

PENGARUH *SELF-CONTROL* DAN FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) TERHADAP KETERGANTUNGAN *SMARTPHONE*

**Alvient Primadana Putra, Dianti Ria Saputri, Vina Aulia, M. Farian Faijel,
& Konto Iskandar Dinata**

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang, Indonesia

Corresponding Author: 2220901072@radenfatah.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-control* dan *fear of missing out* (FoMO) terhadap ketergantungan *smartphone* pada mahasiswa. *Self-control* diukur menggunakan skala *Self-Control* dan FoMO diukur menggunakan *Fear of Missing Out Scale*. Ketergantungan *smartphone* diukur menggunakan *Smartphone Dependency Scale* (SDS). Dengan melibatkan sebanyak 140 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang, hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa *self-control* dan FoMO memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketergantungan *smartphone*. Secara parsial, FoMO memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap ketergantungan *smartphone*. Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO seseorang, maka cenderung akan semakin tinggi pula tingkat ketergantungan *smartphone*-nya. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa secara parsial, *self-control* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap ketergantungan *smartphone*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control*, maka semakin tinggi pula tingkat ketergantungan *smartphone* pada mahasiswa.

Kata Kunci: kontrol diri, FoMO, ketergantungan ponsel pintar

ABSTRACT

This study examined the effects of self-control and fear of missing out (FoMO) on smartphone dependence among college students. Self-control was measured using the Self-Control Scale, FoMO was assessed using the Fear of Missing Out Scale, and smartphone dependence was measured using the Smartphone Dependency Scale (SDS). The participants were 140 students from the Faculty of Psychology at UIN Raden Fatah Palembang. Data were analyzed using multiple linear regression. The results showed that self-control and FoMO significantly influenced smartphone dependence. Partially, FoMO had a significant positive effect on smartphone dependence, indicating that higher levels of FoMO were associated with greater smartphone dependence. This finding suggests that higher levels of self-control were associated with higher levels of smartphone dependence among students.

Keywords: *self-control, FoMO, smartphone dependency*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara manusia berinteraksi, bekerja, dan mengelola kehidupan sehari-hari. *Smartphone* menjadi salah satu simbol utama dari transformasi ini karena kemampuannya menggabungkan berbagai fungsi komunikasi, hiburan, dan informasi dalam satu perangkat. Penggunaannya yang semakin intens di kalangan masyarakat modern menciptakan fenomena baru berupa ketergantungan digital yang mulai dikategorikan sebagai masalah psikologis global. Sarhan (2024) menemukan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan gejala stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa kedokteran. Hal serupa disampaikan oleh Nikolic dkk. (2023) yang menemukan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan berkaitan dengan gangguan tidur dan penurunan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa *smartphone addiction* bukan lagi sekadar kebiasaan, melainkan masalah perilaku yang dapat mengganggu fungsi akademik dan sosial seseorang (Busch & McCarthy, 2021).

Meskipun demikian, penggunaan *smartphone* yang tinggi tidak selalu dapat langsung dikategorikan sebagai bentuk ketergantungan. Dalam konteks penggunaan digital, terdapat perbedaan antara penggunaan yang tinggi, penggunaan kompulsif, dan ketergantungan pada *smartphone*. Penggunaan tinggi merujuk pada intensitas atau durasi penggunaan *smartphone* yang besar karena kebutuhan tertentu, seperti aktivitas akademik, komunikasi, atau pekerjaan, namun individu masih mampu mengendalikan perilaku penggunaannya.

Sementara itu, penggunaan kompulsif lebih menunjukkan adanya dorongan berulang untuk terus menggunakan *smartphone* meskipun individu mulai menyadari dampak negatif dari perilaku tersebut (Billieux, 2012). Pada tingkat yang lebih serius, ketergantungan *smartphone* ditandai dengan kesulitan mengontrol penggunaan, munculnya kecemasan ketika jauh dari *smartphone*, serta terganggunya fungsi sosial, akademik, maupun emosional individu (Busch & McCarthy, 2021). Dengan demikian, tingginya penggunaan *smartphone* pada mahasiswa tidak selalu menunjukkan adanya ketergantungan, tetapi dapat berkembang menjadi perilaku maladaptif ketika penggunaan tersebut mulai kehilangan kontrol dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Katevas dkk., 2018).

Fenomena ini juga banyak terjadi di negara berkembang termasuk Indonesia, yang memiliki populasi pengguna internet dan media sosial terbesar di Asia Tenggara. Berdasarkan laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221.56 juta jiwa atau sekitar 79.5% dari total populasi. Dari jumlah tersebut, Generasi Z (lahir antara 1997–2012) merupakan kelompok pengguna terbesar dengan proporsi 34.4%, yang sebagian besar termasuk dalam rentang usia mahasiswa (APJII, 2024). Kelompok usia ini dikenal paling aktif dalam menggunakan internet untuk aktivitas sosial, hiburan, dan akademik. Kecenderungan untuk selalu terhubung secara daring menjadikan mahasiswa kelompok yang paling rentan terhadap perilaku penggunaan *smartphone* berlebihan. Fenomena ini juga tampak di lingkungan kampus, di mana mahasiswa sering kali sulit melepaskan diri dari ponsel bahkan saat kegiatan belajar berlangsung

(Pew Research Center, 2023).

Dalam perspektif psikologi, perilaku adiktif terhadap *smartphone* dapat dijelaskan melalui faktor-faktor kepribadian dan regulasi diri. Salah satu faktor kunci yang sering dikaitkan dengan penggunaan berlebihan adalah *self-control*. Menurut teori regulasi diri, kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur dorongan, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang (Baumeister & Heatherton, 1996). Individu dengan kontrol diri rendah lebih mudah tergoda oleh gratifikasi instan seperti notifikasi media sosial atau pesan masuk. Zhang dkk. (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-control* rendah cenderung menggunakan *smartphone* secara kompulsif untuk meredakan stres yang mereka alami. Penelitian lanjutan oleh Ye dkk. (2025) memperkuat hasil tersebut dengan menunjukkan bahwa *self-control* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara aktivitas fisik, persepsi stres, dan kecanduan *smartphone*. Artinya, semakin baik kemampuan pengendalian diri, semakin kecil kecenderungan individu untuk mengalami ketergantungan terhadap *smartphone* (Tangney dkk., 2004).

Namun demikian, hubungan antara *self-control* dan penggunaan *smartphone* tidak selalu bersifat sederhana. Pada beberapa kondisi, individu dengan *self-control* yang tinggi juga dapat menunjukkan intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi, terutama ketika *smartphone* digunakan untuk mendukung aktivitas akademik, pengelolaan tugas, komunikasi perkuliahan, dan pencarian informasi. Dalam konteks mahasiswa, penggunaan *smartphone* tidak hanya berkaitan dengan hiburan atau media sosial, tetapi juga menjadi bagian dari tuntutan

akademik sehari-hari. Oleh karena itu, individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik belum tentu menggunakan *smartphone* dalam intensitas rendah, melainkan dapat menggunakan *smartphone* secara aktif namun tetap terarah sesuai kebutuhan. Kondisi ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self-control* dan penggunaan *smartphone* perlu dipahami secara lebih kontekstual, terutama dalam membedakan penggunaan yang bersifat fungsional dengan penggunaan yang mengarah pada perilaku adiktif (Panova & Carbonell, 2018).

