

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji asumsi tersebut harus dipenuhi agar dapat dilakukan uji hipotesis. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian normal atau tidak. Dan uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel kontrol diri dan variabel *nomophobia* bersifat linier atau tidak.

5.1.1. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikansi $> 0,05$ ($p > 0,05$). Berikut ini merupakan hasil uji normalitas kedua variabel:

a. Kontrol Diri

Variabel kontrol diri memiliki nilai uji sebesar 0,541 dengan $p = 0,931$ ($p > 0,05$). Sehingga dapat dinyatakan bahwa data kontrol diri memiliki persebaran yang normal.

b. *Nomophobia*

Variabel *nomophobia* memiliki nilai uji sebesar 0,547

dengan $p = 0,926$ ($p > 0,05$). Sehingga dapat dinyatakan bahwa data *nomophobia* memiliki persebaran yang normal.

5.1.2. Uji Linieritas

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa uji linieritas dilakuakn agar dapat diketahui ada tidaknya hubungan linier antara dua variabel. Kedua variabel dinyatakan linier apabila pada hasil uji linieritas nilai signifikansinya kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Pada uji linieritas ditemukan nilai signifikansi kedua variabel penelitian adalah sebesar 0,007 ($p < 0,05$) dengan F linier = 7,592. Melalui hasil uji linieritas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel kontrol diri dan variabel *nomophobia*.

5.2. Uji Hipotesis

Untuk uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Pearson product moment*. Uji *Pearson product moment* dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri sebagai variabel bebas serta *nomophobia* sebagai variabel terikat penelitian. Melalui hasil uji yang telah dilakukan, didapatkan skor koefisien korelasi -0,268 ($r_{xy} = -0,268$) dengan nilai signifikansi 0,007 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan *nomophobia* pada generasi Z di kota Semarang. Semakin tinggi kontrol diri individu maka semakin tinggi

kecenderungan mengalami *nomophobia*.

5.3. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan skor *nomophobia* terendah adalah sebesar 27, sedangkan skor *nomophobia* tertinggi sebesar 140. Berdasarkan kategorisasi *nomophobia*, para subyek terbagi dalam tiga kategori yang berbeda. Sebanyak 26 subyek (26%) berada pada kategori ringan, 52 subyek (52%) berada pada kategori *nomophobia* sedang, dan 22 subyek (22%) berada pada kategori *nomophobia* berat. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subyek berada dalam kategori *nomophobia* sedang.

Berdasarkan kategorisasi kontrol diri sebanyak 27 subyek (27%) berada pada kategori kontrol diri tinggi, 72 subyek (72%) berada pada kategori sedang dan hanya 1 subyek (1%) yang berada pada kategori rendah. Melalui data tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas subyek memiliki kontrol diri sedang.

Melalui hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, didapatkan skor korelasi sebesar -0,268. Dan juga didapatkan *R square* sebesar 0,072, sehingga dapat diketahui bahwa kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 7,2% terhadap *nomophobia* pada generasi Z di kota Semarang. Sedangkan 92,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sehingga

dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada generasi Z di kota Semarang pada masa pandemi namun dengan korelasi yang lemah. Peneliti pun juga menguji korelasi aspek-aspek kontrol diri terhadap *nomophobia* dengan melakukan uji korelasi *product moment*.

Pada penelitian ini juga dilakukan uji hipotesis pada masing-masing jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Pada responden perempuan didapatkan skor korelasi sebesar -0.332 ($r_{xy} = -0,332$). Sedangkan pada responden laki-laki mendapatkan koefisien sebesar $-0,123$ ($r_{xy} = -0,123$). Subyek perempuan yang termasuk dalam kategorisasi *nomophobia* rendah ada sebanyak 16 subyek, kategori sedang sebanyak 30 subyek dan 16 subyek berada pada kategori *nomophobia* berat. Sedangkan pada subyek laki-laki ditemukan ada 10 subyek yang berada pada *nomophobia* ringan, 22 subyek pada kategori sedang dan 6 subyek pada kategori berat. Sedangkan untuk kategorisasi kontrol diri pada subyek perempuan terdapat 15 di kategori kontrol diri tinggi, 46 subyek berada pada kategori sedang dan subyek pada kategori kontrol diri rendah. Dan pada subyek laki-laki terdapat 12 subyek pada kategori kontrol diri tinggi dan 26 subyek pada kategori kontrol diri sedang.

