

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di masa kini mengalami kemajuan yang signifikan. Jika sebelumnya proses komunikasi bersifat kompleks dan kurang praktis, saat ini berbagai kemudahan telah terwujud melalui perangkat pintar seperti *smartphone* (N. A. Putri, 2019). Perangkat ini tidak lagi sekadar digunakan untuk komunikasi, tetapi juga memudahkan penyebaran informasi secara instan serta memungkinkan akses fleksibel terhadap berbagai fenomena di seluruh dunia (Pradana, 2016).

Di lingkungan akademik, *smartphone* berperan signifikan dalam memfasilitasi akses informasi terkini sekaligus mendukung berbagai aktivitas perkuliahan mahasiswa (Daeng et al., 2017). Berdasarkan pengamatan awal peneliti, dalam proses perkuliahan masih ada mahasiswa yang sibuk menggunakan *smartphone* ketika proses pembelajaran berlangsung dikelas. Beberapa mahasiswa justru lebih emosional ketika *smartphone* mereka mengalami masalah, seperti koneksi internet tidak stabil, kehabisan kuota internet, baterai lemah, ataupun layar yang kurang responsif.

Merujuk pada situs penyedia pasar aplikasi seluler, yakni Priori Data yang menyatakan bahwa pada tahun 2025, dari total 275,5 juta penduduk Indonesia tercatat sekitar 187,7 juta orang menggunakan *smartphone*. Dengan jumlah tersebut, Indonesia menempati posisi keempat sebagai negara dengan

pengguna *smartphone* terbanyak di dunia setelah Cina, India, dan Amerika Serikat (Gill, 2025). Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa Indonesia tergolong negara dalam penggunaan *smartphone* yang sangat tinggi di dunia. Jika *smartphone* tidak digunakan secara bijak, maka akan menyebabkan munculnya gejala psikologis tertentu, salah satunya adalah *nomophobia* (*no mobile phone phobia*).

Nomophobia adalah kondisi psikologis yang dipicu oleh kemajuan teknologi, ditandai dengan rasa takut atau tidak nyaman ketika seseorang tidak dapat mengakses atau menggunakan *smartphonenya*. Kondisi ini membuat individu ketergantungan terhadap *smartphone* yang memicu respons kecemasan berlebihan ketika terpisah dari perangkat tersebut. Maka dari itu, individu dengan *nomophobia* cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di depan *smartphone* (Maryani et al., 2021).

Penelitian Hutapea et al., (2024) yang melibatkan 470 mahasiswa berusia 18-25 tahun di Kota Makassar menunjukkan bahwa sebanyak 209 orang memiliki tingkat *nomophobia* yang tinggi. Jika ditinjau dari jenis kelamin, tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar menunjukkan bahwa 107 mahasiswa perempuan berada pada kategori tinggi, sedangkan pada mahasiswa laki-laki jumlahnya sebanyak 102 orang. Sejalan dengan itu, hasil analisis yang dilakukan oleh Maryani et al., (2021) juga menunjukkan bahwa sebanyak 167 subjek (49%) berada pada kategori *nomophobia* tinggi. Sementara itu, 159 subjek (46,6%) berada pada kategori

nomophobia sedang, dan 15 subjek (4,4%) berada pada kategori *nomophobia* rendah.

Berdasarkan dua hasil penelitian yang telah disebutkan, terlihat bahwa tingkat *nomophobia* pada mahasiswa tergolong tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa fenomena ketergantungan terhadap *smartphone* cukup umum terjadi di kalangan mahasiswa. Artinya, mahasiswa memiliki keterikatan yang kuat terhadap *smartphone* dalam aktivitasnya sehari-hari.

