

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN  
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY  
BANDA ACEH**

**Skripsi**

**Deri Monty Surga**

**NIM. 170901091**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2021**

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN  
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

**Oleh :  
Deri Monty Surga  
NIM.170901091**

**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I,**

**Pembimbing II,**

  
**Barmawi, S.Ag., M.Si.  
NIP. 197001032014111002**

  
**Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi.  
NIDN. 2006078301**

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN  
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

SKRIPSI

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai  
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)

Diajukan Oleh :

Deri Monty Surga  
NIM. 170901091

Pada Hari/Tanggal :

Kamis, 15 Juli 2021  
5 Dzhijjah 1442 H

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Barmawi, S.Ag., M.Si.  
NIP. 197001032014111002

Sekretaris,

Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi.  
NIDN. 2006078301

Penguji I,

Rawohat Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 198212252015032005

Penguji II,

Karyuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0019068202

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry



Dr. Salami, MA  
NIP. 196512051992032003

**PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Dengan ini saya :

Nama : Deri Monty Surga

NIM : 170901091

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

جامعة الرانيري  
A R - R A N I R Y

Banda Aceh, 2 Juli 2021

Yang Menyatakan ,



Deri Monty Surga  
170901091

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

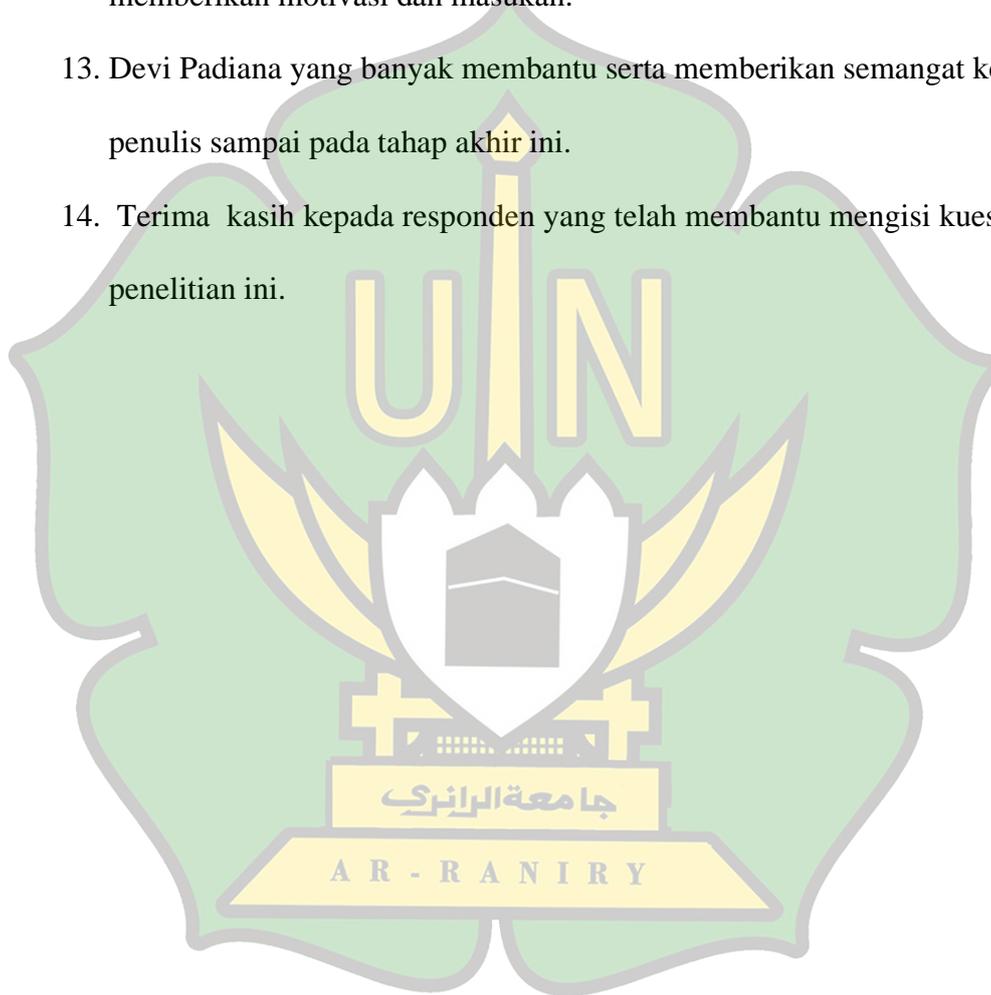
Segala puji beserta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap saat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh”. Shalawat dan salam mari sama-sama kita doakan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan moral dan moril dari berbagai pihak, keluarga dan teman-teman terdekat.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Ibu Dr. Salami MA sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Jasmadi, S.Psi., MA., Psikolog sebagai Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan yang telah memberi dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Muhibuddin, S.Ag., M.Ag., sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan, yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.

4. Bapak Dr. Fuad, S.Ag., M.Hum sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Dr. Safrilsyah, M.Si selaku Ketua Prodi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini dan telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
6. Bapak Barmawi, S.Ag., M.Si. selaku pembimbing 1 peneliti yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang telah memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan kepada penulis.
7. Ibu Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi selaku pembimbing II dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang telah memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan kepada penulis.
8. Ibu Rawdhah Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji I peneliti dalam sidang munaqasyah skripsi yang telah memberikan banyak masukan dalam skripsi ini.
9. Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji II peneliti dalam sidang munaqasyah skripsi yang juga telah memberi banyak masukan dalam skripsi ini.
10. Ibu Safirida dan ayah Fahrizal yang telah sabar menanti selama ini serta memberikan dukungan dan doa yang tiada henti sehingga penulis sampai ke tahap akhir penyelesaian program S-1 ini

11. Abu Jalaini selaku guru pesantren yang telah banyak memberikan nasehat serta doa sehingga penulis bisa sampai pada tahap akhir ini.
12. Teman-teman ngopi tengku Zoelkiram, Muhammad Hidayatullah, Rifial Izi, Muhammad Ivan Isvandar, Agung Prastio yang bersedia menemani, memberikan motivasi dan masukan.
13. Devi Padiana yang banyak membantu serta memberikan semangat kepada penulis sampai pada tahap akhir ini.
14. Terima kasih kepada responden yang telah membantu mengisi kuesioner penelitian ini.



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>ABSTRAK</b> .....	xii
<b>ABSTRAK</b> .....	
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	10
A. <i>Nomophobia</i> .....	10
1. Pengertian <i>Nomophobia</i> .....	10
2. Aspek – Aspek <i>Nomophobia</i> .....	12
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i> .....	13
B. Kontrol Diri.....	14
1. Pengertian Kontrol Diri .....	14
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri .....	16
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	18
C. Hubungan Kontrol Diri dengan <i>Nomophobia</i> .....	19
D. Hipotesis .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	21
A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	22
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	22
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	23
D. Subjek Penelitian.....	23
E. Teknik Pengumpulan Data .....	25
F. Teknik Analisa data .....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	33
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	33
B. Prosedur Penelitian.....	36
C. Hasil Penelitian .....	41
D. Pembahasan.....	48
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	52
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	54

## DAFTAR TABEL

<i>Tabel 3.1 Jumlah Populasi Mahasiswa Program S-1 UIN Ar-Raniry.....</i>	<i>24</i>
<i>Tabel 3.2 Blue Print Kontrol Diri.....</i>	<i>26</i>
<i>Tabel 3.3 Skor Skala Likert.....</i>	<i>27</i>
<i>Tabel 3.4 Blue Print Nomophobia.....</i>	<i>28</i>
<i>Tabel 3.5 Skor Skala Likert.....</i>	<i>28</i>
<i>Tabel 4.1 Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin.....</i>	<i>33</i>
<i>Tabel 4.2 Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Usia.....</i>	<i>34</i>
<i>Tabel 4.3 Data Subjek Penelitian Kategori Fakultas.....</i>	<i>35</i>
<i>Tabel 4.4 Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Semester.....</i>	<i>35</i>
<i>Tabel 4.5 Koefisien CVR Skala Kontrol Diri.....</i>	<i>37</i>
<i>Tabel 4.6 Koefisien CVR Skala Nomophobia.....</i>	<i>38</i>
<i>Tabel 4.7 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kontrol Diri.....</i>	<i>39</i>
<i>Tabel 4.8 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Nomophobia.....</i>	<i>40</i>
<i>Tabel 4.9 Deskripsi Data Penelitian Kontrol Diri.....</i>	<i>42</i>
<i>Tabel 4.10 Kategorisasi Kontrol Diri.....</i>	<i>43</i>
<i>Tabel 4.11 Deskripsi Data Penelitian Nomophobia.....</i>	<i>44</i>
<i>Tabel 4.12 Kategorisasi Nomophobia.....</i>	<i>45</i>
<i>Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas Sebaran.....</i>	<i>46</i>
<i>Tabel 4.14 Hasil Uji Linearitas Hubungan.....</i>	<i>47</i>
<i>Tabel 4.15 Uji Hipotesis Data Penelitian.....</i>	<i>47</i>
<i>Tabel 4.16 Analisis Measure Of Association.....</i>	<i>48</i>



## DAFTAR GAMBAR

*Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....* 20



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala Kontrol Diri dan Nomophobia
Lampiran 2	Tabulasi Penelitian Kontrol Diri
Lampiran 3	Tabulasi Penelitian Nomophobia
Lampiran 4	Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry tentang Pembimbing Skripsi



## Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh

### ABSTRAK

Semakin berkembangnya penggunaan *smartphone* juga memiliki dampak tertentu. Kecanggihan *smartphone* yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari dan rendahnya kontrol diri membuat mahasiswa cenderung mengalami ketergantungan *smartphone* serta mengalami kecemasan atau yang biasa disebut *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan sampel berdasarkan teknik *kuota sampling*. Subjek yang diperoleh berjumlah 342 mahasiswa. Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu skala kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek menurut Tangney, Baumeister, Boone (2004) dan skala kecenderungan *nomophobia* yang disusun berdasarkan aspek dari Yildirim (2014). Hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi  $r = -0,108$  dengan  $p = 0,047$  yang menandakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Artinya, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah mengalami kecenderungan *nomophobia*, sebaliknya semakin rendah kontrol diri semakin tinggi mengalami kecenderungan *nomophobia*.

**Kata Kunci :** *Smartphone, Nomophobia, Kontrol Diri, Mahasiswa*

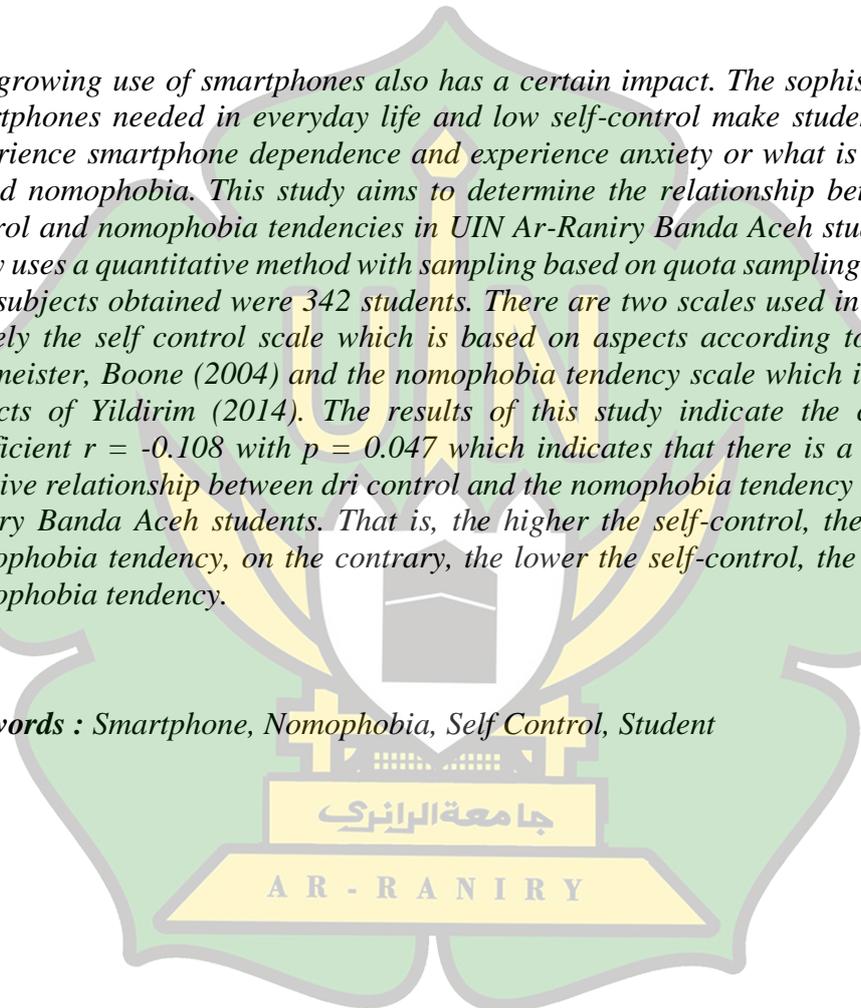
جامعة الرانيري  
A R - R A N I R Y

***The Relationship Of Self-Control With Nomophobic Tendency In Students Of  
UIN Ar-Raniry Banda Aceh***

**ABSTRAK**

*The growing use of smartphones also has a certain impact. The sophistication of smartphones needed in everyday life and low self-control make students tend to experience smartphone dependence and experience anxiety or what is commonly called nomophobia. This study aims to determine the relationship between self-control and nomophobia tendencies in UIN Ar-Raniry Banda Aceh students. This study uses a quantitative method with sampling based on quota sampling technique. The subjects obtained were 342 students. There are two scales used in this study, namely the self control scale which is based on aspects according to Tangney, Baumeister, Boone (2004) and the nomophobia tendency scale which is based on aspects of Yildirim (2014). The results of this study indicate the correlation coefficient  $r = -0.108$  with  $p = 0.047$  which indicates that there is a significant positive relationship between self control and the nomophobia tendency of UIN Ar-Raniry Banda Aceh students. That is, the higher the self-control, the lower the nomophobia tendency, on the contrary, the lower the self-control, the higher the nomophobia tendency.*

**Keywords :** *Smartphone, Nomophobia, Self Control, Student*



جامعة الرانيري  
AR - RANIRY

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Smartphone* memberikan banyak kemudahan bagi kehidupan sehari-hari. Hadirnya beragam fitur pada *smartphone* yang menarik seperti *game*, jejaring sosial, foto dan video semakin mengikat penggunanya supaya terus menggunakan *smartphone* sehingga menjadi kecanduan (Jeko, 2015). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Pew Research Center, ditemukan sebanyak 30.133 orang di Indonesia yang memiliki pengguna *smartphone* terbanyak yaitu 42%, pengguna ponsel biasa 28% dan tidak menggunakan *smartphone* 29%. Hasil survei tersebut juga menunjukkan pertumbuhan pengguna *smartphone* di Indonesia pada rentang usia 18 hingga 34 tahun meningkat 66% dari 2015 hingga 2018. (Yanuar, 2019)

Semakin berkembangnya penggunaan *smartphone* juga memiliki dampak tertentu. Salah satu dampak positif yang ditimbulkan yaitu bila digunakan untuk konteks pembelajaran, maka dapat membantu meningkatkan nilai akademik. *Smartphone* yang digunakan untuk mencari sumber ilmu atau informasi yang terkait dapat membantu dalam memaksimalkan perolehan nilai yang didapat (Maria & Naova, 2013). Namun penggunaan *smartphone* juga memiliki dampak negatif apabila digunakan saat kegiatan belajar dan kuliah berlangsung, dimana hal tersebut dapat menurunkan prestasi belajar. Hal tersebut terjadi karena penggunaan berlebihan yang kurang terkait dengan kegiatan pembelajaran (Klade & Maria,

2016). Oleh karena itu, dalam penggunaan *smartphone* perlu disikapi secara bijak agar sesuai dengan keperluan.

