

## HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA DI SMPN 1 KOTA CIREBON

<sup>1</sup>Silvie Khofifah Permatasari, <sup>2</sup>Yani Kamasturyani, <sup>3</sup>Ika Nurfaejriyani <sup>4</sup> Citra Setyo Dwi Andhini

<sup>1,2,3,4</sup>Stikes Mahardika, Cirebon, Indonesia, [silviekp21@gmail.com](mailto:silviekp21@gmail.com)

### ARTICLE INFORMATION

Received: April, 2, 2022  
Revised: June, 2, 2022  
Available online: April, 2, 2022

### KEYWORDS

Kontrol Diri, Kecenderungan  
Nomophobia, Pandemi COVID-19,  
Remaja  
*Self-Control, Tendency Nomophobia,  
COVID-19 Pandemic, Adolescents*

### CORRESPONDENCE

Silvie Khofifah Permatasari  
Stikes Mahardika  
Indonesia  
E-mail: [silviekp21@gmail.com](mailto:silviekp21@gmail.com)

### ABSTRACT

*Self-control is a person's ability to resist or encourage desires that will harm oneself or others. Dependence on smartphones has a bad impact on teenagers, one of which is in regulating and controlling themselves. Individuals who are dependent on smartphones are called nomophobia. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and tendencies nomophobia during the COVID-19 pandemic in students at SMPN 1 Cirebon City. This type of research was descriptive correlational with an approach cross sectional. Sampling using purposive sampling technique amounted to 92 respondents. The instrument used in the form of a questionnaire. Data analysis using the test spearman rank. The place of research was conducted online during May 2021. Results of Spearman rank P Value = 0.000 < = 0.05 and r = -0.546 < 1 then H0 = rejected meaning that there is a strong and negative relationship between self-control and tendencies nomophobia during the COVID-19 pandemic in students at SMPN 1 Kota Cirebon. The meaning of the negative relationship in this study is that the lower the self-control, the higher the tendency for nomophobia and vice versa.*

### ABSTRAK

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam menahan atau mendorong keinginan yang akan merugikan diri sendiri atau orang lain. Ketergantungan dengan *smartphone* memiliki dampak buruk pada remaja salah satunya dalam mengatur dan mengontrol diri. Individu yang memiliki ketergantungan dengan *smartphone* disebut dengan *nomophobia*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* selama masa pandemi COVID-19 pada siswa di SMPN 1 Kota Cirebon. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 92 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Analisis data menggunakan uji *spearman rank*. Tempat penelitian dilakukan secara daring selama bulan Mei 2021.. Hasil uji *spearman rank P Value* = 0,000 <  $\alpha$  = 0,05 dan  $r = -0.546 < 1$  maka H0 = ditolak artinya terdapat hubungan yang kuat dan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* selama masa pandemi COVID-19 pada siswa di SMPN 1 Kota Cirebon. Makna hubungan negatif pada penelitian ini adalah semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* dan sebaliknya.

This is an open access article under the [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/) license.



## PENDAHULUAN

WHO menyatakan bahwa COVID-19 sebagai pandemi sejak 11 Maret 2020. Pada Senin, 1 Maret 2021 kasus COVID-19 di Dunia mencapai 113.820.168 terkonfirmasi positif (WHO, 2021) dan di Indonesia meningkat mencapai 1.341.314 kasus terkonfirmasi positif (Covid19.go.id, 2021). Kasus COVID-19 yang semakin meningkat menyebabkan pemerintah mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19 pada tanggal 24 Maret 2020, menyatakan bahwa kegiatan belajar mengajar dilaksanakan melalui pembelajaran daring/jarak jauh. Xiang M, *et al* (2020) menyatakan bahwa anak-anak dan remaja menghabiskan waktu 28 jam dalam seminggu dengan *screen time*. Survey APJII yang dilakukan pada 2-25 Juni 2020, menyatakan bahwa saat ini pengguna internet meningkat menjadi 73,7% atau terdapat 196.714.070 pengguna internet. Sebanyak 95,4% pengguna internet setiap hari terhubung melalui *smartphone*. Pengguna *smartphone* dan internet banyak pada usia produktif dan anak-anak, usia 10-14 tahun mencapai 5,5% dan usia 15-19 tahun sebesar 9,6%. Masa remaja inilah yang akan membentuk dan berkembang sosial agar nanti di masa dewasa mampu menyelesaikan dan beradaptasi di masa dewasa. Salah satu tahapan perkembangannya adalah kontrol diri. Kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam menahan atau mendorong keinginan yang akan merugikan diri sendiri atau orang lain (Suhartanti, 2016). Remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah dan tidak mampu mengatur perilakunya maka remaja akan tidak dapat beradaptasi dengan baik sehingga akan mengalami stress dan depresi (Nugraha, 2016). Remaja dapat menghabiskan waktu 5-6 jam dalam sehari untuk bermain *smartphone* terdapat 25% pelajar yang mengalami *nomophobia* (Sunarto, 2018). Kecenderungan tersebut disebut *nomophobia* yaitu *no-mobile-phone-phobia* atau ketergantungan pada