Selain *self-control*, faktor emosional seperti *fear of missing out* (FoMO) juga memiliki pengaruh penting terhadap perilaku penggunaan *smartphone*. FoMO mengacu pada perasaan takut tertinggal dari informasi, pengalaman, atau interaksi sosial yang dialami orang lain. Dalam kerangka teori motivasi dari Deci dan Ryan (1985) kebutuhan akan keterhubungan sosial merupakan salah satu kebutuhan psikologis dasar manusia. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami kecemasan dan kompulsif dalam menggunakan media sosial untuk mempertahankan rasa keterhubungan tersebut. Sebuah meta-analisis menunjukkan bahwa FoMO secara signifikan berkorelasi positif dengan kecanduan *smartphone* dan menjadi salah satu prediktor kuat perilaku digital kompulsif di kalangan mahasiswa (Zhang dkk., 2023). Penelitian Tufan dkk. (2025) juga menegaskan bahwa FoMO, bersama dengan kebiasaan *phubbing*, dapat menurunkan kepuasan hidup dan kemampuan bekerja sama dalam konteks sosial (Przybylski dkk., 2013).

Jika dilihat dari konteks sosial budaya Indonesia yang kolektivistik, tekanan sosial untuk selalu hadir secara

daring semakin memperkuat fenomena FoMO. Mahasiswa sering merasa perlu mengikuti tren, memperbarui status, atau memantau aktivitas teman di media sosial agar tidak dianggap tertinggal. Situasi ini membuat mereka lebih sulit melepaskan diri dari *smartphone*. Observasi awal di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang menunjukkan gejala serupa. Banyak mahasiswa yang merasa gelisah ketika ponselnya tertinggal atau tidak terhubung internet selama kuliah. Beberapa mengaku cenderung menunda tugas akademik untuk memeriksa media sosial. Kemudian mahasiswa juga mengaku bahwa keterlibatan *smartphone* dalam perkuliahan tidak bisa dipisahkan. Hampir semua tugas, pekerjaan, bahkan diskusi dan aktivitas perkuliahan lainnya menggunakan *smartphone*. Kondisi ini dapat mengindikasikan adanya kombinasi antara lemahnya kontrol diri dan tingginya FoMO yang mendorong perilaku adiktif terhadap *smartphone* (Elhai dkk., 2017).

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *self-control* dan *fear of missing out* (FoMO) terhadap ketergantungan pada *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis penggunaan *smartphone* pada mahasiswa, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan intervensi literasi digital dan pelatihan regulasi diri di lingkungan pendidikan tinggi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional-prediktif. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan serta kontribusi *self-control* dan *fear of missing out* (FoMO) terhadap ketergantungan *smartphone* pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang angkatan 2022. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel melalui analisis statistik sehingga dapat memberikan gambaran mengenai kecenderungan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara empiris (Creswell, 2014). Selain itu, desain korelasional-prediktif dinilai sesuai karena penelitian ini menggunakan data survei dalam satu waktu (*cross-sectional*) dan analisis regresi linear berganda untuk melihat kontribusi prediktor tanpa melakukan manipulasi variabel secara eksperimental (Kerlinger & Lee, 2000).

Partisipan

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Dari total populasi sebanyak 266 mahasiswa, jumlah sampel yang direkomendasikan menggunakan tabel Isaac & Michael dengan taraf kesalahan 10% sebanyak 135 responden. Namun, untuk meningkatkan representativitas data, peneliti menggunakan 140 responden yang berhasil dihimpun. Artinya, semakin mendekati jumlah populasi, jumlah sampel akan semakin baik dalam merepresentasikan hasil penelitian.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga skala, yaitu skala Kontrol Diri 27 butir yang disusun oleh Humaira (2022) berdasarkan aspek-aspek dari Averill (1973) yaitu: pengendalian perilaku (*behavioral control*), pengendalian kognitif (*cognitive control*), dan pengendalian keputusan (*decisional control*). Kemudian, *Fear of Missing Out Scale* 17 butir untuk mengukur tingkat FoMO yang dikonstruksikan oleh Humaira (2022), dengan mengacu pada aspek-aspek dari Przybylski dkk., (2013) yaitu: ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan saat ketidakhadiran dirinya dalam suatu kejadian. Terakhir, *Smartphone Dependency Scale* (SDS) 28 butir untuk mengukur ketergantungan *smartphone* yang dikembangkan dan dibuat oleh tim peneliti sendiri merujuk pada aspek-aspek dari (Lin dkk., 2014) yaitu: *Compulsive Behavior*, *Functional impairment*, *Withdrawal*, dan *Tolerance* (Putra dkk, 2025). Seluruh instrumen menggunakan skala Likert dengan masing-masing 4 pilihan jawaban dan disebarkan secara daring melalui *Google Form* kepada sejumlah responden yang terpilih secara acak (*random*).

Teknik Analisa Data

Data diolah menggunakan analisis regresi linier berganda untuk mengetahui hubungan serta kontribusi *self-control* dan FoMO terhadap ketergantungan *smartphone*. Pengujian dilakukan menggunakan taraf signifikansi .05 dengan bantuan program SPSS. Seluruh proses penelitian memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk kerahasiaan data, persetujuan partisipan, dan kebebasan untuk mengundurkan diri kapan pun tanpa konsekuensi.

HASIL

Data Demografi

Data peserta yang diperoleh melalui *Google Form* disajikan dalam bentuk tabel dan diringkas untuk memberikan gambaran umum pada bagian berikut.

Tabel 1

Usia Responden

	f	%	Valid %	Cumulative %
<i>Valid</i>	20	43	30.7	30.7
	21	79	56.4	87.1
	22	11	7.9	95.0
	23	5	3.6	98.6
	24	2	1.4	100.0
Total	140	100.0	100.0	

Pada Tabel 1, terlihat bahwa dari total 140 responden, jumlah responden dengan usia 20 tahun sebanyak 43 responden (30.7%), usia 21 tahun sebanyak 79 responden (56.4%), usia 22 tahun sebanyak 11 responden (7.9%), usia 23 tahun sebanyak 5 responden (3.6%), dan usia 24 tahun sebanyak 2 responden (1.4%).

Tabel 1

Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	M	SD
Usia Responden	140	20	24	20.89	.805
<i>Valid N (listwise)</i>	140				

Pada Tabel 2, terlihat bahwa dari 140 responden, usia termuda adalah 20 tahun dan usia tertuanya adalah 24 tahun, dengan nilai rerata 20.89 dan std. deviasi sebesar 0.805.

Tabel 3 berikut ini memperlihatkan bahwa total responden berjumlah 140 orang dengan jumlah laki-laki sebanyak 48 orang (34.29%) dan perempuan sebanyak 92 orang (65.71%).

