpulan terdapat hubungan signifikan ke arah positif antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di kelas XI & XII SMA Annajah. Yang memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat kesepian pada remaja maka tinggi pula tingkat *nomophobia* pada remaja di kelas XI & XII SMA Annajah. Penelitian yang dilakukan oleh Ozdemir, Cakir, & Hussain, (2017), yang berkaitan dengan *nomophobia* juga menunjukkan hasil korelasi positif yang signifikan tentang kesepian pada pelajar di Pakistan. Kemudian riset dari Durak, (2018) kepada 728 siswa juga mengungkapkan hubungan yang moderat diantara *Nomophobia* dan Kesepian.

Hal-hal tersebut di atas dikarenakan waktu yang digunakan untuk bermain *smartphone* merupakan sebuah gangguan yang berhubungan dengan *nomophobia*, selain itu lama penggunaan pada internet seluler juga mempunyai tingkatan moderat serta signifikansi yang berarti dengan *nomophobia*. (Gezkin, 2017). Menurut Gezkin, Hamutoglu, Sezan, & Yildirim, (2019), menunjukkan peserta dengan gejala *nomophobia* digambarkan dengan perumpamaan yang membentuk kesepian dengan tanpa gadget menjadikan seseorang akan merasakan ketiadaan suatu hal yang penting serta berharga. Maka, dari sini dapat disimpulkan, *nomophobia* diduga sebuah keadaan yang negatif karena bisa mengganggu kehidupan seseorang. Selain itu kesepian juga dapat memberikan sebuah stimulus kepada siswa/siswi untuk menggunakan *smartphone* lebih sering. Penggunaan *smartphone* akan lebih dirasakan oleh seseorang yang sedang kesepian dibanding seseorang dengan teman yang banyak. Sisw/siswi akan lebih sering berinteraksi dengan orang lain daripada dengan kontak *smartphonenya*.

Hal ini juga tidak jauh dari situasi dan kondisi dimasa pandemi Covid-19 yang masih cukup membatasi interaksi dengan orang lain, sehingga tidak sedikit yang masih membatasi dirinya untuk bertemu dengan teman sebaya. Adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) menjadikan banyak remaja yang merasakan kesepian, yang nantinya akan menjadikan *smartphone* sebagai pelarian atau hiburan disaat jenuh. Kesepian merupakan sebuah kondisi yang tidak bisa dipisahkan dari aspek-aspek kehidupan. Karena merupakan sebuah bentuk permasalahan emosional yang bisa saja dialami oleh semua orang dengan kadar ringan dan berat yang berbeda setiap individu. Kesepian adalah sebuah kejadian yang berkembang dari persepsi seseorang terhadap kemampuan diri dalam merespon sebuah peristiwa atau situasi (Dony & Dede, 2020).

Hipotesis ketiga dari penelitian yang dilakukan adalah terdapat nilai F-hitung dengan nilai 23.572. apabila tingkat keyakinan yang digunakan sebesar 95%, $\alpha = 5\%$ df (Degree of Freedom) 1 jumlah variabel-1 = 2 dan df (Degree of Freedom) $n-k-1 = 343$. N merupakan jumlah keseluruhan responden, kemudian k yaitu jumlah variabel bebas. Dari perhitungan di atas maka akan memperoleh nilai F-tabel dengan nilai 3,022. Dikarenakan nilai F-hitung lebih besar dari F-tabel maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan suatu hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan *nomophobia* pada remaja di SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya. Hasil penelitian ini memberikan

arti bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan diantara variabel kontrol diri dan kesepian dengan *nomophobia* pada remaja di sekolah SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya.

Dari analisis data dengan bantuan SPSS versi 16.0 diperoleh sumbangan efektif variabel kontrol diri dan kesepian dengan *nomophobia* pada remaja di SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya memiliki nilai sebesar $R^2 = 0,121$. Perhitungan sumbangan efektif (SE) masing-masing variabel mengikuti rumus sebagai berikut: $SE(X)\% = \frac{R_{xy}}{X} \times 100\%$. Dari rumus itulah dapat diketahui sumbangsiah dari variabel kontrol diri adalah 2,7% dari variabel kesepian adalah sebesar 9,4%. Kedua variabel ini memberikan sumbangan efektif, namun sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel kesepian lebih banyak dari pada kontrol diri. Selebihnya itu variabel *nomophobia* dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian kali ini.