Nomophobia merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan berbagai respons emosional dan fisik akibat ketergantungan terhadap *smartphone*. Gejala yang muncul antara lain ketidakmampuan untuk mematikan perangkat *smartphone* dalam jangka waktu tertentu, kecemasan berlebihan terhadap kondisi baterai yang rendah, serta perilaku kompulsif berupa pengecekan berulang terhadap pesan, email, dan platform media sosial (Anugrah et al., 2022). Penderita *nomophobia* biasanya menunjukkan gejala-gejala seperti rasa tegang, mudah marah, dan kecemasan yang muncul ketika mereka tidak dapat mengakses atau menyentuh *smartphonenya* (Zhafirah et al., 2023).

Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak bisa lepas dengan *smartphone* nya memiliki regulasi emosi yang lebih buruk. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi tersebut membuat mereka semakin rentan mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi (Santl et al., 2022). Sejalan dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa mahasiswa dengan pengelolaan emosi yang kurang

adaptif, cenderung memiliki tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi (Cui et al., 2024).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola emosi negatif akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Menurut Gross, 2007 (dalam Reskido et al., 2022) regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengelola perasaannya dengan baik, sehingga ia bisa tetap tenang dan mampu menghadapi berbagai tekanan atau situasi sulit dalam hidupnya. Individu yang mampu mengatur emosinya akan lebih berhati-hati dalam menunjukkan perasaannya, sehingga dapat menyesuaikan sikap dan perilakunya dengan situasi yang sedang dihadapi (Kumala & Darmawanti, 2022).

Sejalan dengan itu, Fitri & Ikhwanisifa, (2017) menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik akan lebih mudah menenangkan diri, berpikir secara positif, dan bersikap bijak terhadap orang di sekitarnya, sehingga suasana yang tercipta menjadi lebih tenang dan harmonis. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi yang baik menjadi aspek penting bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan kehidupan sehari-hari.

Namun, tidak semua individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang optimal. Dalam situasi tertentu, sebagian individu mengalami hambatan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang muncul, terutama ketika menghadapi tekanan atau situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan psikologis. Kondisi tersebut dikenal sebagai kesulitan regulasi emosi. Gratz &

Roemer, (2004) menjelaskan bahwa kesulitan regulasi emosi mencakup berbagai aspek, seperti kurangnya kesadaran dan pemahaman terhadap emosi yang dirasakan, kesulitan menerima pengalaman emosional, keterbatasan dalam menggunakan strategi regulasi emosi yang efektif, serta kecenderungan bertindak impulsif ketika mengalami emosi negatif.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Rehing et al., (2024) yang melibatkan 840 mahasiswa di Universitas X menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa masuk dalam kategori rendah dengan presentase 75,62%. Disisi lain, hasil penelitian Kurniawan et al., (2022) yang melibatkan 213 mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi pada mahasiswa lebih di dominasi oleh kategori sedang dengan presentase 53,1%.

Dari dua penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi mahasiswa masih beragam dan memerlukan perhatian, sehingga penting untuk dikaji lebih lanjut. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi yang mereka rasakan. Kondisi tersebut menjadi penting untuk diperhatikan karena kemampuan mengelola emosi berperan dalam kehidupan akademik maupun sosial mahasiswa (Rodriguez & Huamán, 2025).

Adapun pemilihan mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin sebagai subjek penelitian didasari oleh dua penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmadanti, (2025) pada mahasiswa Studi Agama-Agama menunjukkan bahwa sebanyak 50% mahasiswa menggunakan *smartphone* lebih dari 7 jam

per hari. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Romlah, (2017) pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam menemukan bahwa sebanyak 87,17% mahasiswa berada pada kategori tinggi dalam penggunaan *smartphone*, sedangkan 12,82% berada pada kategori sangat tinggi. Selain itu, peneliti juga melakukan studi pendahuluan terhadap delapan mahasiswa UIN Antasari banjarmasin yang berasal dari berbagai fakultas.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa lima dari delapan orang mahasiswa tersebut menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* dalam dunia perkuliahan sangat penting. Hal ini membuat intensitas penggunaan *smartphone* diantara mereka cukup tinggi, yakni berkisar antara 6 hingga 12 jam per hari. Sebagian dari mereka mengaku bahwa penggunaan *smartphone* mempengaruhi emosinya, seperti cemas ketika tidak dapat berkomunikasi, sedih dan bingung ketika *smartphone* tidak bisa digunakan, serta takut ketinggalan informasi penting melalui *smartphone*. Beberapa dari mereka juga menyatakan kesulitan dalam mengelola kecemasan yang dirasakan dan sulit mengendalikan emosi ke hal-hal positif.