*smartphone* yang akan mengalami rasa cemas, ketakutan, kebingungan saat jauh dari *smartphone*, kehabisan baterai *smartphone*, tidak adanya jaringan internet (Pavithra, *et al*, 2015). Dampak yang diberikan oleh *nomophobia* pada remaja itu sendiri adalah merusak diri sendiri, timbulnya agresi selain itu dampak bagi kesehatan adalah radiasi sinyal yang dihasilkan oleh *smartphone* yang dapat menyebabkan risiko kanker otak dan mengganggu janin dalam kandungan jika penggunaan *smartphone* berlebihan (Wilantika, 2017). Dan berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan secara wawancara spontan melalui WhatsApp pada tanggal 20 Februari 2021 didapatkan bahwa 8 dari 10 siswa SMPN 1 Kota Cirebon mengalami kebutuhan berlebih pada *smartphone*, mengecek *smartphone* pada saat tidak ada notifikasi telepon atau sms, menggunakan *smartphone* lebih dari 8 jam, selalu menggunakan *smartphone* sebelum tidur dan bangun tidur. Berdasarkan uraian dan data terkait *nomophobia* dan kontrol diri, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* selama masa pandemi COVID-19 pada remaja di SMPN 1 Kota Cirebon. Tujuan pada penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui kontrol diri selama masa pandemi COVID-19 pada siswa di SMPN 1 Kota Cirebon, 2) Untuk mengetahui kecenderungan *nomophobia* selama masa pandemi COVID-19 pada siswa di SMPN 1 Kota Cirebon, dan 3) Untuk mengetahui ada kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* selama masa pandemi COVID-19 pada siswa di SMPN 1 Kota Cirebon.

## METODE

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Dalam penelitian ini variabel independen (bebas) adalah kontrol diri dan variabel dependen (terikat) adalah kecenderungan *nomophobia*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa/i SMPN 1 Kota Cirebon, data siswa/i tahun 2019/2020 adalah 1.182. Penelitian ini mengambil *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebesar 92

responden. Uji statistik pada analisa bivariante menggunakan uji *Spearman Rank*.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini menggunakan uji *spearman rank* dengan nilai *p-value*  $0.0001 < 0.005$  dan  $r = -0.546$  maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* selama masa pandemi COVID-19 di SMPN 1 Kota Cirebon.

### A. Analisis Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kontrol Diri Selama Masa Pandemi COVID-19 di SMPN 1 Kota Cirebon**

Kontrol Diri	(f)	(%)
Kontrol Diri Rendah	21	22.8
Kontrol Diri Sedang	61	66.3
Kontrol Diri Tinggi	10	10.9
Total	92	100.0

Sumber: Data Primer Terolah Tahun 2021

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kontrol diri sedang memiliki frekuensi lebih tinggi dibanding kontrol diri rendah ataupun kontrol diri tinggi.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Kecenderungan *Nomophobia* Selama Masa Pandemi COVID-19 di SMPN 1 Kota Cirebon**

Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	(f)	(%)
<i>Nomophobia</i> Rendah	8	8.7
<i>Nomophobia</i> Sedang	71	77.2
<i>Nomophobia</i> Tinggi	13	14.1
Total	92	100.0

Sumber: Data Primer Terolah Tahun 2021

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kontrol diri sedang memiliki frekuensi lebih tinggi dibanding kontrol diri rendah ataupun kontrol diri tinggi.

