

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN  
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN  
WALISONGO SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam  
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S.Psi)



**RIJAL FAUJI  
NIM 1707016042**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
TAHUN 2021**

# NOTA PENGESAHAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

## PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *NOMOPHOBIA*  
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN WALISONGO

Pemulis : Rijal Fauji  
NIM : 1707016042  
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 8 Juni 2021

### DEWAN PENGUII

Penguji I

Dr. Baidi Bukhori S. Ag., M.Si  
NIP : 1973042719966031 001

Penguji II

Dra. Hj. Maria Ulfah M.Si  
NIP : 19600807 198612 2001

Penguji III  
Wening Wihartati, S.Psi., M.Si  
NIP : 19771102 200604 2004



Penguji IV  
Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog  
NIP : -

Pembimbing I

Dra. Hj. Maria Ulfah M.Si  
NIP : 19600807 198612 2001

Pembimbing II

Dr. Baidi Bukhori S. Ag., M.Si  
NIP : 1973042719966031 001



# NOTA PERNYATAAN KEASLIAN

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rijal Fauji

NIM : 1707016042

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

### **HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN WALISONGO SEMARANG**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri,  
kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 2 Juni 2021

Pembuat Pernyataan



*Rijal Fauji*  
**Rijal Fauji**

NIM: 1707016042

# NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN NOMOPHOBIA PADA  
MAHASISWA PSIKOLOGI UIN WALISONGO

Nama : Rijal Fauji  
NIM : 1707016042  
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Dra. Hj. Maria Ulfah M.Si.  
NIP :19600807 198612 2001

Semarang, 09 Juni 2021  
Yang bersangkutan

Rijal Fauji  
NIM : 1707016042

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING 2



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN WALISONGO

Nama : Rijal Fauji  
NIM : 1707016042  
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Semarang, 09 Juni 2021  
Yang bersangkutan

Dr. Baidi Bukhori S. Ag. M. Si  
NIP : 1973042719966031 001

Rijal Fauji  
NIM : 1707016042

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘alamin.

Puji syukur senantiasa saya sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun kendala tersebut dalam peneliti selesaikan dengan berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Gusti Allah SWT Ingkang Maha Agung atas rahmat yang sudah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
2. Gusti Rasul Muhammad SAW yang sudah menunjukkan jalan kebenaran pada seluruh manusia.
3. Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
4. Prof. Dr. Syamsul Ma‘arif, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
5. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi, Dra. Hj. Maria Ulfah, M.Si selaku dosen pembimbing I dan, Dr. Baidi Bukhori, M.Si, selaku dosen pembimbing II yang

- telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
6. Dosen Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis,
  7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
  8. Orang keluarga tercinta, Kedua orang tua saya, Ibu Sulastri dan Bapak Mohammad Azis dan saudara saya Mbak Siti Sudarsih yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat.
  9. Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo yang bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini,
  10. Seluruh teman satu angkatan 2017 Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya teman-teman Psikologi B yang telah menemani dan berjuang bersama penulis.
  11. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu dan telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Pada penelitian ini, penulis menyadari masih kurang dari kata sempurna. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta bermanfaat bagi berbagai pihak.

Semarang, 2 Juni 2020

Penulis,



**Rijal Fauji**

NIM: 17070160

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Gusti Allah SWT Inggang Maha Agung.
2. Gusti Rasul Muhammad SAW.
3. Orang keluarga tercinta, Kedua orang tua saya, Ibu Sulastri dan Bapak Mohammad Azis dan saudara saya Mbak Siti Sudarsih yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat.
4. Dra. Hj. Maria Ulfah, M.Si selaku dosen pembimbing I dan, Dr. Baidi Bukhori, M.Si, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
5. Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo yang bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.
6. Seluruh teman satu angkatan 2017 Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya teman-teman Psikologi B yang telah menemani dan berjuang bersama penulis.
7. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu dan telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat berguna bagi banyak orang.