Sedangkan tiga mahasiswa lainnya diketahui bahwa *smartphone* hanya sebagai pendukung dalam aktivitas sehari-hari. Mereka mengaku lebih memilih aktivitas lain ketika *smartphone* mengalami kendala. Sebagian dari mereka menyadari bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan membuat mata menjadi sakit dan tidak sampai membuat mereka merasakan kecemasan maupun ketergantungan.

Durasi penggunaan *smartphone* yang dianggap ideal adalah sekitar 257 menit atau 4 jam 17 menit per hari (Asnhi et al., 2023). Tingginya frekuensi penggunaan *smartphone* dapat meningkatkan risiko munculnya ketergantungan, sehingga individu cenderung merasa cemas ketika berada jauh dari perangkat tersebut (Buctot et al, 2020, dalam Mahadiva & Idulfilastri, 2024).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi, baik berdasarkan hasil penelitian terdahulu maupun studi pendahuluan yang dilakukan peneliti. Penggunaan *smartphone* yang tinggi tersebut menunjukkan bahwa perangkat ini telah menjadi bagian penting dalam aktivitas akademik dan kehidupan sehari-hari mahasiswa. Kondisi ini menimbulkan potensi munculnya *nomophobia*, yaitu kecemasan atau ketergantungan berlebih ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Beberapa mahasiswa bahkan mengaku bahwa penggunaan *smartphone* memengaruhi emosi mereka dan membuat mereka sulit mengendalikan perasaan cemas. Temuan ini menunjukkan pentingnya untuk meneliti lebih lanjut bagaimana tingkat kesulitan regulasi emosi mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin serta sejauh mana *nomophobia* berkontribusi terhadap kesulitan regulasi emosi mereka.

Meskipun penelitian mengenai *nomophobia* dan regulasi emosi telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada regulasi emosi sebagai variabel independen maupun variabel mediator. Oleh karena itu, penelitian yang secara khusus meneliti kontribusi *nomophobia*

terhadap kesulitan regulasi emosi masih tergolong terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada populasi mahasiswa umum, sehingga belum banyak diketahui bagaimana hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa yang belajar dalam lingkungan akademik berbasis nilai-nilai keislaman. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang mengintegrasikan kajian keislaman dan ilmu pengetahuan dalam proses pendidikannya.

Hal ini selaras dengan visi UIN Antasari Banjarmasin, “*Unggul dan Berakhlak*” yang menekankan keunggulan dalam pengembangan ilmu pengetahuan yang memadukan kajian Islam dan ilmu modern, sekaligus membentuk sivitas akademika yang menjunjung tinggi nilai-nilai luhur dan akhlak mulia sesuai dengan ajaran Islam (UIN Antasari Banjarmasin, 2026). Oleh karena itu, penelitian pada populasi ini penting dilakukan untuk memperluas temuan mengenai kontribusi *nomophobia* terhadap kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana tingkat ketergantungan terhadap *smartphone* itu berdampak pada kesulitan mahasiswa dalam mengelola emosi. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran mahasiswa untuk menggunakan *smartphone* secara sehat, sehingga mampu mengelola waktu dan emosinya dengan baik serta mencapai kesejahteraan psikologis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *nomophobia* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin?
3. Bagaimana kontribusi *nomophobia* terhadap kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat *nomophobia* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.
2. Mengetahui tingkat kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.
3. Mengetahui apakah terdapat kontribusi antara *nomophobia* dengan kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

