

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin yang memiliki dua lokasi kampus. Kampus I bertempat di Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5, Kelurahan Kebun Bunga, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin, dan kampus II bertempat di Jalan Pandarapan, Guntung Manggis, Kecamatan Banjarbaru Selatan, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan.

1. Sejarah Singkat UIN Antasari Banjarmasin

Pendirian UIN Antasari Banjarmasin, yang semula bernama IAIN Antasari, didorong oleh kesadaran masyarakat Provinsi Kalimantan Selatan akan pentingnya mengembangkan pendidikan Islam. Gagasan untuk mendirikan sebuah universitas Islam pertama kali dibahas dalam kongres umat Islam Kalimantan pada tahun 1947, kemudian mendapatkan dorongan baru pada kongres Persatuan Islam Indonesia yang diselenggarakan di Banjarmasin pada tahun 1948 (Humas, 2025).

Langkah pertama untuk mewujudkan gagasan ini adalah pembentukan organisasi persiapan pendirian Universitas Islam Kalimantan pada tanggal 28 Februari 1948. Pada bulan Februari 1948, persiapan pendirian Universitas Islam Kalimantan dimulai di Barabai (Humas, 2025).

Pelaksanaan gagasan ini dimulai dengan pendirian Fakultas Teologi Islam pada tanggal 21 September 1958, bersamaan dengan pendirian Universitas Lambung Mangkurat. Fakultas tersebut mengalami beberapa kali restrukturisasi hingga akhirnya menjadi bagian integral dari IAIN. Beberapa fakultas teologi didirikan di berbagai daerah pada tahun 1961, kemudian dikoordinasikan dan digabungkan pada tahun 1962 untuk membentuk Universitas Islam Antasari (Unisan) (Humas, 2025).

Pada tanggal 20 November 1964, Menteri Agama Republik Indonesia mengeluarkan keputusan untuk mengubah nama Unisan menjadi IAIN Al-Jami'ah Antasari dan menempatkannya di Banjarmasin. Seiring perkembangannya, IAIN Antasari memiliki banyak fakultas regional, yang kemudian digabungkan menjadi empat fakultas utama di Banjarmasin pada tahun 1978: Syariah, Tarbiyah, Dakwah, dan Ushuluddin (Humas, 2025).

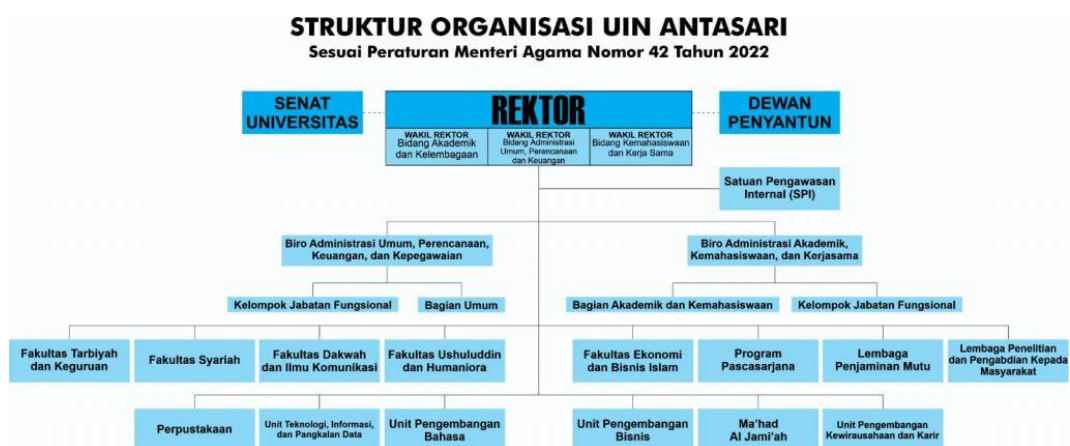
Perkembangan kelembagaan terus berlanjut, yang berpuncak pada peluncuran program pascasarjana pada tahun 2000. Upaya untuk mengubah lembaga ini menjadi universitas dilakukan selangkah demi selangkah, hingga akhirnya, pada tahun 2017, IAIN Antasari secara resmi diubah menjadi UIN Antasari Banjarmasin berdasarkan Keputusan Presiden Nomor 36. Sejak perubahan status ini, UIN Antasari terus berkembang, antara lain melalui pendirian fakultas dan program studi baru, serta perluasan infrastruktur, seperti Kampus 2 di Banjarbaru yang telah beroperasi sejak tahun 2022 (Humas, 2025).

UIN Antasari Banjarmasin saat ini memiliki lima fakultas: Fakultas Tarbiyah dan Pendidikan Guru, Fakultas Syariah, Fakultas Usuluddin dan Humaniora, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, serta Fakultas Ekonomi Islam dan Administrasi Bisnis, yang dilengkapi dengan program pascasarjana. Hingga saat ini, terdapat sekitar 40 program studi yang tersebar di berbagai fakultas dan program pascasarjana (Humas, 2025).

Selama kurun waktu sekitar 61 tahun, dari tahun 1964 hingga 2025, IAIN/UIN Antasari Banjarmasin dipimpin oleh beberapa rektor. Para pemimpin tersebut antara lain Zafry Zamzam, B.A.; Mastur Jahri, Lc., M.A.; H. Muhammad Asy'ari, M.A.; Dr. H. Alfani Daud, M.A.; Drs. K.H. Asywadie Syukur, Lc.; Dr. H. Kamrani Buseri, M.A.; Dr. H. Akh. Fauzi Aseri, M.A.; Dr. H. Mujiburrahman, M.A.; dan Prof. Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd (2026). Informasi lebih lanjut mengenai struktur organisasi dapat dilihat pada gambar berikut (Humas, 2025).

Gambar 4.1

Struktur Organisasi UIN Antasari Banjarmasin (Humas, 2025)



2. Visi dan Misi UIN Antasari Banjarmasin

a) Visi

Universitas ini memiliki visi “unggul dan berakhlak” yang menjadi dasar dalam menjalankan perannya sebagai lembaga pendidikan tinggi. Makna unggul merujuk pada posisi perguruan tinggi yang memiliki kelebihan dan daya saing dibandingkan institusi lainnya, terutama dalam pengembangan ilmu yang mengintegrasikan kajian keislaman dengan ilmu pengetahuan modern. Selain itu, universitas juga berkomitmen menumbuhkan nilai-nilai kebangsaan, mempertahankan kearifan lokal, serta mengembangkan perspektif global, khususnya dalam lingkup Asia Tenggara (UIN Antasari Banjarmasin, 2026).

Sementara itu, nilai berakhlak menegaskan bahwa universitas tidak hanya menitikberatkan pada pengembangan akademik, tetapi juga pada pembinaan karakter mahasiswa. Melalui nilai tersebut, universitas berusaha menanamkan ajaran-ajaran luhur Islam yang tercermin dalam perilaku dan sikap individu terhadap sesama, lingkungan, diri sendiri, serta Allah SWT (UIN Antasari Banjarmasin, 2026).

b) Misi

Dalam upaya mewujudkan visi tersebut, universitas ini menetapkan beberapa misi sebagai arah dan pedoman dalam penyelenggaraan pendidikan, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman interdisipliner yang memiliki keunggulan, kekhasan, dan berdaya saing internasional.
- 2) Melaksanakan pendidikan akhlak dan spritualitas Islam di lingkungan kampus secara komprehensif dan berkesinambungan.
- 3) Melaksanakan penelitian yang memiliki manfaat bagi pengembangan keilmuan dan masyarakat.
- 4) Melaksanakan dan mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat berbasis riset yang memiliki manfaat jangka panjang bagi masyarakat.
- 5) Membangun kepercayaan dan kerjasama dengan lembaga regional, nasional, dan internasional.
- 6) Mengembangkan tata kelola berdasarkan manajemen profesional dalam rangka mencapai kepuasan sivitas akademika dan *stakeholder* (UIN Antasari Banjarmasin, 2026).