Semarang, 2 Juni 2021

Penulis,



**Rijal Fauji**

NIM: 1707016042

## **MOTTO**

*Hidup Cuma Sekali Hiduplah Dengan Bahagia Dan Dahsyat Luar Biasa.*

*-Rijal Fauji-*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
NOTA PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
NOTA PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING 1.....	iv
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING 2.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
MOTTO .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
INTISARI.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian.....	8
a) Tujuan Penelitian .....	8
b) Manfaat Penelitian .....	8
D. Keaslian Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	12
a) Nomophobia .....	12
b) Kontrol Diri .....	19
B. Keterkaitan Kontrol Diri dan Nomophobia .....	26
C. Hipotesis Penelitian.....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	30
B. Variabel Penelitian.....	30
a) Variabel Independen .....	31

b) Variabel Dependen.....	31
C. Definisi Operasional.....	31
a) Definisi Operasional Nomophobia.....	31
b) Definisi Operasional Kontrol Diri.....	32
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
a) Tempat Penelitian.....	32
b) Waktu Penelitian.....	32
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	32
a) Populasi.....	32
b) Sampel.....	33
c) Teknik Sampling.....	34
F. Metode Pengumpulan Data.....	34
a) Skala Nomophobia.....	35
b) Skala Kontrol Diri.....	35
G. Validitas dan Reabilitas.....	37
a) Estimasi Validitas.....	37
b) Estimasi Reliabilitas.....	41
H. Teknik Analisis Data.....	43
a) Uji Deskriptif.....	43
b) Uji Asumsi.....	44
c) Uji Hipotesis.....	45

#### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	46
a) Pelaksanaan Penelitian.....	46
b) Deskriptif Subjek.....	46
c) Uji Deskriptif.....	48
d) Uji Asumsi.....	52
1. Uji Normalitas.....	52
2. Uji Linieritas.....	54
e) Uji Hipotesis.....	56
B. Pembahasan.....	58

#### BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	62
B. Saran .....	62
1. Bagi Mahasiswa .....	62
2. Bagi Institusi.....	63
3. Bagi Penelitian Selanjutnya.....	63

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah mahasiswa UIN Walisongo Semarang.....	32
Tabel 3.2	Kriteria Penilaian .....	35
Tabel 3.3	Skala <i>Nomophobia</i> .....	36
Tabel 3.4	Skala Kontrol Diri .....	37
Tabel 3.5	Hasil Uji Validitas <i>Nomophobia</i> .....	38
Tabel 3.6	Hasil Uji Validitas Kontrol Diri .....	40
Tabel 3.7	Hasil Uji Hasil Uji Analisis Reliabilitas .....	42
Tabel 3.8	Hasil Uji Hasil Uji Analisis Reliabilitas Kontrol Diri .....	43
Tabel 4.1	Jenis Kelamin .....	47
Tabel 4.2	Angkatan.....	47
Tabel 4.3	Hasil Uji Deskriptif .....	48
Tabel 4.4	Kategorisasi Kontrol Diri .....	49
Tabel 4.5	Distribusi Subjek Kontrol Diri .....	49
Tabel 4.6	Kategori Variabel <i>Nomophobia</i> .....	50
Tabel 4.7	Distribusi Subjek Variabel <i>Nomophobia</i> .....	51
Tabel 4.8	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test .....	53
Tabel 4.9	Probability Plot.....	53
Tabel 4.10	Hasil Uji Linearis.....	55
Tabel 4.11	Hasil Uji Hipotesis.....	56
Tabel 4.10	Hasil Uji Linearis.....	55
Tabel 4.11	Hasil Uji Hipotesis.....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Skema Hubungan Kontrol Diri dengan Nomophobia.....	56
------------	---	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1: Blue Print

Lampiran 2: Soal Skala

Lampiran 3: Uji Validitas Dan Reabilitas

Lampiran 4: Deskriptif Subjek Dan Data

Lampiran 5: Uji Asumsi Dan Hipotesis

Lampiran 6: Daftar Riwayat Hidup

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN  
NEMOPHOBIA PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN  
WALISONGO SEMARANG**

**RIJAL FAUJI**

**INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Jumlah subjek dalam penelitian ialah 240 mahasiswa yang terdiri atas 62 subjek laki-laki dan 178 subjek perempuan. Alat ukur penelitian menggunakan skala kontrol diri dan *nomophobia*. Analisis data dilakukan dengan analisis uji korelasi *Product Moment* dengan menggunakan SPSS versi 22.0 for *winsows*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dengan nilai taraf signifikansi 0.000 dengan korelasi -0,311, yang artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah tingkat *nomophobia* pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat *nomophobia* pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Kontrol diri, *nomophobia*, *smartphone*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND  
NEMOPHOBIA IN PSYCHOLOGY STUDENTS OF UIN  
WALISONGO SEMARANG**

**RIJAL FAUJI**

**ABSTRACT**

This study aims to examine whether there is a negative relationship between self-control and nomophobia in Psychology students of UIN Walisongo Semarang. This study uses a co-relational quantitative research. The number of subjects in the study were 240 students consisting of 62 male subjects and 178 female subjects. The measuring instrument of the study used a self-control scale and nomophobia. Data analysis was carried out by analyzing the Product Moment correlation test using SPSS version 22.0 for Winsows. The results showed a negative relationship between self-control and nomophobia in students of the Psychology and Health Faculty of UIN Walisongo with a significance level value of 0.000 with a correlation of -0.311, which means that the higher the level of self-control, the lower the level of nomophobia in students, on the contrary, the lower the level of self-control, the lower the level of self-control. the higher the level of nomophobia in students.