Signifikansi penelitian ini terbagi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, berikut penjelasannya:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu menambah serta memperluas pengetahuan dalam pengembangan ilmu di bidang psikologi klinis, terutama mengenai pemahaman kepada mahasiswa tentang dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan terhadap kesulitan regulasi emosi masing-masing individu.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembaca, dapat menumbuhkan kesadaran akan pengaruh dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan.
- b. Bagi institusi, sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pembelajaran tentang kesehatan mental terkait penggunaan teknologi yang sehat di kalangan mahasiswa.
- c. Bagi peneliti, sebagai pelengkap salah satu persyaratan dalam menyelesaikan perkuliahan pada program studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
- d. Bagi penelitian sejenis, penelitian ini memberikan kontribusi sumber rujukan maupun referensi.

E. Definisi Operasional

Untuk memastikan setiap variabel memiliki batasan yang tegas dan dapat diukur dengan mudah, diperlukan penjelasan mengenai makna setiap variabel dalam definisi operasional. Menurut Setyawan, (2021) definisi operasional adalah uraian tentang variabel penelitian yang disusun melalui karakteristik dan indikator tertentu, yang digunakan sebagai acuan dalam proses pengumpulan data penelitian. Berikut definisi operasional dalam penelitian ini:

1. *Nomophobia*

Menurut Yildirim & Correia (2015), *nomophobia* merupakan kondisi individu yang berkaitan dengan ketergantungan terhadap *smartphone*. *Nomophobia* tidak hanya berfokus pada ketakutan akan kehilangan akses fisik terhadap *smartphone*, tetapi juga mencakup ketakutan akan hilangnya akses informasi, komunikasi, koneksi sosial, serta berbagai fitur kenyamanan yang tersedia di dalamnya. Terdapat empat aspek utama *nomophobia*, yaitu perasaan tidak mampu berkomunikasi, Kehilangan konektivitas, Kesulitan dalam mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan (Yildirim & Correia, 2015).

Adapun *nomophobia* yang dimaksud pada penelitian ini ialah kondisi yang membuat mahasiswa merasakan ketidaknyamanan yang ada di dalam dirinya berupa rasa takut dan khawatir ketika tidak menggunakan *smartphone*. *Nomophobia* disini lebih menekankan pada rasa tidak nyaman akibat kehilangan akses terhadap *smartphone*

secara umum, baik untuk berkomunikasi, mencari informasi, maupun aktivitas sehari-hari.

Untuk mengukur tingkat *nomophobia* pada mahasiswa, penelitian ini menggunakan instrumen *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia (2015) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh (Warsah et al., 2023). Skala ini terdiri dari empat aspek, diantaranya ialah *not being able to communicate* (tidak bisa berkomunikasi), *losing connectedness* (kehilangan koneksi), *not being able to access information* (tidak dapat mengakses informasi), dan *giving up convenience*, (meninggalkan kenyamanan).

2. Kesulitan Regulasi Emosi

Menurut Gratz & Roemer (2004), kesulitan regulasi emosi merupakan kondisi ketika individu mengalami hambatan dalam memahami, menerima, dan mengelola emosi yang dirasakannya. Kesulitan tersebut dapat terlihat dari ketidakmampuan individu menerima respons emosional yang muncul, kesulitan mengarahkan perilaku pada tujuan tertentu saat mengalami emosi negatif, kesulitan mengendalikan impuls, kurangnya kesadaran terhadap emosi, keterbatasan dalam menggunakan strategi regulasi emosi yang efektif, serta kurangnya kejelasan dalam memahami emosi yang dirasakan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, Gratz & Roemer (2004) mengemukakan enam dimensi regulasi emosi, yaitu *Nonacceptance of Emotional Responses*, *Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior*, *Impulse Control Difficulties*, *Lack of Emotional Awareness*, *Limited Access to Emotion Regulation Strategies*, dan *Lack of Emotional Clarity*. Keenam dimensi ini menggambarkan berbagai bentuk kesulitan yang dapat dialami individu dalam meregulasi emosinya.