Tabel 2

Kriteria Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Klasifikasi		Total (N)	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	48	34.29%
	Perempuan	92	65.71%

Validitas

Pada skala Kontrol Diri dan FoMO dalam penelitian ini, validitas yang digunakan adalah validitas isi melalui kalkulasi *Content Validity Ratio* (CVR) berdasarkan penilaian panel ahli atau *Subject Matter Experts* (SME). Nilai CVR berada pada rentang -1.00 hingga +1.00, di mana skor .00 menunjukkan bahwa 50% dari SME menganggap butir tersebut esensial sekaligus valid. Kemudian, validitas juga diuji dengan uji daya beda item. Menurut Azwar (2016) uji daya beda item bertujuan membedakan individu berdasarkan atribut ukur melalui korelasi item-total (r_x). Batas minimal koefisien ditetapkan $r_x \geq .30$. Skor di bawah angka tersebut dinilai memiliki daya beda rendah dan dianggap gugur (Azwar, 2016). Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 22.0.

Perolehan skor CVR untuk instrumen kontrol diri serta *Fear of Missing Out* (FoMO) dipaparkan dalam tabel di bawah ini.

Berdasarkan Tabel 4 berikut ini, hasil uji CVR melalui *expert judgment* tiga orang menunjukkan 16 butir memiliki koefisien 1 dan 12 butir bernilai .30. Seluruh item skala kontrol diri tersebut memperoleh skor di atas nol (0), sehingga dinyatakan valid dan esensial untuk digunakan.

Tabel 3

Uji Validitas CVR Skala Kontrol Diri

No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR
1	1	15	1
2	1	16	.30
3	1	17	.30
4	.30	18	.30
5	1	19	1
6	1	20	.30
7	1	21	.30
8	1	22	.30
9	1	23	1
10	1	24	1
11	1	25	.30
12	1	26	.30
13	.30	27	.30
14	1	28	.30

Merujuk pada Tabel 5 di bawah ini, uji CVR melalui *expert judgment* tiga orang terhadap skala *Fear of Missing Out* (FoMO) menghasilkan 15 butir dengan koefisien 1 dan 3 butir senilai .30. Seluruh perolehan skor SME tersebut melampaui angka nol (0), sehingga tiap item dikategorikan esensial dan memenuhi kriteria validitas.

Tabel 4

Uji Validitas CVR Skala FoMO

No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR
1	1	10	1
2	1	11	1
3	1	12	.30
4	.30	13	1
5	1	14	1
6	1	15	1
7	1	16	1
8	1	17	.30
9	1	18	1

Uji daya beda item pada skala kontrol diri dan FoMO tersaji dalam Tabel 6 berikut ini. Dari total 28 butir hanya nomor 26 yang dinyatakan gugur. Sebanyak 27 item lainnya memiliki koefisien $r_x \geq .3$ sehingga tergolong valid dan layak dilanjutkan ke tahap uji reliabilitas.

Tabel 5

Uji Daya Beda Butir Skala Kontrol Diri

No.	Rix	No.	Rix	No.	Rix
1	.685	11	.662	21	.670
2	.612	12	.748	22	.563
3	.719	13	.582	23	.492
4	.733	14	.669	24	.422
5	.579	15	.726	25	.707
6	.726	16	.783	26	.059
7	.627	17	.587	27	.675
8	.669	18	.407	28	.761
9	.689	19	.734		
10	.825	20	.564		

Hasil pengolahan pada Tabel 7 berikut ini menunjukkan bahwa dari 18 butir, hanya nomor 17 yang dinyatakan gugur. Sementara itu, 17 item lainnya memiliki koefisien rix $\geq .30$ sehingga memenuhi kriteria validitas untuk diikutsertakan dalam uji reliabilitas.

Tabel 6

Uji Daya Beda Butir Skala FoMO

No.	Rix	No.	Rix	No.	Rix
1	.762	7	.415	13	.760
2	.832	8	.739	14	.543
3	.830	9	.683	15	.656
4	.775	10	.737	16	.736
5	.763	11	.747	17	-.077
6	.694	12	.716	18	.706

Uji validitas untuk *Smartphone Dependency Scale* dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, validitas isi diuji menggunakan Aiken's V dengan minimal dua ahli (Aiken, 1985; Cohen & Swerdlik, 2018). Secara praktis, peneliti sering menetapkan ambang batas validitas berdasarkan penilaian ahli (*expert judgment*) pada angka $V \geq .60$ atau minimal $V \geq .40$. dasarnya masih dapat diterima dalam kategori kriteria cukup atau rendah (Aiken, 1985; Azwar, 2016). Maka dari itu, peneliti menggunakan koefisien $V \geq .40$ sebagai kriteria pengambilan keputusan. Pada penelitian ini, nilai Aiken's V dihitung menggunakan bantuan Excel versi 2021

Berdasarkan Tabel 8 di bawah ini, jumlah butir yang gugur pada uji validitas ini berjumlah 7 butir, yaitu butir 2, 8, 12, 17, 19, 23, dan 34. Sedangkan butir yang bertahan berjumlah 50 butir.

Kedua, validitas konstruk dilakukan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) melalui aplikasi Mplus untuk memastikan kesesuaian data dengan teori *smartphone addiction*. Evaluasi model pengukuran ini merujuk pada *standar fit indices* yang dikemukakan oleh Hooper dkk. (2008) yang mencakup beberapa parameter utama. Kriteria tersebut meliputi nilai RMSEA dan SRMR ($< .08$), serta indeks CFI/TLI dengan ambang batas minimal $p \geq .90$.

Temuan tersebut mengonfirmasi bahwa model struktural *Smartphone Addiction* yang terdiri atas empat dimensi selaras dengan data populasi remaja di Kota Palembang. Keberhasilan model ini dalam memenuhi seluruh kriteria model fit membuktikan bahwa dimensi *Compulsive Behavior*, *Functional Impairment*, *Withdrawal*, dan *Tolerance* valid untuk mengukur kecanduan *smartphone*. Selain itu, perolehan nilai *Goodness of Fit Index* (GFI) yang memuaskan dan mengindikasikan adanya korelasi yang kuat antara butir-butir pernyataan dengan variabel yang diukur.