Keywords: Self-control, nomophobia, smartphone

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Di era seperti sekarang ini, teknologi berkembang dengan sangat cepat. Teknologi dapat ditemukan dalam setiap lini kehidupan dengan maksud mempermudah dan menunjang berbagai aktivitas manusia, teknologi bagaikan kebutuhan dasar bagi masyarakat (Sulistyaningtyas, Jejen, & Dana, 2012). Sekarang manusia menggunakan perkembangan teknologi untuk mendapatkan bermacam informasi. Terdapat berbagai macam teknologi informasi yang sering dijumpai dalam kehidupan yakni komputer, laptop, televisi, dan *smartphone*. Rahma (2015) menjelaskan *smartphone* adalah hand phone pintar yang mempunyai kemampuan seperti komputer didukung dengan sistem operasi yang canggih. Pada KBBI *smartphone* adalah telepon seluler yang mempunyai fungsi seperti komputer pribadi dan mempunyai fitur tambahan tertentu seperti layar sentuh dan akses internet.

Pengguna *smartphone* di Indonesia berkembang sangat cepat. Indonesia termasuk kedalam salah satu Negara pengguna *smartphone* tertinggi di dunia setelah Tiongkok, India, Amerika Serikat. Secara jumlah, menurut penelitian Taylor Nelson Sofrens (TNS) di Indonesia menunjukkan keseluruhan penggunaan *smartphone* mencapai 58 persen dengan rata-rata umur antara 14-17 tahun Hesty (dalam Pitaloka, A. R. A. 2019). Data berbeda

yang berasal dari sumber yang sama menunjukkan bahwa remaja dengan jarak umur 15-17 tahun sebesar 80 persen menggunakan *smartphone* dan sisanya menggunakan desktop atau keduanya Cahyo (dalam Asih, A. T., & Fauziah, N 2017). Penggunaan *smartphone* terbesar terjadi pada tahun 2013 berasal dari umur 18-24 tahun yakni sebanyak 80 persen dari keseluruhan jumlah penggunaan *smartphone* (Deloitte, 2014). Data yang berbeda menunjukkan sebanyak 30 persen penggunaan *smartphone* di Indonesia paling banyak pada remaja (Bilta, 2018).

Kemudahan dan kepraktisan yang diperoleh dari *smartphone*, akan mengakibatkan masalah apabila dalam penggunaannya digunakan secara berlebihan (*nomophobia*). *Nomophobia* juga dapat diartikan sebagai ketakutan akibat *smartphone* atau internet tidak berada di dekat penggunanya. *Nomophobia* dapat dijelaskan sebagai perasaan gelisah yang disebabkan karena tidak adanya alat komunikasi virtual (King Dkk, 2004). *Nomophobia* dapat mengganggu kegiatan individu dalam kehidupannya yakni akan membuat individu menjadi kurang optimal dalam beraktivitas. Hasil penelitian mendapatkan bahwa individu dengan *nomophobia* memiliki risiko besar untuk terkena stress, tidak konsentrasi, mengalami perasaan sedih dan melakukan bunuh diri. Penelitian dilaksanakan di M.G.M Medical College India, menunjukkan bahwa sebesar 20 persen subjek kehilangan konsentrasi dan menjadi stress ketika *smartphone* miliknya jauh dari jangkauan, atau kehabisan baterai (Dixit dkk, 2010). Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanika (2015) membuktikan bahwa kecanduan seseorang pada *smartphone* disebabkan karena kepraktisan yang dimiliki oleh *smartphone* di setiap lini kehidupan manusia, mulai dari mencari barang secara online, mencari informasi, berkomunikasi, hingga kebutuhan untuk mengaktualisasi diri. Individu dengan keahlian mengatur kontrol diri baik akan membendung perilaku pemakaian *smartphone* secara berlebihan.