Adapun kesulitan regulasi emosi yang dimaksud pada penelitian ini ialah kesulitan yang dialami mahasiswa dalam mengelola emosi yang dirasakan. Kesulitan tersebut dapat terlihat dari bagaimana mahasiswa memahami, menerima, dan mengendalikan emosinya ketika menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam penelitian ini, kesulitan regulasi emosi diukur menggunakan skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form* (DERS-SF) yang dirancang oleh Gratz dan Roemer (2004), kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Danasasmita et al., (2024). Hasil pengukuran ditunjukkan melalui skor yang diperoleh responden, yang mencerminkan tingkat kesulitan regulasi emosi yang mereka alami. Semakin besar skor yang dihasilkan, semakin tinggi tingkat kesulitan individu dalam meregulasi emosi. Sebaliknya, skor yang lebih rendah mencerminkan kemampuan

regulasi emosi yang lebih baik atau tingkat kesulitan yang lebih rendah.

F. Hipotesis Penelitian

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *nomophobia* terhadap kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa di UIN Antasari Banjarmasin, maka diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat kontribusi *nomophobia* terhadap kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

2. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak terdapat kontribusi *nomophobia* terhadap kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

G. Penelitian Terdahulu

Kajian terhadap penelitian sebelumnya dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai perkembangan penelitian pada topik yang sama maupun yang serupa. Hasil temuan penelitian terdahulu juga digunakan sebagai bahan pendukung dalam penyusunan penelitian ini. Beberapa penelitian yang relevan dapat dilihat pada uraian berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mengjie Cui, Suyan Wang, Ye Gao, Yuanyuan Hao, dan Hongliang Dai dengan judul “*The Effect Of*

Emotion Regulation Strategies On Nomophobia In College Students: The Masking Role Of Resilience” pada 2024. Penelitian ini melibatkan mahasiswa China sebanyak 756, yang mana sebagian besar diantaranya mengalami *nomophobia* dengan tingkat ringan hingga berat. Penelitian ini menemukan bahwa cara mahasiswa mengatur emosinya berpengaruh terhadap tingkat *nomophobia* yang mereka rasakan. Mahasiswa yang sering menekan atau menyembunyikan emosinya (*Expressive Suppression*) cenderung memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi. Sementara itu, strategi mengubah cara berpikir untuk mengendalikan emosi (*Cognitive Reappraisal*) juga berkaitan dengan *nomophobia*, tetapi hubungan ini dipengaruhi oleh resiliensi. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi ternyata lebih mampu mengurangi dampak negatif dari penggunaan strategi *Cognitive Reappraisal* terhadap *nomophobia*. Adapun persamaan penelitian terletak pada topik utama, yakni membahas mengenai *nomophobia* dan regulasi emosi pada mahasiswa. Sedangkan perbedaan penelitian terletak pada arah hubungan variabel, yang mana penelitian yang dilakukan oleh (Cui et al., 2024), lebih berfokus pada bagaimana regulasi emosi itu mempengaruhi tingkat *nomophobia*, serta melihat resiliensi sebagai variabel mediator. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti fokusnya lebih kepada bagaimana tingkat *nomophobia* itu berkontribusi terhadap kesulitan regulasi emosi tanpa adanya variabel mediator. Selain itu, adanya perbedaan

