

REGULASI EMOSI DAN NOMOFOBIA PADA MAHASISWA: TINJAUAN LITERATUR

Amatullah Asma Ashilah^{1*}, Gusti Ayu Paramitha Dewi¹, Rina Rahayu Syam¹

¹Faculty of Psychology, Universitas Indonesia,
Jl. Lkr. Kampus Raya Jl. Prof. DR. R Slamet Iman Santoso,
Pondok Cina, Beji, Kota Depok, Jawa Barat 16424, Indonesia

* amatullah.asma@ui.ac.id

Abstrak

Nomofobia adalah ketakutan atau kecemasan berlebihan yang dialami individu ketika kehilangan akses atau tidak dapat menggunakan *smartphone*. Fenomena ini semakin sering terjadi di kalangan mahasiswa, kelompok usia dewasa awal (18–24 tahun), yang memiliki tingkat ketergantungan tinggi terhadap teknologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara regulasi emosi dan nomofobia serta menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan tersebut melalui tinjauan literatur. Hasil kajian menunjukkan bahwa regulasi emosi, terutama strategi seperti *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, berhubungan signifikan dengan tingkat nomofobia. Disregulasi emosi menjadi faktor utama yang meningkatkan risiko nomofobia, sering kali dimediasi oleh kesepian, kecanduan media sosial, dan intensitas penggunaan *smartphone*. Faktor sosial seperti tekanan sosial turut memperburuk ketergantungan pada *smartphone*, khususnya pada mahasiswa perempuan. Selain itu, perbedaan budaya dan pola adaptasi teknologi mempengaruhi tingkat nomofobia di berbagai konteks. Penelitian ini menegaskan bahwa nomofobia adalah fenomena kompleks yang melibatkan interaksi antara aspek psikologis, sosial, budaya, dan teknologi. Rekomendasi praktis mencakup pengembangan program intervensi berbasis regulasi emosi, layanan kesehatan mental, dan edukasi penggunaan digital untuk membantu mahasiswa mengurangi ketergantungan terhadap *smartphone*. Penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal diperlukan untuk memahami hubungan kausal dan mengembangkan strategi mitigasi yang lebih efektif.

Kata kunci: *cognitive reappraisal*; *expressive suppression*; nomofobia; regulasi emosi

Abstract

Nomophobia, characterized as excessive fear or anxiety when individuals lose access to or cannot use their smartphones, is increasingly prevalent among college students, particularly young adults aged 18–24, who exhibit high technological dependence. This literature review aims to explore the relationship between emotion regulation and nomophobia, and to analyze the factors influencing this connection. Findings reveal that emotion regulation, specifically strategies like *cognitive reappraisal* and *expressive suppression*, is significantly associated with nomophobia levels. Emotional dysregulation is a primary factor increasing nomophobia risk, often mediated by loneliness, social media addiction, and intensive smartphone use. Social factors, such as peer pressure, also exacerbate smartphone dependence, particularly among female college students. Moreover, cultural differences and patterns of technology adaptation influence nomophobia levels across various contexts. This study confirms nomophobia as a complex phenomenon involving interactions among psychological, social, cultural, and technological aspects. Practical recommendations include developing intervention programs based on emotion regulation, providing mental health services, and digital literacy to help college students reduce smartphone dependence. Further research with longitudinal designs is needed to understand causal relationships and develop more effective mitigation strategies.

Keywords: *cognitive reappraisal*; *expressive suppression*; nomophobia; emotion regulation

PENDAHULUAN

Ponsel genggam kini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan. Selain memberikan dampak positif, penggunaan ponsel akan berdampak negatif jika digunakan

berlebihan seperti berdampak insomnia (Jahrami dkk., 2022), cedera muskuloskeletal (Ahmed dkk., 2019), depresi (Guo dkk., 2021), dan gangguan fungsi sosial (Lai dkk., 2024). Pada saat yang sama, penggunaan ponsel yang bermasalah, seperti nomofobia, kecanduan ponsel, penggunaan internet kompulsif, dan gangguan perilaku lainnya pun dapat muncul. Namun, studi mengenai nomofobia semakin mendapat perhatian dari para peneliti (Aldhahir dkk., 2023; Alwafi dkk., 2022).

Nomofobia, berasal dari bahasa Inggris yaitu *nomophobia* yang merupakan singkatan dari “*no mobile phone phobia*”, adalah sebuah konsep baru yang berkaitan erat dengan kemajuan teknologi. Nomofobia merujuk pada kecemasan atau ketakutan irasional yang ditunjukkan oleh pengguna ponsel ketika baterai ponsel mereka habis atau tidak dapat segera digunakan karena takut kehilangan pesan atau tidak dapat menghubungi orang lain (Notara dkk., 2021). Cain dkk. (2019) menyatakan prevalensi nomofobia tertinggi terdapat pada populasi mahasiswa (97,38%), dibandingkan orang dewasa secara umum, remaja masyarakat, dan siswa SMA. Nomofobia tentu dapat berdampak negatif bagi mahasiswa, seperti performa dan prestasi akademik yang buruk, gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan tingkat stres yang tinggi (Alkalash dkk., 2023). Oleh karena tingginya prevalensi dan dampak negatifnya, penting untuk mengidentifikasi faktor risiko dan faktor protektif terhadap nomofobia pada mahasiswa guna membantu mahasiswa, orang tua, dan universitas dalam mengambil langkah yang tepat untuk memastikan produktivitas dan kesehatan mental di masa dewasa awal.

