

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan pesat dalam perubahan zaman telah membawa kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya dalam bentuk *smartphone*. Daeng (2017) *smartphone* telah mengubah cara orang terkoneksi satu sama lain, yang memungkinkan komunikasi tanpa batasan, dan masyarakat Indonesia secara umum memiliki *smartphone*. Hidayat dkk (2021) *smartphone* adalah perangkat komunikasi yang dilengkapi dengan fitur untuk mengakses pengetahuan dari jejaring sosial, memudahkan pengguna dalam memperbarui dan menerima informasi sekitarnya.

Popularitas penggunaan *smartphone* dapat berasal dari kebermanfaatannya dalam menunjang berbagai aktivitas seperti menyelesaikan tugas, menelepon, mengirim pesan, menjelajahi internet, berbelanja, berkomunikasi di jejaring sosial, mencari informasi online, bermain game, hingga menikmati hiburan lainnya (Safaria dkk., 2022). Berikut data jumlah negara pengguna *smartphone*:

Tabel 1. 1 Jumlah Negara Pengguna *smartphone*

Negara	Jumlah Pengguna
China	910,14 Juta
India	647,53 Juta
Amerika Serikat	249,29 juta
Indonesia	192,15 juta

Sumber: Newzoo 2022

Berdasarkan tabel 1.1 China merupakan negara dengan jumlah pengguna *smartphone* terbesar di dunia yaitu 910,14 juta orang, kemudian diikuti oleh India sebesar 647,53 juta orang dan Amerika Serikat 249,29 juta orang. Sedangkan Indonesia menempati urutan keempat dengan 192,15 juta pengguna *smartphone*.

Teknologi dan informasi menjadi bagian tak terpisahkan dari hidup manusia. Hal tersebut dapat dibuktikan berdasarkan data dari GoodStats yang

menunjukkan angka jumlah pengguna *smartphone* berdasarkan wilayah di Indonesia. Adapun datanya sebagai berikut:

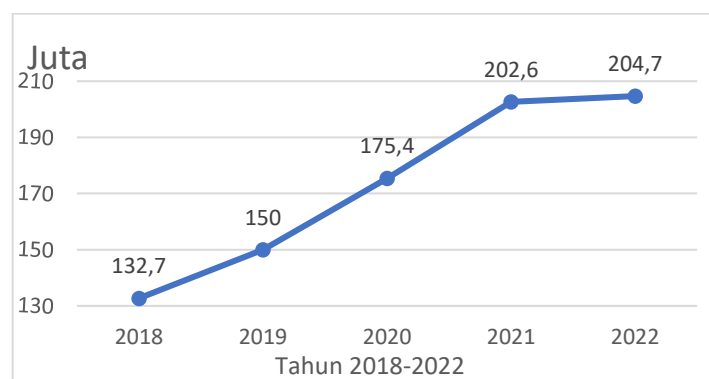
Tabel 1.2 Jumlah Pengguna *Smartphone* di Indonesia

Wilayah	Jumlah/Persen
Jawa	86,6%
Sumatra	84,14%
Kalimantan	52,12%
Bali dan Nusa Tenggara	45,24%
Sulawesi	43,24%
Maluku dan Papua	27,68%

(Sumber: GoodStats 2022)

Berdasarkan tabel 1.2 terlihat bahwa masyarakat di wilayah Jawa memiliki tingkat penggunaan *smartphone* tertinggi di Indonesia, yaitu mencapai 86,6 persen. Wilayah Sumatra menduduki posisi kedua dengan tingkat penggunaan *smartphone* yaitu sekitar 84,14 persen, diikuti oleh wilayah Kalimantan dengan tingkat penggunaan *smartphone* sekitar 43,82 persen. Bali dan Nusa Tenggara 45,24 persen, Sulawesi 43,24 persen dan wilayah Maluku dan Papua 27,68 persen. Penggunaan *smartphone* di Indonesia tidak terlepas dari penggunaan jaringan internet yang menunjang aktivitas onlinenya. Berikut data jumlah pengguna internet yang mengalami peningkatan setiap tahun:

Grafik 1.1 Jumlah Pengguna Internet di Indonesia



(Sumber: GoodStats 2018-2022)

Berdasarkan grafik 1.1 Penggunaan internet di Indonesia terus mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Pada tahun 2018, 132,7 juta orang menggunakan internet yang kemudian meningkat secara

mencolok menjadi 202,6 juta pada tahun 2021, dan pada tahun 2022 mencapai 204,7 juta.

Mahasiswa adalah individu yang mengalami dinamika psikologis karena berada dalam masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Menurut Putri Alifia (2019), masa dewasa awal merujuk pada periode transisi, yang biasanya terjadi pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Peralihan dari masa remaja ke dewasa diwarnai oleh perubahan yang berkesinambungan. Salah satu perubahan yang terjadi yaitu gaya hidup yang dialami mahasiswa dalam penggunaan *smartphone*. Penggunaan *Smartphone* menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari yang dipengaruhi oleh tren dan lingkaran pertemanan. Mahasiswa sering merasa gengsi atau khawatir tertinggal jika tidak mengikuti perkembangan teknologi dan tidak menggunakan *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sumber informasi, media hiburan, dan alat pendukung dalam kegiatan akademik. Melalui *smartphone*, mahasiswa dapat mengakses berbagai aplikasi pembelajaran dan mencari informasi di internet. Penggunaan *smartphone* pada mahasiswa sering kali menghabiskan banyak waktu, yang berdampak negatif pada efisiensi dan efektivitas kegiatan sehari-hari mereka. Ketergantungan berlebihan pada *smartphone* dapat mengalihkan fokus dari tanggung jawab utama mereka, yaitu belajar dan mengembangkan diri (Warella dkk.,2021)

Penelitian Daeng Maria dkk. (2017) mengungkapkan bahwa dalam aktivitas perkuliahan, sering kali ditemukan mahasiswa yang tetap memegang dan menggunakan *smartphone* saat dosen sedang mengajar di depan kelas. Ketergantungan ini membuat mahasiswa sulit melepaskan diri dari *smartphone*, bahkan untuk durasi 2-3 jam selama perkuliahan berlangsung. Safaria dkk (2023), pola penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini membuat potensi konsekuensi negatif jangka pendek seperti gangguan belajar dan peningkatan tingkat kecemasan mahasiswa.

Penggunaan *smartphone* digunakan dari berbagai kalangan masyarakat di Indonesia, terdapat pula mahasiswa MBKM yang aktif menggunakan *smartphone* sebagai sarana mobilitas dalam pembelajaran. Mahasiswa tersebut terlibat dalam berbagai program di luar kampus, seperti pertukaran mahasiswa, KKN Tematik, magang dan studi independen, wirausaha, kegiatan kemanusiaan, penelitian dan riset, serta asistensi mengajar di satuan pendidikan (Dikti., 2020).