pada lokasi penelitian, yang mana pada penelitian ini dilakukan di negara Tiongkok, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di negara Indonesia.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Zainab Fatehi Albikawi dan Mohammad Abuadas dengan judul “*Unveiling the Influence of Nomophobia, Emotional Regulation, Self-Efficacy and Loneliness on Anxiety Among Nursing Students: A Structural Equation Modeling Approach*” pada 2025. Penelitian ini melibatkan mahasiswa Keperawatan Saudi Arabia sebanyak 121, dengan metode *cross-sectional* dengan pendekatan *structural equation modeling* (SEM). Penelitian ini menunjukkan bahwa masih ada perasaan takut untuk meninggalkan *smartphone* (*nomophobia*) dan rasa kesepian dapat meningkatkan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Sebaliknya, kemampuan mereka dalam mengatur emosi dan rasa percaya diri (*self-efficacy*) dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan tersebut. Kemampuan mengelola emosi sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat *nomophobia* dan rasa kesepian. Adapun persamaan penelitian terletak pada topik pembahasan, yaitu sama-sama mengkaji *nomophobia* dan aspek pengelolaan emosi pada mahasiswa. Sedangkan perbedaannya terletak pada arah hubungan antarvariabel dan penggunaan variabel tambahan dalam model penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh (Albikawi & Abuadas, 2025) menempatkan regulasi emosi sebagai faktor yang berperan

dalam menurunkan *nomophobia* dan kecemasan, serta melibatkan variabel *self-efficacy* dan kesepian dalam model penelitian. Sementara itu, penelitian ini berfokus pada kontribusi *nomophobia* terhadap kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa tanpa melibatkan variabel tambahan, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Julia Sari, Adhani Dhea Saputri, Meilysa Anggraini, Sri Retina, dan Aulia Puspita Sari dengan judul “*Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Regulasi Emosi Pada Mahasiswa*” pada 2024. Penelitian ini melibatkan mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia sebanyak 117, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan *smartphone* berpengaruh positif terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. Jika *smartphone* digunakan sesuai kebutuhan, maka dapat mendorong pengelolaan emosi yang lebih baik, sementara penggunaan yang tidak tepat dapat menurunkan kemampuan regulasi emosi, terutama di kalangan mahasiswa perempuan yang menunjukkan tingkat regulasi emosinya lebih rendah dibandingkan mahasiswa laki-laki. Adapun persamaan penelitian terletak pada pembahasan mengenai penggunaan *smartphone* dan kondisi emosional mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan regulasi emosi. Sedangkan perbedaannya terletak pada fokusnya, yang mana

penelitian (Sari et al., 2024) lebih melihat pengaruh dari intensitas penggunaan *smartphone* secara umum terhadap regulasi emosi, artinya seberapa sering dan lama *smartphone* digunakan, baik untuk hal positif maupun negatif. Sementara peneliti lebih mengkaji mengenai *nomophobia*, yaitu rasa takut atau cemas berlebihan saat jauh dari *smartphone*.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ianatun Nisa, Wahyu Endang Setyowati, dan Betie Febriana dengan judul “*Hubungan Antara Kejadian Nomophobia dengan Kecerdasan Emosi pada Remaja Perempuan Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Demak*” pada 2021. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross-sectional* yang melibatkan 153 siswa perempuan usia 12–14 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *nomophobia* berat, namun sebagian besar juga memiliki kecerdasan emosi dalam kategori tinggi. Meskipun banyak dari mereka merasa cemas saat berjauhan dari *smartphone*, namun itu tidak mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengenali dan mengelola emosi. Hal ini berarti penggunaan *smartphone* pada siswa tidak selalu berdampak negatif terhadap kecerdasan emosi, terutama jika mereka sudah memiliki kemampuan mengatur emosi yang baik. Adapun persamaan penelitian terletak pada fokus pembahasan mengenai *nomophobia*. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel emosi yang dikaji, subjek penelitian, serta hasil yang