Selain itu, *smartphone* tidak lagi hanya digunakan untuk dunia kerja tapi juga untuk dunia pendidikan, tidak hanya orang dewasa, bahkan remaja dan anak-anak juga menggunakan *smartphone*. Tetapi lebih banyak pengguna *smartphone* di dominasi oleh mahasiswa, sebagaimana dikemukakan oleh Dongre, Inamdar, dan Gattani (2017) yang melakukan penelitian terhadap 650 sampel warga yang di dominasi oleh 359 mahasiswa.

Mahasiswa merupakan salah satu *occupation* yang dominan aktif menggunakan media *smartphone* (Chiu, 2014). Usia mahasiswa untuk strata 1 (S1) umumnya sekitar 18-25 tahun, dimana individu berada pada masa transisi remaja akhir hingga masa dewasa awal (Hurlock, 1980). Selain itu, *smartphone* membuat banyak kalangan mahasiswa lebih asik dan sibuk dengan fitur yang terdapat pada alat tersebut, mereka jauh lebih menyukai interaksi via jejaring sosial media, dari pada harus bertatap muka langsung. Adanya *smartphone* juga memiliki efek baru pada perilaku penggunanya (Bian & Leung, 2015)

Thalib (2016) menjelaskan bahwa alasan penggunaan *smartphone* bagi mahasiswa salah satunya adalah sebagai gaya hidup karena pengaruh *trend* dan temannya, selain itu mereka akan merasa gengsi jika tidak menggunakan *smartphone*. *Smartphone* juga memberikan kemudahan berkomunikasi dan mengakses internet untuk kegiatan akademik maupun non akademik.

Kecanggihan *smartphone* yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari serta kurangnya dalam mengontrol diri ketika menggunakan *smartphone* membuat mahasiswa cenderung mengalami ketergantungan dan kecemasan ketika jauh dari *smartphone* (Dasiroh, Miswatun, Ilahi, & Nurjannah, 2017). Hal tersebut sependapat dengan Brotheridge (2017) kecanggihan yang diberikan *smartphone* dapat memberikan dampak negatif pada penggunaannya, seperti dapat mengganggu pola tidur, individu jadi terpengaruh oleh suara dari notifikasi *smartphone*, terlalu tergantung pada perangkat *smartphone*, dan merasa khawatir ketika tidak menggunakan *smartphone* atau yang biasa disebut *nomophobia* (Brotheridge, 2017).

*Nomophobia* merupakan singkatan dari *no mobile phone phobia*, istilah ini muncul pertama kali setelah penelitian yang dilakukan oleh *UK Post Office* pada tahun 2008 yang meneliti kecemasan pada *smartphone* (Securenvoy, 2012). King, Valenca, dan Nardi (2010) menyatakan *nomophobia* sebagai gangguan pada abad ke-21 yang merupakan efek dari perkembangan teknologi. Mereka mendefinisikan sebagai perasaan ketidaknyamanan atau kecemasan ketika individu tidak melakukan kontak terhadap *smartphone* yang menyebabkan individu takut tidak dapat melakukan kontak dengan orang lain atau mendapatkan informasi. *Nomophobia* merupakan fobia baru di era *modern* yang merupakan hasil interaksi dari individu dengan *smartphone*, ketakutan berlebih apabila tidak menggunakan *smartphone* atau tidak bisa dihubungi melalui *smartphone*, dan timbulnya perasaan gelisah atau panik ketika individu jauh dari *smartphone* (Yildirim, 2014).

*Nomophobia* mempunyai empat aspek yaitu perasaan tidak mampu berkomunikasi, aspek ini berkaitan dengan perasaan kehilangan ketika tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain. Aspek kedua adalah hilangnya konektivitas, aspek ini berkaitan dengan perasaan kehilangan konektivitas saat tidak dapat terhubung ke layanan di *smartphone*. Aspek ketiga adalah tidak dapat mengakses informasi, aspek ini menggambarkan perasaan tidak nyaman saat tidak dapat mencari informasi melalui *smartphone* dan aspek keempat adalah kenyamanan, aspek ini berkaitan dengan perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone* dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan *smartphone* (Yildirim, 2014).

Penelitian Sharma & Wavare (2015) pada mahasiswa kedokteran di India dengan rentang usia 22-25 menunjukkan bahwa 73% mahasiswa mengalami *nomophobia*, namun mereka tidak menyadarinya. Hasil penelitian selanjutnya oleh Fajri (2017) menunjukkan hubungan yang signifikan antara penggunaan telepon genggam *smartphone* dengan *nomophobia* sehingga penggunaan *smartphone* memiliki pengaruh terhadap *nomophobia* pada mahasiswa. Fenomena kecenderungan *nomophobia* tersebut sesuai dengan wawancara awal dengan beberapa orang mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Berikut kutipan wawacarannya

#### Cuplikan Wawancara 1 :

“.....Hapeku ketinggalan, rasanya gak enak kali. gak bisa ngapain-ngapain. gatau masuk chat apa nggak rasanya pinginn pulanglah buat ambil hapeku.....” (IV, Wawancara Personal, 10 November 2020)

Cuplikan Wawancara 2 :

“.....aku mesti bawa hp kemana-mana, rasanya kalau gak ada hp aku kaya gak nyaman rasanya cemas gitu. Karena ga bisa ngehubungi siapa-siapa, terus kalo ada informasi jadi gatau der”. (MD, Wawancara Personal, 11 November 2020)

Sebelum wawancara, peneliti melakukan observasi awal. Berdasarkan hasil observasi mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh menggunakan *smartphone* ketika berada didalam kelas maupun saat di luar jam perkuliahan dan juga *smartphone* sering berada dalam genggamannya. Berdasarkan hasil wawancara di atas mengungkapkan bahwa beberapa mahasiswa cenderung akan merasa cemas ketika mereka ketinggalan informasi dan tidak mendapat kabar. Mereka juga menyatakan merasa tidak nyaman apabila ketinggalan *smartphone*.

Menurut Kandell (dalam Rakhmawati, 2017) mahasiswa merupakan suatu kelompok atau individu yang berada pada fase *emerging adulthood* yang mana masa transisi dari remaja akhir menuju ke tahap perkembangan dewasa awal yang sedang mengalami dinamika psikologis. Sedangkan menurut Hurlock (1980), mahasiswa pada umumnya masuk dalam tahap dewasa awal yang memiliki kriteria 18-24 tahun. Masa dimana terjadi kemampuan penyesuaian diri, harapan tentang lingkungan sosial baru dan menjalin komunikasi yang semakin luas dengan lingkungan sosialnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawati (2017) juga menyatakan bahwa *nomophobia* tertinggi dialami oleh mahasiswa yang berusia 21-22 tahun dari kategori usia 18-25 tahun dengan hasil persentase 61%. Kemudian, 7

Menurut penelitian Yuwanto (2010) faktor risiko penyebab individu yang mengalami *nomophobia* adalah faktor internal atau faktor yang disebabkan oleh diri individu. Faktor internal meliputi tingkat kontrol diri yang rendah, sensasi yang tinggi, harga diri yang rendah, kesenangan pribadi, dan kepribadian ekstraversi yang tinggi. Selanjutnya, menurut Widiana, Retnowati dan Hidayat (2004) individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengarahkan dan mengatur setiap perilaku. Kontrol diri setiap individu tidaklah sama, dikarenakan ada individu yang memiliki kontrol diri rendah dan beberapa memiliki kontrol diri yang tinggi. Hal ini tergantung bagaimana individu mampu mengubah dirinya dalam mengarahkan dan mengendalikan perilaku agar menjadi menjadi lebih positif.

Tangney, Baumeister dan Boone (dalam Wahdah, 2016) menjelaskan individu yang memiliki kontrol diri tinggi mampu melakukan segala tindakan dengan disiplin, berpikir dengan hati-hati sebelum bertindak, dapat mengontrol diri dalam lingkungan sosial dan kesehatan dan mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Kontrol diri yang tinggi juga dapat mengurangi perilaku impuls negatif seperti penyalahgunaan alkohol dan narkoba, pola makan yang tidak sehat dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan sehingga memicu kecenderungan *nomophobia*.

Berdasarkan beberapa penjelasan yang peneliti tulis pada paragraf di atas, sesuai dengan wawancara yang dilakukan oleh 2 subjek, permasalahan dan fenomena serta hasil dari penelitian yang dijelaskan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, sebagai berikut:

### **1. Manfaat Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi khasanah ilmu Psikologi Klinis, Psikologi Perkembangan, Psikologi Positif.

### **2. Manfaat secara praktis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya mahasiswa yang menggunakan *smartphone* secara intens yang dapat menimbulkan kecenderungan *nomophobia* agar dapat mengontrol dirinya dengan lebih baik sehingga tidak terlalu bergantung pada penggunaan *smartphone*

### E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dan Ariana (2016) dengan judul “Hubungan antara *The Big Five Personality* dengan *Nomophobia* pada Wanita Dewasa Awal”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penarikan sampel *non probability sampling*. Subjek dalam penelitian ini merupakan wanita dewasa awal yang berada pada rentang usia 19-35 tahun dengan total jumlah subjek 143 orang. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian dan lokasi penelitian.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Rahayuningrum dan Sary (2019) dengan judul “Studi Tingkat Kecemasan Remaja terhadap *nomophobia* di SMA Negeri Kota Padang”. Penelitian ini menggunakan metode dengan teknik *cross sectional*. Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja SMA Negeri yang berada di kota Padang berjumlah 145 orang. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian, metode penelitian dan lokasi penelitian.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Saripah, Aida dan Pratiwi (2020) dengan judul “Hubungan Kesepian dan *Nomophobia* pada Mahasiswa Generasi Z”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik *accidental sampling*. Jumlah subjek pada penelitian ini 120 orang dengan usia 18 sampai 21 tahun dengan kriteria memiliki *smartphone* selama satu tahun atau lebih dan subjek menghabiskan lebih dari satu jam menggunakan *smartphone*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada variabel penelitian, metode penelitian dan lokasi penelitian.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2017) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh Dari *Smartphone* (*Nomophobia*) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik *convenience sampling*. Jumlah subjek pada penelitian ini berjumlah 457 orang. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada variabel penelitian, metode penelitian dan lokasi penelitian.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Fajri (2017) dengan judul “Hubungan Antara Penggunaan Telepon Genggam *Smartphone* Dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Muhammadiyah Surakarta”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu dengan teknik *accidental sampling*. Jumlah subjek pada penelitian ini berjumlah 91 orang. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada variabel penelitian, metode penelitian dan lokasi penelitian.

Berdasarkan hasil pencarian yang dilakukan oleh peneliti melalui beberapa situs pencarian, belum ditemukan penelitian yang membahas atau mengkaji Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Nomophobia*

##### 1. Pengertian *Nomophobia*

Yildirim (2014) yang mengungkapkan bahwa *nomophobia* merupakan suatu fobia baru yang muncul di era *modern* yang merupakan hasil dari interaksi individu dengan *smartphone*, ketakutan berlebih jika tidak menggunakan *smartphone* atau tidak bisa berkomunikasi melalui *smartphone*, dan timbulnya perasaan gelisah atau cemas ketika jauh dari *smartphone*.

*Nomophobia* merupakan sebuah istilah dari kata *no mobile phone phobia*. Istilah ini pertama kali dimunculkan oleh penelitian yang dilakukan oleh *UK Post Office* pada tahun 2008 yang pada saat itu meneliti tentang kecemasan penggunaan telepon genggam (Securenvoy, 2012). Terkandung dua istilah yang berhubungan dengan *nomophobia* yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*. *Nomophobe* merupakan istilah untuk orang yang menderita *nomophobia*, sedangkan *nomophobic* merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan ciri-ciri karakteristik atau perilaku seseorang yang berhubungan dengan *nomophobia* (Securenvoy, 2012).

King, Valenca, dan Nardi menyatakan *nomophobia* sebagai gangguan yang muncul pada abad ke-21 yang merupakan efek perkembangan dari teknologi yang sangat cepat, mereka mengutarakan arti dari *nomophobia* sebagai perasaan yang tidak nyaman dan cemas ketika tidak melakukan kontak langsung dengan *smartphone*, sehingga menyebabkan individu cemas jika tidak bias melakukan

kontak dengan orang lain atau mendapatkan informasi (King Valenca, & Nardi, 2010).

Selain itu, menurut Bragazzi dan Puente (2014) *nomophobia* merupakan akibat dari pengembangan teknologi baru yang memungkinkan penggunaan komunikasi virtual yang dianggap sebagai gangguan yang terjadi pada masyarakat digital dan mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegelisahan atau kekhawatiran yang disebabkan ketika tidak bisa menggunakan *smartphone* atau jauh dari *smartphone*.

Selanjutnya menurut Bivin, Mathew, Thulasi, dan Philip (2013), *nomophobia* adalah salah satu kecanduan perilaku dari *smartphone* yang terus-menerus memeriksa pesan, panggilan, email baru atau jejaring sosial yang dimiliki, dan perilaku yang lebih tidak wajar yaitu kerap membawa *smartphone* hingga ke kamar mandi karena terlalu cemas atau tidak bisa jauh dari *smartphone*.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa definisi *nomophobia* yang sesuai dengan penelitian ini adalah yang diungkapkan oleh Yildirim (2014) yaitu *nomophobia* merupakan suatu fobia baru yang muncul di era *modern* yang merupakan hasil dari interaksi individu dengan *smartphone*, ketakutan berlebih jika tidak menggunakan *smartphone* atau tidak bisa berkomunikasi melalui *smartphone* dan timbulnya perasaan gelisah atau cemas ketika jauh dari *smartphone*. Dalam penelitian ini peneliti memilih teori *nomophobia* dari Yildirim (2014), karena teori ini lebih dapat menjelaskan terkait fenomena yang terjadi pada rumusan masalah yang ingin diteliti.

## 2. Aspek – Aspek *Nomophobia*

Menurut Yildirim (2014) mengemukakan bahwa *nomophobia* memiliki 4 aspek, yaitu:

a. Tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), hal ini Mengacu pada perasaan dimana individu tidak dapat melakukan panggilan telepon dengan orang lain serta tidak dapat menggunakan akses untuk komunikasi dengan orang lain.

b. Kehilangan konektivitas (*losing connectedness*), perasaan dimana kehilangan konektivitas yang menyebabkan individu merasa cemas ketika tidak bisa mengakses internet dengan orang lain di media sosial.

c. Tidak dapat mengakses informasi (*not being able to acces information*), menunjukkan ketidaknyamanan ketika individu tidak dapat mengakses informasi melalui handphone.

d. Memberi kenyamanan (*giving up convenience*), dimana individu sadar menggunakan handphone terlalu berlebihan, tetapi individu tidak mengkhawatirkan kondisinya karena merasa dapat manfaat ketika memainkan handphone.