Mahasiswa MBKM memiliki karakteristik dalam penggunaan *smartphone* yang berbeda dibandingkan mahasiswa non-MBKM. Program MBKM, yang menuntut mobilitas tinggi dan keterlibatan dalam berbagai aktivitas di luar kampus, membuat *smartphone* menjadi alat penting bagi mereka. Mahasiswa MBKM lebih sering menggunakan *smartphone* untuk keperluan akademik dan profesional, seperti berkomunikasi dengan mentor, teman, orang tua, mengakses platform pembelajaran, serta mencari informasi yang relevan dengan tugas dan proyek mereka serta melakukan perkuliahan di kampus asal secara online. Hal tersebut mencerminkan peran penting *smartphone* dalam mendukung kesuksesan dalam program MBKM.

Penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari termasuk dikalangan mahasiswa MBKM. Penelitian Risanti dkk (2023) menemukan bahwa rata-rata penggunaan *smartphone* mahasiswa mencapai 8,79 jam per hari pada weekdays dan 8,71 jam per hari pada weekend. Penelitian Warella dkk (2021) menunjukkan bahwa ada mahasiswa menggunakan *smartphone* hingga 15 jam per hari. Kemudian Penelitian Sekarrini (2020) mengungkapkan remaja usia 15-24 tahun rata rata durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari 10,22 jam dan lama penggunaan setelah bangun tidur yaitu 19,40 menit.

Peningkatan penggunaan *smartphone* tanpa batas dalam hal waktu telah menyebabkan pengguna cenderung menggunakan *smartphone* secara intensif. Dampak dari penggunaan *smartphone* yang intensif ini salah satu akibatnya adalah munculnya *nomophobia*, atau ketakutan akan kehilangan *smartphone*.

Berikut pernyataan asesmen wawancara langsung yang telah dilakukan pada mahasiswa MBKM yang menyatakan lamanya waktu mereka menggunakan *smartphone* dijelaskan sebagai berikut:

“mungkin ini di range nya sekitar ya lima sampai tujuh jam mungkin ya penggunaan hp tu” (OBA, 21 tahun, 24 Oktober 2023)

“kebanyakan buat sosial media gitu, kayak lihat apa yang lagi tren gitu, biasanya aku twitter ya, instagram terus sama whatsapp ya buat chattingan” (OBA, 21 tahun, 24 Oktober 2023)

“Kalau seharian ngak ngapa-ngapain bisa sembilan jam ada” “Biasanya sampai tidur malam jam dua pagi, biasanya kalau sendirian bisa sampai jam enam pagi cuman scroll-scroll facebook gitu” (CM, 20 tahun, 24 Oktober 2023)

“Kurang lebih 5-8 jam, bahkan bisa seharian terus, berhenti main hp tu ketika lagi makan bahkan pas makan juga main hp” (W, 20 tahun, 22 Desember 2023)

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa MBKM, mereka menyatakan bahwa frekuensi penggunaan *smartphone* mereka bisa mencapai lebih dari 5 hingga 9 jam sehari. Salah satu mahasiswa, CM, bahkan mengaku bisa menghabiskan waktu hingga sembilan jam menggunakan *smartphone*, dengan waktu tidur yang sangat larut, yakni sekitar jam 2 pagi. Bahkan, ada kalanya CM baru tidur pada pukul 6 pagi ketika sedang sendirian, menggunakan *smartphone* untuk bermain game, menjelajahi internet, chatting dan digunakan untuk berbagai aplikasi.

Penggunaan *smartphone* pada mahasiswa yang terlalu banyak dapat memunculkan masalah sosial, bahkan kedepannya akan menjadi masalah serius akibat meningkat penggunaan. Masalah yang datang dikenali dengan kecemasan bahkan ketakutan tanpa *smartphone* yang dapat memengaruhi kebahagiaan psikologis individu yang dikenal dengan *nomophobia*.

Nomophobia atau “no mobile phone phobia” yang berasal dari penggunaan *smartphone* berlebihan. Orang dengan *nomophobia* cenderung memeriksa pesan teks atau media sosial secara berlebihan dan kesulitan memperhatikan tugas sehari-hari karena takut kehilangan keterhubungan dan tidak dapat mengakses informasi (Yildirim dan Correia, 2015; Yildirim dkk., 2016). Menurut Yildirim & Correia (2015), *nomophobia* terdiri dari empat aspek yaitu

tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan.

Yildirim (2015) menyatakan ada beberapa karakteristik *nomophobia* secara klinis yaitu memakai perangkat secara impulsif, menjauh dari komunikasi sosial, mempunyai beberapa *smartphone*, selalu membawa pengisi daya, merasa cemas jika *smartphone* kehilangan, menghindari tempat dan situasi di mana penggunaan *smartphone* dilarang, dan selalu aktif *smartphone* ketika terlibat dalam interaksi yang dapat menyebabkan kecemasan dan stres. Berikut pernyataan dalam asesmen wawancara terkait karakteristik *nomophobia* yang dijelaskan sebagai berikut:

“lebih suka berinteraksi melalui pesan teks atau media sosial daripada secara langsung. Kadang-kadang, aku merasa lebih nyaman berkomunikasi melalui hp, bercanda apalagi menggunakan emot yang lucu-lucu gitu.” (W, 20 tahun, 22 Desember 2023)

“tapi selalu bawa charger” (W, 20 tahun, 22 Desember 2023)

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa subjek W mengatakan lebih nyaman melakukan komunikasi melalui *smartphone* dari pada melakukan komunikasi secara langsung dengan alasan sudah nyaman dengan dengan fitur yang diberikan *smartphone* seperti adanya fitur emoticon yang memudahkan dia untuk bercanda dengan lawan bicaranya yang pada akhirnya dapat mengarah menjauh dari komunikasi sosial. Selain itu subjek juga selalu membawa pengisi daya dengan alasan untuk mengantisipasi kehabisan baterai yang mencerminkan perilaku tidak bisa kehilangan akses dari *smartphone*.

Penelitian Ramadhani dan Ardani (2023) juga mengatakan orang yang mengalami *nomophobia* akan merasakan interaksi di dunia maya lebih menarik daripada di dunia nyata karena kemudahan penggunaan media sosial, seperti mendapatkan informasi, berbicara dengan orang lain, melihat cerita yang dibagikan di media sosial, dan membagikan cerita, membuatnya menarik dan sulit untuk keluar dari dunia maya.