B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Validitas dilakukan untuk melihat seberapa jauh alat ukur mampu mewakili variabel secara tepat. Sebuah instrumen dapat dianggap valid apabila data yang dihasilkan menggambarkan kondisi nyata dari objek yang diteliti, sehingga informasi yang diperoleh sesuai dengan keadaan sebenarnya (Sugiyono, 2019).

Untuk menilai ketepatan instrumen dalam mengukur konstruk penelitian, dilakukan pengujian validitas terhadap setiap item pernyataan. Analisis dilakukan dengan metode korelasi *Product Moment* pada tingkat kesalahan 5% ($\alpha = 0,05$), yaitu dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel. Dengan jumlah responden sebanyak 368 mahasiswa, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,102. Item dianggap layak digunakan apabila koefisien korelasinya (r hitung) berada di atas nilai r tabel yang telah ditentukan. Sejalan dengan pendapat Sugiyono (2019) menunjukkan bahwa instrumen dikatakan valid apabila dapat mengukur aspek yang memang menjadi tujuan pengukuran, sehingga data yang diperoleh mampu menggambarkan keadaan yang sebenarnya.

a. Validitas Skala *Nomophobia*

Tabel 4.1

*Hasil Validitas Skala *Nomophobia**

Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	.489	0.102	Valid
2	.620	0.102	Valid
3	.580	0.102	Valid
4	.728	0.102	Valid
5	.809	0.102	Valid
6	.839	0.102	Valid
7	.798	0.102	Valid
8	.765	0.102	Valid
9	.724	0.102	Valid
10	.719	0.102	Valid

Berdasarkan tabel diatas, seluruh nilai r hitung pada 10 item skala *nomophobia* lebih besar daripada nilai r tabel (0,102), artinya semua butir item dinyatakan valid. Nilai r hitung 0,489 hingga 0,839,

yang berarti setiap item mampu memberikan kontribusi positif terhadap skor total skala. Item nomor 6 ($r = 0,839$) memiliki nilai validitas paling tinggi, serta item nomor 1 ($r = 0,489$) memiliki nilai paling validitas paling rendah. Meskipun demikian, seluruh nilai r hitung masih tergolong di atas r tabel sehingga memenuhi kriteria validitas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semua item pada skala *nomophobia* dapat mengukur konstruk yang dianalisis secara akurat dan sesuai untuk digunakan sebagai instrumen penelitian tanpa diperlukan penghapusan item.

b. Validitas Skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form* (DERS-SF)

Tabel 4.2

Hasil Uji Validitas Skala Kesulitan Regulasi Emosi

Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	.208	0.102	Valid
2	.529	0.102	Valid
3	.618	0.102	Valid
4	.323	0.102	Valid
5	.642	0.102	Valid
6	.041	0.102	Tidak Valid
7	.412	0.102	Valid
8	.653	0.102	Valid
9	.695	0.102	Valid
10	.716	0.102	Valid
11	.707	0.102	Valid
12	.586	0.102	Valid
13	.654	0.102	Valid
14	.753	0.102	Valid
15	.681	0.102	Valid
16	.726	0.102	Valid
17	.723	0.102	Valid
18	.578	0.102	Valid

Berdasarkan tabel tersebut, dari 18 item yang diuji, 17 item dinyatakan valid dan 1 item dinyatakan tidak valid. Kriteria validitas ditetapkan dengan membandingkan nilai r yang dihitung dengan r tabel yang bernilai 0,102. Sebanyak 17 item menunjukkan nilai r hitung yang lebih tinggi dari r tabel, sehingga dianggap valid. Nilai r menghitung item yang sah berkisar dari 0,208 hingga 0,753, dengan nilai tertinggi pada item 14 ($r = 0,753$) dan nilai terendah pada item 1 ($r = 0,208$). Sementara itu, item 6 menunjukkan nilai r hitung sebesar 0,041 yang kurang dari r tabel (0,102), sehingga dinyatakan tidak valid dan tidak memenuhi syarat sebagai instrumen ukur yang baik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Danasasmita et al., (2024) pada adaptasi DERS-SF versi Indonesia yang menunjukkan bahwa item nomor 6 memiliki *factor loading* sebesar 0,29, lebih rendah dari batas minimum 0,32 yang ditetapkan dalam analisis faktor. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa penghapusan item nomor 6 meningkatkan kualitas psikometrik instrumen, dengan *factor loading* item-item lainnya berada pada rentang 0,45–0,90.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini semakin memperkuat temuan sebelumnya bahwa item nomor 6 kurang mampu merepresentasikan konstruk yang diukur secara optimal, sehingga item tersebut di eliminasi dan tidak disertakan dalam analisis selanjutnya. Dengan demikian, pengukuran variabel kesulitan regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan 17 item yang telah dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Tabel 4.3
Hasil Uji Reliabilitas

Instrumen	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Nomophobia	.886	Reabilitas kuat
DERS-SF	.893	Reabilitas kuat

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel di atas, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,886 untuk instrumen *Nomophobia* dan 0,893 untuk instrumen DERS-SF. Kedua nilai tersebut berada di atas batas minimum reliabilitas sebesar 0,60, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel. Di samping itu, berdasarkan klasifikasi tingkat reliabilitas, nilai *Cronbach's Alpha* untuk kedua instrumen berada di kisaran $>0,80$ yang menandakan keandalan yang kuat. Hasil ini mengindikasikan bahwa item-item dalam instrumen *nomophobia* dan DERS-SF memiliki konsistensi yang tinggi dalam mengukur variabel yang diteliti, sehingga sesuai digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi

1. Gambaran Responden

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 368 mahasiswa aktif UIN Antasari Banjarmasin. Pemilihan responden dilakukan berdasarkan kriteria mahasiswa yang menggunakan smartphone lebih dari 4 jam dalam sehari. Selanjutnya, responden dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, fakultas, dan status tempat tinggal guna memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai subjek penelitian.

a. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

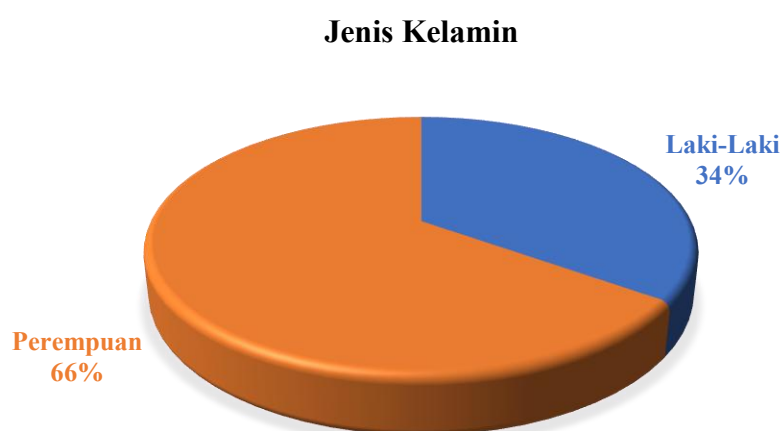
Tabel 4.4

Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	125	34.0	34.0	34.0
	Perempuan	243	66.0	66.0	100.0
	Total	368	100.0	100.0	

Gambar 4.2

Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan distribusi jenis kelamin, dari total 368 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, sebanyak 125 orang (34%) berjenis kelamin laki-laki dan 243 orang (66%) berjenis kelamin perempuan. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi.