## B. Analisis Bivariat

**Tabel 3 Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan *Nomophobia* Selama Masa Pandemi COVID-19 pada Siswa di SMPN 1 Kota Cirebon**

Kontrol Diri	Kecenderungan <i>Nomophobia</i>			Total
	<i>Nomophobia</i> Rendah	<i>Nomophobia</i> Sedang	<i>Nomophobia</i> Tinggi	
Kontrol Diri Rendah	1 4.8%	9 42.9%	11 52.4%	21 100%
Kontrol Diri Sedang	3 4.9%	56 91.8%	2 3.3%	61 100%
Kontrol Diri Tinggi	4 40.0%	6 60.0%	0 0.0%	10 100%
Total	8 8.7%	71 77.2%	13 14.1%	92 100%

Sumber: Data Primer Terolah Tahun 2021

Berdasarkan tabel 3 kontrol diri sedang dan kecenderungan *nomophobia* sedang memiliki persentase tertinggi. Penelitian ini memiliki nilai *p-value*  $0.0001 < 0.005$  dan nilai koefisien korelasi  $= -0.546$  yang artinya terdapat hubungan negatif antara dua variabel tersebut. Semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah diuraikan menunjukkan bahwa 56 dari 92 siswa SMPN 1 Kota Cirebon memiliki kontrol diri sedang dan kecenderungan *nomophobia* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia*. Hasil uji statistik penelitian ini menggunakan *Spearman Rank* dengan nilai *p-value*  $0.0001 < 0.005$  dan koefisien korelasi  $= -0.546$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* selama masa pandemi COVID-19 pada siswa di SMPN 1 Kota Cirebon. Pada nilai koefisien korelasi terdapat hubungan yang tidak searah yang artinya semakin rendah kontrol

diri maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada individu tersebut.

Pada hasil penelitian ini siswa memiliki kecenderungan merasa cemas dan gugup saat jauh dari *smartphone* dan juga menghindari interaksi sosial. Hal tersebut disebabkan karena siswa menyadari bahwa berinteraksi menggunakan *smartphone* lebih menyenangkan dibandingkan secara langsung. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Harfiyanto (2020) menyatakan bahwa siswa cenderung tidak fokus saat sedang berinteraksi langsung bersama teman/keluarga karena sibuk dengan *smartphone*. Menurut Choliz (2012) menyatakan bahwa permasalahan yang dialami oleh pengguna *smartphone* salah satunya adalah kurangnya kontrol diri dalam menggunakan *smartphone* sehingga individu tersebut sulit untuk mengendalikan diri dan memicu kecemasan saat jauh dari *smartphone*. Pada variabel kontrol diri memiliki 3 aspek yaitu *cognitive control*, *behaviour control* dan *decisional control* dan penelitian ini menyatakan bahwa siswa memiliki kontrol diri yang sedang dengan *behaviour control* yang baik dibandingkan dengan *cognitive control* dan *decisional control*. Kontrol diri adalah perilaku seseorang dalam memilih tindakan yang diyakininya dan kemampuan individu untuk mengetahui mana yang diinginkan atau yang tidak diinginkan (Ghufron & Risnawati, 2011). Remaja dengan kontrol diri yang rendah akan tidak mampu mengatasi rasa cemas, frustasi, ingin mendapatkan sesuatu dengan mudah, tidak memiliki keterampilan kognitif, mencari sensasi sehingga tanpa disadari perilaku tersebut melanggar norma sosial (Fidiana, 2014). Ghufron & Risnawati (2011) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal menyatakan bahwa seiring bertambahnya usia, individu tersebut dapat mengontrol diri dengan baik. Sesuai dengan data yang dihasilkan bahwa siswa dengan usia 13 tahun lebih banyak mengalami kontrol diri yang rendah dibanding siswa yang berusia 14 tahun atau 15 tahun.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawardi (2020) bahwa kontrol diri pada siswa SMP lebih rendah dibandingkan siswa SMA.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini, maka diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia* selama masa pandemi COVID-19 pada siswa. Hasil penelitian ini dapat diuraikan menjadi:

- a. Kontrol diri pada siswa SMPN 1 Kota Cirebon terdapat 21 orang (22.8%) yang mengalami kontrol diri rendah, siswa yang mengalami kontrol diri sedang 61 orang (66.8%), dan 10 orang mengalami kontrol diri tinggi.
- b. Kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMPN 1 Kota Cirebon terdapat 8 orang (8.7%) dengan kecenderungan *nomophobia* rendah, siswa dengan kecenderungan *nomophobia* sedang 71 orang (77.2%), dan kecenderungan *nomophobia* tinggi mencapai angka 13 orang (14.1)

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* selama masa pandemi COVID-19 di SMPN 1 Kota Cirebon dengan jumlah sampel sebanyak 92 siswa menggunakan uji *Spearman Rank* dengan nilai  $p\text{-value } 0.0001 < 0.005$  dan  $r = -0.546$ , hubungan tersebut menyatakan kemungkinan semakin tinggi perilaku kontrol diri yang dimiliki, maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia* pada siswa. Sebaliknya, apabila semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada siswa.

## REFERENSI

- World Health Organization. 2021. WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard [Internet]. Tersedia pada <<https://covid19.who.int/>> Diakses 1 Maret 2021
- Pusat Informasi & Koordinasi COVID-19 Kota Cirebon. 2021. Dashboard Statistik Kasus COVID-19 Kota Cirebon [Internet]. Tersedia pada <<https://covid19.cirebonkota.go.id/>> Diakses 1 Maret 2021
- Pusat Informasi & Koordinasi COVID-19 Provinsi Jawa Barat. 2021. Dashboard Statistik Kasus COVID-19 Provinsi Jawa Barat [Internet]. Tersedia pada <<https://pikobar.jabarprov.go.id/>> Diakses 1 Maret 2021
- Pusat Informasi & Koordinasi COVID-19 Kota Cirebon. 2021. Dashboard Statistik Kasus COVID-19 Kota Cirebon [Internet]. Tersedia pada <<https://covid19.cirebonkota.go.id/>> Diakses 1 Maret 2021
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia . 2020. Laporan Survei Internet: APJII.
- Sunarto. 2018. Nomophobia [Internet]. Tersedia pada <[tp://itjen.kemdikbud.go.id/public/post/detail/nomophobia.](http://itjen.kemdikbud.go.id/public/post/detail/nomophobia.)> Diakses pada 6 Februari 2021
- Pavithra, D., Olds, W., et al. 2015. A Study on Nomophobia-mobile Phone Dependence among Students of a Medical College in Banglore. *National Journal of Community Medicine*, Vol. 6, 340-344
- Wilantika, C. F. 2017. Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kesehatan dan Perilaku Remaja. *Jurnal Obstretika Scientia*, 3 (2).
- Ghufron, Nur., Risnawati, Rini. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Jakarta: Ar-ruzz Media.
- Sariyani. 2017. Hubungan antara Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kemampuan Sosialisasi. *Psikoborneo*. Vol. 5, No. 4
- Yuwanto, L. 2010. Cause of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesia Psychological Journal*. Vol. 25, No. 3, 225-229
- Agusta, D. 2016. Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), pp 86-96. Doi: 10.4172/2167-1044.1000296
- Risalah, A., Ibad, W., Maghfiroh, L., et al. 2020. "Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Kegiatan Belajar Mengajar di MI/SD". *Journal of Islamic Education at Elementary School*. Vol. 1, No. 1, Juni 2020:10-16
- Harfiyanto, Doni., Utomo, Cahyo Budi, et al. 2015. Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget Di SMAN 1 Semarang. *Journal of Educational Social Studies*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jess/article/view/6859/4925> Diakses 2 Juli 2021
- Choliz. (2012). Mobile Phone Addiction in Adolescence. *The Test of Mobile Phone Dependence (TMD)*. *Progress in Health Sciences*. 2(1).
- Fidiana, Naila Rohmati. 2014. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Delinquency pada Remaja Di SMP Bhakti Turen Malang. Skripsi. Malang: Universitas Negeri Islam Maulana Malik Ibrahim.