Nomophobia telah menjadi masalah kesehatan mental baru di abad digitalisasi saat ini yang dicirikan sebagai ketakutan atau kecemasan irasional

yang timbul ketika tidak dapat menggunakan, kontak, berkomunikasi, mengakses *mobile phone*, takut ketinggalan informasi atau terputusnya komunikasi secara virtual melalui internet (Safaria dkk., 2022).

Penderita *nomophobia* mengalami berbagai gejala fisik dan psikologis sebagai akibat dari perilakunya. Gejala fisik antara lain kurang fokus, tangan gemetar dan berkeringat karena cemas, dada terasa sesak, jantung berdebar, merasa pusing, dan ingin pingsan. Gejala psikologis antara lain perasaan takut, kecemasan, serangan panik dan gelisah, ketidakstabilan emosi, disorientasi dan ketidakmampuan untuk merespons lingkungan (Bhattacharya dkk., 2019). Berikut hasil asesmen wawancara langsung dengan subjek yang menyatakan beberapa gejala psikologis *nomophobia* yang muncul yang dijelaskan sebagai berikut:

“kalau yang aku rasakan sebenarnya lebih ke arah khawatir karena takut tiba-tiba ada informasi yang muncul atau yang mendesak dan urgent, mungkin karena itu yang membuat muncul rasa khawatir” (OBA, 21 tahun, 24 Oktober 2023)

“iya, karena tidak nyaman kalau tidak main hp” dan “sering mengecek hp walaupun tidak ada notifikasi.”(CM, 20 tahun, 20 Oktober 2023).

“kadang hpnya di ketuk, kek kesal gitu, biasanya itu dipukul ke tangan tapi kalau sangking kesalnya itu lagi bikin sesuatu aku pukul ke lantai ke tembokan..” ada sedikit khawatir aja takut ada info kuliah dan tugas.”(CM, 20 tahun, 20 Oktober 2023).

"Ya, terkadang saya merasa agak cemas jika harus mematikan atau tidak menggunakan ponsel di tempat atau situasi tertentu. Rasanya seperti kehilangan sesuatu.”(W, 20 tahun, 22 Desember 2023)

“Saya merasa lumayan cemas dan dak nyaman ketika tidak memiliki akses ke hp tu apa lagi kalau kuota dan jaringan.”(W, 20 tahun, 22 Desember 2023)

“Lebih bingung mau ngelakuin apa gitu, lebih ke arah stress gitu” (W, 20 tahun, 22 Desember 2023)

Berdasarkan hasil asesmen wawancara, gejala fisik juga terjadi pada salah satu subjek seperti kepala pusing jika tidak ada akses *smartphone*, bahkan berkeringat. Berikut pernyataan wawancara yang menyatakan gejala fisik yang muncul:

“kalau tidak ada hp tu pusing” dan berkeringat kalau panik” “Kadang panik apalgi kalau ada tugas kuliah pasti pusing” (W, 20 tahun, 22 Desember 2023)

Berdasarkan hasil asesmen wawancara, subjek juga menyatakan bahwa mereka selalu mengecek dan melihat berulang kali *smartphone* meskipun tidak

ada notifikasi ataupun pesan penting yang masuk karena perasaan khawatir akan informasi yang merupakan karakteristik dari *nomophobia*.

“Pernah ya, bahkan hampir setiap hari” (OBA, 21 tahun, 24 Oktober 2023)

“Saya seringkali memeriksa hp, terutama saat ada notifikasi itu begitu cepat saya cek atau ketika saya merasa bosan saya juga cek” (W, 20 tahun, 22 Desember 2023)

Berdasarkan asesmen wawancara terhadap mahasiswa MBKM, dapat disimpulkan bahwa subjek menunjukkan beberapa gejala psikologis yang dapat mengindikasikan perilaku *nomophobia*, seperti kecemasan, ketakutan, gelisah, kekhawatiran, stres, panik, selalu mengecek dan melihat berulang kali *smartphone* bahkan subjek W selalu membawa pengisi daya, dan ketidakstabilan emosi saat berada jauh dari *smartphone* mereka atau kehilangan akses *smartphone*. Bahkan W menyatakan mengalami pusing dan berkeringat jika tidak memiliki *smartphone* yang merupakan gejala fisik yang terkait dengan *nomophobia*.

Mahasiswa yang mengalami *nomophobia* ditandai munculnya berbagai gejala, hal tersebut diperkuat oleh beberapa penelitian menurut Sudarji (2018), mengungkapkan 75% mahasiswa kedokteran di India menunjukkan gejala seperti ketakutan atau kecemasan ketika tidak bisa menggunakan *smartphone* dan 83% dari mereka bahkan mengalami serangan panik. Rosales dkk (2019) juga menemukan gejala *nomophobia* seperti perasaan cemas dan panik. Kemudian Kholifah dkk (2020) juga menemukan mahasiswa merasakan cemas jika tidak berkomunikasi kepada keluarga dan teman-temannya, merasa cemas jika kehilangan jaringan dan cemas jika tidak bisa mengakses informasi terkini,

Penelitian Ramaita dkk (2019), mengatakan *nomophobia* cenderung memengaruhi mereka yang berusia 18 hingga 25 tahun dan masih berstatus mahasiswa. Penelitian Maryani dkk (2021) Terdapat 167 mahasiswa yang tergolong dalam kategori *nomophobia* tinggi. Mereka mengalami kecemasan ketika tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone*, merasa jengkel dan marah jika mengalami masalah dengan perangkat mereka, merasa gelisah dan cemas jika lupa membawa *smartphone*, merasa cemas jika tidak dapat

terhubung ke media sosial dan merasa cemas jika tidak dapat mendapatkan informasi melalui *smartphone*.

Penelitian Fahira dkk (2021) juga menemukan dimana tidak ada satupun mahasiswa yang tidak mengalami *nomophobia*, 28 mahasiswa *nomophobia* ringan, 283 mahasiswa berada pada kategori *nomophobia* sedang, dan 202 mahasiswa dengan *nomophobia* tinggi. Penelitian Dewi dan Putri (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa di Indonesia secara umum mengalami *nomophobia* pada tingkat ringan hingga berat. Tidak ada mahasiswa tidak mengalami *nomophobia*.

Penggunaan *smartphone* bisa mengurangi rasa kesepian. Artinya penggunaan *smartphone* secara berlebihan bisa digunakan untuk menyembuhkan rasa kesepian dan untuk mengatasi perasaan yang mengganggu seseorang, hal ini dikarenakan sebuah *smartphone* bisa memberi bentuk sosialisasi yang beda. Ma dkk (2020), mengatakan kesepian adalah pengalaman buruk yang terjadi ketika ada ketidaksesuaian subjektif antara ketersediaan dan kualitas interaksi sosial yang diinginkan dan dirasakan oleh seseorang. Yildiz & Duy (2014) juga menjelaskan kesepian sebagai keadaan individu yang terisolasi dari orang lain yang menjadi sendirian karena merasa kekurangan dalam menjalin kedekatan dan hubungan sosial.