Dominannya jumlah responden perempuan dapat menggambarkan kondisi mahasiswa di lingkungan UIN Antasari Banjarmasin, di mana jumlah mahasiswi cenderung lebih banyak dibandingkan mahasiswa laki-laki pada beberapa fakultas. Selain itu, tingginya partisipasi responden perempuan juga dapat dipengaruhi oleh

kecenderungan mahasiswi yang lebih aktif dalam mengisi kuesioner penelitian dibandingkan mahasiswa laki-laki.

b. Gambaran Responden Berdasarkan Usia

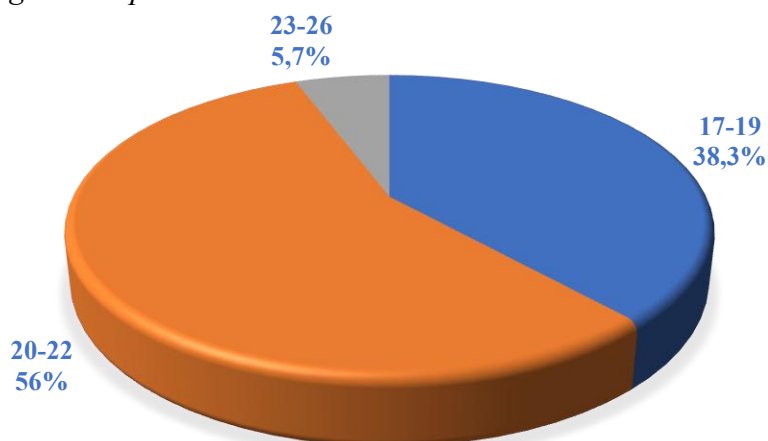
Tabel 4.5

Responden Berdasarkan Usia

		Usia			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	17-19	141	38.3	38.3	38.3
	20-22	206	56.0	56.0	94.3
	23-26	21	5.7	5.7	100.0
	Total	368	100.0	100.0	

Gambar 4.3

Diagram Responden Berdasarkan Usia

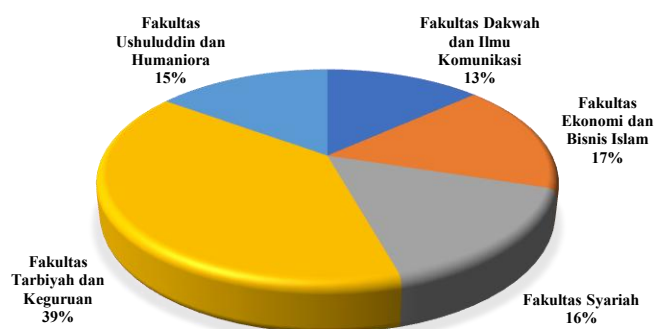


Berdasarkan data usia responden, diketahui bahwa mayoritas peserta berada dalam rentang usia 20–22 tahun dengan jumlah 206 orang (56,1%). Selanjutnya, terdapat 141 orang responden berusia 17–19 tahun yang merupakan 38,3%. Responden dalam rentang usia 23–26 tahun adalah yang paling sedikit, dengan total 21 orang (5,7%).

c. Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas

Tabel 4.6*Responden Berdasarkan Fakultas*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi	49	13.3	13.3	13.3
	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	61	16.6	16.6	29.9
	Fakultas Syariah	58	15.8	15.8	45.7
	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	145	39.4	39.4	85.1
	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	55	14.9	14.9	100.0
	Total	368	100.0	100.0	

Gambar 4.4*Diagram Responden Berdasarkan Fakultas*

Berdasarkan distribusi fakultas, dari total 368 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, sebanyak 49 orang (13%) berasal dari Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, 61 orang (17%) dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, 58 orang (16%) dari Fakultas Syariah, 145 orang (39%) dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, serta 55 orang (15%) dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.

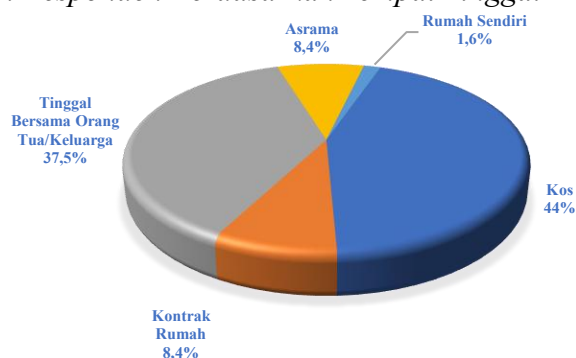
Perbedaan jumlah responden pada masing-masing fakultas terjadi karena penentuan sampel dilakukan secara proporsional menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Teknik tersebut menyesuaikan jumlah sampel dengan banyaknya populasi mahasiswa pada setiap fakultas, sehingga fakultas dengan jumlah mahasiswa lebih besar memperoleh jumlah responden yang lebih banyak. Dengan demikian, distribusi responden dalam penelitian ini dapat menggambarkan karakteristik mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin secara proporsional sesuai jumlah populasi pada masing-masing fakultas.

d. Gambaran Respoden Berdasarkan Status Tempat Tinggal

Tabel 4.7

Responden Berdasarkan Status Tempat Tinggal

	Tempat_Tinggal		Valid Percent	Cumulative Percent
	Frequency	Percent		
Valid	Kos	162	44.0	44.0
	Kontrak Rumah	31	8.4	52.4
	Tinggal Bersama	138	37.5	89.9
	Orang Tua/Keluarga			
	Asrama	31	8.4	98.4
	Rumah Sendiri	6	1.6	100.0
	Total	368	100.0	

Gambar 4.5*Diagram Responden Berdasarkan Tempat Tinggal*

Berdasarkan tempat tinggal, diketahui bahwa mayoritas responden tinggal di kos, yaitu 162 orang atau 44,0% dari keseluruhan responden. Selanjutnya, ada 138 orang responden yang tinggal dengan orang tua/keluarga, yang berarti 37,5%. Jumlah responden yang tinggal di kontrak rumah dan asrama adalah 31 orang, atau 8,4%. Sementara itu, jumlah responden yang paling sedikit adalah mereka yang tinggal di rumah sendiri, yaitu sebanyak 6 orang atau 1,6%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini tinggal di tempat kos.

2. Analisis Deskriptif

Tabel 4.8*Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TOTAL_X	368	23	70	50.90	10.018
TOTAL_Y	368	19	77	45.57	11.623
Valid N (listwise)	368				

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *nomophobia* diukur pada 368 partisipan. Pengukuran menunjukkan bahwa skor terendah

yang didapatkan adalah 23, sementara skor tertinggi mencapai 70. Rata-rata (mean) untuk variabel *nomophobia* adalah 50,90 dengan deviasi standar 10,018.