Sedangkan menurut Song, Larose, Eastin, dan Ling (2014) terdapat beberapa aspek yaitu :

a. Perilaku kompulsif (*compulsive behavior*), individu melakukan tindakan berulang-ulang dalam menggunakan *smartphone*.

b. Gangguan fungsional (*functional impairment*), terganggunya fungsi-fungsi kehidupan individu karena penggunaan *smartphone*.

c. Menarik diri (*withdrawal*), merasa panik dan cemas ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*.

d. Toleransi (*tolerance*), individu mengalami kegagalan untuk mengurangi penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan uraian di atas peneliti memilih aspek *nomophobia* dari Yildirim (2014) karena aspek tersebut lebih dapat mengukur terkait subjek penelitian yang ingin diteliti

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nomophobia

Menurut Yuwanto (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* sebagai berikut:

#### 1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang paling beresiko menyebabkan individu mengalami *nomophobia*. Faktor ini diantaranya tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self-esteem* yang rendah, kepribadian ekstraversi yang tinggi dan kontrol diri yang rendah.

#### 2. Faktor Situasional

Faktor situasional merupakan faktor yang menyebabkan individu menjadi ketergantungan *smartphone* dan menjadikan *smartphone* sebagai media *coping*. Faktor ini menggambarkan situasi psikologis individu yang mengarah pada keadaan penggunaan *smartphone* seperti stres, merasa sedih, kesepian, kecemasan, dan kejenuhan belajar.

### 3. Faktor Sosial

Faktor ini menjadikan *smartphone* sebagai sarana dan kebutuhan untuk berinteraksi dan menjaga hubungan dengan orang lain yang dapat mempengaruhi individu menjadi intens menggunakan *smartphone*.

### 4. Faktor Eksternal

Faktor ini terjadi akibat paparan media teknologi yang menyediakan kecanggihan *smartphone* seperti iklan dan tersedianya beragam fasilitas *smartphone* sehingga mempengaruhi individu untuk memiliki dan menggunakan *smartphone*.

## **B. Kontrol Diri**

### **1. Pengertian Kontrol Diri**

Tangney, Baumeister dan Boone (2004) mengemukakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan perilaku sehingga menjadi lebih positif serta menyesuaikannya agar dapat diterima di masyarakat atau lingkungan sekitar. Endrianto (2014) juga berpendapat bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol atau mengubah respon dari dalam dirinya untuk menghindari dari perilaku yang tidak diharapkan dan mengarahkan dirinya pada sesuatu yang ingin dicapai.

Averill (1973) menjelaskan bahwa kontrol diri terdiri dari tiga konsep yang berbeda. Pertama, kemampuan individu untuk mengubah perilaku. Kedua, kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan. Ketiga, kemampuan individu untuk memilih tindakan berdasarkan sesuatu yang di percaya.

Wallston (dalam Sarafino, 2006) menyatakan bahwa kontrol diri adalah perasaan individu bahwa ia mampu untuk membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dan menghindari hasil yang tidak diinginkan. Kontrol diri disesuaikan dengan situasi dan kondisi dalam mengendalikan perilaku, menarik perhatian, dan keinginan untuk mengubah perilaku. Seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap tepat bagi diri sendiri dalam menghindari dampak negatif yang ditimbulkan saat berinteraksi dengan orang lain.

Goldfried dan Marbaum mengungkapkan bahwa kontrol diri yaitu semua proses yang mencakup kemampuan untuk membentuk, mengatur, mengarahkan dan membimbing individu ke arah yang positif (dalam Aini & Mahardayani, 2012). Chaplin (2001) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah individu mampu mengatur perilakunya sendiri untuk tidak selalu melakukan keinginan. Kontrol diri juga dapat menyatukan antara tingkah laku yang telah diatur dengan mencapai tujuan yang diharapkan

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa definisi kontrol diri yang sesuai dengan penelitian ini adalah yang diungkapkan oleh Tangney, Baumeister dan Boone (2004) yaitu kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan perilaku sehingga menjadi lebih positif serta menyesuaikannya agar dapat diterima dalam masyarakat atau lingkungan sekitar. Dalam penelitian ini peneliti memilih teori kontrol diri dari Tangney, Baumeister dan Boone (2004), karena teori ini lebih dapat menjelaskan terkait fenomena yang terjadi pada rumusan masalah yang ingin diteliti.

## 2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Tangney, Baumeister, Boone (2004) menyebutkan ada lima aspek kontrol diri, yaitu :

### a. Disiplin Diri (*Self Discipline*)

Aspek ini mengacu pada kemampuan diri individu dalam melakukan sesuatu. Hal ini berarti individu mampu. Artinya individu mampu memfokuskan diri ketika melakukan tugas. Individu dengan disiplin diri yang baik mampu menahan diri dari hal-hal yang dapat mempengaruhi konsentrasinya.

### b. Tidak Tergesa-gesa (*Deliberate atau Nonimpulsive*)

Aspek ini menilai terkait kecenderungan individu ketika melakukan sesuatu dengan tindakan yang tidak *impulsive*. Individu dengan kecenderungan *impulsive* mempunyai pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan.

### c. Kebiasaan Hidup Sehat (*Healthy Habits*)

*Healthy habits* adalah mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang sehat. Individu dengan *healthy habits* akan meninggalkan sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan.

### d. Regulasi diri

Menilai tentang etika individu ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki *work ethics* dapat menyelesaikan tugas tanpa terpengaruh hal-hal yang ada diluar tugasnya.

e. Konsisten (*Reliability*)

Kemampuan individu dalam menangani sebuah tantangan. Individu yang memiliki reliabilitas mampu melaksanakan rencana jangka panjang dalam pencapaian tertentu.

Menurut Averill (1973) terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu :

1. Kontrol perilaku

Merupakan suatu respon yang secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi beberapa komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Sedangkan kemampuan modifikasi stimulus untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

2. Kontrol Kognitif

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi untuk mengurangi tekanan.

3. Kontrol keputusan

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan,

kebebasan, atau kemungkinan ada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti memilih aspek kontrol diri dari Tangney, Baumeister, Boone (2004) karena aspek tersebut lebih dapat mengukur terkait subjek penelitian yang ingin diteliti

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Menurut Ghufron dan Risnawati (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri tersusun dari faktor internal dan faktor eksternal, yaitu :

#### **a. Faktor Internal**

Faktor internal yang berkontribusi terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin tua seseorang, semakin baik kemampuannya mengendalikan diri sendiri. Faktor ini sangat penting dalam membantu dan merekam perilaku mereka sendiri dengan pola hidup dan berpikir lebih baik.

#### **b. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri antara lain adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga, terutama orang tua sangat menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri sendiri. Persepsi individu tentang penerapan disiplin orang tua yang lebih demokratis cenderung diikuti kemampuan untuk mengendalikan dirinya sendiri. Karena itu, jika orang tua menerapkan sikap disiplin yang intens kepada anak-anak mereka sejak usia dini, dan orang tua mereka tetap konsisten dengan semua konsekuensi yang dilakukan anak jika menyimpang dari apa yang telah ditentukan, maka sikap konsistensi ini

akan ada internalisasi anak dan kemudian itu akan menjadi pengendalian diri baginya

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal dan eksternal.

### C. Hubungan Kontrol Diri dengan *Nomophobia*

Berdasarkan salah satu faktor yang mempengaruhi *nomophobia* menurut Yuwanto (2010) adalah kontrol diri. Menurut Tangney, Baumeister dan Boone (2004) kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan perilaku sehingga menjadi lebih positif serta menyesuaikannya agar dapat diterima di masyarakat atau lingkungan sekitar.

*Nomophobia* merupakan suatu fobia baru yang muncul di era *modern* yang merupakan hasil dari interaksi individu dengan *smartphone*, ketakutan berlebih jika tidak menggunakan *smartphone* atau tidak bisa berkomunikasi melalui *smartphone*, dan timbulnya perasaan gelisah atau cemas ketika jauh dari *smartphone* (Yidrim, 2014).

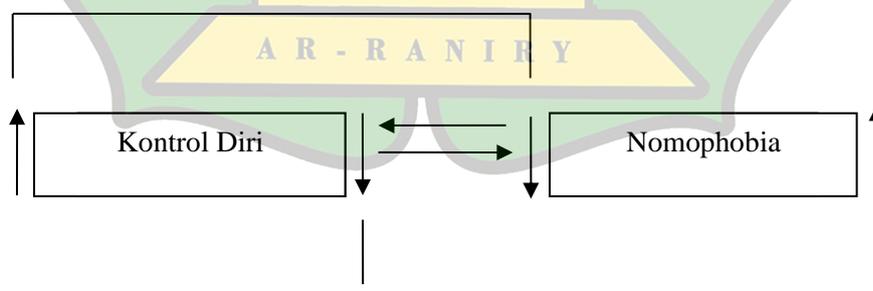
Yuwanto (2010) menyatakan kurangnya kontrol diri individu dalam menggunakan *smartphone* dapat menyebabkan penggunaannya merasa ketergantungan dengan *smartphone* dan merasa cemas ketika tidak menggunakan *smartphone*. Menurut Endrianto (2014) kontrol diri sangat berpengaruh dalam perilaku individu untuk mengontrol perilaku yang tidak diharapkan dan mengarahkan pada sesuatu yang ingin dicapai.

Endrianto (2014) kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol atau mengubah respon dari dalam dirinya untuk menghindarkan diri

dari perilaku yang tidak diharapkan dan mengarahkan dirinya pada sesuatu yang ingin dicapai. Kontrol diri dapat menjadi salah satu cara untuk menghindari kecemasan jauh dari smartphone (*nomophobia*).

Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan Asih dan Fauziah (2017) yang menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan faktor yang memberikan sumbangan efektif sebesar 4,3% pada *nomophobia*. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Bivin, Mathew, dan Thulasi (dalam Fajri, 2017) menyatakan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan tanpa adanya kontrol diri yang baik menjadi salah satu penyebab masalah akan ketergantungan *smartphone* yang sekarang dikenal dengan sebutan *nomophobia*

Oleh karena itu, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka semakin rendah mengalami kecenderungan *nomophobia*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki semakin tinggi mengalami kecenderungan *nomophobia*. Hubungan kedua variabel tersebut secara deskripsi dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual**

#### D. Hipotesis

Berdasarkan uraian teoritis di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa program S-1 UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang artinya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka semakin rendah mengalami kecenderungan *nomophobia*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki semakin tinggi mengalami kecenderungan *nomophobia*.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasi, yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh (Sugiyono, 2013).

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu, variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent variabel*). Variabel bebas merupakan variabel yang memungkinkan atau menyebabkan, memengaruhi atau berefek. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang bergantung pada variabel bebas. Variabel terikat ini merupakan hasil dari pengaruh (Creswell, 2016).

Untuk dapat menguji hipotesis penelitian, terlebih dulu perlu diidentifikasi variabel-variabel utama yang akan digunakan dalam penelitian. Variabel bebas merupakan variabel yang mungkin menyebabkan, memengaruhi, atau berefek pada *outcome*. Variabel terikat merupakan variabel yang bergantung pada variabel bebas, variabel terikat ini merupakan hasil dari variabel bebas. Adapun variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas (X) : Kontrol Diri
2. Variabel Terikat (Y) : Kecenderungan *Nomophobia*

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

#### 1. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan perilaku sehingga menjadi lebih positif serta menyesuaikannya agar dapat diterima di masyarakat, atau lingkungan sekitar. Pengukuran kontrol diri menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister dan Boone (2004) yaitu : disiplin diri, tidak tergesa-gesa, kebiasaan hidup sehat, regulasi diri, konsisten.

#### 2. *Nomophobia*

*Nomophobia* merupakan suatu fobia baru yang muncul di era modern yang merupakan hasil dari interaksi individu dengan *smartphone* masing-masing, ketakutan berlebih jika tidak menggunakan *smartphone* atau tidak dapat berkomunikasi, dan timbulnya perasaan gelisah atau cemas ketika jauh dari *smartphone*. Pengukuran *nomophobia* menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Yildirim (2014) yaitu : tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, memberi kenyamanan.

### D. Subjek Penelitian

#### a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya (Riyanto, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Sarjana (S-1) Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh dengan jumlah 22.883 (Pusat Informasi dan Pangkalan Data UIN Ar-Raniry, 2020). Jumlah Populasi Mahasiswa Program S-1 UIN Ar-Raniry. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut.

**Tabel 3.1**  
**Jumlah Populasi Mahasiswa Program S-1 UIN Ar-Raniry**

No	Instansi	Jumlah
1.	Fakultas Syariah dan Hukum	3400
2.	Fakultas Tarbiyah dan keguruan	8142
3.	Fakultas Ushuluddin dan Filsafat	1311
4.	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	1995
5.	Fakultas Adab dan Humaniora	1595
6.	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	2987
7.	Fakultas Sains dan Teknologi	1771
8.	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Pemerintahan	1048
9.	Fakultas Psikologi	634
<b>Total</b>		<b>22.883 Mahasiswa</b>

#### **b. Sampel**

Menurut Sugiyono (2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jenis sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dikarenakan lebih efektif dan juga mempermudah analisis dalam sebuah populasi yang luas. *Simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. (Sugiyono, 2017).

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program S-1 Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang diambil berdasarkan tingkat kesalahan 5% dan tingkat kebenaran 95% yang terdapat dalam tabel penentuan jumlah sampel dari

keseluruhan populasi yang dikembangkan oleh Isac dan Michael (Sugiyono, 2017), yang berjumlah sebanyak 342 orang. Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Memiliki *smartphone*
2. Usia 18-24 tahun

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berbentuk kuesioner yang dibagikan kepada seluruh responden. Kuesioner yang dibagikan kepada responden berbentuk skala. Skala adalah daftar pernyataan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang fenomena tersebut (Sugiyono, 2017).

##### **a. Persiapan Alat Ukur Penelitian**

Tahapan pertama dalam penelitian yaitu mempersiapkan alat ukur untuk pengumpulan data penelitian. Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah skala kontrol diri dan skala *nomophobia*.

Skala ini disusun dengan menggunakan skala likert. Penelitian ini menggunakan skala psikologi yaitu *favourable* dan *unfavourable* dengan variabel yang akan diteliti yaitu variabel kontrol diri dan variabel *nomophobia*. Nantinya, jawaban skala tersebut dapat dikategorikan dengan 4 kategori yaitu, Sangat Setuju (S), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

### 1. Skala kontrol diri

Adapun skala kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Tangney, Baumeister dan Boone (2004) yaitu : disiplin diri, tidak tergesa-gesa, kebiasaan hidup sehat, regulasi diri, konsisten.

Total keseluruhan dari item skala kontrol diri terdiri dari 40 aitem yang dibagi menjadi 20 item *favorable* dan 20 item *unfavorable*. Item *favorable* merupakan salah satu pernyataan pendukung indikator adanya kontrol diri pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, dan juga sebaliknya item *unfavorable* untuk pernyataan tidak mendukung indikator adanya kontrol diri. Item-item *favorable* dan *unfavorable* secara spesifik dapat dilihat dari tabel 3.2

**Tabel 3.2**  
**Blue Print Kontrol Diri**

No	Aspek	Aitem		Total	%
		Favorable	Unfavorable		
1.	Disiplin diri	1,21,2,22	11,31,13,33	8	20%
2.	Tidak tergesa-gesa	3,23,4, 24	12,32,14,34	8	20%
3.	Kebiasaan hidup sehat	10,29,7,27	19,35,17,39	8	20%
4.	Regulasi diri	5,30,8,25	20,36,40,16	8	20%
5.	Konsisten	9,26,6,28	15,38,18,37	8	20%
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Skala kontrol diri *favorable* mempunyai empat pilihan jawaban. Nilai 4 untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS), nilai 3 untuk pilihan jawaban sesuai (S), nilai 2 pilihan jawaban tidak sesuai (TS), nilai 1 pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS). Skor skala *unfavorable* bernilai 1 untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS),

nilai 2 untuk pilihan sesuai (S), nilai 3 untuk pilihan jawaban tidak sesuai (TS), dan nilai 4 untuk pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS).