Menurut Kail (2010) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku ataupun menahan diri dari berbagai macam godaan. Kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan diri dari berbagai perilaku yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain, seperti serakah atau rakus. Pada agama Islam, kontrol diri sangat berkaitan dengan sikap sabar pada manusia. Sabar secara bahasa berarti menahan. Sedangkan menurut syariat adalah menahan diri dari tiga perkara: yang pertama sabar dalam ketaatan kepada Allah SAW, yang kedua sabar dengan apa yang dilarang oleh Allah SAW, dan yang ketiga adalah sabar kepada ketetapan Allah SAW yang tidak menyenangkan (Syarah Riyaddhus, 1999). Sabar adalah salah satu bentuk perilaku individu dalam mengontrol diri dari godaan. Jadi dapat dikatakan bahwa kontrol diri dibutuhkan oleh setiap manusia agar terhindar dari hal-hal yang tidak sesuai ajaran Allah SAW. Hal ini membuktikan bahwa agama Islam sangat menganjurkan umatnya untuk mengatrol perilakunya. Allah SAW memerintahkan hambanya

untuk mengontrol diri dalam Surat QS. Al-Hadid (57): 20, sebagai berikut:

عَلِمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَّرِثَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ  
وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ آعَجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ  
يَهْبِئُ فَتَرْبُهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ  
وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْعُرُورِ

Yang artinya:

*“Ketahuilah bahwa sesungguhnya kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan perhiasan dan bermegah-megahan antara kamu serta berbangga-bangga tentang banyaknya harta dan anak seperti hujan yang tanam-tamannya mengagumkan para petani kemudian tanaman itu menjadi kuning kemudian menjadi hancur Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridaan-nya. Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu.”* (Kementerian Agama, 2021).

Dari ayat di atas dijelaskan bahwa setiap manusia dilarang memiliki sifat cinta pada dunia karena kehidupan dunia hanya sebagai permainan, sedau gurau, perhiasan, ajang bermegah-megahan, dan berbangga-banga dengan banyaknya anak. Sesuai pendapat dari Abdul Khamid (2016; 56), seindah-indahnya wajah dunia, tidak akan pernah dapat menyamai keindahan surga dinegeri Akhirat. Manusia harus meyakini bahwa dunia adalah kesenangan yang menipu dan harus diwaspadai. Begitu pula dengan *smartphone*, di balik semua kemudahan yang diberikan, banyak

manusia lupa dan terlena dengan *smartphone*, lupa akan waktu dan jarang berinteraksi dengan sesama manusia. Bahkan *smartphone* tidak bisa lepas di tangan manusia yang membuat kecanduan penggunaanya yang dapat menimbulkan kecemasan saat tidak ada *smartphone* di sampingnya. Dalam hal ini kontrol diri dibutuhkan oleh setiap manusia supaya dirinya terhindar hal-hal yang tidak sesuai ajaran Allah SAW. Dari uraian di atas menunjukkan bahwa kecemasan dapat ditekan atau dapat dikurangi melalui kontrol diri yang tertanam dalam diri seseorang. Jadi dapat di dikatakan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri baik maka akan memiliki perilaku kecemasan rendah. Sesuai dengan penelitian Andriani (dalam Pitaloka, A. R. A. 2019), Individu dengan keahlian mengatur kontrol diri dengan baik akan terhindar dari perilaku penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

UIN Walisongo Semarang adalah salah satu lembaga di bidang pendidikan keagamaan yang mengedepankan norma dan nilai agama, serta menyiapkan mahasiswanya untuk beraktivitas sesuai dengan ajaran Islam. Hal ini terlihat dari muatan-muatan pelajaran agama yang ada di Universitas, sehingga memungkinkan mahasiswa UIN Walisongo Semarang memiliki tingkat kontrol diri yang baik. Akan tetapi dalam keseharian kondisi mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas UIN Walisongo Semarang khususnya Prodi Psikologi menunjukkan bahwa *smartphone* selalu berada di tangan mahasiswa. Begitu sangat pentingnya *smartphone* untuk mahasiswa membuat lebih memilih ketinggalan uang atau

dompet ketimbang *smartphonenya*. Hal tersebut termasuk dalam contoh perilaku *nomophobia*. *Nomophobia* dapat mempengaruhi nilai akademis dan mengganggu lingkaran pertemanan, individu akan asyik dengan *smartphonenya* ketimbang dengan teman bicarannya (Hanika, 2015).