Dalam variabel kesulitan dalam mengatur emosi, pengukuran juga dilaksanakan pada 368 responden. Skor terendah yang didapat adalah 19 sementara skor tertinggi mencapai 77. Nilai rata-rata (mean) untuk variabel regulasi emosi adalah 45,57 dengan deviasi standar sebesar 11,623.

a. Gambaran Variabel *Nomophobia*

Tabel 4.9*Gambaran Distribusi Variabel Nomophobia*

Pernyataan	F/UF	STS	TS	ATS	N	AS	S	SS	Total
Jika saya kehabisan pulsa atau mencapai batas data bulanan, saya akan cemas	F	6 1.6%	25 6.8 %	14 3.8%	132 35.9 %	66 17.1 9%	88 23.9 %	37 10.1 %	368
Jika tidak ada sinyal data atau tidak bisa terhubung ke Wi-Fi, maka saya akan terus-menerus memeriksa apakah ada sinyal atau bisa menemukan jaringan Wi-Fi	F	1 0.3%	19 5.2 %	18 4.9%	57 15.5 %	49 13.3 %	155 42.1 %	69 18.8 %	368
Jika saya tidak dapat menggunakan ponsel pintar saya, saya takut akan tersesat di suatu tempat	F	6 1.6%	47 12.8 %	28 7.6%	72 19.6 %	67 18.2 %	99 26.9 %	49 13.3 %	368
Jika saya tidak membawa ponsel pintar saya, saya akan merasa khawatir karena keluarga dan teman-teman saya tidak dapat menghubungi saya	F	3 0.3%	10 2.7 %	12 3.3%	42 11.4 %	48 13 %	148 40.2 %	105 28.5 %	368
Jika saya tidak membawa ponsel pintar saya, saya akan merasa gelisah karena saya tidak akan dapat menerima pesan teks dan panggilan	F	4 1.1%	25 6.8 %	25 6.8%	67 18.2 %	63 17.1 %	120 32.6 %	64 17.4 %	368
Jika saya tidak membawa ponsel pintar saya, saya merasa cemas karena saya tidak dapat berkomunikasi dengan segera bersama keluarga atau teman-teman saya	F	3 0.8%	14 3.8 %	21 5.7%	75 20.4 %	61 16.8 %	132 35.9 %	62 16.8 %	368
Jika saya tidak membawa ponsel pintar saya, saya akan merasa cemas karena saya tidak dapat menghubungi keluarga atau teman-teman saya	F	1 0.3%	13 3.5 %	19 5.2%	66 17.9 %	62 16.8 %	134 36.4 %	73 18.8 %	368
Jika saya tidak membawa ponsel pintar saya, saya akan gelisah karena saya tidak dapat mengetahui jika seseorang berusaha menghubungi saya	F	2 0.5%	16 4.3 %	17 4.6%	59 16 %	66 17.9 %	153 41.6 %	55 14.9 %	368
Jika saya tidak membawa ponsel pintar saya, saya akan merasa tidak nyaman karena saya tidak akan dapat mengikuti perkembangan terkini	F	8 2.2%	31 8.4 %	38 10.3 %	112 30.4 %	51 13.9 %	88 23.9 %	40 10.9 %	368

Langkah selanjutnya dalam analisis deskriptif adalah mengelompokkan skor responden ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Proses pengelompokan dilakukan dengan menerapkan norma kategorisasi jenjang yang didasarkan pada skor empiris yang diperoleh dari nilai rata-rata (M) dan standar deviasi (SD) hasil analisis

data melalui SPSS. Rumus untuk kategorisasi yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.10
Rumus Kategorisasi

Kategori	Perhitungan
Rendah	$X < (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diperoleh kategorisasi variabel *nomophobia* sebagai berikut:

Tabel 4.11
Kategorisasi Variabel Nomophobia

Kategori	Perhitungan
Rendah	23-40
Sedang	41-60
Tinggi	61-70

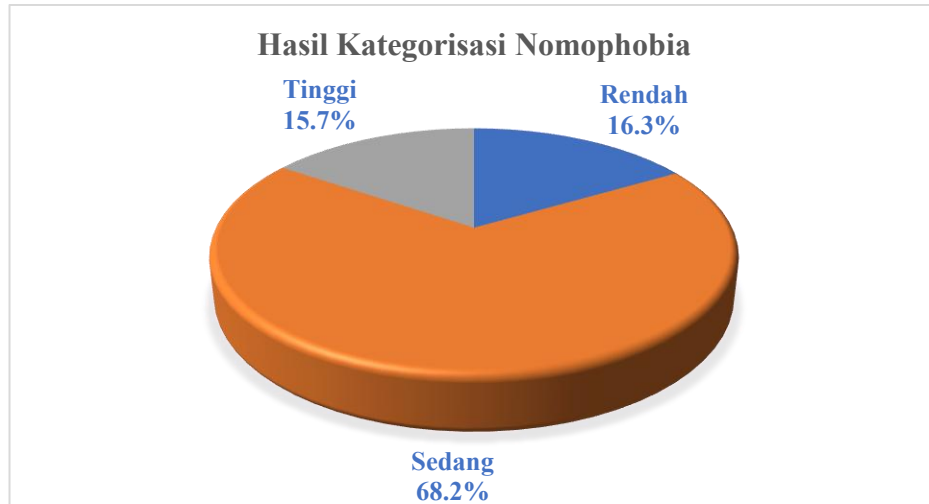
Mengacu pada tabel di atas, diperoleh kategorisasi data variabel *nomophobia* sebagai berikut:

Tabel 4.12
Hasil Data Kategori variabel Nomophobia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	60	16.3	16.3	16.3
	Sedang	251	68.2	68.2	84.5
	Tinggi	57	15.5	15.5	100.0
	Total	368	100.0	100.0	

Gambar 4.5

Diagram Hasil Data Kategori Variabel Nomophobia



Dari data tersebut, dapat dilihat bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori sedang dengan persentase mencapai 68,2%. Sementara itu, responden dalam kategori tinggi mencapai 15,7%, sedangkan kategori rendah mencapai 16,3%. Dari 368 responden, dapat disimpulkan bahwa kategori dengan persentase terbanyak adalah kategori sedang, yakni sebesar 68,2%.

- b. Gambaran Variabel *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form* (DERS-SF)

Tabel 4.13

Gambaran Distribusi Variabel Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF)

Pernyataan	F/ UF	HTP	K	CS	S	HS	Total
Saya memberikan perhatian terhadap perasaan saya	UF	51 13.9%	138 37.5 %	88 23.9%	90 24.5%	1 0.3%	368
Saya tidak tahu yang sedang saya rasakan saat ini	F	30 8.2%	167 45.4 %	82 22.3%	68 18.5%	21 5.7%	368
Saya sulit memahami perasaan saya	F	37 10.1%	153 41.6 %	84 22.8%	69 18.8%	25 6.8%	368
Saya peduli akan perasaan saya	UF	73 19.8%	137 37.2 %	64 17.4%	87 23.6%	7 1.9%	368
Saya bingung dengan yang sedang saya rasakan	F	25 6.8%	151 41%	89 24.2%	71 19.3%	32 8.7%	368
Ketika kesal, saya menjadi malu karena perasaan kesal tersebut	F	75 20.4%	159 43.2 %	58 15.8%	57 15.5%	19 5.2%	368
Ketika kesal, saya sulit menyelesaikan pekerjaan	F	21 5.7%	130 35.3 %	76 20.7%	97 26.4%	44 12%	368
Ketika kesal, saya menjadi tidak terkendali	F	69 18.8%	158 42.9 %	52 14.1%	61 16.6%	28 7.6%	368
Ketika kesal, saya yakin bahwa pada akhirnya saya akan merasa sangat tertekan	F	52 14.1%	134 36.4 %	63 17.1%	85 23.1%	34 9.2%	368
Ketika kesal, saya sulit fokus pada hal lain	F	13 3.8%	134 36.4 %	87 23.6%	98 26.6%	36 9.8%	368
Ketika kesal, saya merasa bersalah karena perasaan kesal tersebut	F	27 7.3%	137 37.2 %	82 22.3%	78 21.2%	44 12%	368
Ketika kesal, saya sulit berkonsentrasi	F	10 2.7%	116 31.5 %	79 21.5%	116 31.3%	47 12.8	368
Ketika kesal, saya kesulitan mengendalikan perilaku saya	F	51 13.9%	165 44.8 %	57 15.5%	64 17.4%	31 8.4%	368
Ketika kesal, saya yakin tidak ada yang bisa saya lakukan untuk membuat diri saya merasa lebih baik	F	117 32.8%	146 39.7 %	53 14.4%	36 9.8%	16 4.3%	368
Ketika kesal, saya menjadi jengkel pada diri sendiri karena perasaan kesal tersebut	F	48 13%	155 42.1 %	70 19%	61 16.6%	34 9.2%	368
Ketika kesal, saya kehilangan kendali terhadap perilaku saya	F	108 29.3%	138 37.5 %	50 13.6%	55 14.9%	17 4.6%	368