Nomophobia merupakan masalah yang serius di era digital, dimana *nomophobia* disebabkan oleh berbagai faktor. Penelitian Aprilia, (2020) mengatakan bahwa kesepian dapat muncul karena disebabkan kecenderungan seseorang terhadap *smartphone*, ia juga mengatakan bahwa terdapat tiga faktor yang dapat memengaruhi munculnya kecenderungan terhadap *smartphone*, salah satunya yaitu kesepian. Fahira dkk (2021), juga menyatakan kesepian merupakan faktor situasional yang memicu munculnya *nomophobia*.

Ramaita dkk (2019), menyatakan bahwa *nomophobia* disebabkan oleh penggunaan *smartphone* sebagai cara untuk menghindari kesepian. Hal tersebut diperkuat berdasarkan pernyataan dalam wawancara langsung dengan

subjek penelitian mereka menggunakan *smartphone* disaat mereka lagi sendiri dan merasa kesepian. Berikut pernyataan wawancara :

“Kalau aku di kondisi sendirian itu bisa melebihi pemakai handphone nya” dan “karena gabut aja, karena tidak ada yang mau dikerjain ya udah main hp, hp hp gitu..” dan “Kalau sedang sendiri tu, biasanya main hp jadi untuk menghilangkan kebosanan pasti main game..” (CM, 20 tahun, 20 Oktober 2023).

“Karena untuk mengisi waktu kosong aja ya dan gabut biasanya aku cek cek sosmed kira kira ada yang bisa dibaca apa ngak...” (OBA, 21 tahun, 24 Oktober 2023)

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh kesimpulan bahwa subjek CM dan OBA cenderung menggunakan *smartphone* saat mereka merasa kesepian dengan alasan untuk mengisi waktu luang untuk menghilangkan kebosanan, sehingga memberikan hiburan agar tetap terhubung dengan orang lain melalui media sosial. Subjek wawancara juga menegaskan bahwa penggunaan *smartphone* meningkat saat merasa kesepian, di mana perangkat tersebut menjadi alat untuk mengatasi perasaan kesepian.

Kemendikbudristek (2022) menjelaskan mahasiswa yang mengikuti Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) dengan studi di luar kampus mengalami transisi pembelajaran, seperti perubahan lingkungan, proses akademik, dan cara membangun hubungan sosial. Perubahan tersebut membuat mahasiswa rentan mengalami permasalahan. Dimana mahasiswa yang studi jauh dari tempat tinggal berpotensi mengalami kesepian karena jauh dari keluarga dan butuh waktu untuk menyesuaikan diri dengan tempat baru sehingga *smartphone* sebagai sarana untuk mengatasi kesepian.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan pengaruh positif antara kesepian dan *nomophobia*. Seperti, penelitian yang dilakukan oleh Ozdemir dkk (2018) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi juga tingkat *nomophobia*. Selain itu, penelitian Fahira (2021) menemukan hubungan positif antara *nomophobia* dan kesepian pada mahasiswa dimana sebanyak 73,7% mahasiswa berada pada tingkatan kesepian rendah, 20,7% mahasiswa berada pada tingkatan kesepian sedang dan sebanyak 5,7% mahasiswa pada tingkatan kesepian tinggi.

Regulasi emosi merupakan modal penting bagi seseorang untuk mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya dan membantu dirinya dalam mengekspresikan emosi dengan baik. Menurut Gross (2014), regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengevaluasi, mengatasi, mengendalikan, mengelola dan mengungkapkan emosi mereka dengan cara yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Thompson (1994), mengatakan pengendalian emosi sebagai bentuk kemampuan seseorang untuk memonitor, mengevaluasi, dan mengubah respons emosional mereka untuk mencapai tujuan tertentu

Ketika seseorang mengalami stres, kecemasan, atau perasaan tidak nyaman, mereka cenderung menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk meredakan emosi negatif. Dimana, regulasi emosi memainkan peran penting. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola perasaan mereka tanpa bergantung secara berlebihan pada *smartphone*. Sebaliknya, regulasi emosi yang kurang efektif dapat meningkatkan risiko *nomophobia*, dimana seseorang merasa cemas atau tidak nyaman saat tidak dapat mengakses *smartphone* mereka.

Penelitian Deursen dkk (2015) kecemasan jauh dari *smartphone* merupakan bentuk dari ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosi dengan baik. Santl dkk (2022) mahasiswa dengan strategi pengaturan emosi yang buruk dan maladaptif sering mengalami masalah psikologis yang lebih serius. Dimana seseorang yang mengalami kesulitan mengatasi keadaan emosi negatif sering kali beralih ke Internet dan media sosial, yang dapat menyebabkan perilaku adiktif dan pada akhirnya menyebabkan *nomophobia* yang lebih tinggi. Berikut hasil wawancara yang menggambarkan emosi subjek ketika jauh dari *smartphone* dan tidak memiliki akses internet.

“kadang tu jengkelnya sampai, kadang hpnya di ketuk, kek kesal gitu, biasanya itu dipukul ke tangan tapi kalau sangking kesalnya itu lagi bikin sesuatu aku pukul ke lantai ke tembokan” (CM, 20 tahun, 20 Oktober 2023).

“kalau itu marah, kesal, segalo ado macam lah ekspresi nyo.” (W, 20 tahun, 22 Desember 2023)

Berdasarkan hasil asesmen wawancara diperoleh kesimpulan yang menggambarkan emosi subjek CM dan W yang muncul ketika kehilangan akses internet secara tiba-tiba membuat mereka marah, kesal bahkan bisa menimbulkan perilaku yang tidak bagus seperti memukul *smartphone* yang digunakan ke tangan dan ke lantai sebagai bentuk emosi negatif. Seseorang dengan regulasi emosi yang buruk bisa mengalami kecemasan yang lebih tinggi dan sulit untuk menangani perasaan tersebut tanpa ketergantungan pada perangkat seluler.

Penelitian Sari dkk (2024) menyatakan intensitas penggunaan *smartphone* berhubungan positif dengan regulasi emosi pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat penggunaan *smartphone* berdasarkan dengan fungsi keperluan dalam penggunaannya maka akan semakin tinggi tingkat regulasi emosinya. Begitu pula sebaliknya, meskipun intensitas penggunaan *smartphone* lebih rendah tetapi tidak dipergunakan berdasarkan dengan fungsi keperluan maka tingkat regulasi emosinya akan semakin rendah.