Tabel 7
Uji Validitas Aiken's V Smartphone Dependency Scale

BUTIR	P1	P2	S1	S2	ΣS	n(c-1)	V	KET	BUTIR	P2	S1	S2	ΣS	n(c-1)	V	KET
1	4	4	3	3	6	8	.75	DITERIMA	29	3	2	2	4	8	.50	DITERIMA
2	5	4	4	1	2	8	.25	DITOLAK	30	5	2	4	6	8	.75	DITERIMA
3	3	4	2	3	5	8	.625	DITERIMA	31	3	3	2	5	8	.625	DITERIMA
4	5	3	4	2	6	8	.75	DITERIMA	32	4	2	3	5	8	.625	DITERIMA
5	5	3	4	2	6	8	.75	DITERIMA	33	4	2	3	5	8	.625	DITERIMA
6	4	4	3	3	6	8	.75	DITERIMA	34	1	2	0	2	8	.25	DITOLAK
7	3	4	2	3	5	8	.625	DITERIMA	35	5	3	4	7	8	.875	DITERIMA
8	4	1	3	0	3	8	.375	DITOLAK	36	5	3	4	7	8	.875	DITERIMA
9	5	4	4	3	7	8	.875	DITERIMA	37	3	3	2	5	8	.625	DITERIMA
10	3	5	2	4	6	8	.75	DITERIMA	38	3	2	2	4	8	.50	DITERIMA
11	5	4	4	3	7	8	.875	DITERIMA	39	3	2	2	4	8	.50	DITERIMA
12	5	1	4	0	3	8	.375	DITOLAK	40	4	2	3	5	8	.625	DITERIMA
13	4	5	3	4	7	8	.875	DITERIMA	41	4	2	3	5	8	.625	DITERIMA
14	5	2	4	1	5	8	.625	DITERIMA	42	4	4	3	7	8	.875	DITERIMA
15	5	4	4	3	7	8	.875	DITERIMA	43	3	3	2	5	8	.625	DITERIMA
16	4	3	3	2	5	8	.625	DITERIMA	44	4	3	3	6	8	.75	DITERIMA
17	3	1	2	0	2	8	.25	DITOLAK	45	4	4	3	7	8	.875	DITERIMA
18	3	5	2	4	6	8	.75	DITERIMA	46	4	2	3	5	8	.625	DITERIMA
19	3	2	2	1	3	8	.375	DITOLAK	47	3	2	2	4	8	.50	DITERIMA
20	4	3	3	2	5	8	.625	DITERIMA	48	4	2	3	5	8	.625	DITERIMA
21	5	4	4	3	7	8	.875	DITERIMA	49	5	3	4	7	8	.875	DITERIMA
22	4	3	3	2	5	8	.625	DITERIMA	50	4	2	3	5	8	.625	DITERIMA
23	5	1	4	0	3	8	.375	DITOLAK	51	4	2	3	5	8	.625	DITERIMA
24	5	3	4	2	6	8	.75	DITERIMA	52	4	2	3	5	8	.625	DITERIMA
25	3	5	2	4	6	8	.75	DITERIMA	53	3	3	2	5	8	.625	DITERIMA
26	5	3	4	2	6	8	.75	DITERIMA	54	5	4	4	8	8	1	DITERIMA
27	4	4	3	3	6	8	.75	DITERIMA	55	3	3	2	5	8	.625	DITERIMA
28	4	5	3	4	7	8	.875	DITERIMA	56	5	3	4	7	8	.875	DITERIMA

Gambar 1
Output Hasil Uji CFA Smartphone Dependency Scale

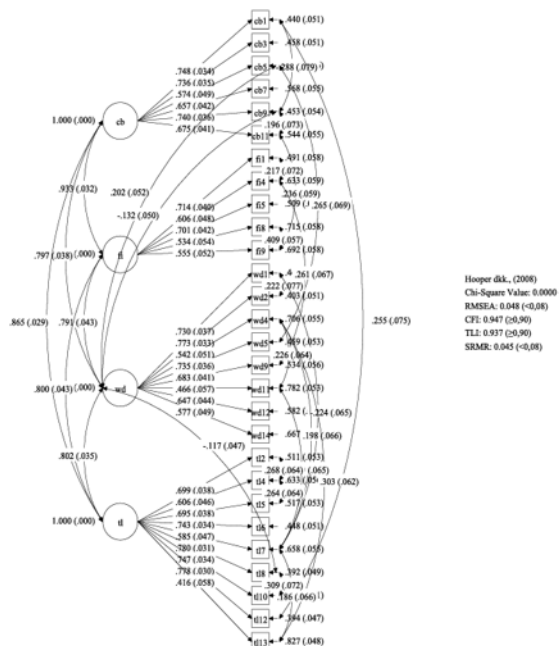
MODEL FIT INFORMATION			
Number of Free Parameters		111	
Loglikelihood			
HO Value		-6629.840	
H1 Value		-6383.995	
Information Criteria			
Akaike (AIC)		13481.681	
Bayesian (BIC)		13859.877	
Sample-Size Adjusted BIC		13508.104	
(n* = (n + 2) / 24)			
Chi-Square Test of Model Fit			
Value		491.691	
Degrees of Freedom		323	
P-Value		0.0000	
RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)			
Estimate		0.048	
90 Percent C.I.		0.040 0.057	
Probability RMSEA <= .05		0.613	
CFI/TLI			
CFI		0.947	
TLI		0.937	
Chi-Square Test of Model Fit for the Baseline Model			
Value		3532.005	
Degrees of Freedom		378	
P-Value		0.0000	
SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)			
Value		0.045	

Tabel 8
Output Good Fit Index CFA Smartphone Dependency Scale

	RSMEA	SRMR	CFI	TLI	Interpretasi
SDS	(<.08)	(<.08)	(>.90)	(>.90)	Good Fit
	.048	.045	.947	.937	

Gambar 2

Hasil Output Diagram CFA Smartphone
Dependency Scale



Ketiga, analisis daya beda butir (*item discrimination*) pada tiap dimensi menggunakan JASP versi 0.18.3.0. Sesuai kriteria Hooper dkk. (2008) nilai di atas .30 diperlukan agar instrumen mampu membedakan karakteristik antar individu secara akurat. Perolehan *Cronbach's Alpha* > .60 pada setiap dimensi mengonfirmasi bahwa seluruh item memiliki indeks diskriminasi yang memadai sebagai indikator pembeda. Analisis daya beda butir dilakukan per dimensi dan beberapa kali untuk mengeliminasi butir-butir yang bernilai $\geq .30$. Berikut hasil daya beda butir (*item discrimination*):

Hasil pengujian menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* pada tiap dimensi berada di atas .60 (CB = .840; FI = .729; WD = .858; TL = .886), yang mengindikasikan reliabilitas dan daya beda yang baik. Dari total 50 butir, peneliti mengeliminasi item dengan nilai < .30 yaitu: dimensi CB: 2, 4, 6, 8, 10, 12; dimensi FI: 2, 3, 6, 7; dimensi WD: 3, 6, 7, 8, 10, 13, 15; dimensi TL: 1, 3,

9, 11, 14, sehingga menyisakan 28 butir final yang terdiri atas 6 item CB, 5 item FI, 8 item WD, dan 9 item TL.

Gambar 3

Uji daya beda (indeks diskriminasi)
dengan JASP

Dimensi Compulsive Behavior ▼

Frequentist Scale Reliability Statistics	
Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.726
95% CI lower bound	0.668
95% CI upper bound	0.776

Note: The following items correlated negatively with the scale: CB 6, CB 10.

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

If item dropped		
Item	Cronbach's α	Item-rest correlation
CB 1	0.708	0.364
CB 3	0.689	0.491
CB 5	0.698	0.432
CB 7	0.700	0.421
CB 9	0.688	0.497
CB 11	0.683	0.539
CB 2	0.725	0.227
CB 4	0.725	0.237
CB 6	0.729	0.197
CB 8	0.719	0.273
CB 10	0.719	0.273
CB 12	0.711	0.337

Dimensi Withdrawal

Frequentist Scale Reliability Statistics	
Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.725
95% CI lower bound	0.666
95% CI upper bound	0.776

Note: The following items correlated negatively with the scale: WD 3, WD 5, WD 7, WD 9, WD 10, WD 13, WD 15.