Empat faktor *nomophobia* menurut Yuwanto, (2010) diantaranya adalah: a. Faktor dari Dalam: faktor ini paling beresiko dalam penyebab seseorang yang menderita *nomophobia* diantara yaitu: sensation seeking yang tinggi, self-esteem yang rendah, dan kepribadian ekstraversi yang tinggi, serta kontrol diri yang rendah. Kontrol diri yang rendah ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah, (2017) yang menunjukkan kontrol diri memenggambarkan sebuah factor yang memberikan sumbangan efektif sebesar 4,3% pada *nomophobia*, b. Faktor dari Situasional: merupakan faktor penyebab dari seseorang yang ketergantungan pada *smartphone* sehingga *smartphone* menjadi sebuah media coping. Pada faktor ini diketahui dapat menggambarkan situasi psikologis seseorang yang mengarah kepada pemakaian *smartphone* seperti contohnya stress, kesepian, merasa sedih, kejenuhan dalam belajar, dan kecemasan, c. Faktor dari Sosial: kondisi yang mempengaruhi individu untuk selalu menggunakan *smartphone* karena sudah menjadi kebutuhan dan sarana untuk berkomunikasi dengan individu lainnya, d. Faktor dari Luar: adanya faktor ini disebabkan paparan teknologi yang memberikan kecanggihan pada *smartphone* contohnya seperti terdapat beberapa fasilitas yang dimiliki oleh *smartphone* sehingga menjadikan seseorang untuk ingin memiliki dan menggunakan *smartphone*.

Selain faktor *nomophobia* yang telah disebutkan, berikut beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia* oleh Bianchi dan Philip, (2005): a). Gender: perbedaan gender adalah sebuah fungsi sosialisasi dan merupakan akses terhadap sebuah teknologi. dalam hal ini seorang pria kemungkinan memiliki sikap yang positif terhadap computer, dibandingkan dengan wanita. Jika dilihat secara logikanya pria akan lebih banyak problem dalam penggunaan *smartphone* ataupun teknologi lain dibandingkan dengan Wanita, b). Harga diri: di sini memiliki keterkaitan dengan identitas dan pandangan diri. Seseorang yang memiliki pandangan negatif akan cenderung untuk mencari kepastian, telepon genggam memberikan fasilitas kepada penggunanya untuk dapat dihubungi pada situasi yang tidak dibatasi, oleh karena itu dan dari sini tidak mengherankan apabila seseorang menggunakan *smartphone* berlebihan dan tidak tepat, c). Umur: penelitian yang sebelumnya mengatakan bahwa orang tua kurang memungkinkan dalam penggunaan teknologi baru dibandingkan dengan orang muda. Brickfield menemukan bahwa sebagian alasan dari orang tua cenderung kurang dalam pemakaian produk teknologi baru, d). Extraversi: merupakan keadaan yang rentan terhadap *smartphone* dikarenakan orang yang ekstraversi cenderung mencari sebuah situasi sosial. Extraversi lebih rentan berpengaruh terhadap teman sebaya, e). Neurotisme: seseorang yang neurotisme akan bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan serta terlalu emosi. Beberapa tanda neurotisme adalah murung, cemas, mengkhawatirkan, sering mengalami depresi. Dari beberapa faktor di atas dan dari nilai R Square (Koefisien Determinasi) sebesar 0.121 yang artinya 12.1% variabel *nomophobia* dipengaruhi oleh variabel kontrol diri dan kesepian. Sisanya sebesar 87.9% dipengaruhi variabel lain.

Variabel *nomophobia* sudah banyak digunakan oleh beberapa peneliti sebelumnya termasuk yang membahas tentang intensitas penggunaannya pada media sosial berupa instagram, youtube, kecemasan hingga teknik penggunaan bimbingan kelompok guna mengurangi kecenderunagn *nomophobia*. Sedangkan kontrol diri dan kesepian menjadi tema yang masih jarang diperbincangkan di dalam bidang psikologi sosial dan pendidikan. Perbedaan yang ada dengan penelitian terdahulu dapat terlihat bahwa penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan tiga sekolahan berbeda dengan jenjang yang sama yaitu SMK, SMA, dan MAN dan situasi yang tidak biasa yaitu di tengah wabah pandemi Covid-19, yang mana subjek mulai dibiasakan dengan menggunakan *smartphone* untuk beberapa kebutuhan sebagai alternatif, selain itu penelitian ini pertama dilakukan dalam bidang psikologi pendidikan dan sosial.

Kesimpulan

Hasil korelasi yang terdapat pada variabel kontrol diri dengan *nomophobia* mempunyai nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sejumlah 0,137 dengan signifikansi $p = 0,006$ ($p = 0,006 < 0,05$). maka, dapat diketahui bahwa ada hubungan kontrol diri dengan *nomophobia* pada remaja. Berdasarkan hasil korelasi pada variabel kesepian dengan *nomophobia* mempunyai koefisien korelasi (r_{xy}) sejumlah 0,288 dengan ($p = 0,000 < 0,05$) memberikan arti bahwa terdapat hubungan kesepian dengan *nomophobia* pada remaja. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda diperoleh harga koefisien $F = 23.572$ pada $p = 0.000$ ($p > 0.05$) sehingga kontrol diri dan kesepian secara bersamaan mempunyai hubungan yang signifikan dengan *nomophobia*.