Penelitian Sulkha dan Masykur (2021) juga menyatakan bahwa kecemasan jauh dari *smartphone* merupakan gangguan dengan ketergantungan yang dialami seseorang apabila jauh dengan *smartphone*, sehingga merasa cemas secara berlebihan. Ketergantungan yang dialami individu yang menderita kecemasan jauh dari *smartphone* merupakan bentuk ketidakmampuan dalam meregulasi diri dengan baik (Deursen dkk, 2015). Individu yang mampu meregulasi diri dengan baik adalah individu yang mampu mengontrol penggunaan *smartphone* agar tidak menjadi ketergantungan.

Penggunaan *smartphone* yang terlalu berlebihan bisa berdampak negatif pada mahasiswa, dimana bisa mengganggu aktifitas dalam kehidupan sehari-hari. Dalam menggunakan *smartphone*, dibutuhkan sebuah pengendalian diri yang baik supaya bisa 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*.

Kontrol diri merupakan variabel psikologis utama dalam mengatur penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Menurut Diba (2014) kontrol diri sebagai kemampuan untuk mengubah perilaku dan mengelola informasi yang tidak sesuai dengan cara menginterpretasikan kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan apa yang dianggapnya benar. Rendahnya kontrol diri mahasiswa membuat mereka kesulitan dalam penggunaan *smartphone* yang pada akhirnya membuat mereka cemas dan ketakutan ketika jauh dari akses *smartphone*.

Penelitian Dewi dan Putri (2023) yang menyatakan terjadinya *nomophobia* dikarenakan kurangnya kontrol diri dari individu. Penelitian Augusta (2016) juga menyatakan kontrol diri sebagai faktor internal *nomophobia* dimana Semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin rendah kecenderungan *nomophobia*, dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri seseorang, semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*.

Jiang dan Zhao (2016) menyatakan seseorang dengan tingkat kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk memakai ponsel secara patologis. Individu tersebut cenderung lebih mementingkan aspek kesenangan dan kepuasan, yang pada akhirnya mendorong mereka untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan bahkan sampai bisa mengabaikan aktivitas penting mereka. Berikut hasil wawancara yang mengatakan kurangnya kontrol diri penggunaan *smartphone* :

“bahkan sering biasanya tu kayak tugas kan itu di kasih deadline nya eh malam ini misalnya jam 12 tapi karena keasikan scroll social media jadinya kelupaan kalau belum ngerjain tugas nya, tapi kalau sudah mendekati deadline nya ,kok sudah jam segini aja, Jadi kelupaan tugasnya...” (CM, 20 tahun, 20 Oktober 2023).

“Kalau seingat ku baru kemaren dua kali itu tugas magang sama eh, tugas mata kuliah itu sudah kelewat deadline nya..” dan “...itu karena keasikan main handphone dan scroll media sosial..” dan “...bahkan kalau dalam kondisi hp nya low itu bahkan mainnya sambil cas gitu..” (CM, 20 tahun, 20 Oktober 2023).

“Mungkin lebih kurang untuk mengontrol waktunya ,dan kalau sudah ada batasan itu bagiku susah membatasinya soalnya sudah menjadi kebiasaan ” (W, 20 tahun, 22 Desember 2023).

Berdasarkan hasil asesmen wawancara diperoleh kesimpulan, bahwa subjek CM dan W menghadapi kesulitan dalam mengontrol penggunaan *smartphone* dan media sosial, sehingga berdampak pada kelalaian terhadap tugas-tugas seperti tugas kuliah dan laporan magang seperti yang dilakukan subjek CM. Bahkan Subjek CM dan W mengakui sulitnya mengubah kebiasaan tersebut, bahkan ketika ada batasan waktu yang jelas mereka kesulitan dalam pengendalian diri dari penggunaan *smartphone*.

Penelitian Asih dan Fauziah (2017) menemukan bahwa kontrol diri membantu dalam mengurangi *nomophobia*, rasa takut dan cemas. Studi tersebut menemukan bahwa semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin rendah ketakutan jauh dari *smartphone*, dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri seseorang, semakin tinggi ketakutan jauh dari *smartphone*. Penelitian Syafitri (2019) juga menyatakan terdapat pengaruh negatif kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa dimana pengaruh kontrol diri sebesar 40,6% terhadap kecenderungan *nomophobia*.

Berdasarkan penjelasan dan fenomena, bahwa *nomophobia* dapat disebabkan oleh ketergantungan seseorang terhadap penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* saat merasa kesepian dan memiliki regulasi emosi yang rendah dapat menjadi faktor pemicu *nomophobia*. Selain itu, *nomophobia* juga dapat disebabkan oleh kurangnya kemampuan seseorang untuk mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone*. Berdasarkan latar belakang masalah dan data yang telah dikumpulkan, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kesepian, regulasi emosi, dan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh kesepian, regulasi emosi dan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM?
2. Apakah terdapat pengaruh kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM?
3. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi dengan *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM?
4. Apakah terdapat pengaruh kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM?
5. Apakah kontrol diri memediasi pengaruh kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM ?
6. Apakah kontrol diri memediasi pengaruh regulasi emosi dengan *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian akan dibagi menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kesepian, regulasi emosi dan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pengaruh kesepian, regulasi emosi dan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM?
2. Untuk mengetahui pengaruh kesepian terhadap *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM?
3. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM?
4. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM?

5. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dalam memediasi kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM ?
6. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dalam memediasi regulasi emosi dengan *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM ?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam bidang psikologi dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan kesepian, regulasi emosi dan kontrol diri pada mahasiswa dengan *nomophobia*. Selain itu, diharapkan penelitian ini akan menjadi sumber referensi yang baik dan bermanfaat. Hasilnya diharapkan dapat membantu pemahaman dampak dari penggunaan *smartphone* terhadap kesejahteraan psikologis serta memberikan dasar teoritis yang kuat untuk memahami fenomena *nomophobia* secara lebih baik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat Bagi Perguruan Tinggi

Diharapkan Studi ini menjadi sumber bacaan, landasan teori untuk penelitian lanjutan, dan sumber referensi baru berdasarkan hasil penelitian bagi para peneliti-peneliti selanjutnya terutama mengenai hubungan antara kesepian, regulasi emosi dan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa.

2. Manfaat Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini akan membuat masyarakat lebih menyadari efek penggunaan *smartphone*. Hasil penelitian dapat meningkatkan pengetahuan untuk orang tua, pendidik, dan praktisi di bidang kesehatan dan psikologi untuk lebih memahami dampak penggunaan *smartphone*.

3. Manfaat Bagi Responden

Diharapkan Penelitian ini dapat digunakan sebagai literatur dan referensi pendidikan untuk para responden agar diharapkan dapat mengurangi intensitas menggunakan *smartphone* yang berlebihan dan dapat meningkatkan kontrol diri dan regulasi emosi ketika jauh dari *smartphone*.

4. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan dan memperluas wawasan serta pemahaman peneliti mengenai hubungan kesepian, regulasi emosi dan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Serta diharapkan dapat digunakan untuk menyusun program atau kampanye yang bertujuan untuk mengedukasi tentang penggunaan *smartphone* yang bijaksana.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kesepian, regulasi emosi dan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa mengikuti MBKM. Keberhasilan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam, terutama mengingat fenomena yang teramati di lapangan, termasuk dalam lingkungan sekitar peneliti dan pengalaman pribadi peneliti sendiri. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan *Structural Equation Modeling* (SEM) dengan tujuan eksplanatori. Subjek penelitian yaitu mahasiswa MBKM yang berjumlah 333 orang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan sebagai populasi penelitian.

Penelitian akan menerapkan metode *probability sampling* dengan teknik pengambilan sampel secara *Cluster sampling* untuk memilih populasi yang akan menjadi bagian dari penelitian. Skala yang digunakan adalah skala *nomophobia*, skala kesepian, skala regulasi emosi dan skala kontrol diri..

Penelitian akan dilakukan mulai September 2023 hingga Juli 2024. Peneliti akan berkonsentrasi pada proses pengumpulan data, analisis, dan interpretasi hasil selama periode ini. Dengan pendekatan metodologi yang terstruktur dan alat analisis yang sesuai.

1.6 Keaslian Penelitian

Penelitian ini akan merujuk pada sejumlah penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang diteliti. Beberapa penelitian tersebut meliputi studi tentang penggunaan *smartphone*, kesepian, regulasi emosi dan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa.

Melalui analisis tinjauan pustaka, peneliti akan mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan mendasar antara temuan-temuan sebelumnya. Dalam mengungkapkan keaslian penelitian ini, akan dijelaskan bagaimana penelitian ini berbeda dari beberapa penelitian sebelumnya yang telah diteliti. Berikut penjelasan mengenai penelitian terkait :

Tabel 1.3 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Peneliti dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan
1.	Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia	Firoj Al-Mamun, Mohammed A. Mamun, Md. Salauzzaman Prodhan, Md. Muktarul, Mark D. Griffiths, Mohammad Muhit, Md. Tajuddin Sikder (2023)	-Penelitian Kuantitatif -Studi cross-sectional -Responden 585 mahasiswa -Teknik <i>convenience sampling</i>	Prevalensinya adalah 9,4% untuk <i>nomophobia</i> ringan, 56,1% untuk <i>nomophobia</i> sedang, dan 34,5% untuk <i>nomophobia</i> berat. Siswa tahun pertama memiliki tingkat <i>nomophobia</i> yang lebih tinggi dibandingkan tahun-tahun lainnya. Prediktor signifikan untuk <i>nomophobia</i> mencakup durasi penggunaan ponsel pintar setiap hari, penggunaan zat psikoaktif, dan menjalin hubungan. <i>Nomophobia</i> secara signifikan dikaitkan dengan kecanduan ponsel pintar, kecanduan Facebook, insomnia, dan depresi. Selain itu, kecanduan ponsel pintar secara signifikan memediasi hubungan antara kecanduan Facebook dan <i>nomophobia</i> .
2.	Studi Literatur: Nomophobia Pada Mahasiswa Indonesia	Vivianti Dewi dan Triyana Harlia Putri (2023)	-Studi Literatur	Studi ini menemukan bahwa mahasiswa umumnya mengalami <i>nomophobia</i> pada tingkat ringan hingga berat. Tidak ada penelitian yang menemukan mahasiswa yang tidak mengalami <i>nomophobia</i> .
3.	Prevalence and Factors Related to Nomophobia: Arising Issues among Young Adults (Prevalensi dan Faktor Terkait Nomophobia: Masalah yang Timbul di Kalangan Dewasa Muda)	Elissavet Vagka dkk (2023)	-Penelitian Kuantitatif -studi cross-sectional -sampel 1.408 dewasa muda berusia 18-25 tahun -Analisis statistik dilakukan dengan teknik univariabel sederhana atau	Hampir semua peserta (99,9%) menunjukkan tingkat <i>nomofobia</i> , dengan tingkat yang paling banyak adalah tingkat sedang (57,0%). Perempuan dan peserta yang tidak bekerja lebih mungkin menunjukkan <i>nomofobia</i> parah (adj PR = 1,57) dan tingkat <i>nomofobia</i>

No	Judul Penelitian	Peneliti dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan
			memodelkan data melalui model linier umum	apa pun 30% lebih tinggi di antara peserta yang ayahnya tidak memiliki gelar akademis ($p = 0,029$). Selain itu, 59% dari mereka yang menderita nomofobia berat sangat sering memeriksa telepon ($p < 0,001$).
4.	Hubungan kesepian dan nomophobia pada mahasiswa	Katili dkk (2023)	-Metode kuantitatif -Teknik kuota sampling -Subjek Mahasiswa -Kuesioner (NPM Q Versi Indonesia)	Terdapat Dengan korelasi positif ($r = 0,705$) antara kesepian dan nomophobia, 64% memiliki tingkat nomophobia menengah dan 36% memiliki tingkat nomophobia tinggi.
5.	Kontrol Diri Terhadap Nomophobia Pada Remaja	Gina Noorrissa, Dyta Setiawati Hariyono (2022)	-Metode kuantitatif. -Teknik purposive sampling. -Alat pengumpulan data skala kontrol diri dan skala nomophobia yang mengacu pada model penskalaan rating scale. -Subjek remaja berusia 17 sampai 21 tahun sebanyak 318 orang.	Dari hasil analisis data yang dilakukan dengan uji regresi linear sederhana didapatkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,034$ ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh secara signifikan pada kontrol diri (X) terhadap nomophobia (Y). Kontrol diri dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 1,4% terhadap nomophobia.
6.	Hubungan Antara Nomophobia Dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Di Jakarta	Teguh Lesmana dan Steven Loe (2022)	-Penelitian kuantitatif -Purposive sampling -Analisis korelasi program SPSS	Hasil hubungan antara nomophobia dengan Problematic Internet Use memiliki hasil hubungan positif yang signifikan ($\text{sig} < 0,05$, $p = 0,616$).
7.	Nomophobia and social interaction anxiety among university students	Ashvneet Kaur, Alvin Ani, Aaiena Sharma, Vinay Kumari (2021)	-Penelitian Kuantitatif deskriptif korelasional -Teknik convenience sampling -Subjek 209 mahasiswa Universitas Chitkara, Punjab,	Terdapat 52,15% siswa laki-laki dan 47,85% siswa perempuan. Semua siswa menderita <i>nomophobia</i> . Mayoritas siswa, yaitu 118 (56,5%) adalah <i>nomophobia</i> sedang, dan 74 (35,4%) adalah <i>nomophobia</i> berat, sedangkan hanya 17 (8,1%) yang nomofobia