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

If item dropped		
Item	Cronbach's α	Item-rest correlation
WD 1	0.700	0.427
WD 2	0.703	0.402
WD 3	0.714	0.303
WD 4	0.706	0.385
WD 5	0.698	0.461
WD 6	0.715	0.312
WD 7	0.720	0.243
WD 8	0.723	0.232
WD 9	0.701	0.411
WD 10	0.714	0.306
WD 11	0.711	0.330
WD 12	0.700	0.423
WD 13	0.722	0.225
WD 14	0.714	0.300
WD 15	0.727	0.188

Reliabilitas

Tabel 9

Reliabilitas Cronbach Alpha Skala Kontrol Diri

	Cronbach's Alpha	N of Items
Sebelum item gugur	.953	28
Setelah item gugur	.943	27

Berdasarkan Tabel 10 di atas, uji reliabilitas awal skala kontrol diri menghasilkan $\alpha = .953$. Kemudian

dilakukan analisis tahap kedua setelah mengeliminasi satu butir gugur dengan hasil nilai $\alpha = .943$.

Tabel 10
Reliabilitas Cronbach Alpha Skala FoMO

	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
Sebelum item gugur	.943	18
Setelah item gugur	.960	17

Sementara itu, pada Tabel 11, skala *Fear of Missing Out* (FoMO) pada tahap awal memperoleh $\alpha = .943$. Kemudian dilakukan analisis tahap kedua setelah mengeliminasi satu butir gugur dengan hasil nilai $\alpha = .960$. Kedua instrumen ini dikategorikan memiliki reliabilitas sangat tinggi karena skor *Cronbach's Alpha* melampaui ambang batas $\alpha \geq .900$.

Tabel 11
Reliabilitas Stratified Alpha Smartphone Dependency Scale

Varian Komponen	INPUT	Reliabilitas Komponen	INPUT
1	18.411	1	.84
2	11.34	2	.787
3	25.178	3	.858
4	31.225	4	.886
Varian Skor Total	255.578		
OUTPUT			
Reliabilitas Alpha Berstara	.951		

Kemudian, untuk *Smartphone Dependency Scale*, pengujian reliabilitas instrumen dilakukan dengan koefisien *Stratified Alpha* (α_s) menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 for Windows dan Excel tahun 2021. Merujuk pada kriteria Crocker dan Algina (2008) reliabilitas dianggap ideal jika berada di atas .80, namun nilai melampaui .60 tetap dapat diterima sebagai batas minimum

konsistensi internal. Hasil analisis terhadap empat dimensi utama pada Tabel 12 di atas menunjukkan tingkat reliabilitas sebagai berikut:

- 1) *Compulsive Behavior* (CB): Nilai (α_s) = .840 (6 butir, varians 18.411) menunjukkan reliabilitas yang tinggi.
- 2) *Withdrawal* (WD): Nilai (α_s) = .858 (8 butir, varians 25.178) menunjukkan reliabilitas yang tinggi.
- 3) *Tolerance* (TL): Nilai (α_s) = .886 (9 butir, varians 31.225) menunjukkan reliabilitas yang tinggi.
- 4) *Functional Impairment* (FI): Nilai (α_s) = .787 (5 butir, varians 11.340) menunjukkan reliabilitas yang cukup baik dan konsisten.

Secara keseluruhan, instrumen ini dinyatakan reliabel dan dapat dipercaya untuk mengukur konstruk yang diteliti.

Uji Normalitas

Tabel 12
Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Unstandardize d Residual</i>	.040	140	.200*	.994	140	.836

*. *This is a lower bound of the true significance.*
a. *Lilliefors Significance Correction*

Berdasarkan hasil pengujian normalitas yang dilakukan dengan metode Kolmogorov-Smirnov diperoleh angka signifikansi sebesar $.200 \geq .05$ (Tabel 13). Dapat disimpulkan bahwa data residual memiliki distribusi normal.

Uji Linearitas

Hasil analisis linearitas paada Tabel 14 di bawah ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel *self-control* (X1) dan ketergantungan *smartphone* (Y) dengan nilai Linearitas sebesar .000 ($< .05$) serta nilai Deviasi dari Linearitas sebesar .323 ($> .05$) yang menandakan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah linear.

Hal yang sama juga berlaku untuk hubungan antara variabel FM (X2) dan SDS (Y), di mana nilai Linearitas yang diperoleh adalah .000 ($< .05$) dan nilai Deviasi dari Linearitas adalah .638 ($> .05$) yang juga mengindikasikan adanya hubungan linear (Tabel 15).

Tabel 13

Hasil Uji Linearitas Kontrol Diri dengan Ketergantungan Smartphone

ANOVA Tabel						
		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
SDS (Y) * SC (X1)	<i>Between Groups (Combined)</i>	23342.105	53	440.417	1.694	.015
	<i>Linearity</i>	8265.949	1	8265.949	31.791	.000
	<i>Deviation from Linearity</i>	15076.156	52	289.926	1.115	.323
	<i>Within Groups</i>	22360.867	86	260.010		
<i>Total</i>		45702.971	139			

Tabel 14

Hasil Uji Lineritas FoMO dengan Ketergantungan Smartphone

ANOVA Tabel						
		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
SDS (Y) * FM (X2)	<i>Between Groups (Combined)</i>	19866.913	43	462.021	1.717	.015
	<i>Linearity</i>	9664.157	1	9664.157	35.909	.000
	<i>Deviation from Linearity</i>	10202.756	42	242.923	0.903	.638
	<i>Within Groups</i>	25836.058	96	269.126		
<i>Total</i>		45702.971	139			

Uji Multikolinearitas

Berdasarkan hasil korelasi Pearson antara variabel *self-control* (X1) dan *fear of missing out* (X2) pada Tabel 16 di bawah ini diperoleh nilai korelasi sebesar .259 dengan nilai signifikansi .002. Angka ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut termasuk dalam kategori rendah, karena berada di bawah batas korelasi yang umumnya dianggap bermasalah (sekitar .80). Menurut pendapat Ghazali (2018) multikolinearitas dianggap mengganggu ketika hubungan antar-

prediktor sangat tinggi, sehingga menyulitkan model untuk memisahkan kontribusi masing-masing variabel. Dalam temuan ini, nilai korelasi yang relatif kecil menandakan bahwa kedua variabel masih memberikan informasi yang berbeda satu sama lain.

Tabel 15
Hasil Uji Multikolinearitas

Correlations				
		SC (X1)	FM (X2)	
SC (X1)	Pearson	1	.259**	
	Correlation			
	Sig. (2-tailed)		.002	
	N	140	140	
FM (X2)	Pearson	.259**	1	
	Correlation			
	Sig. (2-tailed)	.002		
	N	140	140	

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil pengujian heteroskedastisitas dengan metode Glejser (Tabel 17), diperoleh nilai signifikansi untuk variabel *Self-Control* (SC) sebesar .237, sedangkan variabel FoMO (FM) memiliki nilai signifikansi sebesar .792. Kedua nilai ini berada jauh di atas batas .05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara nilai *absolut residual* (ABS_RES) dengan masing-masing variabel independen.