Hal ini juga tidak jauh dari situasi dan kondisi saat masa pandemi Covid-19 dimana masih cukup membatasi interaksi dengan orang lain, sehingga tidak sedikit yang masih membatasi dirinya untuk bertemu dengan teman sebaya dan tidak sedikit dari remaja yang merasakan kesepian, yang menjadikan *smartphone* sebagai hiburan disaat jenuh.

Daftar Pustaka

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone* pada Siswa Di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 3 Tahun ke-5*. Vol 3. No 5.
- Aldianita, N., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dan Perilaku Impulsif Dengan *Nomophobia* Pada Remaja Pengguna Instagram Di Kelas Xi Ips Sman 31 Jakarta Timur. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 188–196.
- APJII. (2017). *Infografis "Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2017"*. Jakarta: Tekno Preneur
- Aprilia, Nadia. (2020). Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel. *Psikoborneo*, Vol 8, No 2. 249-254.
- 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. *Empati*, 6(2), 15–20.
- Bianchi A & Phillips JG. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Journal of Cyber Psychological Behaviour*, 8, 39–51
- Bivin, J.B., Mathew, P., Thulasim P.C. Philip, J. (2013). *Nomophobia Do We Healty Neet to Worry About? Review of Progress*. Vol. 1 Issue 1.
- Ciptadi, Wenny Achnashinta & selviana. (2020). Hubungan Antara Kepribadian Ekstraversi dan Kesepian Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*. Vol 4. No 3.
- Durak, H. Y. (2018). What would you do without your *smartphone*? Adolencents social media usage, locus of control and loneliness as a predictor of *nomophobia*. *Addicta: The Turkish Journal An Addictions*. Doi: 10.15805/Addicta.2018.5.2. 0025
- Gezgin D.M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' *nomophobia* levels. *European Journal of Education Studies*. Doi: 10.5281/Zenodo.572344.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N.B., Sezen-Gultekin, G., & Yildirim, S. (2019). Preservice Teachers metaphorical perceptions on *smartphone*, no mobile phone phobia (*Nomophobia*) and fear of missing out (FOMO). *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 8 (2), 733-783. Doi: 10.14686/Buefad. 516540.
- Hidayat, Dede Rahmat, dkk. (2020). Kemandirian Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*. Vol 34. No 2. <https://tirto.id/stres-burnot-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selama-covid-19-f3ZZ>.

- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kail, R, V & Cavanaugh, J, C. (2010). *Human Development-a Life Span View*. 5th edition. Belmont, USA. Wadsworth, Cengage Learning.
- Kail, R, V & Cavanaugh, J, C. (2010). *Human development-a life span view*. 5th edition. Belmont, USA. Wadsworth, Cengage Learning.
- Karnadi, Hepri. Zuhdiyah. & Yudianti, Ema. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Palembang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains*. Vol 8. No 2.
- Muhid, Abdul. (2012). *Analisis Statistik*. Sidoarjo: Zifatma Jawara
- Mutawally. (2020). Konseling Realitas dan *Nomophobia*: Kajian Pengantar Tentang Konsep, Aplikasi dan Tantangan. *Jurnal Idrak Journal of Islamic Education*. Vol 2. No 2.
- Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2017). Prevalence of *nomophobia* among university students: comparative study of pakistani and turkish undergraduate students. *Eurasia Journals of Mathematics, Science and Technology Education*. Doi: 10.29 333/Ejmste/8483932.
- Peplau, L.A dan Perlman, D. (1982). *Loneliness: A SourceBook of Current Theory, Research, And Therapy*. New York: John Willy & Sons.
- Permatasari, I., Yusmansyah, Y., & Widiastuti, R. (2019). Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan *Nomophobia* Siswa SMA. *Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5).
- Permatasari, Intan., Yusmansyah., & Widiastuti, Ratna. (2019). Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Kecenderungan *Nomophobia* Siswa SMA. *ALIBIKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*. Vol 7. No 5.
- Rahayuningrum, Dwi Christina & Annisa Novita Sary (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (*Nomophobia*) Di Sma Negeri Kota Padang. *Ensiklopedia of Journal*. Vol. 1 No.2
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan *Smartphone* Dengan Kecemasan (*Nomophobia*). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89.
- Saripah, Nur Aida & Pratiwi, L. (2020). Hubungan kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa generasi z. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 6(1), 35-46.
- Sarwono, Sarlito W. & Eko A. Meinarno. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Segita, Dony Darma & Hermawan, Dede. 2020. Kesenangan Remaja Pada Masa Pandemi Covid – 19. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 3(2). 122-130.
- Tan, C, Pramuk, M, & Donder, A. (2013). Loneliness and Mobile Phone. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 103(2013), 606-611.
- Tangney, J.P., Baumeister, R, F., Boone, F.L. (2004). High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72 (2), 271-324.
- Yuwanto, L. (2010). Cause of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesia Psychological journal*. 25(3), 225-229.