**Tabel 3.3**  
**Skor Skala Likert**

Skor skala <i>favorable</i>		Skor skala <i>unfavorable</i>	
Sangat sesuai (SS)	4	Sangat sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak sesuai (TS)	2	Tidak sesuai (TS)	3
Sangat tidak sesuai (STS)	1	Sangat tidak sesuai (STS)	4

## 2. Skala *Nomophobia*

Adapun skala *nomophobia* yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Yildirim (2014) yaitu :

1. Tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*)
2. Kehilangan konektivitas (*losing connectedness*),
3. Tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*)
4. Memberi kenyamanan (*giving up convenience*)

Total keseluruhan dari item skala *nomophobia* terdiri dari 24 aitem yang dibagi menjadi 12 item *favorable* dan 12 item *unfavorable*. Item *favorable* merupakan salah satu pernyataan pendukung indikator adanya *nomophobia* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dan sebaliknya item *unfavorable* untuk pernyataan tidak mendukung indikator adanya *nomophobia* item-item *favorable* dan *unfavorable* secara spesifik dapat dilihat dari tabel 3.4

**Tabel 3.4**  
**Blue Print Nomophobia**

No	Aspek	Aitem		Total	%
		Favorable	Unfavorable		
1.	Tidak dapat berkomunikasi	1,21,2,22	11,20,12,19	8	33,33%
2.	Kehilangan konektivitas	10,24	13,18	4	16,66%
3.	Tidak dapat mengakses informasi	7,3	14,17	4	16,66%
4.	Memberi kenyamanan	4,23,5,9	6,15,8,16	8	33,33%
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

Skala *nomophobia favorable* mempunyai empat pilihan jawaban. Nilai 4 untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS), nilai 3 untuk pilihan jawaban sesuai (S), nilai 2 pilihan jawaban tidak sesuai (TS), nilai 1 pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS). Skor skala *unfavorable* bernilai 1 untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS), nilai 2 untuk pilihan sesuai (S), nilai 3 untuk pilihan jawaban tidak sesuai (TS), dan nilai 4 untuk pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS).

**Tabel 3.5**  
**Skor Skala Likert**

Skor skala <i>favorable</i>		Skor skala <i>unfavorable</i>	
Sangat sesuai (SS)	4	Sangat sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak sesuai (TS)	2	Tidak sesuai (TS)	3
Sangat tidak sesuai (STS)	1	Sangat tidak sesuai (STS)	4

#### b. Uji Validitas

Validitas dapat dikatakan sebagai suatu derajat ketepatan alat ukur penelitian tentang isi atau arti sebenarnya yang di ukur. Paling tidak dalam menetapkan validitas suatu instrumen pengukuran adalah menghasilkan derajat yang tinggi dari kedekatan data yang di peroleh dengan apa yang diyakini dalam pengukuran (Widiasworo , 2019). Kemudian untuk mencapai validitas tersebut, maka skala yang

telah tersusun akan dinilai oleh 3 orang reviewer dengan kualifikasi telah lulus strata (S2) dan memiliki keahlian dibidang psikologi. Tujuannya adalah untuk melihat skala yang telah disusun sudah sesuai dengan kontrak psikologi yang diukur.

Validitas yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah CVR (*content validity ratio*). Nilai yang digunakan untuk menghitung CVR didapatkan dari hasil SME (*subject matter experts*). SME adalah sekelompok para ahli yang menyatakan apakah aitem dalam skala bersifat esensial terhadap atribut psikologi yang diukur serta relevan atau tidak dengan tujuan pengukuran yang dilakukan. Aitem dinilai esensial apabila aitem tersebut dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran (Azwar, 2012).

#### c. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda item dilakukan untuk melihat sejauh mana item mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atribut dengan yang tidak memiliki atribut yang akan diukur. Kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan berdasarkan aitem total batasan  $\geq 0,25$  (Azwar, 2016).

**Tabel 3.6**  
**Blue Print Akhir Skala Kontrol Diri**

No	Aspek	Aitem		Total	%
		Favorable	Unfavorable		
1.	Disiplin diri	1,21,2,22	13,33	6	20%
2.	Tidak tergesa-gesa	3,23, 24	12,14	5	20%
3.	Kebiasaan hidup sehat	29,7,27	35,17,39	6	20%
4.	Regulasi diri	5,30,8,25	20,36,40,16	8	20%
5.	Konsisten	9,6,28	15,38,18,37	7	20%
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>15</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

**Tabel 3.7**  
**Blue Print Akhir Nomophobia**

No	Aspek	Aitem		Total	%
		Favorable	Unfavorable		
1.	Tidak dapat berkomunikasi	1,21,2,22	20,12	6	33,33%
2.	Kehilangan konektivitas	10,24	13,18	4	16,66%
3.	Tidak dapat mengakses informasi	7,3	14,17	4	16,66%
4.	Memberi kenyamanan	4,23,5,9	6,8	6	33,33%
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

d. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan uji yang digunakan untuk mengukur ketepatan suatu ukuran atau alat pengukur keandalannya (Sugiyono, 2017). Reliabilitas menunjukkan pada tingkat keandalan (dapat dipercaya) dari suatu indikator yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini untuk mencari reliabilitas instrumen menggunakan aplikasi *SPSS version 24.0*.

**F. Teknik Analisi data**

**a. Uji Asumsi**

Uji asumsi adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Uji asumsi juga digunakan untuk mengetahui informasi mengenai sebaran variabel-variabel yang digunakan dan yang nantinya akan di uji linieritas dan hipotesisnya (Sugiyono, 2017). Uji asumsi terdiri dari beberapa uji prasyarat berikut :

### 1. Uji normalitas

Uji normalitas merupakan teknik yang digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak dengan bantuan aplikasi *SPSS version 24.0*. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 0.05.

### 2. Uji linieritas

Uji linieritas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila nilai signifikansi pada linearitas lebih besar dari 0.05. Pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan *F Deviation of Linearity* dengan bantuan aplikasi computer program *SPSS version 24.0*.

### 3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistik yang dimaksud untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variasi yang sama. (Nuryadi, Astuti, Endang Utami, Budiantara, 2017).

#### **b. Uji Hipotesis**

Langkah kedua setelah dilakukannya uji asumsi terpenuhi maka dilakukan uji hipotesis penelitian. Untuk menguji hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu bahwa kontrol diri berkorelasi terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dilakukan menggunakan analisis statistik

korelasi *product moment* dari pearson. Analisis penelitian data yang dipakai adalah dengan bantuan komputer program *SPSS version 24.0*.



## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Jumlah subjek penelitian ini adalah 342 orang. Setelah peneliti menyebarkan kuesioner, responden yang mengisi kuesioner adalah sebanyak 342 orang responden.

##### 1. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, menunjukkan jumlah sampel laki-laki sebanyak 205 orang (60,3%) dan jumlah sampel perempuan sebanyak 137 (39,7%). Dapat dikatakan bahwa sampel yang mendominasi pada penelitian ini adalah sampel berjenis kelamin laki-laki, sebagaimana pada tabel 4.1 berikut ini :

**Tabel 4.1**  
**Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin**

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	205	60,3%
	Perempuan	137	39,7%
Jumlah		342	100%

##### 2. Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan penelitian ini usia subjek yang paling muda 18 tahun hingga yang paling tua 25 tahun. Tabel 4.2 menunjukkan bahwa usia yang mendominasi pada penelitian ini adalah 22 tahun sebanyak 144 orang (42%), selanjutnya 23

tahun sebanyak 88 orang (26%) dan disusul 21 tahun sebanyak 46 orang (13%). Kemudian, pada usia 20 tahun sebanyak 18 (5%), usia 19 tahun sebanyak 12 (4%), usia 18 tahun sebanyak 14 (4%), usia 25 tahun sebanyak 13 orang (4%) dan terakhir usia 24 tahun sebanyak 7 (2%).

**Tabel 4.2**  
**Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Usia**

Deskripsi sampel	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia	18	14	4%
	19	12	4%
	20	18	5%
	21	46	13%
	22	144	42%
	23	88	26%
	24	7	2%
	25	13	4%
Jumlah		342	100%

### 3. Subjek Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan fakultas, subjek yang mendominasi penelitian ini adalah fakultas Psikologi sebanyak 60 orang (17,4%), selanjutnya fakultas Ilmu Sosial dan Pemerintahan sebanyak 58 orang (16,8%), kemudian fakultas Sains dan Teknologi sebanyak 57 orang (16,5), fakultas Ushuludin dan Filsafat sebanyak 34 orang (9,9%), fakultas Tarbiyah dan Keguruan sebanyak 33 orang (9,6%), fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam sebanyak 30 orang (8,7%), fakultas Adab dan Humaniora sebanyak 28 orang (8,1%), fakultas Dakwah dan Hukum sebanyak 20 orang (5,8%) dan terakhir fakultas Syariah dan Hukum sebanyak 20 orang (5,8%).

**Tabel 4.3**  
**Data Subjek Penelitian Kategori Fakultas**

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Fakultas	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	33	9,6%
	Fakultas Syariah dan Hukum	20	5,8%
	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	25	7,2%
	Fakultas Adab dan Humaniora	28	8,1%
	Fakultas Sains dan Teknologi	57	16,5%
	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	29	8,7%
	Fakultas Ushuludin dan Filsafat	33	9,9%
	Fakultas Psikologi	60	17,4%
	Fakultas Ilmu Sosial dan Pemerintahan	57	16,8%
Jumlah		342	100%

#### 4. Subjek Berdasarkan Semester

Berdasarkan kategori semester, maka dikelompokkan dari semester paling rendah yaitu semester 2 sehingga yang paling tinggi semester 10. Semester yang paling mendominasi adalah semester 7 sebanyak 91 (%), semester 6 sebanyak 87 (25%), semester 8 sebanyak 59 orang (17%), semester 2 sebanyak 37 orang (11%), semester 5 sebanyak 31 orang (9%), semester 4 sebanyak 21 orang (6%), semester 10 sebanyak 8 orang (2%), semester 3 sebanyak 5 orang (1%) dan yang terakhir semester 9 sebanyak 1 orang (1%).

**Tabel 4.4**  
**Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Semester**

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Semester</b>	Semester 2	36	11%
	Semester 3	5	1%
	Semester 4	21	6%
	Semester 5	31	9%
	Semester 6	87	25%
	Semester 7	91	27%
	Semester 8	59	17%
	Semester 9	4	1%
	Semester 10	8	2%
	Jumlah		342

## B. Prosedur Penelitian

### 1. Pelaksanaan Uji Coba (*tryout*)

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *try out* terpakai (*single trial administration*) dimana skala kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia* hanya diberikan satu kali saja pada sekelompok individu sebagai sampel. Pandangan ini dipandang ekonomis, praktis, dan berefisien tinggi (Azwar, 2009).

Pelaksanaan uji coba alat ukur dilakukan 7 hari yaitu pada tanggal 4 Juni sampai 10 Juni 2021 dan terkumpul 342 responden. Selanjutnya data uji coba ini digunakan juga untuk data penelitian karena memakai *single trial administration* sebanyak 60 responden. Pelaksanaan uji coba dan penelitian ini dibagikan dengan mengirim link berikut :

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe3nC752m9KY\\_hhD8R\\_VdHSos\\_3NRL2MIIfG6Sux1CYDjsSbCQ/closedform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe3nC752m9KY_hhD8R_VdHSos_3NRL2MIIfG6Sux1CYDjsSbCQ/closedform)

Membagikan link secara online melalui grup-grup dan menghubungi secara pribadi menggunakan aplikasi whatsapp, telegram dan instagram. Setelah masa pengumpulan data selesai dan terkumpul 342, selanjutnya peneliti melakukan skoring dan menganalisis data dengan bantuan program *SPSS version 24.0*.

## 2. Validitas, uji daya beda aitem dan reliabilitas penelitian

### a. Validitas

#### a) Hasil komputansi *conten validity ratio* skala kontrol diri

Hasil komputansi *conten validity ratio* skala kontrol diri yang peneliti gunakan diestimasi dan dikuatifikasi lewat pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgement* dari beberapa orang *expert* untuk memeriksa apakah masing-masing aitem mencerminkan ciri perilaku yang diukur. Oleh karena itu, untuk mencapai validitas tersebut, maka skala yang telah disusun akan dinilai oleh 3 orang *expert judgement* dengan kualifikasi telah lulus strata (S2) dan memiliki keahlian dibidang psikologi. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 4.5

**Tabel 4.5**  
**Koefisien CVR Skala Kontrol Diri**

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	NO	Koefisien CVR
1	1	16	1	31	0,5
2	1	17	1	32	1
3	1	18	1	33	0,5
4	1	19	1	34	0,5
5	1	20	1	35	1
6	0,5	21	1	36	1
7	1	22	1	37	1
8	1	23	1	38	1
9	1	24	1	39	1
10	0,5	25	1	40	1
11	1	26	1		
12	1	27	1		
13	1	28	0,5		
14	1	29	0,5		
15	1	30	1		

Hasil komputansi *Conten Validity Ratio* dari skala kontrol diri yang peneliti gunakan dengan *expert judgment* sebanyak 3 orang terdapat 33 aitem yang memiliki koefisien 1 dan 7 aitem lainnya memiliki koefisien 0,5.