Tabel 16
Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	16.091	4.407		3.651	.000
1 SC (X1)	-.059	0.050	-.105	1.188	.237
FM (X2)	0.018	0.066	.023	0.264	.792

a. Dependent Variable: ABS_RES

Uji Hipotesis

Pada Model Summary, nilai $R=.558$ dan $R^2_{adjusted}=.302$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel independen mampu menjelaskan sekitar 30.2% variasi ketergantungan *smartphone*,

sedangkan sisanya 69.8% dipengaruhi faktor lain di luar dari penelitian ini.

Tabel 17
Hasil Uji Hipotesis Model Summary

Model Summary				
Model	R	R ²	R ² _{adjusted}	Std. Error of the Estimate
1	.558 ^a	.312	.302	15.151

a. Predictors: (Constant), FM (X2), SC (X1)

Berdasarkan hasil ANOVA pada Tabel 19 untuk analisis regresi linear berganda, model menunjukkan $F = 31.051$; $p=.000 < .05$. Artinya kedua variabel bebas, *self-control* (X1) dan *fear of missing out* (X2) secara simultan berperan dalam menjelaskan variasi ketergantungan *smartphone* (HP).

Tabel 18
Hasil Uji Hipotesis Anova

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	14255.355	2	7127.678	31.051	.000 ^b
1 Residual	31447.616	137	229.545		
Total	45702.971	139			

a. Dependent Variable: SDS (Y)

b. Predictors: (Constant), FM (X2), SC (X1)

Hasil *coefficients* pada Tabel 20 menunjukkan bahwa *self-control* (X1) secara parsial berpengaruh signifikan dan positif memiliki nilai $B = 0.377$; $p = .000 < .05$ yang berarti semakin baik kemampuan pengendalian diri, maka kecenderungan terhadap ketergantungan *smartphone* akan semakin meningkat juga. Sementara itu, *fear of missing out* juga secara parsial berpengaruh signifikan dan positif, dengan nilai $B = 0.577$; $p = .000 (< .05)$, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, tingkat ketergantungan *smartphone* cenderung meningkat.

Tabel 19
Hasil Uji Hipotesis Coefficients

Model	Coefficients ^a									
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
(Constant)	21.607	7.483		2.888	.005					
1 Self-control (X1)	0.377	0.084	.328	4.472	.000	.425	.357	.317	.933	1.072
FoMo (X2)	0.577	0.113	.375	5.108	.000	.460	.400	.362	.933	1.072

a. Dependent Variable: SDS (Y)

DISKUSI

Sebelum dilakukan analisis utama, yaitu uji hipotesis dengan analisis regresi linier berganda, dilakukan serangkaian uji instrumen berupa validitas dan reliabilitas. Kemudian, dilanjutkan dengan uji asumsi terlebih dahulu untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat penggunaan regresi. Hasil uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan perolehan nilai signifikansi sebesar $.200 \geq .05$. Dapat disimpulkan bahwa, data residual memiliki distribusi normal yang sejalan dengan Ghozali (2018) bahwa data dianggap normal jika nilai signifikansi dari uji normalitas lebih tinggi dari $.05$. Kemudian, Sugiyono (2018) menekankan bahwa prasyarat utama dalam analisis statistik parametrik adalah bahwa data harus memiliki distribusi normal agar hasil analisis dapat diandalkan dan tidak bias. Oleh karena itu, hasil dari pengujian menunjukkan bahwa asumsi normalitas telah dipenuhi, dan data dapat digunakan untuk analisis parametrik yang selanjutnya.

Kemudian, uji linearitas juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel *self-control* (X1) dan ketergantungan *smartphone* (Y) dengan nilai linearitas sebesar $.000 (<.05)$ serta nilai deviasi dari linearitas sebesar $.323 (>$

$.05)$ yang menandakan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah linier. Hal yang sama juga berlaku untuk hubungan antara variabel FoMo (X2) dan ketergantungan *smartphone* (Y) di mana nilai Linearitas yang diperoleh adalah $.000 (<.05)$ dan nilai Deviasi dari Linearitas adalah $.638 (>.05)$ yang juga mengindikasikan adanya hubungan linear. Suatu hubungan dinyatakan linear jika nilai linearitas signifikan $< .05$ dan nilai deviasi dari linearitas tidak signifikan $> .05$ (Ghozali, 2018; Santoso, 2017). Penjelasan ini didukung oleh Sugiyono (2018) yang menyatakan bahwa salah satu syarat dalam analisis korelasi dan regresi adalah terdapatnya hubungan linier antara variabel independen dan variabel dependen. Dengan demikian, kedua variabel independen dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi mengenai linearitas, sehingga dapat dianalisis lebih lanjut dengan pendekatan statistik parametrik.

Uji heterokedastisitas yang dilakukan dengan metode Glejser juga menunjukkan hasil yang stabil sehingga residual dianggap homogen. Diperoleh nilai signifikansi untuk variabel *Self-Control* (SC) sebesar $.237$, sedangkan variabel FoMo (FM) memiliki nilai signifikansi sebesar $.792$. Kedua nilai ini berada jauh di atas batas $.05$, sehingga dapat disimpulkan

bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara nilai *absolut residual* (ABS_RES) dengan masing-masing variabel independen. Keputusan ini mengacu pada Ghozali (2018) yang menjelaskan bahwa suatu model regresi dinyatakan terbebas dari heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi pada uji Glejser lebih besar dari .05. Hal ini menunjukkan bahwa varians residual bersifat konstan dan tidak mengalami perubahan yang sistematis terhadap nilai variabel independen. Ketiadaan heteroskedastisitas merupakan salah satu syarat penting untuk memperoleh estimasi regresi yang efisien dan tidak bias (Ghozali, 2018). Dengan demikian, hasil pengujian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Oleh karena itu, model dinyatakan memenuhi asumsi klasik dan dapat digunakan untuk analisis lanjutan.

Hasil analisis uji hipotesis menggunakan regresi linear berganda, pada model *summary*, nilai $R^2_{adjusted} = .302$ menunjukkan bahwa kedua variabel independen mampu menjelaskan sekitar 30.2% variasi ketergantungan *smartphone*, sedangkan sisanya 69.8% dipengaruhi faktor lain di luar dari penelitian ini. Menurut Ghozali (2018) nilai R^2 umumnya berada pada kisaran sedang apabila mendekati .30, sehingga nilai .302 dapat dikategorikan cukup baik untuk konteks penelitian psikologi.

Berdasarkan tabel ANOVA pada analisis regresi linear berganda, model menunjukkan $F = 31.051$; $p = .000 < .05$. Artinya kedua variabel bebas, *self-control* (X1) dan *fear of missing out* (X2) secara simultan berperan dalam menjelaskan variasi ketergantungan *smartphone* (HP). Hal ini sesuai dengan panduan analisis regresi yang dijelaskan oleh Field (2018)

bahwa model dianggap layak apabila uji F menunjukkan signifikansi di bawah .05.