Berbagai studi telah mengeksplorasi berbagai faktor psikososial yang memengaruhi nomofobia, di antaranya adalah *self-esteem*, *attachment*, *fear of missing out*, *impulsivity*, *mindfulness*, *life satisfaction*, *self-happiness*, *emotion management skills*, dan *emotion regulation* (Rajguru dkk., 2024). Akan tetapi tinjauan literatur ini akan berfokus pada satu faktor, yaitu regulasi emosi, yang penting untuk dimiliki mahasiswa dalam mengurangi nomofobia. Tingginya prevalensi nomofobia pada mahasiswa yang telah dijelaskan sebelumnya dapat mencerminkan ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi negatif, sehingga menyebabkan kecanduan ponsel (Strittmatter dkk., 2015). Regulasi emosi didefinisikan sebagai “proses saat individu mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikannya” (Gross dkk., 1998). Estevez dkk. (2017) mengungkapkan bahwa buruknya regulasi emosi dapat memicu semua perilaku adiktif, termasuk penggunaan ponsel yang bermasalah, kecanduan *video game*, dan kecanduan perjudian.

Beberapa peneliti yang mengaitkan nomofobia dengan kesulitan dalam regulasi emosi (Delavarpour dkk., 2019; Ercenzig dkk., 2020; Gonçalves dkk., 2020), menyoroti bahwa orang yang memiliki kemampuan buruk dalam memodulasi ulang situasi, mengubah makna dan dampak emosionalnya (*cognitive reappraisal*), dan/atau dalam menghambat atau mengurangi perilaku ekspresif emosi (*expressive suppression*) cenderung menggunakan *smartphone* mereka sebagai sumber kepastian dan kelegaan, sarana untuk melarikan diri dari masalah emosional yang dialami di dunia nyata, serta penggunaan *smartphone* yang maladaptif (Horwood & Anglim, 2021). Akibatnya, ketika tidak menggunakan *smartphone*, orang-orang ini lebih rentan untuk mengekspresikan kejengkelan, kegugupan, atau kecemasan, sehingga menunjukkan gejala nomofobia.

Rumusan masalah dari studi ini yaitu: (1) “Bagaimana hubungan antara strategi regulasi emosi dan nomofobia pada mahasiswa?” dan (2) “Faktor apa saja yang memengaruhi hubungan antara regulasi emosi dan nomofobia?”. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi dan nomofobia, serta menganalisis faktor-

faktor yang mempengaruhi hubungan tersebut di kalangan mahasiswa. Peneliti akan mencoba menjawab rumusan masalah dengan tujuan penelitian dengan melihat pentingnya peran regulasi emosi dalam mengurangi nomofobia. Tinjauan literatur ini dapat bermanfaat dalam memahami bagaimana nomofobia dipengaruhi oleh regulasi emosi, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan dalam hubungan antara nomofobia dan regulasi emosi. Dengan begitu, hasil dari tinjauan literatur ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan intervensi psikologis untuk mengurangi tingkat nomofobia pada mahasiswa.

METODE

Metodologi yang digunakan dalam tinjauan literatur ini menggunakan pedoman tujuh langkah De Klerk dan Pretorius (2019). Proses pengumpulan data meliputi berbagai tahap, seperti memilih dan mendefinisikan topik tinjauan, mengidentifikasi sumber yang relevan, memilih dan membatalkan pilihan literatur utama, ekstraksi data, menganalisis dan mensintesis data yang diekstraksi, menyajikan temuan dan pembahasan tinjauan, serta memberikan simpulan dan rekomendasi.

Peneliti melakukan pencarian artikel dengan memanfaatkan database seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Pencarian artikel berfokus pada artikel yang telah melalui proses penilaian yang ketat (*peer-reviewed article*) yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025, dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Rentang waktu tersebut ditentukan berdasarkan peningkatan penggunaan teknologi pada mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan akademis semenjak pandemi COVID-19. Untuk memperoleh artikel yang relevan, peneliti menemukan artikel-artikel jurnal menggunakan bantuan mesin pencarian Google Scholar dan software Publish or Perish. Pencarian artikel-artikel jurnal yang akan ditinjau menggunakan kata-kata kunci dan istilah pencarian "*nomophobia*", "*no mobile phone phobia*" pada judul, dan "*handling emotion*", "*emotion regulation*", "*emotion dysregulation*", "*emotion regulation difficulties*", "*emotion regulation strategies*" pada kata kunci atau abstrak.

Berdasarkan penelusuran pada berbagai *database* jurnal, didapatkan sebanyak 95 artikel. Setelah menyaring artikel yang duplikat dan bukan merupakan *research article* maka tersisa 23 artikel dan peneliti menyaring kembali berdasarkan judul dan abstrak yang sesuai dengan kriteria peneliti. Kriteria inklusi untuk artikel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian yang didasarkan pada data empiris dan menggunakan metode kuantitatif, kualitatif atau campuran, sampel penelitian berada pada tahap perkembangan dewasa awal, dengan usia lebih dari 18 tahun, *peer-reviewed article*, serta artikel yang telah terpublikasi dalam jurnal bereputasi seperti terindeks di Scopus dan Sinta Kemendikbud.

Terdapat beberapa artikel yang dieliminasi kembali pada penelitian ini karena (1) bahasan yang tidak relevan, (2) populasi sampel yang tidak sesuai, dan (3) bahasa yang digunakan tidak sesuai. Setelah melalui proses penyaringan artikel secara komprehensif, 10 artikel dianggap memenuhi kriteria penelitian untuk dapat dianalisis lebih lanjut. Proses tinjauan literatur dilakukan dengan membuat tabel yang berisikan identitas penelitian, psikometrik, keunggulan, keterbatasan, dan topik utama yang dibahas dalam masing-masing penelitian. Proses pemilihan artikel jurnal dalam tinjauan literatur ini divisualisasikan dalam Diagram 1 berikut.