Berdasarkan hasil yang di peroleh dari penilaian *SME* pada skala kontrol diri menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua aitem adalah essensial dan dinyatakan valid.

b) Hasil komputansi *conten validity ratio* skala *nomophobia*

Hasil komputansi *conten validity ratio* skala *nomophobia* yang peneliti gunakan dengan *expert judgment* sebanyak 3 orang dengan kualifikasi telah lulus strata (S2) dan memiliki keahlian dibidang psikologi. Berdasarkan hasil yang di peroleh terdapat 14 aitem yang memiliki koefisien 1 dan 10 aitem lainnya memiliki koefisien 0,5 yang dapat dilihat pada tabel 4.6

**Tabel 4.6**  
**Koefisien CVR Skala Nomophobia**

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	13	1
2	1	14	1
3	0,5	15	0,5
4	0,5	16	0,5
5	1	17	0,5
6	1	18	0,5
7	1	19	0,5
8	0,5	20	0,5
9	0,5	21	1
10	1	22	1
11	1	23	1
12	1	24	1

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian *SME* pada skala *nomophobia*, di dapatkan data bahwa semua koefisien CVR menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua aitem adalah essensial dan dinyatakan valid.

b. Uji Daya Beda Aitem

a) Uji beda daya aitem kontrol diri

Hasil analisis daya beda aitem masing-masing skala kontrol diri dapat dilihat pada tabel 4.7

**Tabel 4.7**  
**Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kontrol Diri**

No	Rix	No	Rix	No	Rix
1	0,616	16	0,375	31	-0,250
2	0,586	17	0,434	32	0,225
3	0,364	18	0,573	33	0,379
4	-0,029	19	-0,045	34	0,151
5	0,360	20	0,396	35	0,272
6	0,444	21	0,455	36	0,335
7	0,494	22	0,265	37	0,490
8	0,555	23	0,407	38	0,328
9	0,472	24	0,455	39	0,448
10	0,176	25	0,499	40	0,434
11	-0,044	26	0,126		
12	0,387	27	0,423		
13	0,285	28	0,433		
14	0,470	29	0,481		
15	0,343	30	0,588		

Berdasarkan tabel 4.7 di atas maka dari 40 aitem diperoleh 32 aitem yang terpilih dan 8 aitem (4,10,11,19,26,31,32,34) mempunyai daya aitem di bawah 0,25 sehingga tidak terpilih atau gugur dan selanjutnya 32 aitem tersebut dilakukan uji reliabilitas. Hasil analisis reliabilitas diperoleh sebesar  $\alpha = 0,835$ , selanjutnya peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dengan membuang aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah) dan hasil analisis skala pada tahap kedua memperoleh hasil  $\alpha = 0,864$

b) Uji beda daya aitem *nomophobia*

Hasil analisis daya beda aitem masing-masing skala kontrol diri dapat dilihat pada tabel 4.8

**Tabel 4.8**  
**Koefisien Daya Beda Aitem Skala Nomophobia**

No	Rix	No	Rix
1	0,443	13	0,279
2	0,431	14	0,329
3	0,256	15	0,083
4	0,462	16	0,042
5	0,520	17	0,369
6	0,384	18	0,375
7	0,341	19	0,198
8	0,419	20	0,326
9	0,499	21	0,454
10	0,300	22	0,402
11	0,185	23	0,271
12	0,252	24	0,482

Berdasarkan tabel 4.8 di atas maka dari 24 aitem diperoleh 20 aitem yang terpilih dan 4 aitem (11,15,16,19) mempunyai daya aitem di bawah 0,25 sehingga tidak terpilih atau gugur dan selanjutnya 20 aitem tersebut dilakukan uji reliabilitas. Hasil analisis reliabilitas di peroleh sebesar  $\alpha = 0,792$  , selanjutnya peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dengan membuang aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah) dan hasil analisis skala pada tahap kedua memperoleh hasil  $\alpha = 0,798$ .

c. Uji Reliabilitas

a) Hasil Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri

Hasil analisis reliabilitas diperoleh sebesar  $\alpha = 0,835$  , selanjutnya peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dengan membuang aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah) dan hasil analisis skala pada tahap kedua memperoleh hasil  $\alpha = 0,864$

#### b) Hasil Uji Reliabilitas Skala *Nomophobia*

Hasil analisis reliabilitas di peroleh sebesar  $\alpha = 0,792$  , selanjutnya peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dengan membuang aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah) dan hasil analisi skala pada tahap kedua memperoleh hasil  $\alpha = 0,798$ .

#### 3. Pelaksanaan Penelitian

Proses pengumpulan data penelitian berlangsung 7 hari, yaitu dari tanggal 4 Juni sampai 10 Juni 2021. Adapun penyebaran skala dilakukan dengan mengirimkan link gform secara *online*. Adapun syarat untuk mengisi skala online responden harus sesuai dengan karakteristik atau kriteria penelitian yang ditentukan oleh peneliti. Jika karakteristik atau kriteria tersebut sesuai dengan keadaan responden maka subjek dapat mengisi skala online tersebut. Setelah semua skala terkumpul kembali sejumlah yang dibutuhkan, proses pengumpulan data dihentikan dan penelitian dilanjutkan ketahap berikutnya yaitu pengolahan data.

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Kategorisasi Data Penelitian

Pembagian kategorisasi sampel yang digunakan peneliti adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Menurut Azwar (2012), kategorisasi yang menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum

berdasarkan atribut yang diukur. Pengkategorisasian ini akan diperoleh dengan membuat kategorisasi skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi ( $\sigma$ ). Karena kategorisasi ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang di inginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi.

a. Skala Kontrol Diri

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan data dilapangan) dari kontrol diri. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.9**  
**Deskripsi Data Penelitian Kontrol Diri**

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<b>Kontrol Diri</b>	128	32	80	16	129	73	98,01	8,58 5

Keterangan Rumus Skor Hipotetik :

- Xmin (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.  
 Xmaks (Skor Maksimal) = Hasil Perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban  
 M (Mean) = Dengan rumus  $\mu$  (skor maks+skor min) : 2  
 SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus  $s = (\text{skor maks}-\text{skor min}) : 6$

Berdasarkan tabel 4.9 di atas dari hasil uji coba statistik penelitian, maka analisis deskriptif secara empirik kontrol diri menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 73 dan jawaban maksimal 129, dengan nilai rata-rata 98,01 dan

standar deviasi 8,585. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut ini rumus pengkategorisasian pada skala kontrol diri :

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < M - 1SD \\ \text{Sedang} &= M - 1SD \leq X < M + 1SD \\ \text{Tinggi} &= M + 1SD \leq X \end{aligned}$$

Keterangan :

$$\begin{aligned} X &= \text{Rentang butir pernyataan} \\ M &= \text{Mean (rata rata)} \\ SD &= \text{Standar Deviasi} \end{aligned}$$

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala kontrol diri adalah sebagaimana pada tabel 4.10 berikut :

**Tabel 4.10**  
**Kategorisasi Kontrol Diri**

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
<b>Rendah</b>	$X < 89,00$	79	23,1%
<b>Sedang</b>	$89,42 \leq X < 106,00$	225	65,8%
<b>Tinggi</b>	$\leq X 106,59$	38	11,1%
	Jumlah	342	100%

Berdasarkan tabel 4.10 di atas, maka hasil kategorisasi kontrol diri pada responden penelitian ini secara data empirik menunjukkan bahwa 79 (23,1%) orang mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah, 225 (65,8%) mahasiswa memiliki kontrol diri yang sedang dan 38 (11,1%) mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi.

b. Skala *Nomophobia*

Analisis data deskriptif dilakukan dengan melihat deskriptif data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan empiris (berdasarkan kenyataan dilapangan) dari variabel *nomophobia*. Deskripsi data penelitian adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.11**  
**Deskripsi Data Penelitian *Nomophobia***

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<b>Nomophobi</b>								
<b>a</b>	80	20	50	10	73	41	53,03	4,97
								1

Keterangan Rumus Skor Hipotetik :

Xmin (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.

Xmaks (Skor Maksimal) = Hasil Perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban

M (Mean) = Dengan rumus  $\mu$  (skor maks+skor min) : 2

SD (Standar Deviasi) = dengan rumus  $s = (\text{skor maks}-\text{skor min}) : 6$

Berdasarkan tabel 4.11 di atas dari hasil uji coba statistik penelitian, maka analisis deskriptif secara empirik *nomophobia* menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 41 dan jawaban maksimal adalah 73, dengan nilai rata-rata 53,03 dan standar deviasi 4,971. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut ini rumus pengkategorisasian pada skala *nomophobia* :

Rendah =  $X < M - 1SD$

Sedang =  $M - 1SD \leq X < M + 1SD$   
 Tinggi =  $M + 1SD \leq X$

Keterangan :

X = Rentang butir pernyataan  
 M = Mean (rata rata)  
 SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala *nomophobia* adalah sebagaimana pada tabel 4.12 berikut :

**Tabel 4.12**  
**Kategorisasi *Nomophobia***

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
<b>Rendah</b>	$X < 48,00$	29	8,5%
<b>Sedang</b>	$48,05 \leq X < 58,00$	272	79,5%
<b>Tinggi</b>	$\leq X 58,01$	41	12,0%
Jumlah		342	100%

Berdasarkan tabel 4.12 di atas maka hasil kategorisasi kecenderungan *nomophobia* pada responden penelitian ini secara data empirik menunjukkan bahwa 29 (8,5%) mahasiswa memiliki kecenderungan *nomophobia* yang rendah, selanjutnya 272 (79,5%) mahasiswa memiliki kecenderungan *nomophobia* yang sedang dan 41 (12,0%) mahasiswa memiliki kecenderungan *nomophobia* yang tinggi.

## 2. Uji Analisis

### a. Uji asumsi

Penggunaan uji analisis pada penelitian bertujuan menentukan uji asumsi yang akan digunakan untuk mengetahui korelasi antara variabel :

#### 1. Uji normalitas sebaran

Uji normalitas sebaran digunakan untuk mengetahui apakah data diambil

berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas sebaran menggunakan *korelasi product moment* dengan kaidah apabila signifikansi  $> 0,05$  maka dikatakan normal, sebaliknya jika signifikansi  $< 0,05$  maka dikatakan distribusi tidak normal dengan menggunakan rumus *kolmogrov smirnov*

**Tabel 4.13**  
**Hasil Uji Normalitas Sebaran**

Variabel Penelitian	Koefisien K-SZ	P
<b>Kontrol Diri</b>	1,498	0,078
<b>Nomophobia</b>	2,598	0,000

Berdasarkan tabel 4.13 di atas hasil uji normalitas sebaran diperoleh nilai signifikansi variabel kontrol diri  $0,078 > 0,05$  maka nilai residual berdistribusi normal dan memenuhi asumsi uji normalitas sebaran dan nilai signifikansi variabel *nomophobia*  $0,000 > 0,05$  maka berdistribusi tidak normal yang artinya sampel hanya dipakai untuk populasi tetapi tidak bisa untuk di generalisasi.

## 2. Uji linieritas

Uji linearitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Uji linieritas menggunakan *deviation from linearity*, yang dilihat pada tabel Anova. Variabel dikatakan linier apabila nilai signifikan pada *deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05.

Hasil uji linieritas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel penelitian ini diperoleh data yang tertera pada tabel 4.14

**Tabel 4.14**  
**Hasil Uji Linieritas Hubungan**

Variabel Penelitian	F Deviation of Linearity	P
<b>Kontrol Diri</b> <b>Nomophobia</b>	1,196	0,198

Berdasarkan tabel 4.14 di atas, hasil uji linearitas hubungan yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 24, diperoleh *deviation from linearity* dengan  $F = 1,196$  dan  $p = 0,198$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini berarti kedua skala memiliki sifat linear dan tidak menyimpang dari garis lurus, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia*

b. Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* dari pearson. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel 4.15 berikut :

**Tabel 4.15**  
**Uji Hipotesis Data Penelitian**

Variabel	Person Correlation Product Moment	P
<b>Kontrol Diri</b> <b>Nomophobia</b>	-0,108	0,047

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa koefisien korelasi  $r = -1,108$  dengan signifikansi 0,047 hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia*. Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka semakin rendah mengalami kecenderungan

*nomophobia*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki semakin tinggi mengalami kecenderungan *nomophobia*. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $p = 0,047$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya hipotesis penelitian diterima. Sedangkan sumbangan relatif hasil penelitian kedua variabel dapat di lihat pada tabel 4.16 berikut :

**Tabel 4.16**  
**Analisis Measure Of Association**

	$r^2$
Kontrol diri dengan kecenderungan <i>nomophobia</i>	0,005

Berdasarkan tabel *measure of association* di atas menunjukkan bahwa penelitian ini memperoleh sumbangan relatif antara kedua variabel  $r^2 = 0,005$  yang artinya terdapat 05,0% pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa, sementara 99,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti *sensation seeking*, *self-esteem* dan kepribadian ekstraversi.

#### D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Setelah dilakukan uji korelasi *product moment* dari pearson, maka diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r = -0,108$  dengan taraf signifikansi  $0,047$  ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* yang berarti hipotesis yang

diajukan diterima. Hubungan tersebut menunjukkan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia*, begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nadya (2017) dengan judul “Hubungan Antara *Self Control* dengan Kecenderungan *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* Pada Mahasiswa”. Hasil analisis *product moment* menunjukkan nilai korelasi sebesar  $r = -0,436$  artinya adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

Selanjutnya, hasil analisis *measure of association* menunjukkan  $r^2 = 0,005$  yang artinya terdapat 05,0% pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa, sementara 99,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti *sensation seeking*, *self-esteem* dan kepribadian ekstraversi (Yuwanto, 2010). Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2017) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari *Smartphone (Nomophobia)* pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang” bahwa sumbangan efektif dari kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* sebesar 12,0% dan sisanya adalah 88% dari faktor lain selain kontrol diri yaitu *sensation seeking*, *self-esteem* dan kepribadian ekstraversi.

Berdasarkan hasil penelitian data empirik menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa 79 (23,1,2) orang mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah, 225 (65,8%) mahasiswa memiliki kontrol diri yang sedang dan 38

(11,1%) mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi. Sedangkan hasil kategorisasi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry menunjukkan bahwa 29 (8,5%) mahasiswa memiliki kecenderungan *nomophobia* yang rendah, selanjutnya 272 (79,5%) mahasiswa memiliki kecenderungan *nomophobia* yang sedang dan 41 (12,0%) mahasiswa memiliki kecenderungan *nomophobia* yang tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia* pada kategori sedang. Namun, diantara kategori rendah dan tinggi yang berdominan adalah pada kategori tinggi.

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ananda (2020) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dan *Nomophobia* pada Mahasiswa”. menyatakan bahwa permasalahan pada penggunaan *smartphone* disebabkan salah satunya karena faktor kurangnya kontrol diri yang membuat individu merasa kesulitan mengendalikan stimulus yang ada sehingga dapat memicu perasaan cemas jika jauh dari *smartphone*. Ini memiliki arti bahwa mahasiswa yang tergolong rendah tingkat *nomophobia* tidak menjadikan *smartphone* sebagai objek pengalihan, begitu juga sebaliknya mahasiswa yang tergolong tinggi tingkat *nomophobia*, kemungkinan menjadikan *smartphone* sebagai objek pengalihan.

Selanjutnya berdasarkan kategorisasi berdasarkan jenis kelamin, maka dapat dilihat yang mendominasi adalah laki-laki sebanyak 208 orang (60,3%) dan jumlah sampel perempuan sebanyak 137 (39,7%). Kemudian, berdasarkan kategori usia yang paling mendominasi adalah usia 22 tahun sebanyak 145 orang

(42%), selanjutnya 23 tahun sebanyak 89 orang (26%) dan disusul 21 tahun sebanyak 46 orang (13%). Kemudian, pada usia 20 tahun sebanyak 18 (5%), usia 19 tahun sebanyak 13 (4%), usia 18 tahun sebanyak 14 (4%), usia 25 tahun sebanyak 13 orang (4%) dan terakhir usia 24 tahun sebanyak 7 (2%). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sharma dan Wavare (2015), menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecenderungan *nomophobia* berkisar pada rentang usia 22-24 sebanyak (73%).