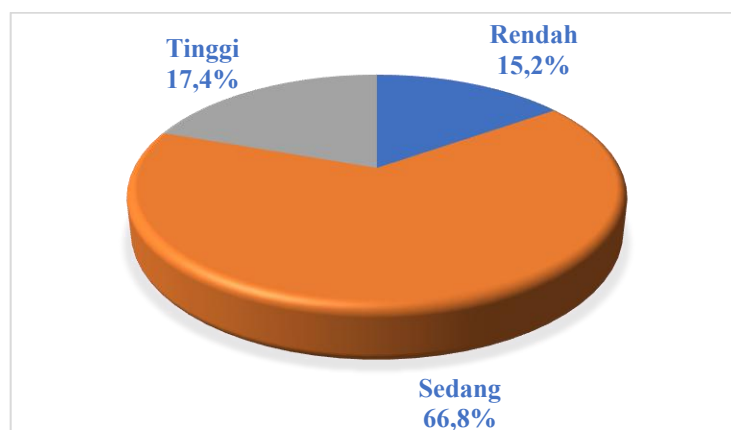
Tabel 4.14*Kategorisasi Variabel Kesulitan Regulasi Emosi*

Kategori	Perhitungan
Rendah	19-33
Sedang	34-57
Tinggi	58-77

Mengacu pada tabel di atas, diperoleh kategorisasi data variabel Regulasi Emosi sebagai berikut:

Tabel 4.15*Hasil Data Kategori variabel Kesulitan Regulasi Emosi*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	58	15.8	15.8	15.8
	Sedang	246	66.8	66.8	82.6
	Tinggi	64	17.4	17.4	100.0
	Total	368	100.0	100.0	

Gambar 4.6*Diagram Hasil Data Kategori Variabel Kesulitan Regulasi Emosi*

Berdasarkan data di atas, terlihat bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori sedang dengan persentase mencapai 66,8%. Sementara itu, persentase responden yang termasuk dalam kategori tinggi adalah 17,4%, sedangkan yang berada dalam kategori rendah

adalah 15,2%. Dari 368 responden yang ada, disimpulkan bahwa kategori dengan persentase terbanyak adalah kategori sedang, mencapai 66,8%.

D. Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Tabel 4.16

Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nomophobia	.090	368	.000	.976	368	.000
DERS	.086	368	.000	.975	368	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil Uji Normalitas di atas, diperoleh bahwa nilai signifikansi pada pengujian Komogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk untuk variabel *nomophobia* adalah 0,000, dan untuk variabel kesulitan regulasi emosi juga 0,000. Nilai signifikansi untuk kedua variabel tersebut lebih rendah dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak terdistribusi normal. Meskipun demikian, menurut Julie Pallant (dalam Shadiqi, 2023), pelanggaran terhadap asumsi normalitas tidak selalu menjadi masalah besar dalam analisis. Oleh karena itu, meskipun data tidak memenuhi asumsi normalitas, statistik analisis statistik masih bisa dilanjutkan dengan memperhatikan tujuan penelitian dan karakteristik data yang digunakan.

2. Uji Linieritas

Tabel 4.17
Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTAL_Y * TOTAL_X	Between (Combined Groups)		8431.147	45	187.359	1.466	.033
	Linearity		2905.001	1	2905.001	22.732	.000
	Deviation from Linearity		5526.147	44	125.594	.983	.507
	Within Groups		41149.016	322	127.792		
	Total		49580.163	367			

Berdasarkan hasil uji linearitas dalam tabel ANOVA, nilai signifikansi untuk bagian “Linearitas” adalah 0,000. Nilai ini berada di bawah 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan linier antara variabel *nomophobia* dan regulasi emosi. Selain itu, pada bagian *Deviation from Linearity* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,507. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari linearitas pada hubungan kedua variabel. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kesulitan regulasi emosi dan *nomophobia* bersifat linear sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis regresi linear.

3. Uji Outlier

Outlier biasanya ditandai dengan simbol bintang (*) atau lingkaran (o) pada output boxplot SPSS. Outlier dari variable *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi sebagaimana hasil uji outlier dibawah ini:

Gambar 4.16 *Outlier Nomophobia dan Kesulitan Regulasi Emosi*

Namun, berdasarkan hasil pemeriksaan, tidak ditemukan data yang diberi tanda khusus seperti bintang (*) maupun lingkaran (o) yang umumnya menunjukkan adanya outlier. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat data ekstrem yang perlu dieliminasi dari proses analisis, karena seluruh nilai masih berada dalam batas yang wajar.

Berikut disajikan tabel *Extreme Values* yang menampilkan data pada posisi paling tinggi dan paling rendah, namun seluruhnya masih berada dalam rentang normal sehingga tidak menunjukkan adanya outlier secara statistik:

Tabel 4.18
Extreme Values

Extreme Values				
		Case Number	Value	
Total_X	Highest	1	47	70
		2	49	70
		3	124	70
		4	200	70
		5	245	70 ^a
	Lowest	1	144	23
		2	45	24
		3	306	25
		4	285	25
		5	318	27 ^b
Total_Y	Highest	1	310	77
		2	221	75
		3	244	75
		4	224	75
		5	92	74 ^a
	Lowest	1	304	19
		2	288	24
		3	212	24
		4	58	24
		5	249	25

Berdasarkan tabel *Extreme Values*, terlihat bahwa pada variabel *nomophobia* lima nilai tertinggi memiliki skor yang sama, yaitu 70, yang berasal dari responden dengan nomor kasus 47, 49, 124, 200, dan 245. Sementara itu, lima nilai terendah berada pada rentang skor 23 hingga 27, dengan skor paling rendah yaitu 23 yang diperoleh responden nomor kasus 144.

Pada variabel kesulitan regulasi emosi, lima nilai tertinggi berada pada rentang skor 74 hingga 77. Skor tertinggi sebesar 77 diperoleh responden nomor kasus 310, sedangkan skor 75 diperoleh responden nomor kasus 221, 224 dan 244, serta skor 74 diperoleh responden nomor kasus 92. Adapun lima nilai terendah berada pada rentang skor 19 hingga 25, dengan skor terendah sebesar 19 diperoleh responden nomor kasus 304.

Semua nilai ekstrem baik yang tertinggi maupun yang terendah berada dalam batas yang wajar dan tidak menunjukkan penyimpangan yang signifikan dari distribusi data secara umum. Hal ini juga dikonfirmasi oleh hasil boxplot sebelumnya, yang tidak menunjukkan adanya tanda-tanda outlier, seperti simbol titik atau bintang.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini tidak mengandung nilai-nilai outlier, yang berarti seluruh data dapat digunakan untuk analisis tanpa perlu menghilangkan nilai-nilai ekstrem. Berdasarkan hasil ini, uji nonparametrik digunakan untuk analisis lebih lanjut, karena distribusi data tidak memenuhi asumsi distribusi normal.

E. Uji Hipotesis

Tujuan pengujian hipotesis adalah untuk menerima atau menolak hipotesis penelitian. Berikut hipotesis dalam penelitian ini:

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

H₀: Tidak terdapat kontribusi *nomophobia* terhadap kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

1. Uji Korelasi

Tabel 4.19

Hasil Uji Korelasi Spearman Rho

Correlations			Total_X	Total_Y
Spearman's rho	Total_X	Correlation Coefficient	1.000	.251**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	368	368
	Total_Y	Correlation Coefficient	.251**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	368	368

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

Meskipun data penelitian tidak berdistribusi normal, analisis statistik tetap dapat dilakukan dengan menggunakan metode yang sesuai dengan karakteristik data. Heryana (2023) menyatakan bahwa data yang tidak berdistribusi normal dapat dianalisis menggunakan uji statistik nonparametrik. Untuk menguji hubungan antarvariabel pada data yang tidak memenuhi asumsi normalitas, korelasi Spearman dapat digunakan sebagai alternatif dari korelasi Pearson.

