

## BAB V

### HASIL PENELITIAN

#### A. Hasil Penelitian

Pengujian yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan beberapa tahap, yaitu seperti pengujian normalitas dan linieritas pada skala dan kuesioner yang digunakan, serta uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan *product moment*.

##### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah normalitas sebaran variabel penelitian dan uji linieritas hubungan variabel bebas dengan tergantung.

##### a. Uji Normalitas

Data setiap variabel pada penelitian ini diuji normalitasnya dengan menggunakan program *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) Release 16.0*. Penghitungan normalitas dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil uji normalitas pada variabel *nomophobia* menunjukkan nilai K-S Z sebesar 0,889 dengan nilai  $p=0,407$  ( $p>0,05$ ). Uji normalitas pada variabel kontrol diri menunjukkan K-S Z sebesar 0,653 dengan nilai  $p=0,787$  ( $p>0,05$ ). Uji asumsi yang telah dilakukan

menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki sebaran data yang normal. Data ini dapat dilihat pada lampiran E-1.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas ini dilakukan untuk melihat hubungan antara kedua variabel yang ada. Hasil uji linearitas antara *nomophobia* dan kontrol diri pada mahasiswa menunjukkan  $F_{lin} = 0,508$  dengan  $p=0,479$  ( $p>0,05$ ) yang berarti korelasi antara kedua variabel tidak linier. Detail perhitungan dapat dilihat pada lampiran E-2.

**2. Uji Hipotesis**

Setelah melakukan uji asumsi pada penelitian ini, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Penghitungan dilakukan dengan program *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) Release 16.0*. Hasil analisis *Product Moment* diperoleh nilai  $r_{xy} = -0,089$  dengan taraf signifikansi =  $0,239$  ( $p>0,05$ ) yang berarti hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa tidak signifikan. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis peneliti ditolak. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran F.

### 3. Pembahasan

Hasil pengujian terhadap hipotesis pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa hipotesis ditolak. Hal ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa ditunjukkan dengan nilai  $r_{xy} = -0,089$  dengan taraf signifikansi = 0,239 ( $p > 0,05$ ).

Pada teori sebelumnya yang telah dijelaskan pada bab II, faktor-faktor *nomophobia* yang diperoleh dari faktor fobia spesifik yaitu faktor temperamental (keadaan emosi) yang berasal dari dalam diri seseorang seharusnya mempengaruhi tinggi rendahnya kontrol diri yang dimiliki oleh seseorang tersebut. Pada DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) (2013, h.200) selain faktor temperamental (keadaan emosi) terdapat faktor lain seperti faktor lingkungan, serta faktor genetik dan fisiologis.

Berdasarkan hasil wawancara dan temuan data di lapangan pada saat penelitian menunjukkan bahwa pada saat ini mengakses telepon genggam menjadi kebutuhan primer bagi mayoritas individu, terutama pada mahasiswa. Penggunaan aplikasi *chatting* dan media sosial pada telepon genggam sangat memudahkan untuk berkomunikasi baik antar personal maupun kelompok. Beberapa faktor seperti cemas pada saat ketinggalan informasi penting, tidak bisa memberi kabar pada teman atau keluarga, dan tidak bisa mengakses telepon genggam karena tidak ada sinyal membuat setiap individu tersebut mengalami rasa panik dan

cemas. Pada hal ini lebih condong pada faktor lingkungan yaitu rasa takut atau panik pada situasi (peristiwa) atau subjek tertentu.

Contoh konkrit yang didapatkan peneliti dari hasil wawancara pada tanggal 18 Mei 2017, salah salah satu subjek yang memiliki skor *nomophobia* cukup tinggi yaitu apabila dalam satu hari memiliki banyak kegiatan di kampus secara beruntutan dan tidak membawa atau ketinggalan *smartphone* maka akan timbul rasa cemas. Dikarenakan tuntutan dari lingkungan seperti ketinggalan informasi yang ada pada fasilitas dari aplikasi *chatting* seperti *whatsapp* dan *line* yang berisikan pekerjaan, tugas, maupun kabar dari keluarga. Selain itu juga rasa cemas yang timbul akibat dari melihat lingkungan teman-teman yang berinteraksi dengan *smartphone* masing-masing, sehingga dorongan untuk memegang dan bermain *smartphone* menjadi sangat kuat dan timbul rasa panik atau cemas tersendiri. Dampak dari lingkungan ini juga dibuktikan dengan penelitian dari Hanika (2015, h.47) yaitu responden diharuskan mengakses telepon genggam untuk menerima panggilan atau pesan, dan untuk membuka *chat* atau sosial media.

Narasumber wawancara selanjutnya pada penelitian ini juga mengungkapkan bahwa kontrol untuk mengendalikan kecemasan apabila berjauhan dengan *smartphone* bisa dilakukan walaupun sulit, namun untuk kontrol diri untuk menahan keinginan membuka atau cek notifikasi dari *smartphone* menjadi sangat sulit apabila sedang ada situasi yang bersifat penting seperti sedang membahas sesuatu

pengambilan keputusan di grup *chatting* pada aplikasi tertentu. Aplikasi yang ada di *smartphone* tersebut memudahkan menyalurkan informasi tanpa bertatap muka. Kebutuhan primer yang berasal dari *smartphone* tersebut menuntut setiap orang untuk mengakses informasi yang berasal dari lingkungan sekitarnya.