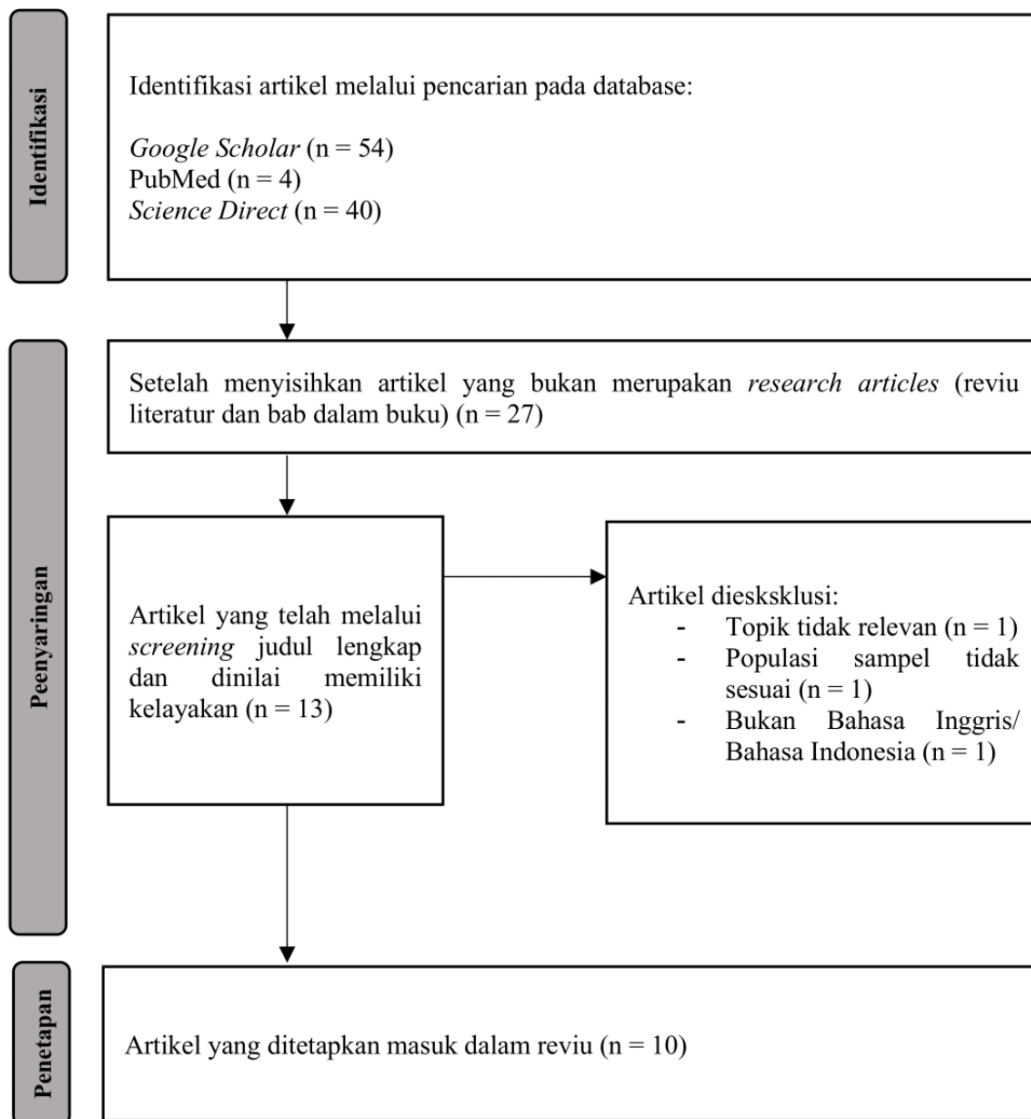


Diagram 1. Tahapan Penyaringan Artikel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian mengenai regulasi emosi dan nomofobia pada mahasiswa ini dapat dibagi menjadi dua tema utama, yaitu: (1) pengaruh strategi regulasi emosi terhadap tingkat nomofobia, dan (2) faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan regulasi emosi dan nomofobia.

Pengaruh Strategi Regulasi Emosi terhadap Tingkat Nomofobia

Berdasarkan penelitian Valenti dkk. (2024) dan Cui dkk. (2024) menemukan bahwa individu yang mengalami nomofobia cenderung menggunakan dua strategi dalam meregulasi emosinya, yaitu *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal*, secara maladaptif. Individu yang menggunakan strategi penekanan ekspresif (*expressive suppression*), yakni strategi pengelolaan emosi dengan cara menyembunyikan atau menekan ekspresi emosinya, cenderung merasa lebih kesepian karena individu tersebut lebih berfokus pada perasaannya daripada membangun hubungan sosialnya. Rasa kesepian yang dialami mendorong individu untuk mencari rasa nyaman melalui ponsel genggamnya, sehingga memperkuat keterkaitan dengan gejala nomofobia.