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman-Rho, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,251 antara variabel *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi bersifat positif, dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai signifikansi di bawah 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Koefisien korelasi sebesar 0,251 menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi bersifat positif, dengan kekuatan hubungan yang rendah. Dari sini dapat disimpulkan bahwa seiring dengan meningkatnya nilai variabel *nomophobia*, nilai variabel kesulitan regulasi emosi juga cenderung meningkat.

2. Uji Regresi Linier Sederhana

Tabel 4.20

Anova

ANOVA ^a						
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2905.001	1	2905.001	22.779	.000 ^b
	Residual	46675.163	366	127.528		
	Total	49580.163	367			

Tabel 4.21

Coefficients

Coefficients ^a						
	Model	B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	31.276	3.052		10.247	.000
	TOTAL X	.281	.059	.242	4.773	.000

Berdasarkan hasil analisis regresi pada tabel ANOVA, nilai F sebesar 22,779 dengan nilai p sebesar 0,000. Nilai p yang lebih kecil

dari 0,05 menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan dan oleh karena itu cocok untuk memprediksi hubungan antar variabel penelitian. Selain itu, tabel koefisien menunjukkan konstanta sebesar 31,276 dan koefisien regresi untuk variabel *nomophobia* sebesar 0,281. Koefisien regresi positif menunjukkan adanya hubungan positif antara variabel *nomophobia* dan variabel terikat, yang berarti bahwa setiap kenaikan satu satuan pada variabel *nomophobia* disertai dengan kenaikan sebesar 0,281 pada variabel terikat. Penentuan apakah terdapat korelasi antara *nomophobia* dan kesulitan dalam regulasi emosi didasarkan pada nilai *t* dan signifikansi (*sig.*), dengan mempertimbangkan kriteria berikut:

- a. Jika tingkat signifikansi (*sig.*) < 0,05, *H0* ditolak dan *Ha* diterima.
- b. Jika tingkat signifikansi (*sig.*) > 0,05, *H0* diterima dan *Ha* ditolak

(Akbar et al., 2023).

Pada tabel 4.19 menunjukkan bahwa nilai *t* sebesar 4,773 pada tingkat signifikansi 0,000 (<0,05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *Ha* diterima dan *H0* ditolak, artinya terdapat kontribusi *nomophobia* terhadap kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

Tabel 4.22
Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.242 ^a	.059	.056	11.293

Berdasarkan analisis regresi yang terdapat pada tabel *Model Summary*, didapatkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,242. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *Nomophobia* dan Regulasi Emosi bersifat positif dengan tingkat hubungan yang rendah. Selanjutnya, diperoleh nilai R Square sebesar 0,059 yang menunjukkan bahwa variabel *Nomophobia* memberikan kontribusi sebesar 5,9% terhadap variabel Kesulitan Regulasi Emosi, sedangkan sisanya sebesar 94,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

F. Sumbangan Efektif

Tabel 4.23
Sumbangan Efektif

Model	Coefficients ^a							
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Correlations		
		Std. Error				Zero-order	Partial	Part
(Constant)	29.635	3.053		9.705	.000			
Losing_Connectiveness	1.064	.214	.299	4.971	.000	.314	.252	.246
Giving_Up_Convenience	.187	.430	.040	.436	.663	.150	.023	.022
Not_Being_Able_to_Communicate	-.480	.306	-.149	-1.568	.118	.118	-.082	-.077
Not_Being_Able_to_Access_Information	.615	.264	.147	2.326	.021	.215	.121	.115

Berdasarkan tabel di atas, nilai sumbangsih efektif setiap aspek dihitung dengan mengalikan nilai *Standardized Coefficients* (Beta) dengan koefisien

korelasi *Zero-Order* pada masing-masing aspek, kemudian hasilnya dikonversi ke dalam bentuk persentase. Perhitungan tersebut menghasilkan nilai sumbangsih efektif aspek *Losing Connectiveness* sebesar 9,39% ($0,299 \times 0,314 \times 100\%$), aspek *Not Being Able to Access Information* sebesar 3,16% ($0,147 \times 0,215 \times 100\%$), aspek *Giving Up Convenience* sebesar 0,60% ($0,040 \times 0,150 \times 100\%$), sedangkan aspek *Not Being Able to Communicate* memiliki nilai sumbangsih efektif sebesar -1,76% ($-0,149 \times 0,118 \times 100\%$) yang menunjukkan arah hubungan negatif terhadap variabel kesulitan regulasi emosi.

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek *Losing Connectiveness* merupakan aspek yang memberikan sumbangsih paling besar terhadap variabel kesulitan regulasi emosi. Selanjutnya, aspek *Not Being Able to Access Information* memberikan sumbangsih terbesar kedua, sedangkan aspek *Giving Up Convenience* memberikan sumbangsih yang sangat kecil. Adapun aspek *Not Being Able to Communicate* memiliki nilai sumbangsih efektif negatif sebesar -1,76%, yang menunjukkan arah hubungan negatif. Namun, karena pengaruhnya tidak signifikan ($p = 0,118$), aspek ini tidak dapat dikatakan memberikan kontribusi yang bermakna terhadap variabel dependen.

D. Pembahasan

Dalam menjalani kehidupan perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan yang tidak hanya berkaitan dengan akademik, tetapi juga kehidupan sosial dan pribadi. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber

tekanan bagi mahasiswa dan memunculkan berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan hal tersebut, Dwidiyanti & Nibroniah (2024) menjelaskan bahwa kelompok usia dewasa menghadapi berbagai macam permasalahan, seperti kecemasan, stres akademik, konflik pertemanan, konflik dalam keluarga, hubungan personal dengan ibu, hingga pengalaman kekerasan. Berbagai permasalahan itu menunjukkan bahwa mahasiswa tidak terlepas dari pengalaman emosi negatif yang perlu dikelola dengan baik agar tidak mengganggu fungsi akademik maupun sosialnya.

Kemampuan untuk mengelola emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan psikologis individu. Dalam psikologi, kemampuan ini dikenal sebagai regulasi emosi. Menurut Gratz & Roemer (2004), regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali dan memahami emosi yang dirasakan, menerima emosi tersebut, serta mengendalikan perilaku impulsif agar tetap dapat bertindak sesuai dengan tujuan meskipun sedang mengalami emosi negatif.

Meskipun kemampuan regulasi emosi sangat dibutuhkan dalam menghadapi berbagai tekanan selama masa perkuliahan, tetapi tidak semua mahasiswa mampu mengelola emosinya dengan baik. Sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam memahami, menerima, dan mengendalikan emosinya. Hal ini didukung oleh penelitian Rehing et al., (2024) menemukan bahwa 75,62% dari 840 mahasiswa yang menjadi partisipan penelitiannya memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah. Kondisi ini menunjukkan

bahwa cukup banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka.

Dalam penelitian ini, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan regulasi emosi pada kategori sedang. Dari keseluruhan responden, terdapat 246 mahasiswa (66,8%) yang termasuk pada kategori sedang, 64 mahasiswa (17,4%) dalam kategori tinggi, dan 58 mahasiswa (15,8%) dalam kategori rendah. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian D. A. S. Putri et al., (2025) yang juga menemukan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang dalam kesulitan regulasi emosi. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya telah memiliki kemampuan untuk mengelola emosi pada situasi tertentu, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya berkembang sehingga mereka masih mengalami hambatan ketika menghadapi tekanan atau permasalahan yang menimbulkan emosi negatif.