Hasil pada tabel *coefficients* menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) secara parsial berpengaruh signifikan dan positif memiliki nilai $B = .577$; $p = .000 < .05$ menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, maka tingkat ketergantungan *smartphone* cenderung meningkat. Temuan ini konsisten dengan sejumlah studi sebelumnya yang menyatakan bahwa individu yang mengalami FoMO cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan dalam upaya untuk selalu terhubung dan mengetahui aktivitas sosial lingkungan mereka. Kondisi tersebut dapat menyebabkan ketergantungan yang semakin tinggi seiring dengan meningkatnya tingkat FoMO (Alinejad dkk., 2022; Asuro & Saloom, 2024; Aulyah & Isrofin, 2021; Rahardjo & Soetjningsih, 2022; Zhang dkk., 2023).

Selain itu, variabel *fear of missing out* (FoMO) menunjukkan koefisien pengaruh paling besar terhadap ketergantungan *smartphone* dibandingkan variabel lainnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial, informasi terbaru, serta interaksi digital memiliki peran yang sangat kuat dalam meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone* pada mahasiswa. Kondisi tersebut dapat dipahami karena individu dengan FoMO tinggi cenderung merasa khawatir ketika tertinggal informasi, percakapan, atau aktivitas sosial yang dilakukan orang lain di media digital, sehingga muncul kebutuhan untuk terus memeriksa *smartphone* secara berulang (Przybylski dkk., 2013). Dalam konteks mahasiswa, perilaku ini sering muncul melalui kebiasaan memantau media sosial, notifikasi grup perkuliahan, maupun

komunikasi interpersonal secara terus-menerus agar tetap merasa terlibat dalam lingkungan sosialnya.

Temuan ini juga dapat dikaitkan dengan karakteristik budaya kolektivistik yang cukup kuat di Indonesia, termasuk pada lingkungan mahasiswa di Palembang. Budaya kolektivistik umumnya menempatkan hubungan sosial, rasa kebersamaan, dan keterhubungan dengan kelompok sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari (Geert Hofstede, 2001). Dalam situasi tersebut, mahasiswa cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi untuk mempertahankan koneksi sosial dan mengikuti dinamika kelompoknya. Akibatnya, ketika individu merasa tertinggal dari interaksi sosial atau informasi kelompok, kecemasan sosial dapat meningkat dan mendorong penggunaan *smartphone* secara terus-menerus. Kondisi ini membuat *smartphone* tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk menjaga keterikatan sosial dan penerimaan dalam kelompok pertemanan.

Lebih lanjut, kehidupan akademik mahasiswa saat ini juga sangat terintegrasi dengan media digital. Informasi mengenai tugas, jadwal kuliah, diskusi kelompok, hingga aktivitas organisasi banyak disampaikan melalui aplikasi pesan instan dan media sosial. Situasi tersebut membuat mahasiswa merasa perlu selalu siaga terhadap notifikasi atau pembaruan informasi agar tidak tertinggal aktivitas akademik maupun sosial. Pada akhirnya, kebutuhan untuk terus terhubung inilah yang dapat memperkuat FoMO dan meningkatkan kecenderungan ketergantungan *smartphone*. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa FoMO berkaitan erat dengan penggunaan media sosial yang

berlebihan, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta kecenderungan penggunaan *smartphone* secara kompulsif pada kelompok usia muda dan mahasiswa (Elhai dkk., 2016; Rozgonjuk dkk., 2020).

Sementara itu, hasil yang paling menarik adalah *self-control* (X1) secara parsial berpengaruh signifikan dan positif memiliki nilai $B = .377$; $p = .000 < .05$ yang berarti semakin baik kemampuan pengendalian diri, maka kecenderungan terhadap ketergantungan *smartphone* akan semakin meningkat juga. Secara teoritis, *self-control* diharapkan dapat mengurangi ketergantungan karena kemampuan individu dalam mengatur diri dan menahan dorongan untuk menggunakan *smartphone* secara kompulsif (Tangney dkk., 2004). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control*, justru ketergantungan terhadap *smartphone* juga meningkat.

Fenomena ini dapat diinterpretasikan dengan beberapa kemungkinan. Pertama, ada kemungkinan bahwa konsep *self-control* yang digunakan dalam penelitian ini menangkap dimensi yang berbeda misalnya, *self-control* mungkin berkaitan dengan kesadaran individu terhadap kebiasaan *smartphone*-nya, sehingga individu yang sadar dan memiliki kontrol diri tinggi juga lebih jujur atau reflektif dalam melaporkan ketergantungannya.

Kedua, karakteristik sampel, seperti usia, latar belakang, dan pola penggunaan teknologi yang spesifik, mungkin mempengaruhi hubungan ini. Misalnya, pada kelompok usia tertentu, *self-control* yang tinggi mungkin diiringi dengan kebutuhan produktif yang tinggi menggunakan *smartphone*, sehingga secara tidak langsung meningkatkan ketergantungan dalam konteks pekerjaan atau akademik.

Ketiga, karakteristik instrumen *self-control* yang digunakan juga sangat mungkin menangkap intensitas penggunaan, bukan murni adiksi. Beberapa bagian dari skala kontrol diri cenderung mengukur hal-hal seperti kemampuan merencanakan sesuatu, kedisiplinan belajar, dan pengelolaan waktu. Mahasiswa dengan skor *self-control* tinggi biasanya merupakan individu yang aktif, tertib, dan memiliki banyak tuntutan akademik sehingga menggunakan *smartphone* bukan karena impulsif, tetapi sebagai alat utama untuk menyelesaikan tugas, berkomunikasi dalam kelompok, dan mengakses materi pembelajaran. Dalam kondisi seperti itu, penggunaan *smartphone* yang tinggi dapat tercatat sebagai “ketergantungan,” meskipun secara fungsional tidak bersifat merusak. Artinya, semakin sering seseorang menggunakan *smartphone* untuk keperluan akademik yang produktif, semakin tinggi pula skor yang muncul. Hal ini bisa membuat hubungan antara *self-control* dan ketergantungan tampak positif meskipun tidak menunjukkan adanya penyalahgunaan atau kecanduan patologis.

Keempat, penelitian internasional menunjukkan bahwa hubungan antara *self-control* dan ketergantungan *smartphone* sering kali dipengaruhi oleh faktor seperti stres akademik, FoMO, dan tekanan tugas. Bila variabel-variabel ini tidak dimasukkan ke dalam model, hubungan langsung yang muncul bisa berbeda arah. Mahasiswa dengan *self-control* tinggi mungkin lebih merasa bertanggung jawab terhadap tugas-tugasnya, sehingga lebih sering memantau pesan, notifikasi, atau platform akademik melalui *smartphone*. Situasi ini membuat skor ketergantungan meningkat meskipun kontrol diri mereka sebenarnya baik (Tufan dkk., 2025; Zhang dkk., 2023).

Kelima, penelitian Selmi dan Rahayu (2024) menunjukkan bahwa *self-control* dan *self-awareness* berkaitan dengan cara mahasiswa memanfaatkan *smartphone* dalam keseharian. Hal ini memperkuat gambaran bahwa penggunaan *smartphone* yang intens tidak selalu identik dengan perilaku bermasalah, melainkan bisa menjadi bagian dari strategi pengelolaan aktivitas yang terstruktur.