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut yaitu kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* merupakan dua hal yang saling berpengaruh, sehingga semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah mengalami kecenderungan *nomophobia*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi mengalami kecenderungan *nomophobia*.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu pendekatan secara kuantitatif yang digunakan hanya diinterpretasikan ke dalam angka persentase yang kemudian dideskripsikan berdasarkan dari hasil yang diperoleh sehingga tidak mampu melihat secara lebih luas dinamika psikologi yang terjadi. Penyebaran skala juga dilakukan secara *online* melalui *google form* dengan membagikan link kuesioner ke grup-grup dan menghubungi secara pribadi melalui aplikasi whatsapp dan instagram sehingga tidak mampu melihat lebih luas keadaan perilaku sebenarnya.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, maka diperoleh nilai korelasi  $r = -0,108$  dengan  $p = 0,47$  dan  $r \text{ squared} = 0,005$  (05,0%) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka semakin rendah mengalami kecenderungan *nomophobia*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki semakin tinggi mengalami kecenderungan *nomophobia*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

### B. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan untuk kepentingan praktis dan teoritis bagi yang akan meneliti dengan variabel yang serupa adalah :

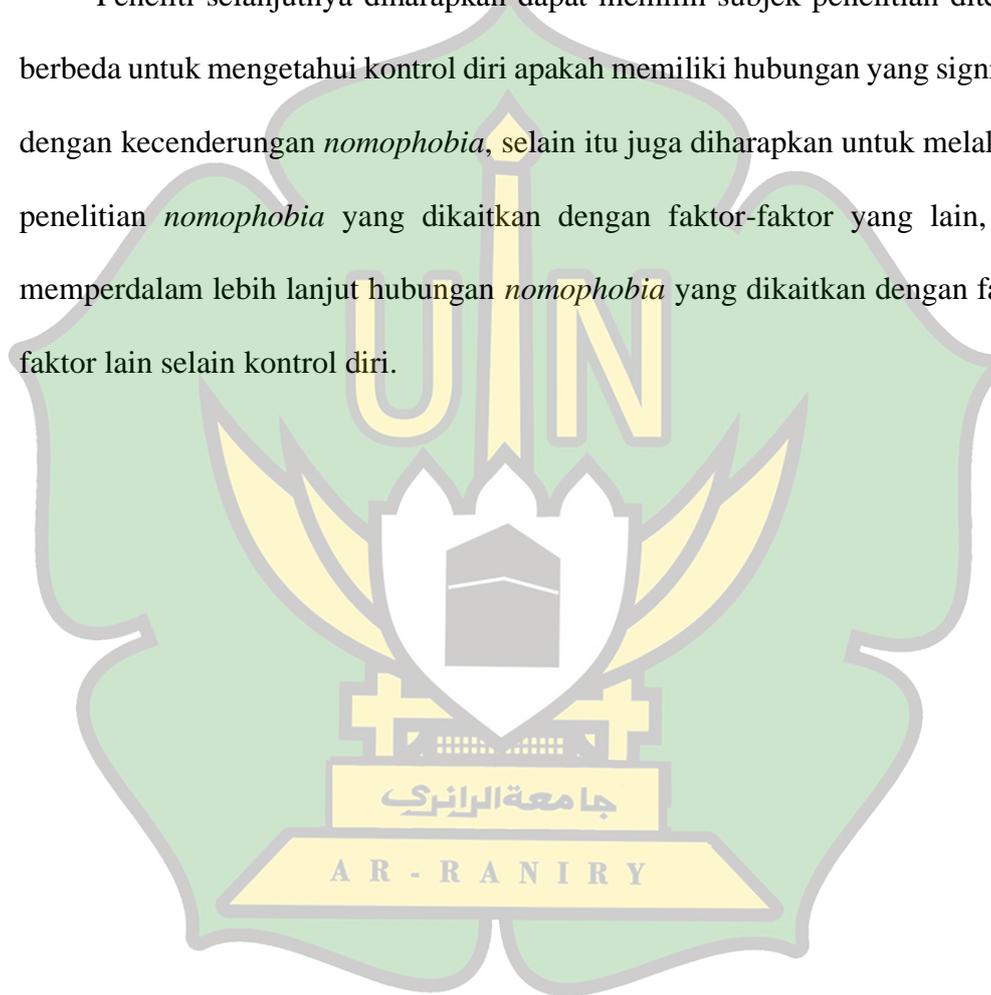
#### 1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa UIN AR-Raniry Banda Aceh yang memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* dengan kategori Sedang. Maka disarankan sebaiknya mahasiswa menggunakan *smartphone* secara tidak berlebihan dan tidak menjadikan *smartphone* sebagai media pengalihan atau kebutuhan primer yang sangat penting. Selain itu

mahasiswa juga diharapkan dapat meningkatkan kontrol diri terlebih dalam penggunaan *smartphone* dan perasaan cemas yang ditimbulkan saat tidak bisa menggunakan *smartphone*.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memilih subjek penelitian ditempat berbeda untuk mengetahui kontrol diri apakah memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan *nomophobia*, selain itu juga diharapkan untuk melakukan penelitian *nomophobia* yang dikaitkan dengan faktor-faktor yang lain, serta memperdalam lebih lanjut hubungan *nomophobia* yang dikaitkan dengan faktor-faktor lain selain kontrol diri.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). *Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone. E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 86–96.
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2012). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 6(2), 15–20.
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79.
- Brotheridge, C. (2017). *The Anxiety Solution*. USA: Penguin UK
- Chaplin, J., & P. (2001). *Kamus lengkap psikologi* (terjemahan, dr. Kartini Kartono). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49–57.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design. Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif Dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dasiroh, U., Miswatun, S., Ilahi, Y. F., & Nurjannah. 2017. Fenomena Nomophobia di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Univeritas Riau). *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau*, Vol. 6, No. 1, 1-10.

- Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2017). Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health. *National Journal of Community Medicine* | Volume, 8(11), 688–693.
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Batam: CV Budi Utama
- Fajri. F. V. (2017). Hubungan antara Penggunaan Telepon Genggam Smartphone Dengan Nomopobia pada Mahasiswa. *In Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ghufron, M.N., & Risnawati, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Humanitas. Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 6–16.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Gramedia.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: Dependency On virtual Environments or Social Phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144.
- Klade, & Maria. (2016). Pengaruh Penggunaan Smartphone pada Mahasiswa. *Teknologi Informasi*, 43-78.
- Jeko I. R (2015). *Makin Banyak Remaja di Asia yang Kecanduan Smartphone*. Diakses pada 13 Maret 2021.
- Maria, & Naova. (2013). Pengaruh Penggunaan Smartphone. *Comtech*, 4, 652-658.
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia) Di Sma Negeri Kota Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 1(2).
- Rakhmawati, Saidah. (2017). Studi Deskriptif Nomophobia pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi Psikologi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Riyanto, S. Hatmawan, A. A. (2019). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Saripah, Nur Aida & Pratiwi, L. (2020). Hubungan Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 6(1), 35–46.
- Securenvoy. (n.d.). *66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone*.

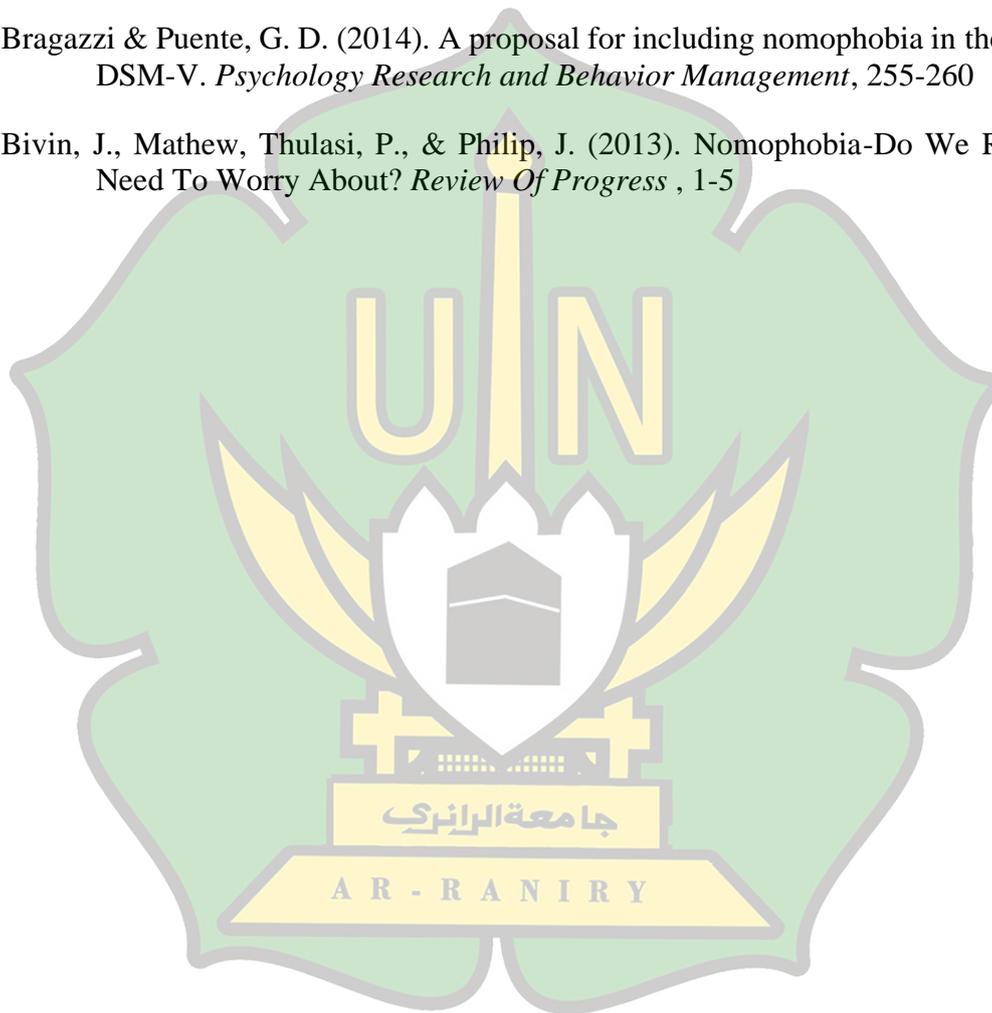
- Sharma & Wavare, N. S. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705–707.
- Song, I., Larose, R., Eastin, M. S., & Lin, C. A. (2004). Internet gratifications and Internet addiction: On the uses and abuses of new media. *Cyberpsychology & behavior*, 7(4), 384-394.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangney, June P., Baumeister, Roy F., & B. A. L. (2004). High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of personality*.
- Thalib, R. T. (2016). *Smartphone Sebagai Gaya Hidup di Kalangan Mahasiswa Stikper Gunung Sari Jurusan Keperawatan Angkatan 2014*. Skripsi. Makassar: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Alauddin.
- Trisilia, L. (2012). *Kecanduan Menggunakan Blackberry Service*. Skripsi. Sumatera Utara: Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara
- Wahdah, Nailun Izzati. (2016). *Hubungan Kontrol Diri Dan Pengungkapan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Facebook Pada Siswa SMP Sunan Giri Malang*. Skripsi psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana malik ibrahim Malang.
- Websindo. (2019). *Indonesia digital 2019*:Tinjauan umum. Diakses pada 11 November 2020. <https://websindo.com/indonesia-digital-2019-tinjauan-umum/>
- Widiana, H.S., Retnowati, S & Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*.
- Widiasworo, E. (2019). *Menyusun Penelitian Kuantitatif Dan Untuk SkripsiTesis*. Bandung
- Yuwanto. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 225-229.
- Nuryadi, Tutut Dewi Astuti, Endang Sri Utami, M.Budiantara. (2017). *Dasar Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Gramasurya.uryad
- Gandawijawa, Leonardus Edwin. (2017). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Agresi Elektronik Pada Pengguna Media Sosial Di Masa Transisi Menuju Dewasa*. Skripsi Psikologi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta

Ananda Rullyta Avesiana Pitalok. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Nomophobia Pada Mahasiswa. Skripsi Psikologi. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.

Yanuar Y. (2019). *Survei Kepemilikan Smartphone, Indonesia Peringkat ke-24*. Diakses pada 13 Maret 2021.

Bragazzi & Puente, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 255-260

Bivin, J., Mathew, Thulasi, P., & Philip, J. (2013). Nomophobia-Do We Really Need To Worry About? *Review Of Progress* , 1-5



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

Nomor : B-837Un.08/FPsi/Kp.00.4/11/2020

TENTANG

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2020/2021  
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;  
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;  
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;  
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;  
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;  
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;  
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 23 November 2020;

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.
- Pertama** : Menunjuk Saudara 1. Barmawi, S.Ag., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama  
2. Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Deri Monty Surga  
NIM/Prodi : 170901091 / Psikologi  
Judul : Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh

- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- Ketiga** : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry tahun 2020.
- Keempat** : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
- Kelima** : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 23 November 2020 M  
8 Rabiul Akhir 1442 H

Dekan Fakultas Psikologi,

Salami

Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Yang bersangkutan.

Kuesioner

Kepada

Yth. Responden Penelitian Assalamu'alaikum Wr. Wb

Saya Deri Monty Surga Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar- Raniry yang saat ini sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir Pendidikan Sarjana (S1). Untuk itu saya mohon kepada bantuan saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian saya dengan mengisi kuesioner berikut. Pengisian kuesioner membutuhkan waktu kurang lebih 5 menit.

1. Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui kecenderungan perilaku Nomophobia
2. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini
3. Data dan informasi yang telah diberikan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaanya.

Saya ucapkan ribuan terima kasih kepada saudara/i atas kesediaanya mengisi kuesioner ini, Semoga kita diberi kelapangan dalam setiap urusan serta senantiasa dalam rahmat Allah SWT, Amin.

Wassalamu'alaiku Wr. Wb

Hormat Peneliti, Jazakallahu Khairan

Deri Monty Surga

\* Wajib

1. Nama (Inisial) \*
-

2. Jenis Kelamin \*

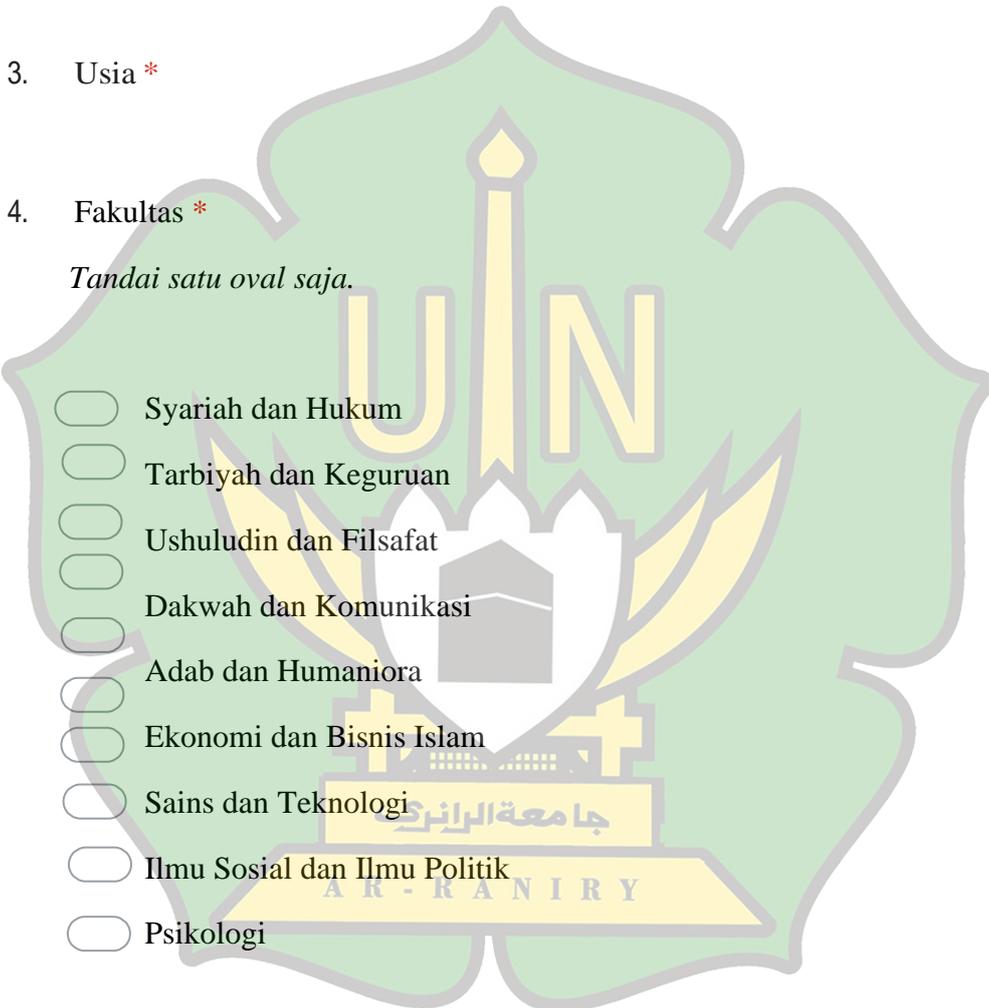
*Tandai satu oval saja.*

- Laki-laki  
 Perempuan

3. Usia \*

4. Fakultas \*

*Tandai satu oval saja.*

- 
- Syariah dan Hukum  
 Tarbiyah dan Keguruan  
 Ushuludin dan Filsafat  
 Dakwah dan Komunikasi  
 Adab dan Humaniora  
 Ekonomi dan Bisnis Islam  
 Sains dan Teknologi  
 Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
 Psikologi