Peneliti melaksanakan wawancara dan observasi pada dua mahasiswa jurusan Psikologi UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini mendapatkan bahwa banyak mahasiswa ketergantungan *smartphone* dan terus menerus membawa *smartphonenya* dalam aktivitasnya. Pertama berinisial RL (perempuan, 22 tahun), RL mengatakan bahwa *smartphone* merupakan kebutuhan primer. RL merasa cemas apabila *smartphone* jauh dari jangkauannya dan apabila kuota internet *smartphone* habis. Cemas yang dimaksud adalah RL merasa ada yang kurang pada dirinya yang membuat dia merasa cemas. RL lebih suka belajar menggunakan *smartphone* ketimbang belajar melalui buku dikarenakan tuntutan zaman sekarang yang serba digital. Menurut RL *smartphone* adalah suatu benda yang canggih, dengan menggunakan *smartphone* RL bisa mengunduh bahan pembelajaran dimana pun berada. Subjek kedua berinisial AMR (laki-laki, 21 tahun) mengatakan apabila tidak ada *smartphone*, dia merasa ada yang hilang pada dirinya. Hal tersebut dikarenakan AMR gelisah apabila tidak terhubung pada internet. Mahasiswa AMR mengatakan bahwa *smartphone* sangat penting bagi dirinya, dia merasa bisa melakukan segalanya dengan menggunakan *smartphone*. Berdasarkan wawancara kepada 2

mahasiswa dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan, cemas dan gelisah apabila *smartphone* jauh dari jangkauannya. Hal ini sesuai penelitian Bragazzi dan Puenta (2014) menyebutkan tanda-tanda *nomophobia* yakni merasakan cemas dan gelisah apabila tidak memakai *smartphone*, apabila *smartphone* habis baterai, dan pada saat jaringan internet hilang.

Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan *nomophobia* disebabkan oleh kecanduan individu dalam menggunakan *smartphone*. Kecanduan dalam *smartphone* diakibatkan kurangnya kemampuan individu dalam mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone*. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang dikemas dalam skripsi yang berjudul. “Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut.” Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang?”

## **C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian**

### **a) Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dengan latar belakang serta rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang.

### **b) Manfaat Penelitian**

Adapun beberapa manfaat yang akan didapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **a) Manfaat secara teoretis**

- 1) Sebagai bahan acuan untuk penelitian sejenis yang mungkin akan melakukan penelitian serupa.
- 2) Sebagai tambahan literatur bacaan atau khasanah psikologi berkaitan dengan kontrol diri dan *nomophobia*.
- 3) Sebagai referensi bagi mahasiswa dan mahasiswi untuk meningkatkan pengetahuan, terutama untuk mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang.

#### **b) Manfaat praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa jurusan Psikologi Fakultas psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang terkait tentang *nomophobia* pada mahasiswa sehingga dapat menyelesaikan masalah tersebut.

#### D. Keaslian Penelitian

Dalam penelitian ini penulis mencantumkan beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan judul di atas diantaranya;

- 1) Penelitian yang ditulis oleh Asih, Fauziyah (2017) berjudul Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari *Smartphone (Nomophobia)* Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Social Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. Penelitian ini memakai metode pengukuran memakai skala kontrol diri dan kecemasan jauh dari *smartphone*. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan saat jauh dari *smartphone*.
- 2) Penelitian yang ditulis oleh Fajri (2017) yang berjudul Hubungan antara Penggunaan Telepon Genggam *Smartphone* dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Variable bebas pada penelitian ialah pemakaian *smartphone* dan variable tergantug ialah *nomophobia*. Hasil dari penelitian ini diperoleh 0,626 dengan taraf signifikasi sebanyak 0,000 yang membuktikan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antar pemakaian *smartphone* dengan *nomophobia*.
- 3) Penelitian ditulis oleh Aldianita, Maryatmi (2019) yang berjudul Hubungan Antara Kontrol Diri dan Perilaku Impulsif dengan *Nomophobia* Pada Remaja Pengguna Instragram di

kelas 9 IPS SMAN 31 Jakarta Timur. Metode pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini ialah memakai skala psikologi. Skala psikologi tersebut ialah skala *likers*. Hasil dari penelitian ini ialah hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* yang mengarah pada hubungan yang berlawanan, yakni apabila kontrol diri besar maka *nomophobia* kecil. Semakin tinggi penerapan perilaku impulsive, maka semakin tinggi juga *nomophobia* yang dialami seseorang.