Tabel 1. Temuan Penelitian Regulasi Emosi dan Nomofobia

No	Penelitian	Partisipan	Alat Ukur	Desain	Istilah yang digunakan	Hasil Penelitian
1	(Khehra & Sharma, 2025)	104 orang usia 18-25 tahun (44 laki-laki & 60 perempuan) dari lembaga pendidikan di daerah urban Chandigarh, India.	<i>Nomophobia Questionnaire (NMP-Q); Acceptance and Action Questionnaire Second Version (AAQ-II); Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS); Sensation Seeking Scale</i>	<i>Cross-sectional study</i>	<i>Nomophobia, experiential avoidance, emotional dysregulation, sensation seeking</i>	Ditemukan bahwa 20,19% dewasa muda di India dikategorikan dalam tingkat 'nomofobia parah'. Selain itu, nomofobia ditemukan berhubungan secara signifikan dan positif dengan <i>experiential avoidance</i> , defisit <i>goal-directed behaviour</i> , penolakan terhadap respons emosional, kurangnya pengendalian impuls, kurangnya kejelasan emosi, dan akses terbatas pada strategi regulasi emosi.
2	(Albikawi dkk., 2025)	100 mahasiswa keperawatan di Arab Saudi	<i>The Nomophobia Questionnaire (NMP-Q); UCLA Loneliness Scale; The ERQ-Emotional Regulation Questionnaire; Generalized Self-Efficacy Scale; GAD-7</i>	<i>Cross-sectional study</i>	<i>Nomophobia, emotional regulation</i>	Ditemukan bahwa nomofobia dan kesepian merupakan faktor terjadinya peningkatan kecemasan di kalangan mahasiswa keperawatan. Namun, regulasi emosi dan efikasi diri dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap kondisi kecemasan.
3	(Valenti dkk., 2024)	465 orang usia 18-67 tahun di Amazon Mechanical Turk di Italia	<i>The Nomophobia Questionnaire (NMP-Q); UCLA Loneliness Scale Version 3 (UCLA LS3); Emotion Regulation Questionnaire (ERQ); Social Interaction Anxiety Scale (SIAS)</i>	<i>Cross-sectional study</i>	<i>Expressive suppression, cognitive appraisal</i>	Kesepian berperan sebagai mediator penuh dalam hubungan antara <i>expressive suppression</i> dan nomofobia, kesepian sebagai mediator parsial dalam hubungan antara kecemasan interaksi sosial dan nomofobia, serta pada variabel <i>cognitive appraisal</i> memengaruhi nomofobia secara langsung, tanpa mediasi.

No	Penelitian	Partisipan	Alat Ukur	Desain	Istilah yang digunakan	Hasil Penelitian
4	(Safaria dkk., 2024)	426 mahasiswa (215 mahasiswa dari Yogyakarta, Indonesia; 211 mahasiswa dari Pahang, Malaysia)	<i>The Nomophobia Questionnaire (NMP-Q); Emotion Regulation Scale (DERS); Self Reported questionnaire for Self-control and Smartphone usage.</i>	<i>Cross-sectional study</i>	<i>Emotional dysregulation</i>	Ditemukan bahwa tingkat nomofobia di Malaysia lebih tinggi daripada Indonesia dan <i>self-control</i> di Malaysia juga lebih tinggi. Namun, <i>emotional dysregulation</i> dari kedua wilayah tidak memiliki perbedaan. Hal ini menunjukkan bahwa di Indonesia, penggunaan <i>smartphone</i> berperan sebagai mediasi pada individu yang kesulitan dalam mengendalikan emosi dengan nomofobia.
5	(Dolapoğlu dkk., 2024)	349 mahasiswa di Balikesir University	<i>Turkish Nomophobia Scale; Social Media Addiction Scale - Adult Form; Emotion Regulation Difficulties Scale</i>	<i>Cross-sectional study</i>	<i>Emotional dysregulation</i>	Terdapat hubungan signifikan antara nomofobia, kecanduan media sosial, dan <i>emotional dysregulation</i> . Dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki kecanduan media sosial dan mengalami kesulitan dalam mengontrol emosinya erat kaitannya mengalami nomofobia.
6	(Safaria dkk., 2023)	689 mahasiswa dari Yogyakarta, Palembang, dan Jambi, Indonesia, yang terdiri dari siswa SMP (35,5%), SMA (34,2%), dan mahasiswa (30,3%), dengan rata-rata usia 17	<i>Nomophobia Questionnaire (NMP-Q); Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS); Self-control Scale (Tangney dkk., 2004); Spiritual Meaningfulness Scale (Pargament, 2007); R-UCLA Loneliness Scale; Smartphone Use</i>	<i>Cross-sectional study</i>	<i>Emotion regulation, self-control, spiritual meaningfulness, smartphone use intensity</i>	Intensitas penggunaan <i>smartphone</i> berperan sebagai mediator penuh dalam hubungan antara regulasi emosi dan nomophobia, intensitas penggunaan <i>smartphone</i> juga berperan sebagai mediator penuh dalam hubungan antara <i>self-control</i> dan nomophobia. Selain itu, intensitas penggunaan <i>smartphone</i> mempengaruhi nomophobia secara langsung, tanpa mediasi dari kesepian atau makna spiritual. Kesepian tidak berperan sebagai mediator dalam