5. Semester \*

Kuesioner Penelitian

Kuesioner ini berisi pernyataan yang tidak memiliki jawaban benar atau salah, sebelum mengisi pernyataan tersebut, baca dan pahami terlebih dahulu kemudian pilihlah salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia. Pilihlah pernyataan yang paling mendekati atau menggambarkan diri anda

1. Saya berusaha selalu menyelesaikan tugas tepat waktu \*

*Tandai satu oval saja.*

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

2. Saya tidak membuka smartphone saat dosen sedang menjelaskan materi pelajaran \*

*Tandai satu oval saja.*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

3. Sebelum melakukan sesuatu, saya berfikir terlebih dahulu \*

*Tandai satu oval saja.*

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

4. Saat sedang banyak masalah, saya menunda untuk membuat keputusan \*

*Tandai satu oval saja*

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

6. Saya selalu menjaga sikap saya apabila bertemu dosen \*

*Tandai satu oval saja.*

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

6. Saya rela bergadang untuk bisa menyelesaikan tugas tepat waktu \*

*Tandai satu oval saja.*

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

7. Saya melakukan hal yang positif seperti membaca untuk mengatasi rasa malas

*\* Tandai satu oval saja.*

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

8. Saat teman-teman asik berbicara, saya tetap berusaha fokus menyelesaikan tugas \*

*Tandai satu oval saja.*

- Sangat setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

9. Orang lain dapat mengandalkan saya untuk mengikuti suatu rencana \*

*Tandai satu oval saja.*

- Sangat Setuju

- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

10. Saya berusaha tidur lebih awal untuk menjaga kesehatan \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

11. Saya kesulitan untuk tidak membuka smartphone saat mengerjakan tugas

\*Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

12. Saya mengutarakan apapun yang ada di pikiran saya tanpa pikir panjang \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

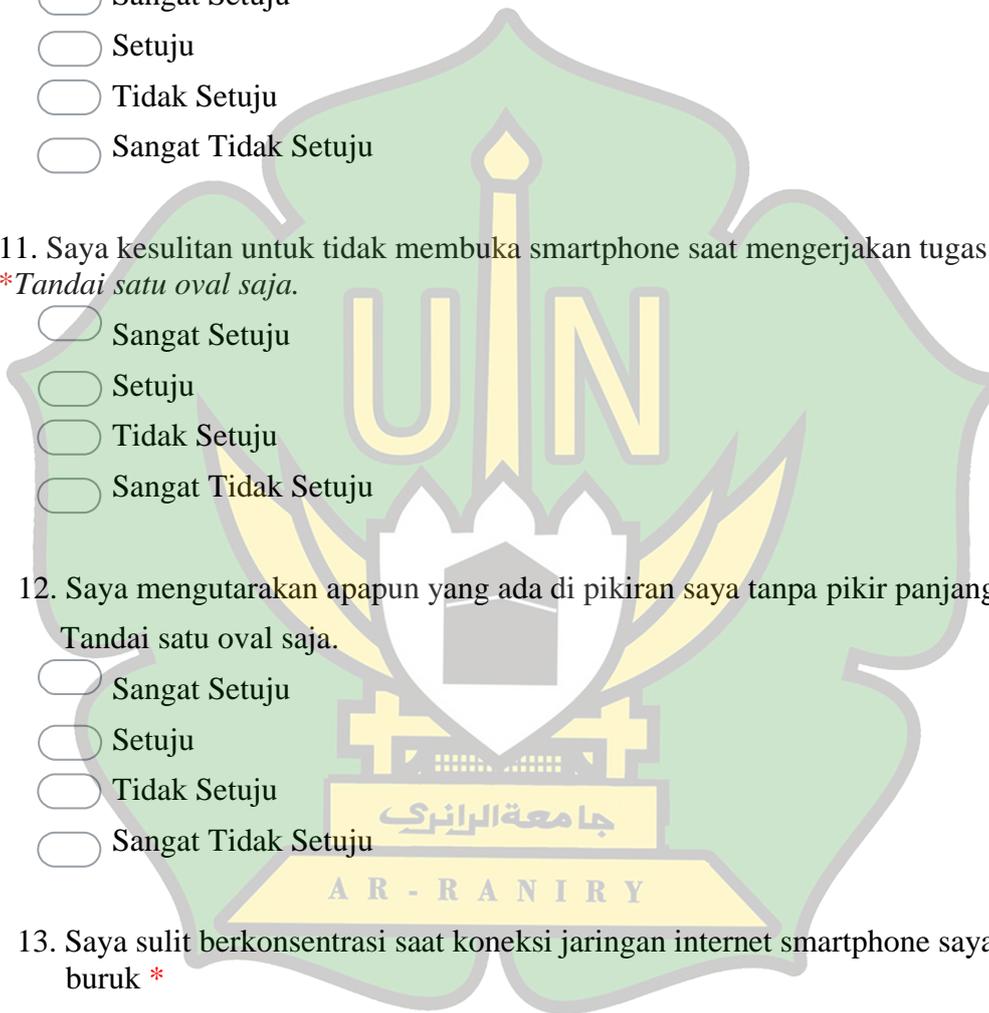
13. Saya sulit berkonsentrasi saat koneksi jaringan internet smartphone saya buruk \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

14. Saya tidak pikir panjang ketika memulai sesuatu \*

Tandai satu oval saja.



- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

15. Saya tidak cukup baik dalam merencanakan sesuatu \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

16. Kesenangan terkadang menghalangi saya untuk mengerjakan tugas tepat waktu \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

17. Saya belajar sepanjang malam pada detik-detik terakhir sebelum deadline \*

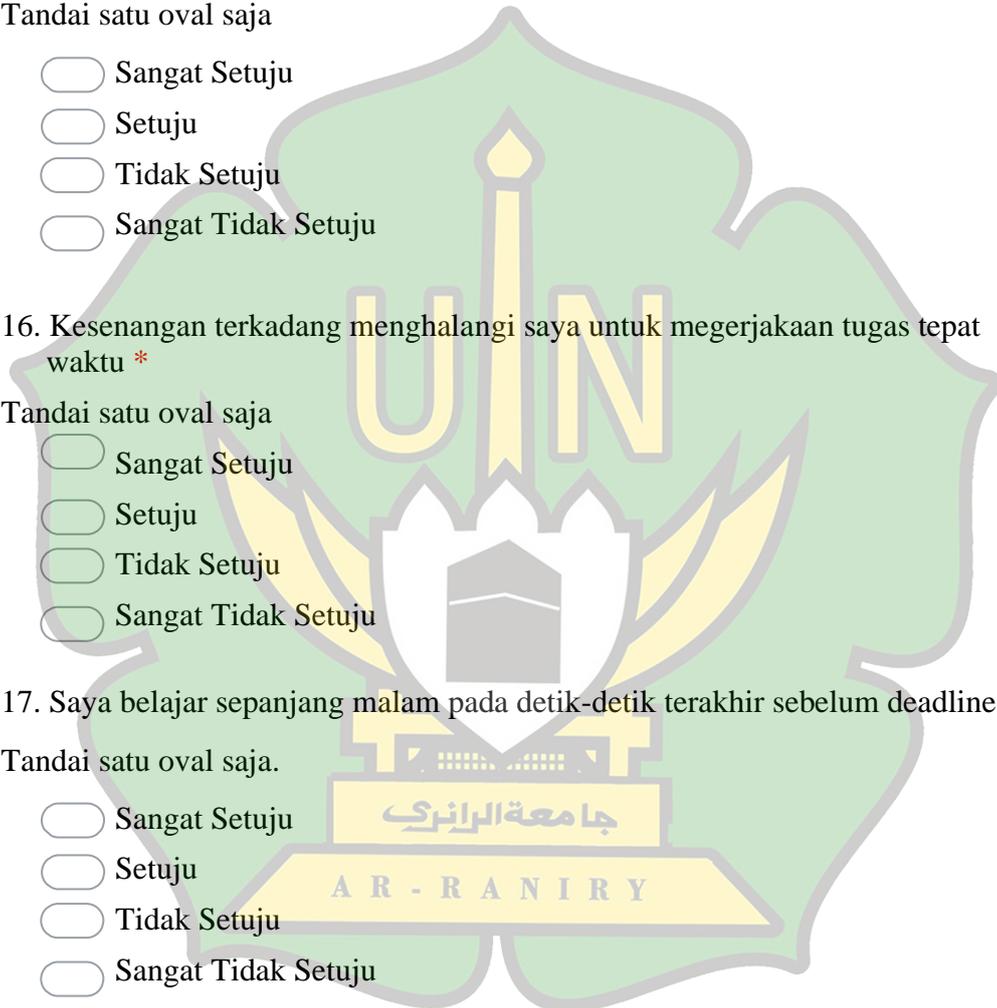
Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

18. Bisa lulus tepat waktu bukan menjadi prioritas saya dalam kuliah \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju



19. Saya suka sekali makanan siap saji \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

20. Saya sulit menghargai dosen yang berbeda pendapat dengan saya \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

21. Saya menghindari hal-hal yang dapat mengganggu diri saya ketika mengerjakan tugas \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

22. Saat kelas sedang bising, saya tetap berusaha untuk tetap berkonsentrasi pada pelajaran \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

23. Saya tidak akan membiarkan diri saya hilang kendali

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju
- Setuju

- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

24. Ketika mengambil sebuah keputusan saya cenderung berdiskusi dengan teman dekat \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

25. Saya mampu melakukan pekerjaan dengan teratur dan tepat waktu \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

26. Saya dapat bekerja secara efektif dalam waktu yang lama \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

27. Saya menghindari menggunakan smartphone secara berlebihan \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

28. Saya berusaha belajar untuk mendapatkan nilai bagus walaupun harus mengurangi waktu istirahat \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju

- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

29. Saya berusaha mengkonsumsi makanana yang sehat untuk menjaga kesehatan \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

30. Saya mematuhi aturan dengan tidak menggunakan smartphone ketika \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

31. Saat teman-teman asik berbicara, fokus saya menjadi terganggu saat mengerjakan tugas \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

32. Saya sering menyela orang lain ketika sedang berbicara atau melakukan sesuatu \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

33. Saya kesulitan menahan diri untuk tidak membuka smartphone ketika pelajaran berlangsung \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

34. Saya banyak berfikir sebelum mengambil keputusan \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

35. Saya sering tidur larut malam meski hanya bermain media sosial \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

36. Saat tidak hadir, saya sering menitip absensi kehadiran kepada mahasiswa lain \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

37. Saat diminta menyelesaikan tugas saya akan lebih cenderung menundanya \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju

- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

38. Saya kesulitan bekerja ketika terlibat dalam kegiatan jangka panjang \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

39. Bangun di pagi hari adalah hal yang sulit bagi saya \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

40. . Saya memiliki kesulitan untuk berkonsentrasi \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

41. Saya merasa cemas ketika tidak ada jaringan telepon \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju



42. Saya merasa khawatir jika keluarga atau teman tidak dapat menghubungi saya

\*

41. Saya merasa cemas ketika tidak ada jaringan telepon \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

43. Ketidakmampuan untuk terhubung dengan berita-berita terkini melalui smartphone, membuat saya kesal \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

44. Saya akan membatasi diri menggunakan hp karena tugas lain menjadi terbengkalai \*

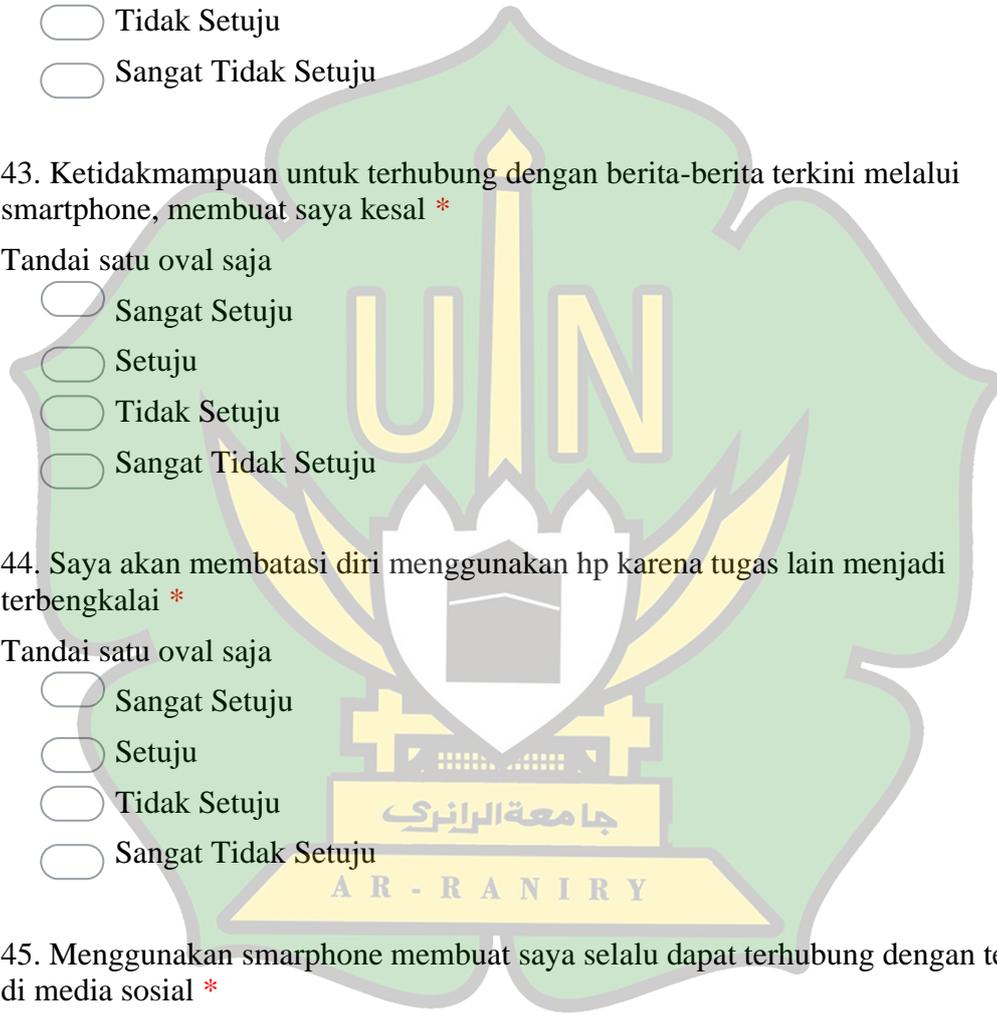
Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

