

HUBUNGAN KESEPIAN, REGULASI EMOSI DAN KONTROL DIRI DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA MENGIKUTI MBKM

¹Mutdrika Deka Putra, ²Nofrans Eka Saputra, ³Rion Nofrianda

¹Jurusan Psikologi, Universitas Jambi/ mudrikaputra0@gmail.com

²Jurusan Psikologi, Universitas Jambi/ nofransekasaputra@unja.ac.id

³Jurusan Psikologi, Universitas Jambi/ rionnofrianda@unja.ac.id

ABSTRAK

LATAR BELAKANG Kecanggihan teknologi *smartphone* yang sedang berkembang pesat dalam menunjang segala aspek kebutuhan, tanpa sadar membuat mahasiswa merasa cemas bila jauh dari *smartphone* atau disebut juga *Nomophobia*. *Nomophobia* ini merupakan suatu kecemasan atau adanya rasa takut yang dirasakan oleh individu ketika ia berada jauh dari *smartphone*. *Nomophobia* dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang memengaruhi *nomophobia* termasuk kesepian yang tinggi sebagai faktor situasional, serta regulasi emosi yang rendah dan kontrol diri yang rendah sebagai faktor internal yang dapat memicu terjadinya *nomophobia*.

TUJUAN Untuk mengetahui pengaruh kesepian, regulasi emosi dan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM.

METODE Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis korelasional dengan melibatkan 149 responden dari populasi penelitian yakni mahasiswa mengikuti kegiatan MBKM. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan jenis *Probability sampling* dengan teknik *cluster sampling* dengan instrumen pengukuran skala *nomophobia*, skala kesepian, skala regulasi emosi dan skala kontrol diri yang dikembangkan oleh Safaria dkk (2023). Metode analisis data menggunakan SmartPLS dengan pendekatan SEM.

HASIL Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian, regulasi emosi dan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM yang memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000 atau $p < 0.05$ dengan nilai R square 0.305. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* yang memiliki nilai koefisien 0.247, T-Statistics 3.595, P-Values 0.000 < 0.05. Kemudian terdapat pengaruh negatif dan signifikan regulasi emosi dengan *nomophobia* yang memiliki nilai koefisien -0.375, T-Statistics 4.660, P-Values 0.000 < 0.05. Dan terdapat pengaruh negatif dan signifikan kontrol diri dengan *nomophobia* yang memiliki koefisien -0.227, T-Statistics 3.358, P-Values 0.001.

KESIMPULAN Hipotesis secara langsung yang diajukan dalam penelitian diterima, dengan hasil bahwa kesepian, regulasi emosi dan kontrol diri berpengaruh dengan *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM. Dan dua hipotesis secara tidak langsung ditolak dimana kontrol diri tidak mampu memediasi kesepian dan regulasi emosi terhadap *nomophobia*.

Kata Kunci *Nomophobia*, kesepian, regulasi emosi, kontrol diri, mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS, EMOTIONAL REGULATION AND SELF-CONTROL WITH NOMOPHOBIA IN STUDENTS PARTICIPATING IN MBKM

¹Mutdrika Deka Putra, ²Nofrans Eka Saputra, ³Rion Nofrianda

¹Jurusan Psikologi, Universitas Jambi/ mudrikaputra0@gmail.com

²Jurusan Psikologi, Universitas Jambi/ nofransekasaputra@unja.ac.id

³Jurusan Psikologi, Universitas Jambi/ rionnofrianda@unja.ac.id

ABSTRACT

BACKGROUND The sophistication of smartphone technology that is growing rapidly in supporting all aspects of human needs, unconsciously makes students feel anxious when they are far from smartphones or also called Nomophobia. Nomophobia is an anxiety or fear that is felt by an individual when he is away from a smartphone. Nomophobia can be caused by several factors that affect nomophobia including high loneliness as a situational factor, as well as low emotional regulation and low self-control as internal factors that can trigger nomophobia.

PURPOSE To find out the influence of loneliness, emotional regulation and self-control with nomophobia in students participating in MBKM.

METHODS This study uses a quantitative method of correlation by involving 149 respondents from the research population, namely students participating in MBKM activities. The sampling method in this study uses a Probability sampling type with a cluster sampling technique with instruments to measure the nomophobia scale, loneliness scale, emotion regulation scale, and self-control scale developed by Safaria et al. (2023). Data analysis method using SmartPLS with SEM approach.

RESULTS The results of this study showed that there was a significant influence between loneliness, emotional regulation and self-control with nomophobia in students participating in MBKM which had a significance value of 0.000 or $p < 0.05$ with an R square value of 0.306. There was a positive and significant influence between loneliness and nomophobia which had a coefficient value of 0.248, T-Statistics 3.735, P-Values 0.000 < 0.05 . Then there was a negative and significant influence of emotion regulation with nomophobia which had a coefficient value of -0.375, T-Statistics 5.538, P-Values 0.000 < 0.05 . And there was a negative and significant influence of self-control with nomophobia which had a coefficient of -0.230, T-Statistics 3.368, P-Values 0.001.

CONCLUSION The direct hypothesis proposed in the study was accepted, with the result that loneliness, emotional regulation and self-control were affected by nomophobia in students participating in MBKM. And two hypotheses are indirectly rejected in which self-control is unable to mediate loneliness and the regulation of emotions towards nomophobia..

Keywords *Nomophobia, loneliness, emotional regulation, self-control, students*