No	Penelitian	Partisipan	Alat Ukur	Desain	Istilah yang digunakan	Hasil Penelitian
		tahun, 55,2% perempuan serta 44,8% laki-laki.	<i>Intensity Questionnaire.</i>			hubungan antara regulasi emosi, <i>self-control</i> , dan makna spiritual dengan nomophobia.
7	(Cui dkk., 2024)	756 mahasiswa dari sebuah universitas di timur laut Tiongkok, yang terdiri dari 594 wanita (78,57%) dan 162 pria (21,43%) berusia antara 18 - 28 tahun.	<i>Nomophobia Questionnaire (NMP-Q); Emotion Regulation Questionnaire (ERQ); The Resilience Scale-14.</i>	<i>Cross-sectional study</i>	<i>Nomophobia, emotion regulation, resilience.</i>	Tingkat keparahan nomofobia secara signifikan berhubungan positif dengan penggunaan strategi regulasi emosi, termasuk <i>cognitive reappraisal</i> dan <i>expressive suppression</i>, dan secara signifikan berhubungan negatif dengan resiliensi. <i>Expressive suppression</i>, sebagai strategi regulasi emosi yang maladaptif, memprediksi nomofobia secara positif. Namun, <i>cognitive reappraisal</i> sebagai strategi regulasi emosi adaptif juga memprediksi nomofobia secara positif.
8	(Safaria dkk., 2023)	355 mahasiswa psikologi dari tiga universitas di Indonesia (Yogyakarta, Palembang, Jambi), terdiri dari 313 perempuan (88,03%) dan 42 laki-laki	<i>Nomophobia Questionnaire (NMP-Q); R-UCLA Loneliness Scale; Self-control Scale; Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS); Spiritual Meaningfulness Scale; Smartphone Use Intensity Scale.</i>	<i>Cross-sectional study.</i>	<i>Nomophobia, Loneliness, Self-control, Emotion Regulation, Spiritual Meaningfulness, Smartphone Use Intensity.</i>	<i>Self-control</i> berhubungan negatif dengan nomofobia dan intensitas penggunaan <i>smartphone</i> . Nomofobia berkorelasi positif dengan kesepian dan intensitas penggunaan <i>smartphone</i> , serta berhubungan negatif dengan kemampuan regulasi emosi dan <i>self-control</i> . Kesepian dan regulasi emosi juga mempengaruhi tingkat nomofobia, dengan <i>self-control</i> yang rendah terkait dengan kecanduan <i>smartphone</i> . Beberapa item pada skala <i>self-control</i> , regulasi emosi, dan makna

No	Penelitian	Partisipan	Alat Ukur	Desain	Istilah yang digunakan	Hasil Penelitian
		(11,83%).				spiritual di- <i>reverse-code</i> dalam file data untuk analisis.
9	(Santl dkk., 2022)	257 mahasiswa dari universitas di Kroasia, dengan usia rata-rata 22,25 tahun (SD = 2,63).	<i>Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)</i> ; <i>Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS)</i> ; <i>Social and Emotional Loneliness Scale (SELSA)</i> ; <i>Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ-15)</i> .	<i>Cross-sectional study</i>	<i>Nomophobia, emotional skills and competencies, loneliness, distress factors (depression, anxiety, stress).</i>	Hasil menunjukkan bahwa nomofobia berkorelasi positif dengan depresi, kecemasan, dan stres. Penggunaan media sosial yang lebih lama berhubungan dengan gejala-gejala ini, terutama pada perempuan dan mahasiswa yang lebih muda. Keterampilan emosional yang lebih rendah terkait dengan gejala distres yang lebih intens, sementara nomophobia adalah prediktor signifikan untuk depresi, kecemasan, dan stres.
10	(Ercengiz dkk., 2020)	398 mahasiswa universitas di Turki (250 perempuan dan 148 laki-laki) usia 17-30 tahun menggunakan <i>smartphone</i> minimal 1 tahun	<i>Differentiation of Self Inventory-Revised (DSI-R)</i> ; <i>The Emotions Management Skills Scale (EMSS)</i> ; <i>Intolerance of Uncertainty Scale (IUS)</i> ; <i>Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)</i>	<i>Cross-sectional study</i>	<i>Differentiation of self, Emotion management skills, Intolerance of uncertainty, Nomophobia</i>	Temuan penelitian menunjukkan bahwa efek langsung antara diferensiasi diri dan nomofobia signifikan secara statistik, tetapi tidak signifikan antara keterampilan manajemen emosi dan nomofobia.

Berbeda dengan bentuk strategi regulasi emosi dengan *cognitive reappraisal*. Valenti dkk. (2024) menambahkan bahwa individu yang kesulitan dalam memikirkan ulang kondisi yang dialaminya dan memodulasi ulang maknanya (disebut *cognitive reappraisal*) memiliki kecenderungan mengalami nomofobia bukan karena perasaan kesepian. Kondisi tersebut terjadi karena individu seringkali terjebak dalam pikiran negatifnya seperti menyalahkan diri sendiri atas masalah yang dihadapinya. Untuk menghindari pikiran negatif tersebut, mereka cenderung mencari kenyamanan melalui ponsel genggam, dengan demikian, mereka merasa cukup menderita ketika akses ke ponsel genggamnya tidak tersedia. Di sisi lain, meskipun individu menggunakan strategi regulasi emosinya, penelitian Cui dkk. (2024) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kesulitan akan cenderung mencari bantuan dari ponsel sebagai cara mereka mengatur emosinya.

Namun, terdapat ketidakkonsistenan penelitian terkait regulasi emosi dan nomofobia. Penelitian Valenti dkk. (2024) dan Cui dkk. (2024) menyatakan bahwa strategi regulasi emosi memiliki hubungan yang kuat dengan nomofobia secara langsung maupun tidak langsung. Berbeda dengan penelitian Ercengiz dkk. (2020) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa tidak signifikan terhadap nomofobia apabila dilakukan analisis bersamaan dengan variabel diferensiasi diri. Kondisi ini karena adanya tumpang tindih pemahaman antara diferensiasi diri dan kemampuan mengelola emosi.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hubungan Regulasi Emosi dan Nomofobia

Penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dan nomofobia pada mahasiswa menunjukkan bahwa faktor psikologis, sosial, budaya, dan teknologi memainkan peran signifikan dalam membentuk tingkat ketergantungan terhadap *smartphone*. Faktor-faktor ini tidak hanya mempengaruhi hubungan langsung antara regulasi emosi dan nomofobia tetapi juga membentuk dinamika yang kompleks melalui peran mediator dan moderator.