Penemuan ini membuka ruang untuk kajian lebih lanjut, khususnya terkait peran mediasi atau moderasi yang mungkin melibatkan faktor psikologis lain, seperti kecemasan, motivasi, atau kebiasaan digital yang rumit. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel-variabel penguat atau penghambat ini agar dapat memberi gambaran yang lebih utuh mengenai dinamika hubungan *self-control* dan ketergantungan *smartphone*.

Dengan demikian, meskipun hasil menunjukkan hubungan positif yang tidak sesuai dengan hipotesis awal, temuan ini memberikan kontribusi penting untuk pengembangan teori dan praktik pengelolaan penggunaan *smartphone*, terutama dalam konteks manajemen diri dan penggunaan teknologi yang sehat.

Dari hasil-hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *self-control* dan ketergantungan *smartphone* tidak selalu sederhana. Faktor lingkungan, tuntutan akademik, pola penggunaan, serta karakteristik instrumen pengukuran sangat memengaruhi arah hubungan.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* (X1) dan *fear of missing out* (X2) secara simultan berperan dalam menjelaskan variasi ketergantungan *smartphone* (HP). Secara parsial, *fear of missing out* (FoMO) berpengaruh

signifikan dan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, maka tingkat ketergantungan *smartphone* cenderung meningkat.

Sementara itu, hasil yang paling menarik adalah *self-control* (X1) secara parsial berpengaruh signifikan dan positif, yang berarti semakin baik kemampuan pengendalian diri, maka kecenderungan terhadap ketergantungan *smartphone* akan semakin meningkat juga. Secara teoritis, *self-control* diharapkan dapat mengurangi ketergantungan karena kemampuan individu dalam mengatur diri dan menahan dorongan untuk menggunakan *smartphone* secara kompulsif (Tangney dkk., 2004). Temuan ini, yang menunjukkan koefisien positif dan signifikan, menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control*, justru ketergantungan terhadap *smartphone* juga meningkat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan peran FoMO sebagai faktor emosional yang kuat dalam meningkatkan ketergantungan *smartphone*, serta membuka ruang kajian baru mengenai bagaimana *self-control* berhubungan dengan pola penggunaan teknologi di lingkungan akademik modern.

Saran

Pertama, pihak kampus perlu menyediakan program literasi digital yang membantu mahasiswa menggunakan *smartphone* secara lebih terarah, terutama karena temuan menunjukkan bahwa penggunaan yang tinggi tidak selalu bersifat maladaptif dan sering berkaitan dengan kebutuhan akademik. Dengan demikian program di kampus tidak hanya berupa pembatasan penggunaan *smartphone*.

Kedua, mahasiswa disarankan untuk mengelola FoMO dengan lebih baik,

misalnya dengan membatasi notifikasi dan menerapkan pola penggunaan yang lebih terkontrol agar tidak terjebak dalam penggunaan kompulsif.

Ketiga, penelitian selanjutnya sebaiknya memasukkan variabel lain yang belum dicakup dalam penelitian ini, mengingat model hanya menjelaskan 30.2% variasi ketergantungan *smartphone*. Variabel seperti stres akademik, regulasi emosi, atau pola penggunaan untuk tugas kuliah berpotensi memperkaya pemahaman terhadap penggunaan *smartphone* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142.
<https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Alinejad, V., Parizad, N., Yarmohammadi, M., & Radfar, M. (2022). Loneliness and academic performance mediates the relationship between fear of missing out and smartphone addiction among Iranian university students. *BMC Psychiatry*, 22(1), Article 550.
<https://doi.org/10.1186/s12888-022-04186-6>
- Asuro, D. P. A., & Saloom, G. (2024). Pengaruh fear of missing out, adiksi *smartphone*, dan loneliness terhadap perilaku phubbing pada generasi Z Kota Tangerang Banten. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 155–173.
<https://doi.org/10.35760/psi.2024.v17i1.9464>
- Aulyah, I., & Isrofin, B. (2021). Hubungan harga diri dan fear of missing out dengan *smartphone* addiction mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Indonesian Journal of*

- Counseling and Development*, 2(2), 132–142.
<https://doi.org/10.32939/ijocd.v2i2.596>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Azwar, S. (2016). *Konstruksi tes kemampuan kognitif*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299–307.
<https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 114, Article 106414.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>
- Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2018). *Psychological testing and assessment* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Crocker, L., & Algina, J. (2008). *Introduction to classical and modern test theory*. Cengage Learning.
- DeVellis, R. F. (2017). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). Sage Publications.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2018). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53–60.
- Humaira, Z. (2022). *Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh].
- Katevas, K., Arapakis, I., & Pielot, M. (2018). Typical phone use habits: Intense use does not predict negative well-being. *arXiv*.
<https://arxiv.org/abs/1807.02472>
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2000). *Foundations of behavioral research* (4th ed.). Harcourt College Publishers.
- Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., Kuo, T. B. J., & Chen, S.-H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAII). *PLoS ONE*, 9(6), Article e98312.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Nikolic, A., et al. (2023). Smartphone overuse, sleep disturbance, and psychological well-being among university students. *Journal of American College Health*, 71(8), 2456–2464.

- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- Pew Research Center. (2023). *Mobile technology and home broadband 2023*. <https://www.pewresearch.org>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putra, A. P., Darmayanti, K. K. H., Firmansyah, A., Martino, H., Saputri, A. D., Sari, S. J., Saputri, D. R., Rimazh, I. S., Fitria, N. A., Damayanti, A., Lahesi, A., Anggrilia, M., Iman, M. I. N., & Hasanah, U. (2025). The development of Smartphone Dependency Scale (SDS). In *Prosiding The 12th Inter-Islamic University Conference on Psychology: Penguatan kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis melalui nilai-nilai Islam dan kearifan lokal* (pp. 46–58). <https://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/gpsy/article/view/1938>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of missing out (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Santoso, S. (2017). *Menguasai statistik dengan SPSS*. Elex Media Komputindo.
- Selmi, S., & Rahayu, I. T. (2024). The effect of self-control and self-awareness on smartphone addiction among students of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang. *Empatheia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 67–73. <https://ejournal.iainutuban.ac.id/index.php/empatheia/article/view/1247>
- Sarhan, A. M. (2024). Smartphone addiction and its relationship with stress, anxiety, and depression among medical students. *Middle East Current Psychiatry*, 31(1), 1–9.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif* (1st ed.). Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tufan, C., Köksal, K., & Griffiths, M. D. (2025). The impact of smartphone addiction, phubbing, and fear of missing out on social co-operation and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01477-3>
- Ye, B., et al. (2025). The mediating role of self-control in the relationship between physical activity, perceived stress, and smartphone addiction among college students. *BMC Psychology*, 13(1), 1–11.

- Zhang, Y., Shang, S., Tian, L., Zhu, L., & Zhang, W. (2023). The association between fear of missing out and mobile phone addiction: A meta-analysis. *BMC Psychology*, *11*(1), Article 338. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01376-z>
- Zhang, C., et al. (2022). Self-control and compulsive smartphone use among college students: The mediating role of stress coping. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1–10.
- Zhang, Y., et al. (2023). Fear of missing out and smartphone addiction among university students: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, *139*, Article 107605.