Meskipun beberapa subjek mengerti akan dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan dapat menimbulkan *nomophobia*, subjek tersebut memilih untuk tetap beraktivitas sesuai dengan penggunaan telepon genggam seperti biasanya dikarenakan *smartphone* adalah kebutuhan primer untuk saat ini. Penelitian serupa tentang ketergantungan setiap individu pada telepon genggam juga menunjukkan bahwa individu yang tidak mengakses *smartphone* dapat timbul rasa cemas atau panik yang ditimbulkan dari lingkungan. Lingkungan tersebut membuat cemas individu dikarenakan penggunaan *smartphone* yang bersifat intens adalah hal yang sangat lazim. (Shepherd, dkk, 2015, h.592).

Faktor lain yang memungkinkan setiap orang memiliki rasa cemas atau panik saat berjauhan dengan *smartphone* yaitu *separation anxiety*. *Separation anxiety* adalah suatu kondisi yang menunjukkan rasa takut dan stres yang dialami oleh seseorang yang diakibatkan situasi tertentu, objek atau figur lekat yang spesifik (Pozzi, Bruschi, Angelis, dkk, 2014, h.1). Hal ini juga memiliki keterkaitan dengan emosional yang berasal dari dalam diri. Emosi tersebut dibentuk sejak

dini dan memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan karena mempengaruhi perilaku setiap individu (Fransiska, 2014, h.34). Pada umumnya, *separation anxiety* dialami oleh anak-anak yang mengalami kecemasan saat dipisahkan dengan figur lekatnya, namun kecemasan ini juga dapat dialami oleh remaja atau usia dewasa yang memiliki kondisi tertentu. Pada fenomena *nomophobia* ini, setiap individu memiliki keterikatan emosional dengan *smartphone* masing-masing, sehingga menimbulkan rasa cemas atau was-was apabila berjauhan dengan *smartphone* yang dimiliki. Keterikatan yang dialami tersebut memicu perilaku takut dan cemas apabila objek lekatnya yaitu *smartphone* tertinggal ataupun jauh dari jangkauan individu tersebut. Dampak dari lingkungan yang memberikan tuntutan untuk selalu *update* dengan informasi-informasi baru dapat menyebabkan perilaku-perilaku tertentu yang menimbulkan rasa cemas dan panik apabila berjauhan dengan *smartphone*.

Penelitian lain yang memiliki keterkaitan dengan *nomophobia* adalah *smartphone addiction* dan juga *phubbing* (*phone* dan *snubbing*). Kedua penelitian yang telah dilakukan sebelumnya ini tergolong masalah sosial baru yang diteliti dan memiliki kecenderungan yang sama yaitu ketergantungan pada telepon genggam. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Karuniawan & Cahyanti (2013, h.16) yaitu hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa menunjukkan adanya hubungan yang signifikan pada

kedua variabel tersebut, hal ini menunjukkan bahwa penggunaan telepon genggam yang berlebihan cenderung pada gangguan impulsif dan dapat memunculkan *stressor* pada akademik. Hal ini juga didukung dengan penelitian terbaru yang terkait dengan *phubbing* (*phone* dan *snubbing*) yaitu menunjukkan sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Hanika (2015, h.42) menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah melakukan *phubbing* pada saat melakukan percakapan dengan lawan bicaranya, dan hal ini memiliki latar belakang ketergantungan seseorang terhadap *smartphone*.

Uraian tersebut menggambarkan bahwa *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Katolik Unika Soegijapranata, dipengaruhi oleh faktor utama yaitu faktor lingkungan yaitu rasa takut atau panik pada situasi (peristiwa) atau subjek tertentu. Kontrol diri yang merupakan faktor internal subjek, dan merupakan faktor kecil yang mempengaruhi *nomophobia* pada mahasiswa tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori-teori yang ada, menunjukkan bahwa kontrol diri kurang berperan dalam *nomophobia* pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dari sumbangsih kontrol diri yaitu sebesar 0,79% dan 99,21% dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengaruh dari faktor lingkungan sekitar seperti teman, keluarga dan manfaat yang diberikan dari aplikasi yang ada di *smartphone*.

Berdasarkan hasil penghitungan dan analisis kurva, diperoleh bahwa kontrol diri memiliki mean empirik sebesar 60,91 dengan mean hipotetik sebesar 52,5 dan standard deviasi hipotetik sebesar 10,5 yang berarti kontrol diri tergolong sedang (wajar). Hal ini dapat mengindikasikan bahwa cukup banyak mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata yang mampu melakukan kontrol diri dalam kehidupan sehari-harinya.

*Nomophobia* pada mahasiswa Unika Soegijapranata memiliki mean empirik sebesar 85,97 dengan mean hipotetik sebesar 80 dan standard deviasi hipotetik sebesar 20 yang berarti bahwa *nomophobia* yang terjadi pada mahasiswa tergolong sedang. Hal ini menunjukkan bahwa cukup banyak mahasiswa yang mengalami indikasi *nomophobia* pada kehidupan sehari-harinya.

Beberapa kelemahan yang terjadi dalam penelitian ini disebabkan oleh faktor keadaan yang bising dan ramai pada saat pengisian skala, dikarenakan pengisian skala yang tidak berada di dalam kelas yang kondusif, namun secara insidental sehingga pengisian skala bisa di tempat seperti kantin dan selasar gedung Justinus. Kemudian pada *nomophobia*, faktor dari temperamen dan predisposisi yang terjadi termasuk dalam faktor yang cukup kecil.