Faktor Psikologis

Kesulitan dalam regulasi emosi, seperti ketidakmampuan mengendalikan impuls dan emosi negatif, ditemukan sebagai prediktor utama nomofobia. Studi oleh Dolapoğlu dkk. (2024) dan Khehra dan Sharma (2025) menunjukkan bahwa individu dengan *emotional dysregulation* lebih rentan terhadap nomofobia karena mereka menggunakan *smartphone* untuk mengalihkan perhatian dari tantangan emosional mereka. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Safaria dkk. (2023), di mana intensitas penggunaan ponsel bertindak sebagai jembatan antara regulasi emosi dan nomofobia. Selain itu, Santl dkk. (2022) melaporkan bahwa keterampilan emosional yang rendah berkorelasi positif dengan depresi, kecemasan, dan stres, yang kemudian memperburuk nomofobia. Faktor psikologis lain, seperti kesepian, juga memainkan peran signifikan. Studi Valenti dkk. (2024) menunjukkan bahwa kesepian dapat memperkuat hubungan antara regulasi emosi dan nomofobia melalui peningkatan isolasi sosial.

Nomofobia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis yang berkonotasi negatif, namun juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis yang dapat membangun ketahanan diri individu dengan kondisi nomofobia tersebut. Kemampuan individu dalam mengelola emosi dan meningkatkan efikasi diri terbukti dapat menurunkan gejala nomofobia yang dialami (Albikawi dkk., 2025). Salah satu aspek psikologis yang berperan penting sebagai pelindung adalah resiliensi, yakni kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan dan beradaptasi secara positif terhadap situasi sulit. Penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memediasi hubungan antara *cognitive reappraisal* dan nomofobia secara negatif, serta memperlemah efek negatif strategi regulasi emosi terhadap tingkat nomofobia (Cui dkk., 2024). Temuan ini diperkuat oleh model resiliensi yang dikembangkan oleh Kumpfer, yang menekankan pentingnya interaksi antara

karakteristik pribadi, dukungan lingkungan, dan proses internal dalam mendorong adaptasi psikologis yang sehat, termasuk pada individu dengan gangguan mental serius (Pan & Sánchez 2021).

Faktor Sosial

Konteks sosial mahasiswa, termasuk tekanan sosial dan ekspektasi untuk tetap terhubung secara digital, turut mempengaruhi tingkat nomofobia. Individu yang memiliki ketakutan kehilangan pengalaman sosial cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan, yang pada akhirnya meningkatkan risiko nomofobia. Selain itu, Santl dkk. (2022) menunjukkan bahwa tekanan sosial dari media sosial memperburuk gejala psikologis, terutama pada mahasiswa perempuan.

Faktor Budaya

Perbedaan budaya juga menjadi determinan penting dalam hubungan regulasi emosi dan nomofobia. Studi lintas negara oleh Safaria dkk. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa di Malaysia memiliki tingkat nomofobia lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di Indonesia, meskipun tingkat disregulasi emosi di kedua negara tidak berbeda signifikan. Perbedaan ini dihubungkan dengan pola penggunaan *smartphone* yang lebih intensif di Malaysia, yang mencerminkan pengaruh budaya terhadap adaptasi teknologi. Budaya kolektif yang mendorong keterhubungan sosial dapat meningkatkan ketergantungan pada teknologi komunikasi sebagai sarana interaksi sosial.

Faktor Teknologi

Kemajuan teknologi telah menciptakan lingkungan yang mendukung ketergantungan terhadap *smartphone*. Dolapoğlu dkk. (2024) mencatat bahwa kecanduan media sosial berperan penting dalam meningkatkan nomofobia, dengan aktivitas seperti berbagi foto, mengikuti kehidupan orang lain, dan mencari validasi online menjadi faktor utama. Selain itu, Rozgonjuk dan Elhai (2021) melaporkan bahwa individu yang menggunakan *expressive suppression* dalam regulasi emosinya cenderung memanfaatkan fitur teknologi, seperti aplikasi produktivitas, untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional. Intensitas penggunaan teknologi ini secara tidak langsung memperkuat gejala nomofobia.

Interaksi Antar Faktor

Hubungan antara faktor psikologis, sosial, budaya, dan teknologi bersifat interaktif dan saling memperkuat. Misalnya, disregulasi emosi yang diperburuk oleh tekanan sosial dapat mendorong penggunaan *smartphone* yang intensif untuk mencari dukungan atau validasi, sebagaimana dijelaskan oleh Safaria dkk. (2023). Di sisi lain, teknologi memberikan akses mudah untuk pelarian emosional, yang memperkuat ketergantungan pada perangkat pintar dan menciptakan lingkaran setan antara regulasi emosi yang buruk dan nomofobia.

Pembahasan ini menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan nomofobia pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, budaya, dan teknologi yang saling berinteraksi. *Emotional dysregulation*, kesepian, tekanan sosial, dan intensitas penggunaan media sosial menjadi elemen kunci yang memperkuat ketergantungan terhadap *smartphone*. Penelitian ini sejalan dengan teori regulasi emosi dan studi sebelumnya yang menunjukkan dampak buruk dari kesulitan mengelola emosi pada perilaku adiktif (Li dkk., 2024). Studi lain, seperti yang dilakukan oleh Schwaiger dan Tahir (2020), mengungkapkan bahwa waktu penggunaan *smartphone* per hari merupakan prediktor signifikan dari tingkat nomofobia pada mahasiswa di Pakistan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi penggunaan *smartphone*, semakin tinggi tingkat ketergantungan dan rasa takut

kehilangan akses ke perangkat tersebut. Temuan ini memperkuat pentingnya memahami dampak penggunaan teknologi pada kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama dalam konteks budaya yang berbeda. Dengan memahami fenomena nomofobia melalui pendekatan multidisiplin, yang melibatkan aspek psikologis, sosial, dan budaya, intervensi yang lebih efektif dapat dirancang untuk membantu mahasiswa mengelola penggunaan teknologi dengan lebih sehat dan bertanggung jawab.