Meskipun mayoritas mahasiswa tergolong dalam kategori sedang, temuan ini tetap menunjukkan bahwa masih terdapat hambatan dalam kemampuan mengelola emosi. Kesulitan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional mahasiswa, tetapi juga dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupannya. Pamungkas et al., (2024) menjelaskan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan berbagai permasalahan, seperti stres akademik, penggunaan internet yang bermasalah (*problematic internet use*), dan adiksi media sosial. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesulitan

regulasi emosi juga memiliki keterkaitan dengan perilaku penggunaan teknologi digital.

Keterkaitan tersebut menjadi penting untuk diperhatikan karena sebagian besar aktivitas digital mahasiswa saat ini dilakukan melalui *smartphone*. Perangkat ini sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa dan digunakan untuk berbagai keperluan, seperti mencari informasi, mengerjakan tugas kuliah, berkomunikasi dengan teman maupun dosen, serta mengakses media sosial. Sejalan dengan hal tersebut, Daeng et al., (2017) yang menyatakan bahwa *smartphone* berperan penting dalam menunjang akses informasi dan aktivitas perkuliahan mahasiswa.

Di sisi lain, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan perasaan cemas, tidak nyaman, serta ketakutan akan tertinggal informasi pada mahasiswa. Sejalan dengan hal tersebut, Ramaita et al., (2019) menjelaskan bahwa semakin sering seseorang menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan saat *smartphone* tersebut tidak berada di dekatnya atau tidak dapat digunakan. Fenomena ini sejalan dengan konsep *nomophobia*, yaitu rasa takut atau cemas yang muncul ketika seseorang tidak memiliki akses terhadap *smartphone*. Menurut Yildirim (2015, dalam Alini et al., 2022), individu yang mengalami *nomophobia* cenderung tidak mampu berpisah dari *smartphonenya*, selalu merasa perlu untuk tetap dekat dengan perangkat tersebut, serta terus-menerus memeriksa *smartphone* di mana pun dan kapan pun.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini, pada variabel *nomophobia* sebanyak 251 (68,2%) mahasiswa berada pada kategori sedang, 57 (15,5%) mahasiswa berada pada kategori tinggi, dan 60 (16,3%) mahasiswa berada pada kategori rendah. Walaupun mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, hasil ini menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* tetap hadir dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Temuan ini bisa dijelaskan karena *smartphone* memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari para mahasiswa. Kondisi tersebut membuat mahasiswa memiliki keterikatan terhadap *smartphone*, namun keterikatan tersebut belum sampai pada tingkat yang sangat tinggi sehingga mayoritas berada pada kategori sedang.

Hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Hutapea et al., (2024) yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa di Kota Makassar berada pada tingkat *nomophobia* yang tinggi. Perbedaan temuan ini menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* tidak selalu sama pada setiap kelompok mahasiswa. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik responden, lingkungan, perkembangan penggunaan teknologi, serta perbedaan metode dalam pengambilan sampel pada penelitian.

Temuan mengenai tingkat kesulitan regulasi emosi dan *nomophobia* pada mahasiswa menjadi penting untuk diperhatikan karena penelitian sebelumnya menunjukkan adanya keterkaitan antara kedua variabel tersebut. Nitasha & Anubha (2025) menemukan bahwa individu yang mengalami kesulitan regulasi emosi cenderung memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi. Temuan serupa juga ditemukan oleh Santl et al., (2022), yang menunjukkan bahwa

rendahnya kemampuan pengelolaan emosi berkaitan dengan tingginya tingkat *nomophobia*, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah psikologis pada mahasiswa, seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Sejalan dengan temuan tersebut, hasil uji korelasi *Spearman Rho* menunjukkan adanya hubungan positif meskipun rendah antara *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin ($r = 0,251$; $p = 0,000$). Menurut Sugiyono (2019), koefisien korelasi yang berada pada rentang 0,20–0,399 termasuk dalam kategori hubungan rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi itu memang ada, tetapi tidak terlalu kuat dan kemungkinan masih terdapat variabel-variabel lain yang memediasi atau memoderasi hubungan tersebut. Dengan demikian mahasiswa dengan tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi tidak berarti mengalami kesulitan regulasi emosi yang lebih tinggi pula.

Selanjutnya, hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *nomophobia* memberikan kontribusi sebesar 5,9% terhadap kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin ($R^2 = 0,059$). Angka tersebut menunjukkan bahwa pengaruh *nomophobia* terhadap kesulitan regulasi emosi relatif kecil, karena pada dasarnya kesulitan mahasiswa dalam mengelola emosi tidak hanya berkaitan dengan *nomophobia*, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Berbagai penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa *nomophobia* dan regulasi emosi berkaitan dengan sejumlah variabel lain, sehingga temuan dalam

penelitian ini memperkuat hasil-hasil tersebut. Penelitian Albikawi & Abuadas, (2025) menemukan bahwa *nomophobia* dan perasaan kesepian berhubungan dengan meningkatnya tingkat kecemasan, sementara regulasi emosi dan efikasi diri berperan sebagai faktor pelindung terhadap stres. Selain itu, penelitian Putra, (2024) juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kesepian, regulasi emosi, dan kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa. Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi kemungkinan melibatkan berbagai aspek psikologis lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kemungkinan adanya faktor lain yang berperan dalam kesulitan regulasi emosi juga didukung oleh pendapat Hendrikson (dalam Lutfianawati et al., 2023) yang menyatakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari lingkungan maupun karakteristik individu. Faktor-faktor tersebut meliputi lingkungan, pola asuh orang tua, usia, pengalaman traumatik, dan jenis kelamin. Lingkungan yang kondusif, seperti keluarga yang harmonis, suasana belajar yang nyaman, dan hubungan sosial yang positif, dapat mendukung perkembangan kemampuan regulasi emosi. Selain itu, pola asuh orang tua juga berperan dalam membentuk cara individu memahami dan mengelola emosinya sejak masa perkembangan. Faktor usia turut memengaruhi kematangan emosi seseorang, sedangkan pengalaman traumatik dapat memberikan dampak terhadap cara individu merespons dan mengendalikan emosi yang dirasakan.

Faktor lain yang juga ditemukan berkaitan dengan regulasi emosi adalah religiusitas. Mulia & Sundari (2014) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerima berbagai peristiwa kehidupan serta bersikap ikhlas terhadap kondisi yang dihadapi. Kondisi tersebut dapat membantu individu dalam mengelola respons emosional secara lebih adaptif ketika menghadapi berbagai tekanan maupun permasalahan hidup.

Selanjutnya, untuk mengetahui aspek *nomophobia* yang paling berkontribusi terhadap kesulitan regulasi emosi, dilakukan analisis sumbangan efektif pada setiap aspek *nomophobia*. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa aspek *losing connectiveness* memberikan sumbangan efektif terbesar diantara empat aspek, yaitu sebesar 9,39%, diikuti oleh aspek *not being able to access information* sebesar 3,16%, aspek *giving up convenience* sebesar 0,60%, sedangkan aspek *not being able to communicate* memiliki nilai sumbangan efektif sebesar -1,76%. Meskipun aspek terakhir menunjukkan arah hubungan negatif, pengaruhnya tidak signifikan ($p = 0,118$), sehingga belum dapat dikatakan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesulitan regulasi emosi.