Menurut penelitian yang dilakuan oleh Sagita dan Santika (2020), perempuan memiliki kecenderungan untuk mengalami

nomophobia lebih tinggi daripada laki-laki. Perempuan lebih sering menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi dan membuka media sosialnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Arbandi (2018) juga menunjukkan bahwa skor *nomophobia* yang didapatkan oleh subyek perempuan lebih tinggi daripada subyek laki-laki. Menurut Igarashi (dalam Arbandi, 2018) perempuan lebih sering mengirimkan pesan singkat atau *chat* daripada laki-laki.

Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, kontrol diri merupakan salah satu faktor internal dari *nomophobia*. Kontrol diri memiliki lima aspek yang terdiri dari *self discipline*, *deliberate*, *work ethic*, *healthy habits* dan *reliability*. Peneliti juga melakukan uji korelasi pada setiap aspek kontrol diri terhadap *nomophobia*. Melalui hasil uji korelasi ditemukan bahwa aspek *self discipline* memiliki koefisien korelasi sebesar -0,157 dengan nilai signifikansi 0,059 ($p > 0,05$). Pada aspek *deliberate* memiliki koefisien korelasi sebesar -0,304 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Untuk aspek ketiga yaitu *healthy habits* memiliki koefisien korelasi sebesar -0,223 dan nilai signifikansinya sebesar 0,013 ($p < 0,05$). Aspek keempat *work habits* memiliki koefisien korelasi sebesar 0,118 dan nilai signifikansi sebesar 0,112 ($p > 0,05$). Aspek yang terakhir adalah *reliability*, berdasarkan hasil uji ditemukan koefisien korelasi aspek ini sebesar 0,048 dan nilai signifikansinya sebesar 0,318 ($p > 0,05$).

Melalui hasil uji tersebut nampak bahwa aspek *deliberate* dan

healthy habits berhubungan dengan *nomophobia*. Hal ini disebabkan individu dengan *healthy habits* yang baik dapat memilih hal yang memiliki dampak baik juga menghindari hal yang berdampak buruk walau terlihat menyenangkan. Dan juga individu yang *deliberate* atau non impulsif mampu mengatur penggunaan *smartphone* nya agar tidak berlebihan. Sedangkan aspek *work ethic*, *self discipline* dan *reliability* memiliki koefisien lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Yang berarti ketiga aspek tersebut tidak berkorelasi dengan *nomophobia*. Peneliti melihat hal ini menyebabkan rendahnya hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada generasi Z di kota Semarang. Belum ada penelitian yang meneliti secara spesifik hubungan antara ketiga aspek tersebut dan *nomophobia*.

Hasil penelitian ini didukung penelitian serupa yang telah dilakukan sebelumnya oleh Fatimah (2021) bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan *nomophobia* walaupun berkorelasi lemah dengan kontribusi sebesar 8,2%. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aldianita dan Maryatmi (2019) menunjukkan bahwa kontrol diri berkontribusi dalam *nomophobia* sebesar 10,3%. Dalam penelitian tersebut juga meneliti adanya variabel lain yaitu perilaku impulsif, dan hasilnya perilaku impulsif memberikan sumbangan efektif yang jauh lebih besar yaitu 43%. Dalam penelitian yang dilakukan Janki & Bholal (dalam Guner & Demir, 2021) ditemukan bahwa individu yang menggunakan *smartphone* dalam

durasi yang lebih lama, selalu membawa *charger smartphone* saat pergi dan sering mengecek *smartphone* memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi.

5.4. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini membutuhkan subyek dengan rentang tahun kelahiran 1995 – 2010. Akan tetapi jumlah subyek yang terkumpul tidak merata jumlahnya, sehingga terdapat ketimpangan yang cukup tinggi pada beberapa tahun kelahiran. Jumlah subyek yang paling banyak dan mendominasi adalah subyek yang lahir pada tahun 2000 dengan jumlah 17 subyek (17%). Sebaliknya tahun kelahiran dengan jumlah subyek yang paling sedikit adalah tahun kelahiran 1996 yang hanya terdapat 1 subyek (1%). Hal ini disebabkan karena adanya data penelitian yang harus digugurkan sehingga mengurangi jumlah subjek .