Implikasi

Berdasarkan temuan penelitian ini, diperlukan upaya intervensi yang komprehensif untuk mengurangi tingkat nomofobia pada mahasiswa. Program edukasi tentang regulasi emosi, seperti pelatihan *mindfulness* dan intervensi berbasis kognitif (Valenti dkk., 2024), dapat membantu mengurangi ketergantungan terhadap *smartphone*. Institusi pendidikan dapat berperan aktif dengan menyediakan layanan kesehatan mental dan dukungan psikologis bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan mengelola emosi, mengalami dampak negatif nomofobia, atau yang merasa terisolasi secara sosial (Albikawi dkk., 2025; Valenti dkk., 2024; Santl dkk., 2022; Safaria dkk., 2023). Selain itu, edukasi digital tentang penggunaan ponsel yang sehat juga diperlukan (Safaria dkk., 2024). Pendekatan lintas budaya juga perlu diterapkan untuk memahami perbedaan dalam pola penggunaan *smartphone* dan regulasi emosi, sehingga strategi intervensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing populasi. Selain itu, eksplorasi lebih dalam mengenai peran resiliensi (Cui dkk., 2024), kontrol diri (Safaria dkk., 2024), dan efikasi diri (Albikawi dkk., 2025) sebagai faktor protektif dapat memberikan wawasan baru dalam merancang program preventif terhadap nomofobia di kalangan mahasiswa. Dengan pendekatan multifaktor dan intervensi berbasis bukti, dampak negatif dari nomofobia diharapkan dapat diminimalkan secara signifikan.

Limitasi dan Saran

Berdasarkan tinjauan literatur yang telah dilakukan, seluruh penelitian mengenai regulasi emosi terhadap nomofobia dilakukan dengan metode *cross-sectional* yang berarti penelitian hanya dilakukan satu waktu. Beberapa hasil penelitian agak sulit untuk dapat digeneralisasikan pada konteks yang berbeda. Meskipun tinjauan literatur ini didasarkan pada penelusuran yang menyeluruh untuk mengeksplorasi sebanyak mungkin penelitian yang relevan, hasil dari *grey literature* dan artikel yang tidak berbahasa Inggris atau Indonesia tidak disertakan. Nomofobia sering dikaitkan dengan istilah penggunaan ponsel yang berlebihan dan dampak negatif yang dirasakan dapat bersifat jangka panjang. Maka, saran penelitian selanjutnya diharapkan dapat menganalisis hubungan regulasi emosi dan nomofobia secara longitudinal untuk mengeksplorasi hubungan kausal. Meskipun terdapat keterbatasan, penelitian ini memberikan wawasan yang berarti untuk memahami hubungan antara regulasi emosi dan nomofobia yang akan berguna bagi mahasiswa, institusi pendidikan, atau profesional dalam menangani nomofobia atau ketergantungan pada ponsel.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai hubungan antara regulasi emosi dan nomofobia di kalangan mahasiswa. Temuan menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengatur emosi, seperti *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal*, berkontribusi signifikan terhadap tingkat nomofobia. *Emotional dysregulation* ditemukan sebagai faktor utama yang memperburuk nomofobia, sering kali diperkuat oleh mediator seperti kesepian dan intensitas penggunaan *smartphone*. Selain itu, faktor sosial seperti tekanan sosial turut memperparah hubungan ini, terutama di kalangan mahasiswa perempuan. Faktor budaya juga berperan, dengan perbedaan pola penggunaan *smartphone* dan nilai sosial yang mempengaruhi tingkat

nomofobia. Studi ini menegaskan bahwa nomofobia merupakan fenomena multifaktor yang melibatkan interaksi kompleks antara faktor psikologis, sosial, budaya, dan teknologi. Implikasi praktis dari temuan ini mencakup pengembangan program edukasi dan intervensi berbasis regulasi emosi, penyediaan layanan kesehatan mental di kampus, dan edukasi penggunaan teknologi secara sehat. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan dasar empiris untuk memahami dinamika nomofobia di era digital, terutama di kalangan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan terhadap ketergantungan teknologi.