No	Judul Penelitian	Peneliti dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan
			-Skala nomophobia dan skala kecemasan interaksi sosial. -Perangkat lunak SPSS menganalisis data.	ringan. Nomofobia dan kecemasan interaksi sosial memiliki korelasi positif yang lemah ($p = 0,001$, $r = 0,221$).
8.	Loneliness and Nomophobia in Sojourn College Students	Zihan Fahira, Zaujatul Amna, Marty Mawarpury dan Syarifah Faradina (2021)	-Penelitian kuantitatif korelasi. -Skala yang digunakan yaitu Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) dan UCLA Loneliness Scale (Version 3).	Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dengan nomophobia pada mahasiswa perantau di Universitas Syiah Kuala ($r=0,094$; $p=0,034$). Dimana semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi <i>nomophobia</i> dan semakin rendah kesepian maka semakin rendah juga tingkat <i>nomophobia</i> .
9.	The Relationship Between Self Control and Nomophobia in Female Students of the Faculty of Psychology Satya Wacana Christian University	Spulete dan Ambarwati (2021)	-Penelitian kuantitatif Korelasional -Partisipan 213 mahasiswa -teknik sampling insidental -kuesioner online melalui google form. -alat ukur Self Control Scale (SCS) yang dibuat oleh Tangney, Baumeister & Boone (2004) -Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) Yildirim (2014)	Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif dan signifikan antara self control dan nomophobia ($r= -.372$; $.00$, $p<.05$). Artinya tingkat nomophobia yang rendah yang disebabkan karena tingginya self control.
10.	Relationship of Self Control with Nomophobia in School-Age Children in 1st Nguling Public Elementary School Pasuruan Regency	Retno Arini dkk (2021)	-Penelitian Kuantitatif deskriptif - Random sampling technique -Responden SDN Nguling 1 Kabupaten Pasuruan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 33,8% (dua puluh enam responden) memiliki kontrol diri yang baik dan 66,2% (lima puluh satu responden) memiliki kontrol diri yang buruk. Lima puluh dua responden (67,5%)

No	Judul Penelitian	Peneliti dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan
			- Self-Control questionnaire and Nomophobia questionnaire.	mengalami Nomophobia, sementara dua puluh lima responden (32,5%) tidak mengalami Nomophobia.
11.	Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone A Systematic Literature Review	Antonio-Manuel Rodríguez-García, Antonio-José Moreno-Guerrero and Jesús López Belmonte (2020)	-Literature Review	Temuan menunjukkan bahwa nomophobia berdampak negatif pada kepribadian, harga diri, kecemasan, stres, kinerja akademik, dan masalah kesehatan fisik dan mental lainnya. Oleh karena itu kita dihadapkan dengan masalah kesehatan, yang berdampak negatif pada seseorang, menyebabkan masalah psikologis dan perubahan fisik dan perilaku
12.	Nomophobia: Apakah Rasa Takut Tanpa Ponsel Cerdas Berhubungan dengan Penggunaan yang Bermasalah?	Tarif Kaviani dkk (2020)	-Penelitian Kuantitatif -Instrumen Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) -Problematic Mobile Phone Use Questionnaire (PMPUQ-R). -Analisis deskriptif	Temuan ini mengungkapkan korelasi positif yang kuat antara nomophobia dan ketiga faktor penggunaan yang bermasalah. Selain nomofobia, model regresi menunjukkan usia yang lebih muda dan lebih banyak waktu yang dihabiskan di depan ponsel per hari secara signifikan meningkatkan masalah ketergantungan.
13.	The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines	Danilo B. Buctot, Nami Kim, Sun Hee Kim (2020)	-Penelitian Kuantitatif -cross-sectional analisis korelasi Pearson, -analisis regresi linier berganda -Pegumpulan data survei online	Hanya 0,5% (n = 7) dari peserta (N = 1,447) yang tidak menderita nomofobia. Sebaliknya, 12,4% (n = 180), 63,2% (n = 915), dan 23,8% (n=345) masing-masing menderita nomofobia ringan, sedang, dan berat. Selain itu, 62,6% (n = 906) peserta mengalami kecanduan ponsel pintar. Analisis korelasi Pearson mengungkapkan bahwa nomofobia

No	Judul Penelitian	Peneliti dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan
				dan kecanduan ponsel pintar saling berkorelasi positif ($r = 0,615$; $p < 0,01$). Nomophobia secara signifikan berhubungan dengan ALP secara keseluruhan ($r = 0,060$; $p < 0,05$).
14.	Hubungan antara nomofobia dan rasa takut ketinggalan Mahasiswa universitas Turki	Deniz Mertkan Gezgin dkk (2018)	-Kuantitatif -Penelitian deskriptif ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan model survei korelasional.	Temuan menunjukkan bahwa hubungan antara nomophobia dan FOMO adalah signifikan positif dan hubungannya berada pada tingkat sedang ($r = 0.642$, $p < 0.01$).
15.	Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri	Sudarji shanty (2017)	-Penelitian kuantitatif korelasional -Responden laki-laki 48 dan 114 perempuan -Teknik pengambilan sampel non-probability sampling. -Instrumen skala <i>nomophobia</i>	Hasil menyatakan nilai $p = 0,626 > \alpha = 0,05$. Hal tersebut menunjukkan tidak terdapat hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri.

Berdasarkan uraian tabel yang sudah dijelaskan, Peneliti telah melakukan pengecekan dengan penelitian sebelumnya. Walau terdapat kemiripan pada variabel penelitiannya, namun terdapat perbedaan dari subjek penelitian, timeline penelitian, tujuan penelitian dan tempat dilaksanakannya penelitian, serta teknik pengambilan sampel penelitian yang dijelaskan sebagai berikut :

1. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Mamun Al dkk (2023) terletak pada metode penelitian, lokasi penelitian, serta teknik pengambilan sampel. Mamun Al dkk (2023) menggunakan *convenience sampling*, sedangkan penelitian ini menggunakan *cluster sampling*. Selain itu, variabel yang memengaruhi *nomophobia* juga berbeda.
2. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Dewi dan Putri (2023) terletak pada metode dan tujuan. Dewi dan Putri (2023) menggunakan studi literatur untuk mengeksplorasi tingkatan *nomophobia* pada mahasiswa berdasarkan berbagai literatur ilmiah. Sementara itu, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk melihat pengaruh kesepian, regulasi emosi, dan kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa MBKM
3. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Elissavet Vagka dkk (2023) terletak pada metode analisis data, lokasi penelitian, subjek penelitian, dan tujuan penelitian. Penelitian Elissavet Vagka dkk (2023) menggunakan metode analisis data yang berbeda, berfokus pada prevalensi *nomophobia* di kalangan dewasa muda. Sementara itu, penelitian ini menggunakan pendekatan SEM untuk menganalisis pengaruh kesepian, regulasi emosi, dan kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa MBKM. Selain itu, lokasi dan subjek penelitian juga berbeda antara kedua studi tersebut
4. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Katili dkk (2023) terletak pada metode analisis data, lokasi penelitian, dan teknik pengambilan sampel. Katili dkk (2023) menggunakan *convenience sampling*, sementara penelitian ini menggunakan *cluster sampling*. Namun, kedua penelitian memiliki persamaan dalam subjek penelitian, yaitu mahasiswa, serta

tujuan penelitian yang sama, yaitu melihat korelasi antara *nomophobia* dan kesepian.

5. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Noorisa dan Hariyono (2022) mencakup beberapa aspek penting, seperti metode analisis data, lokasi penelitian, teknik pengambilan sampel, dan subjek penelitian. Penelitian Noorisa dan Hariyono (2022) menggunakan metode uji regresi linear sederhana untuk analisis data, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan SEM (Structural Equation Modeling). Selain itu, Noorisa dan Hariyono (2020) memilih teknik *purposive sampling*, sementara penelitian ini menggunakan *cluster sampling*. Perbedaan lainnya adalah pada subjek penelitian, di mana kedua studi fokus pada kelompok yang berbeda. Meskipun demikian, ada persamaan dalam tujuan penelitian, yaitu melihat pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia*.
6. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Lesmana dan Loe (2022) terletak pada metode analisis data, lokasi penelitian, teknik pengambilan sampel, dan peran variabel *nomophobia*. Penelitian Lesmana dan Loe (2022) menggunakan uji regresi untuk analisis data, sementara penelitian ini menggunakan pendekatan SEM (Structural Equation Modeling). Mereka juga menerapkan *purposive sampling*, sedangkan penelitian ini menggunakan *cluster sampling*. Selain itu, dalam penelitian Lesmana dan Loe (2022), *nomophobia* diperlakukan sebagai variabel bebas, sedangkan dalam penelitian ini, *nomophobia* berperan sebagai variabel terikat. Namun, keduanya memiliki kesamaan dalam subjek penelitian, yaitu mahasiswa
7. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Ashvneet Kaur dkk (2021) mencakup metode penelitian, subjek penelitian, lokasi penelitian, dan teknik pengambilan sampel. Penelitian Ashvneet Kaur dkk menggunakan *purposive sampling*, sedangkan penelitian ini menggunakan *cluster sampling*. Selain itu, terdapat perbedaan pada variabel yang diteliti dalam penelitian Ashvneet Kaur dkk (2021), *nomophobia* berperan sebagai variabel bebas, sementara variabel terikatnya adalah interaksi sosial.

8. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Fahira dkk (2021) terletak pada metode analisis data dan lokasi penelitian. Fahira dkk (2021) menggunakan metode analisis data yang berbeda, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan yang mungkin lebih sesuai dengan konteks yang diteliti. Namun, kedua penelitian memiliki persamaan dalam tujuan, yaitu melihat pengaruh kesepian terhadap *nomophobia*, serta persamaan subjek penelitian, yaitu mahasiswa.
9. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Spulete dan Ambarwati (2021) mencakup beberapa aspek utama. Spulete dan Ambarwati (2021) menggunakan uji regresi untuk analisis data, sementara penelitian ini menggunakan pendekatan SEM (Structural Equation Modeling). Selain itu, lokasi penelitian dan teknik pengambilan sampel juga berbeda Spulete dan Ambarwati (2021) menggunakan *insidental sampling*, sedangkan penelitian ini menggunakan *cluster sampling*. Perbedaan lainnya terletak pada subjek penelitian yang digunakan. Meskipun demikian, kedua penelitian memiliki persamaan dalam tujuan, yaitu melihat pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia*.
10. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Retno Arini dkk (2021) terletak pada metode analisis data, lokasi penelitian, dan subjek penelitian, di mana penelitian Retno Arini dkk (2021) berfokus pada mahasiswi. Meskipun demikian, kedua penelitian memiliki persamaan dalam tujuan, yaitu melihat hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia*.
11. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian García (2020) terletak pada metode penelitian dan tujuan. García (2020) menggunakan metode studi literatur untuk mengeksplorasi dampak *nomophobia*, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menganalisis pengaruh kesepian, regulasi emosi, dan kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa.
12. Perbedaan penelitian Tarif Kaviani dkk (2020) dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada metode analisis data yang dipakai adalah uji regresi sedangkan penelitian yang peneliti lakukan dengan pendekatan

SEM, lokasi penelitian dan perbedaan juga terletak pada variabel bebas sedangkan persamaan terletak pada variabel terikat yaitu *nomophobia*.

13. Perbedaan penelitian ini dengan Buctot dkk (2020) terletak pada metode analisis data, di mana Buctot dkk (2020) menggunakan uji regresi linear berganda dengan SPSS, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan SEM. Selain itu, variabel yang diteliti berbeda: Buctot dkk (2020) mengkaji *nomophobia* sebagai variabel bebas dan kecanduan *smartphone* sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian ini menjadikan *nomophobia* sebagai variabel terikat dan kesepian, regulasi emosi, serta kontrol diri sebagai variabel bebas. Perbedaan juga terletak pada lokasi penelitian. Keduanya memiliki persamaan dalam subjek penelitian, yaitu mahasiswa
14. Perbedaan penelitian Gezgin dkk (2018) dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada *nomophobia* sebagai variabel bebas sedangkan di penelitian yang peneliti lakukan *nomophobia* sebagai variabel terikat dan. Sedangkan persamaan terletak pada subjek penelitian yaitu mahasiswa.
15. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Sudarji Shanty (2017) terletak pada peran variabel *nomophobia*, di mana dalam penelitian Sudarji Shanty (2017), *nomophobia* adalah variabel bebas, sedangkan dalam penelitian ini, *nomophobia* adalah variabel terikat. Selain itu, terdapat perbedaan dalam subjek penelitian dan teknik pengambilan sampel Sudarji Shanty (2017) menggunakan *non-probability sampling*, sedangkan penelitian ini menggunakan *cluster sampling*. Meskipun demikian, keduanya memiliki kesamaan dalam subjek penelitian, yaitu mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan, terdapat perbedaan seperti metode analisis data, teknik pengambilan sampel, lokasi, dan peran variabel yang diteliti dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan SEM dengan *cluster sampling* untuk menganalisis pengaruh kesepian, regulasi emosi, dan kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa, di mana *nomophobia* dijadikan sebagai variabel terikat.