diperoleh. Penelitian (I. Nisa et al., 2021) menggunakan kecerdasan emosi sebagai variabel yang diteliti pada remaja perempuan tingkat sekolah menengah, sedangkan penelitian ini menggunakan kesulitan regulasi emosi sebagai variabel pada mahasiswa. Selain itu, penelitian (I. Nisa et al., 2021) tidak menemukan hubungan signifikan antara *nomophobia* dan kecerdasan emosi, sementara penelitian ini menguji hipotesis seberapa besar *nomophobia* berkontribusi terhadap kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa terutama di lingkup UIN Antasari Banjarmasin.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Siti Patimah, Prilya Shanty Andrianie, dan Patria Mukti dengan judul “*The Role of Self-Regulation on the Tendency of Nomophobia in College Students*” pada 2024. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang melibatkan 93 mahasiswa di Universitas X. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri berpengaruh positif terhadap *nomophobia*. Maka dari itu, sebagian besar responden dalam penelitian memiliki regulasi diri yang tinggi sebanyak 71%, sedangkan *nomophobia* berada dalam kategori rendah yakni sebanyak 34,4%. Meskipun demikian, penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri mahasiswa, semakin besar pula kemungkinan mereka memiliki kecenderungan *nomophobia*. Hal ini dipengaruhi oleh kebutuhan tinggi mahasiswa terhadap penggunaan *smartphone* dalam aktivitas akademik maupun sosial

sehari-hari. Adapun persamaan penelitian terletak pada fokus yang sama terhadap fenomena *nomophobia* dalam lingkup mahasiswa. Sedangkan perbedaannya terletak pada arah penelitiannya. Penelitian ini lebih melihat kontribusi *nomophobia* terhadap kesulitan regulasi emosi mahasiswa, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Andrianie et al., 2024) lebih menekankan peran dari regulasi diri terhadap kecenderungan *nomophobia*.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah disebutkan diatas, dapat diketahui bahwa *nomophobia* memiliki keterkaitan dengan berbagai aspek yang berhubungan dengan pengelolaan emosi. Namun, sebagian besar penelitian terdahulu masih menempatkan regulasi emosi sebagai variabel independen atau melibatkan variabel tambahan sebagai mediator maupun variabel lain dalam model penelitian. Selain itu, penelitian yang membahas topik tersebut banyak dilakukan pada populasi dan latar budaya yang berbeda, baik di luar negeri maupun pada kelompok subjek yang berbeda dengan penelitian ini. Adapun penelitian serupa yang dilakukan di Indonesia umumnya memiliki arah hubungan variabel yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian yang secara khusus mengkaji kontribusi *nomophobia* terhadap kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin masih perlu dilakukan.

H. Sistematika Penelitian

Adapun sistematika pembahasan didalam penelitian ini tersusun sesuai dengan panduan penyusunan proposal dan skripsi edisi 2026 (Azziyati et al., 2026). Penelitian ini diawali dengan penjabaran mengenai latar belakang masalah yang termuat didalam BAB I PENDAHULUAN. Selain itu, disebutkan juga mengenai rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian secara teoritis maupun praktis, definisi operasional sebagai fokus utama penelitian, hipotesis, penelitian terdahulu terkait dengan topik dan variabel penelitian dan sistematika penulisan.

Dilanjutkan pada BAB II yang berisi tinjauan teoritik atau penjelasan teoritis mengenai variabel yang diteliti serta keterkaitannya dengan teori. Teori-teori ini didapatkan dari buku maupun jurnal literatur dan internet. Selain itu, disebutkan juga kerangka pikir yang digunakan pada penelitian ini.

Kemudian dilanjutkan dengan BAB III yang membahas terkait metode penelitian, diantaranya ialah jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel penelitian, data dan sumber data, metode pengumpulan data, instrumen pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Selanjutnya, terdapat BAB IV yang berisi hasil penelitian, hasil analisa data, pembahasan dengan dukungan teori-teori yang relavan, temuan penelitian, dan keterbatasan penelitian. Terakhir, ada BAB V yang membahas mengenai kesimpulan dan rekomendasi penelitian yang memuat jawaban atas rumusan masalah yang telah diajukan.