45. Menggunakan smarphone membuat saya selalu dapat terhubung dengan teman di media sosial \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju



46. Saya rela tidak jajan demi mengisi kuota paket internet \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

47. Saya merasa khawatir tertinggal berita terkini jika tidak menggunakan smartphone \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

48. Terlalu sering menggunakan smartphone membuat waktu tidur saya terganggu \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

49. Dengan menggunakan smartphone keluarga lebih mudah menghubungi saya \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

50. Saya gelisah karena tidak dapat mengecek pesan pada e-mail saya \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju  
 Setuju

- Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

51. Saya tetap merasa tenang meskipun sepanjang hari tidak ada yang menghubungi saya di smartphone \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

52. Saya tetap nyaman, walaupun tidak ada smartphone \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

53. Dalam kondisi listrik mati dan sinyal smartphone hilang, saya tetap tenang \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

54. Ketika tidak ada akses internet untuk mencari tugas kuliah, saya akan mencarinya di buku \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

55. Saya sulit mengurangi waktu penggunaan smarhpone meskipun sudah

mengganggu kesehatan \*

Tandai satu oval saja

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

56. Konsentrasi saya menurun karena terlalu sering menggunakan smartphone \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

57. Ketika tidak ada akses internet untuk mencari berita, saya akan mencarinya di surat kabar \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

58. Ketika paket internet saya habis sebelumnya waktunya, saya tetap tenang dan tidak terburu-buru untuk mengisi \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

59. Ketika bepergian dan hp saya lowbat, saya tidak terburu-buru mengisi daya baterai \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju

- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

60. Ketika saya keluar rumah dan ketinggalan smarphone, saya tidak akan kembali hanya untuk mengambil smartphome \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

61. Saya merasa khawatir jika komunikasi saya dengan keluarga atau teman terputus \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

62. Saya merasa khawatir jika saya tidak dapat menghubungi keluarga atau teman \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

63. Tidur saya menjadi terganggu karena asik bermain smartphome \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

64. Saya cemas ketika lupa kata sandi (password) akun online saya (misalnya : e-

mail, instagram, facebook, dll) \*

Tandai satu oval saja.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju



## UJI BEDA DAYA AITEM DAN RELIABILITAS SKALA KONTROL DIRI

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,835	,835	40

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
X1	3,23	,698	60
X2	2,98	,701	60
X3	3,43	,533	60
X4	2,80	,755	60
X5	3,58	,530	60
X6	3,10	,796	60
X7	2,88	,761	60
X8	2,92	,743	60
X9	2,98	,624	60
X10	2,92	,743	60
X11	2,10	,730	60
X12	3,12	,585	60
X13	2,57	,673	60
X14	2,97	,712	60
X15	2,77	,673	60
X16	2,25	,876	60
X17	2,40	,764	60
X18	3,00	,759	60

X19	2,40	,867	60
X20	3,10	,730	60
X21	3,25	,541	60
X22	3,00	,759	60
X23	3,32	,676	60
X24	3,18	,701	60
X25	2,98	,624	60
X26	2,90	,681	60
X27	2,95	,699	60
X28	2,87	,747	60
X29	3,25	,628	60
X30	3,17	,642	60
X31	2,07	,634	60
X32	3,18	,624	60
X33	2,90	,775	60
X34	2,32	,983	60
X35	2,92	,869	60
X36	3,18	,770	60
X37	2,73	,686	60
X38	2,58	,766	60
X39	2,95	,832	60
X40	2,68	,748	60

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2,897	2,067	3,583	1,517	1,734	,120	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	112,65	122,740	,616	.	,856
X2	112,90	123,142	,586	.	,857
X3	112,45	128,082	,364	.	,861
X4	113,08	132,688	-,029	.	,869
X5	112,30	128,146	,360	.	,862

X6	112,78	124,240	,444	.	,859
X7	113,00	123,797	,494	.	,858
X8	112,97	123,050	,555	.	,857
X9	112,90	125,753	,472	.	,859
X10	112,97	129,219	,176	.	,865
X11	113,78	132,952	-,044	.	,869
X12	112,77	127,301	,387	.	,861
X13	113,32	127,949	,285	.	,863
X14	112,92	124,756	,470	.	,859
X15	113,12	127,088	,343	.	,862
X16	113,63	124,643	,375	.	,861
X17	113,48	124,762	,434	.	,860
X18	112,88	122,545	,573	.	,856
X19	113,48	132,898	-,045	.	,871
X20	112,78	125,732	,396	.	,860
X21	112,63	126,914	,455	.	,860
X22	112,88	127,630	,265	.	,863
X23	112,57	126,114	,407	.	,860
X24	112,70	125,129	,455	.	,859
X25	112,90	125,380	,499	.	,859
X26	112,98	130,322	,126	.	,866
X27	112,93	125,623	,423	.	,860
X28	113,02	124,966	,433	.	,860
X29	112,63	125,592	,481	.	,859
X30	112,72	123,935	,588	.	,857
X31	113,82	136,051	-,250	.	,872
X32	112,70	129,163	,225	.	,864
X33	112,98	125,576	,379	.	,861
X34	113,57	128,419	,151	.	,867
X35	112,97	126,677	,272	.	,863
X36	112,70	126,349	,335	.	,862
X37	113,15	124,774	,490	.	,859
X38	113,30	126,519	,328	.	,862
X39	112,93	123,758	,448	.	,859
X40	113,20	124,942	,434	.	,860

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
115,88	132,749	11,522	40

## UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS SKALA KONTROL DIRI TAHAP 2

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	342	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	342	100,0

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,864	,870	32

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
X1	3,34	,528	342
X2	3,12	,695	342
X3	3,45	,521	342
X4	3,37	,491	342
X5	3,20	,625	342
X6	3,21	,632	342
X7	3,12	,590	342
X8	3,26	,574	342
X9	3,12	,729	342
X10	2,35	,689	342
X11	2,96	,759	342
X12	2,89	,818	342

X13	2,41	,678	342
X14	2,58	,657	342
X15	3,06	,805	342
X16	2,92	,635	342
X17	3,18	,460	342
X18	2,82	,646	342
X19	3,11	,883	342
X20	3,00	,591	342
X21	3,02	,573	342
X22	3,13	,599	342
X23	3,11	,711	342
X24	3,32	,573	342
X25	3,00	,775	342
X26	2,80	,655	342
X27	2,52	,834	342
X28	3,20	,711	342
X29	2,91	,555	342
X30	2,55	,656	342
X31	3,10	,808	342
X32	2,75	,609	342

#### Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2,996	2,351	3,447	1,096	1,466	,078	32

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	92,54	70,067	,443	.	,828
X2	92,76	68,307	,476	.	,826
X3	92,43	71,003	,341	.	,831
X4	92,51	71,928	,252	.	,833
X5	92,68	71,720	,254	.	,834
X6	92,67	70,244	,342	.	,830
X7	92,76	69,956	,401	.	,829

X8	92,62	70,419	,365	.	,830
X9	92,76	68,774	,410	.	,828
X10	93,53	73,611	,352	.	,841
X11	92,92	68,158	,441	.	,827
X12	92,99	69,000	,338	.	,831
X13	93,47	73,540	,323	.	,840
X14	93,30	68,985	,444	.	,827
X15	92,82	67,801	,439	.	,827
X16	92,96	71,585	,312	.	,834
X17	92,70	72,345	,318	.	,833
X18	93,06	70,800	,280	.	,832
X19	92,77	67,920	,382	.	,829
X20	92,88	72,010	,290	.	,834
X21	92,86	71,894	,310	.	,834
X22	92,75	70,410	,348	.	,830
X23	92,77	69,389	,369	.	,829
X24	92,56	69,877	,424	.	,828
X25	92,88	67,011	,524	.	,824
X26	93,08	71,023	,255	.	,833
X27	93,36	70,729	,302	.	,836
X28	92,68	68,904	,411	.	,828
X29	92,97	70,208	,403	.	,829
X30	93,33	68,462	,495	.	,825
X31	92,78	66,459	,543	.	,823
X32	93,13	69,593	,423	.	,828

Scale Statistics - RANIRY

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
95,88	74,264	8,618	32

## UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS SKALA NOMOPHOBIA TAHAP 1

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	60	100,0

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,792	,802	24

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
y1	2,93	,666	60
y2	3,02	,707	60
y3	2,73	,887	60
y4	3,37	,522	60
y5	3,14	,629	60
y6	3,02	,731	60
y7	2,44	,815	60
y8	2,58	,932	60
y9	3,37	,522	60
y10	2,29	,696	60
y11	2,68	,899	60
y12	2,86	,840	60
y13	2,31	,701	60
y14	2,78	,872	60
y15	3,00	,695	60
y16	2,69	,701	60
y17	2,75	,883	60
y18	2,61	,831	60

y19	2,31	,650	60
y20	2,88	,832	60
y21	3,19	,656	60
y22	3,15	,611	60
y23	3,07	,807	60
y24	3,03	,870	60

#### Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2,841	2,288	3,373	1,085	1,474	,100	24

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
y1	65,25	52,400	,443	,754	,780
y2	65,17	52,212	,431	,694	,780
y3	65,46	52,908	,265	,486	,789
y4	64,81	53,327	,462	,660	,781
y5	65,05	52,015	,520	,766	,777
y6	65,17	52,523	,384	,664	,782
y7	65,75	52,434	,341	,469	,784
y8	65,61	50,690	,419	,379	,780
y9	64,81	53,051	,499	,671	,780
y10	65,90	53,576	,300	,370	,786
y11	65,51	53,875	,185	,710	,794
y12	65,32	53,326	,252	,349	,790
y13	65,88	53,762	,279	,428	,787
y14	65,41	52,211	,329	,660	,785
y15	65,19	55,775	,083	,405	,797
y16	65,49	56,185	,042	,523	,799
y17	65,44	51,665	,369	,532	,783
y18	65,58	51,938	,375	,490	,782
y19	65,88	54,796	,198	,670	,791

y20	65,31	52,492	,326	,435	,785
y21	65,00	52,379	,454	,731	,779
y22	65,03	53,171	,402	,661	,782
y23	65,12	53,279	,271	,590	,788
y24	65,15	50,407	,482	,686	,776

#### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
68,19	57,120	7,558	24

### UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS SKALA NOMOPHOBIA TAHAP 2

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	342	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	342	100,0

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,798	.782	20

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
X1	2,75	,635	342
X2	3,00	,679	342
X3	2,47	,760	342
X4	3,05	,670	342
X5	3,04	,532	342
X6	3,11	,704	342
X7	2,42	,721	342
X8	2,08	,658	342
X9	3,36	,509	342
X10	2,25	,606	342
X11	2,42	,733	342
X12	2,36	,651	342
X13	1,88	,827	342
X14	2,19	,634	342
X15	2,29	,618	342
X16	2,46	,740	342
X17	3,14	,512	342
X18	3,19	,504	342
X19	3,00	,661	342
X20	2,58	,802	342

**Summary Item Statistics**

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2,652	1,883	3,357	1,474	1,783	,184	20

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	50,29	23,009	,276	,350	,769
X2	50,04	23,022	,310	,508	,771
X3	50,57	21,583	,380	,447	,752
X4	49,99	22,862	,240	,431	,769
X5	50,00	22,636	,381	,309	,757
X6	49,93	25,922	,259	,295	,716
X7	50,62	22,605	,251	,382	,768
X8	50,96	23,822	,292	,136	,784
X9	49,68	23,319	,258	,353	,768
X10	50,80	22,539	,337	,305	,760
X11	50,62	21,920	,348	,322	,757
X12	50,68	23,143	,305	,287	,672
X13	51,16	21,846	,300	,340	,762
X14	50,85	22,710	,287	,304	,764
X15	50,75	22,434	,347	,267	,758
X16	50,58	21,745	,370	,335	,754
X17	49,90	23,163	,289	,440	,765
X18	49,85	23,171	,293	,462	,765
X19	50,04	23,808	,294	,195	,684
X20	50,46	20,841	,460	,289	,741

1

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
53,04	24,849	4,971	20

## Frequencies Kontrol Diri

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	38	11,1	11,1	11,1
	Sedang	225	65,8	65,8	76,9
	Rendah	79	23,1	23,1	100,0
	Total	342	100,0	100,0	

## Frequencies Nomophobia

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	29	8,5	8,5	8,5
	Sedang	272	79,5	79,5	88,0
	Tinggi	41	12,0	12,0	100,0
	Total	342	100,0	100,0	

## Data Empirik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri	342	73	129	98,01	8,585
Nomphobia	342	41	73	53,03	4,971
Valid N (listwise)	342				

## Uji Normalitas

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
x	342	98,01	8,585	73	129
y	342	53,03	4,971	41	73

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		x	y
N		342	342
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	98,01	53,03
	Std. Deviation	8,585	4,971
Most Extreme Differences	Absolute	,081	,140
	Positive	,081	,140
	Negative	-,060	-,124
Kolmogorov-Smirnov Z		1,498	2,598
Asymp. Sig. (2-tailed)		,078	,000

a. Test distribution is Normal.

### Uji Linieritas

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
NP * KD	342	100,0%	0	0,0%	342	100,0%

#### Report

NP			
KD	Mean	N	Std. Deviation
71	50,00	1	.
72	64,00	1	.
73	52,00	1	.
76	62,00	1	.
78	52,75	4	7,182
80	61,00	1	.
81	55,00	4	6,683
82	54,67	3	1,528
83	55,50	2	6,364

84	57,00	3	1,000
085	51,50	4	3,317
86	53,20	5	2,049
87	51,36	11	4,225
88	55,83	24	7,916
89	58,58	12	12,703
90	52,61	18	4,487
91	54,69	13	3,637
92	52,75	12	4,751
93	52,19	16	2,344
94	51,15	27	3,919
95	53,65	23	6,379
96	56,00	13	10,124
97	54,23	22	7,316
98	55,67	6	11,201
99	55,75	12	6,077
100	53,13	15	6,357
101	49,40	10	1,578
102	48,88	8	,835
103	50,67	6	6,470
104	59,20	5	5,119
105	54,18	11	10,572
106	50,50	10	1,900
107	50,00	2	,000
108	50,00	7	3,266
109	55,33	3	10,970
110	52,33	3	4,933
111	55,00	6	11,367
112	51,43	7	5,224
113	56,00	1	.
114	53,00	2	4,243
116	50,00	1	.
117	57,00	3	9,849
121	53,00	1	.
125	50,00	1	.
126	67,00	1	.
Total	53,54	342	6,635

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			2284,362	44	51,917	1,212	,180
NP * KD	Between Groups	Linearity	80,743	1	80,743	1,884	,171
		Deviation from Linearity	2203,619	43	51,247	1,196	,198
	Within Groups		12726,644	297	42,851		
Total			15011,006	341			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
NP * KD	-,073	,005	,390	,152

## Uji Korelasi

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KD	98,01	8,585	342
NP	53,03	4,971	342

Correlations

		KD	NP
KD	Pearson Correlation	1	-,108*
	Sig. (2-tailed)		,047
	N	342	342
NP	Pearson Correlation	-,108*	1
	Sig. (2-tailed)	,047	
	N	342	342