Temuan ini dapat dipahami melalui penjelasan Yildirim (2014) mengenai aspek *losing connectedness*. Menurut Yildirim, aspek *losing connectedness* berkaitan dengan perasaan kehilangan keterhubungan dengan lingkungan sosial dan identitas daring ketika seseorang tidak dapat menggunakan smartphone. Melalui hasil wawancara, Yildirim menemukan bahwa smartphone dipandang

sebagai sarana utama untuk mempertahankan hubungan dengan teman, mengikuti aktivitas akademik, memantau notifikasi, serta menjaga keterhubungan dengan jejaring sosial. Akibatnya, ketika smartphone tidak dapat digunakan, individu cenderung merasa terputus dari lingkungan sosialnya dan kehilangan rasa terhubung dengan orang lain. Oleh karena itu, ketika akses terhadap smartphone terputus, individu merasa kehilangan koneksi dengan lingkungan sosialnya serta mengalami perasaan tidak nyaman.

Hal tersebut menunjukkan bahwa rasa kehilangan keterhubungan dengan lingkungan sosial merupakan aspek *nomophobia* yang paling berkaitan dengan munculnya kesulitan regulasi emosi dibandingkan aspek lainnya pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Hasil analisis sumbangan efektif juga menunjukkan bahwa secara keseluruhan kontribusi aspek-aspek *nomophobia* terhadap kesulitan regulasi emosi masih tergolong rendah. Temuan ini sejalan dengan hasil uji korelasi dan regresi yang menunjukkan bahwa hubungan antara *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi berada pada kategori rendah. Dengan demikian, kecemasan yang muncul akibat keterbatasan akses smartphone tidak selalu berkembang menjadi kesulitan regulasi emosi yang tinggi.

Dalam Islam, penggunaan smartphone pada dasarnya diperbolehkan karena dapat memberikan berbagai manfaat dalam kehidupan sehari-hari. Namun, Islam mengajarkan agar setiap muslim tidak berlebihan dalam menggunakan sesuatu. Sebagaimana firman Allah SWT dalam *Surah Al-Ashr ayat 1-3*, yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ ①
 إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ②
 إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ③

Artinya: “Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.” (Kemenag, 2022a)

Berdasarkan Tafsir Al-Misbah, waktu merupakan modal penting dalam kehidupan manusia yang perlu dimanfaatkan secara optimal. Waktu yang tidak digunakan untuk kegiatan yang bermanfaat akan berlalu tanpa menghasilkan nilai apa pun, bahkan dapat mendatangkan kerugian apabila diisi dengan hal-hal yang negatif. Oleh karena itu, manusia dituntut untuk mengelola dan memanfaatkan waktunya secara bijaksana. Pemahaman ini juga sejalan dengan hadis Nabi SAW yang menyebutkan bahwa kesehatan dan waktu luang merupakan dua nikmat yang sering disia-siakan oleh manusia (Shihab, 2002b).

Surah ini mengingatkan seorang mukmin bahwasanya waktu merupakan peluang yang sangat penting. Waktu yang telah berlalu tak mungkin bisa kembali lagi. Maka apabila seseorang larut dalam penggunaan *smartphone* hingga menimbulkan kecemasan ketika individu tidak dapat mengakses perangkat tersebut, pada hakikatnya ia telah menyia-nyiakan nikmat waktu yang Allah berikan.

Ketika emosi negatif tersebut muncul, individu memerlukan kemampuan regulasi emosi agar tetap mampu berpikir dan bertindak secara adaptif. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang mendorong umatnya untuk mengendalikan

emosi dan tidak larut dalam dorongan sesaat. Sebagaimana firman Allah SWT dalam *QS. Ali Imran ayat 134*, yang berbunyi:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Artinya : “Orang-orang yang selalu berinfaq, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.” (Kemenag, 2022d)

Ayat tersebut menjelaskan tentang orang-orang yang mampu menahan amarah dan mengendalikan dirinya. Ajaran tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu nilai penting dalam Islam. Ajaran Islam mengenai pengendalian diri dan pengelolaan emosi tersebut tidak hanya menjadi tuntunan bagi individu, tetapi juga menjadi nilai yang dikembangkan dalam lembaga pendidikan Islam.

Sejalan dengan itu, Rahmah, (2019) pada mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin yang menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dan kematangan emosi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Reskido et al., (2022) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas Islam seseorang, semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Kondisi ini sejalan dengan visi UIN Antasari Banjarmasin sebagai perguruan tinggi yang "Unggul dan Berakhlak". Visi tersebut menekankan pengembangan ilmu pengetahuan yang memadukan kajian Islam dan ilmu modern, sekaligus membentuk sivitas akademika yang menjunjung tinggi nilai-nilai luhur serta akhlak mulia sesuai ajaran Islam. Selain itu, misi UIN Antasari juga menekankan penyelenggaraan pendidikan yang mengintegrasikan pengembangan ilmu

pengetahuan dengan pembinaan akhlak dan spiritualitas Islam (UIN Antasari Banjarmasin, 2026).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa rendahnya kontribusi *nomophobia* terhadap kesulitan regulasi emosi dapat dipahami karena kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi tidak hanya berkaitan dengan penggunaan smartphone. Nilai-nilai keislaman yang berkembang dalam lingkungan kampus dapat mendukung kemampuan regulasi emosi mahasiswa, sehingga kesulitan regulasi emosi yang dialami tidak semata-mata dipengaruhi oleh *nomophobia*.

E. Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh beberapa temuan sebagai berikut:

1. Tingkat *nomophobia* dikalangan mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin sebagian besar berada pada kategori sedang. Sebanyak 251 mahasiswa (68,2%) termasuk dalam kategori sedang, 57 mahasiswa (15,5%) dalam kategori tinggi, dan 60 mahasiswa (16,3%) dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah memiliki keterikatan dengan smartphone dalam kehidupan sehari-hari, tetapi sebagian besar belum sampai pada tingkat ketergantungan yang sangat tinggi.
2. Tingkat kesulitan regulasi emosi mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin juga mayoritas dalam kategori sedang. Sebanyak 246 mahasiswa (66,8%) berada pada kategori sedang, 64 mahasiswa (17,4%) berada pada kategori tinggi, dan 58 mahasiswa (15,8%) berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah memiliki kemampuan untuk mengelola emosi, tetapi kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal

ketika mereka menghadapi tekanan atau kondisi yang tidak menyenangkan.

3. Hasil uji korelasi Spearman Rho menunjukkan nilai $r = 0,251$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *nomophobia*, cenderung semakin tinggi pula kesulitan regulasi emosi yang dialami mahasiswa, meskipun kekuatan hubungannya tergolong rendah.
4. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai $R^2 = 0,059$, yang berarti *nomophobia* memberikan sumbangan sebesar 5,9% terhadap kesulitan regulasi emosi. Sisanya, yaitu 94,1%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
5. Hasil analisis sumbangsih efektif pada setiap aspek *nomophobia* menunjukkan bahwa aspek *losing connectiveness* memberikan kontribusi efektif paling besar terhadap kesulitan regulasi emosi, yaitu sebesar 9,39%. aspek *not being able to access information* memberikan sumbangsih efektif sebesar 3,16%, sedangkan aspek *giving up convenience* memberikan sumbangsih efektif yang relatif kecil, yaitu 0,60%. adapun aspek *not being able to communicate* memiliki sumbangsih efektif sebesar -1,76%, yang menunjukkan arah hubungan negatif terhadap kesulitan regulasi emosi

F. Keterbatasan Penelitian

Setelah penelitian ini dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian yang perlu diperhatikan. Keterbatasan

tersebut dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya, diantara sebagai berikut:

1. Penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin sehingga hasil penelitian belum tentu dapat menggambarkan kondisi mahasiswa di perguruan tinggi lain.
2. Penelitian ini hanya menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Oleh karena itu, data yang diperoleh lebih bersifat kuantitatif dan belum dapat menggali pengalaman serta perasaan responden secara mendalam seperti yang dapat dilakukan melalui wawancara atau observasi langsung.