REFERENSI

- Ahmed, S., Akter, R., Pokhrel, N., & Samuel, A. J. (2021). Prevalence of text neck syndrome and SMS thumb among smartphone users in college-going students: A cross-sectional survey study. *Journal of Public Health*, 29, 411–416. <https://doi.org/10.1007/s10389-019-01139-4>
- Albikawi, Z. G., & Abuada, M. (2025). Unveiling the influence of nomophobia, emotional regulation, self-efficacy and loneliness on anxiety among nursing students: A structural equation modeling approach. *Psychiatry International*, 6(39). <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6020039>
- Aldhahir, A. M., Bintalib, H. M., Siraj, R. A., Alqahtani, J. S., Alqarni, O. A., Alqarni, A. A., ... & Alwafi, H. (2023). Prevalence of nomophobia and its impact on academic performance among respiratory therapy students in Saudi Arabia. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 877–884. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S404898>
- Alkalash, S. H., Aldawsari, A. K., Alfahmi, S. S., Babukur, A. O., Alrizqi, R. A., Salaemae, K. F., Al-Masoudi, R. O., & Basamih, K. A. (2023). The prevalence of nomophobia and its impact on academic performance of medical undergraduates at the College of Medicine, Umm Al-Qura University, Makkah City, Saudi Arabia. *Cureus*, 15(12), e51052. <https://doi.org/10.7759/cureus.51052>
- Alwafi, H., Naser, A. Y., Aldhahir, A. M., Fatani, A. I., Alharbi, R. A., Alharbi, K. G., ... & Alqurashi, A. (2022). Prevalence and predictors of nomophobia among the general population in two Middle Eastern countries. *BMC Psychiatry*, 22(1), 520. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04168-8>
- Cui, M., Wang, S., Gao, Y., Hao, Y., & Dai, H. (2024). The effect of emotion regulation strategies on nomophobia in college students: The masking role of resilience. *Heliyon*, 10(9), e30075. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30075>
- De Klerk, W., & Pretorius, J. (2019). Guideline for conducting critical reviews in psychology research. *Journal of Psychology in Africa*, 29(6), 645–649.
- Delavarpour, M., Bahar, M., & Ghods, F. (2019). Predicting nomophobia according to mood status and anxiety sensitivity: Analyzing the moderating role of gender. *Journal of Clinical Psychology*, 11(2), 52–66. <https://doi.org/10.22075/jcp.2019.18281.1707>
- Dolapoğlu, N., Türk, E., Yürür, E. K., Şahin Can, M., Alçı, D., Tulacı, R. G., Baykan, H., & Karlıdere, T. (2025). Never without my mobile phone: The relationship between nomophobia, social media addiction, and emotion regulation difficulties. *Bağımlılık Dergisi*, 26(1), 59–67. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1511840>
- Ercengiz, M., Yildiz, B., Savci, M., & Griffiths, M. D. (2020). Differentiation of self, emotion management skills, and nomophobia among smartphone users: The mediating and moderating roles of intolerance of uncertainty. *The Social Science Journal*, 61(2), 525–539. <https://doi.org/10.1080/03623319.2020.1833148>
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions.

- Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534–544.
<https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A. P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationships with psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, e100025. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- Gross, J. J., Feldman Barrett, L., John, O., Lane, R., Larsen, R., & Pennebaker, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Guo, K., Zhang, X., Bai, S., Minhath, H. S., Nazan, A. I. N. M., Feng, J., ... & Saliluddin, S. (2021). Assessing social support impact on depression, anxiety, and stress among undergraduate students in Shaanxi province during the COVID-19 pandemic of China. *PLOS ONE*, 16(7), e0253891. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253891>
- Horwood, S., & Anglim, J. (2021). Emotion regulation difficulties, personality, and problematic smartphone use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 275–281. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.032>
- Jahrami, H. A., Fekih-Romdhane, F., Saif, Z. Q., Alhaj, O. A., AlRasheed, M. M., Pandi-Perumal, S. R., ... & Vitiello, M. V. (2022). Sleep dissatisfaction is a potential marker for nomophobia in adults. *Sleep Medicine*, 98, 152–157. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.07.001>
- Khehra, N., & Sharma, A. (2025). Role of experiential avoidance, emotional dysregulation, and sensation seeking in nomophobia among young adults. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 16(2–2), 344–349.
- Lai, S. A., Pang, K. Y., Siau, C. S., Chan, C. M. H., Tan, Y. K., Ooi, P. B., ... & Ho, M. C. (2023). Social support as a mediator in the relationship between perceived stress and nomophobia: An investigation among Malaysian university students during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 42(25), 21659–21666. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03256-y>
- Li, W., Xu, T., Diao, L., & Wu, Q. (2024). The impact of perceived discrimination on mobile phone addiction among Chinese higher vocational college students: A chain mediating role of negative emotions and learning burnout. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 401–411. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S440958>
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: A systematic review study. *Addiction & Health*, 13(2), 120. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>
- Pan, D., & Sánchez, J. (2021). Testing Kumpfer’s resilience model among adults with serious mental illness. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 65(4), 279–293. <https://doi.org/10.1177/00343552211006770>
- Rajguru, A. J., Mishra, A. K., Bhargava, R., Sarkar, S., & Singh Balhara, Y. P. (2024). Exploring risk factors and determinants: A scoping review of factors associated with nomophobia. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(7), 591. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_244_24
- Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2021). Emotion regulation in relation to smartphone use: Process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 40, 3246–3255. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00271-4>
- Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini, D. P. (2023). Data on the model of loneliness and smartphone use intensity as a mediator of self-control, emotion regulation, and spiritual meaningfulness in nomophobia. *Data in Brief*, 50, 109479. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2023.109479>

- Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini, D. P. (2024). The impact of nomophobia: Exploring the interplay between loneliness, smartphone usage, self-control, emotion regulation, and spiritual meaningfulness in an Indonesian context. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 10, 382-401. <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00438-2>
- Safaria, T., Wahab, M. N. A., Suyono, H., & Hartanto, D. (2024). Smartphone use as a mediator of self-control and emotional dysregulation in nomophobia: A cross-national study of Indonesia and Malaysia. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 37–58. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i1.20740>
- Santl, L., Brajkovic, L., & Kopilaš, V. (2022). Relationship between nomophobia, various emotional difficulties, and distress factors among students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(7), 716. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070053>
- Schwaiger, E., & Tahir, R. (2020). Nomophobia and its predictors in undergraduate students of Lahore, Pakistan. *Heliyon*, 6(9), e04837. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04837>
- Strittmatter, E., Parzer, P., & Brunner, R. (2016). A 2-year longitudinal study of prospective predictors of pathological Internet use in adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25, 725–734. <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0779-0>
- Valenti, G. D., Bottaro, R., & Faraci, P. (2024). Effects of difficulty in handling emotions and social interactions on nomophobia: Examining the mediating role of feelings of loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22, 528–542. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00888-w>