- 4) Penelitian yang ditulis oleh Ramaita, Armaita, Vandelis (2019) yang berjudul Hubungan Ketergantungan *Smartphone* Dengan Kecemasan (*Nomophobia*). Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*. Data dianalisis secara *bivariate* dengan menggunakan *chi square*. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara ketergantungan *smartphone* dengan kecemasan (*nomophobia*) pada mahasiswa program studi keperawatan Stikes Piala Sakti Pariaman.

Dari penelitian-penelitian di atas terdapat perbedaan dan persamaan dengan judul yang diangkat penulis. Pada penelitian yang ditulis oleh Asih, Fauziyah (2017) terdapat persamaan berupa judul akan tetapi subjek yang diteliti berbeda. Sedangkan dalam penelitian yang ditulis oleh Fajri (2017) terdapat persamaan dalam pembahasan *nomophobia* akan tetapi fokus dalam penelitiannya adalah dalam penggunaan *smartphonenya*. Penelitian yang ditulis oleh Aldianita, Maryatmi (2019), persamaannya terdapat pada variable kontrol diri dan perbedaan pada ada tambahan variable

perilaku impulsif dan penelitian yang ditulis oleh Ramaita, Armaita, Vandelis (2019) terdapat persamaan dalam pembahasan *nomophobia* akan tetapi fokus dalam penelitiannya adalah dalam ketergantungan *smartphone*. Dari judul di atas dapat disimpulkan bahwa judul yang akan diteliti tidak sama dan belum pernah diteliti sebelumnya.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### a) *Nomophobia*

##### 1. Pengertian *Nomophobia*

*Nomophobia* berasal dari kata “no mobile phone phobia” yakni ketakutan apabila *smartphone* jauh dari jangkauannya. Apabila individu berada di tempat yang tidak ada akses internet, baterai *smartphone* habis dan kuota internet yang habis yang akan menimbulkan kecemasan. *Nomophobia* merupakan perasaan cemas apabila perangkat *smartphone* tidak tersedia pada individu (Aini, Bukhori, & Bakar, 2012). Istilah *nomophobia* muncul pertama tahun 2018 pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh UK Post Office di Inggris untuk menganalisa kecemasan terhadap para pemakai *smartphone*. Individu yang mengalami *nomophobia* selalu merasa gelisah atau cemas apabila *smartphonenya* jauh dari jangkauannya, dan apabila tidak memiliki jaringan internet. Bivin, dkk. (2013) menjelaskan *nomophobia* adalah bentuk perilaku ketergantungan *smartphone* dan tergolong dalam gangguan psikologis ataupun mengalami gejala gangguan fisik. Seseorang yang mengalami gejala fisik akan berperilaku tidak seperti biasa, seperti tidak bisa mematikan *smartphone* yakni dengan selalu mengecek layar *smartphone* setiap saat, merasa cemas apabila kehabisan baterai, dan berperilaku menyimpang

seperti membawa *smartphone* dalam setiap aktivitas termasuk ke dalam toilet.

Yildirim dan Correia (2014) menjelaskan bahwa *nomophobia* merupakan kecemasan akibat tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone*. *Nomophobia* adalah ketakutan di zaman modern yang membentuk gejala atau perilaku yang berkaitan dengan agoraphobia seperti ketakutan menjadi sakit dan tidak mendapatkan pertolongan secara cepat. King, Valenca, dan Nardi (2010) menjelaskan *nomophobia* merupakan kegelisahan individu saat tidak menggunakan *smartphone*, yang mengakibatkan individu merasa cemas tidak bisa memperoleh informasi. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat membuat kegunaan dan manfaat dari *smartphone* yang hanya sekadar alat komunikasi menjadi sebuah kebutuhan yang memberikan bermacam fasilitas seperti, email, buku catatan keseharian, kamera pemutar musik, dan video games players.

Berdasarkan teori yang sudah dijelaskan oleh tokoh di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan keadaan dimana individu merasa cemas dan gelisah apabila tidak memakai *smartphone*.

## **2. Aspek-Aspek *Nomophobia***

Menurut Yildirim (2014) aspek-aspek yang mempengaruhi *nomophobia* yakni:

a. Perasaan Tidak Bisa Berkomunikasi

Aspek perasaan tidak dapat berkomunikasi merujuk kepada rasa cemas dan gelisah apabila tidak bisa komunikasi secara langsung dengan individu lain dan apabila tidak bisa menggunakan fasilitas untuk komunikasi secara intens dengan sekitar.

b. Tidak Dapat Mengakses Komunikasi

Aspek tidak dapat mengakses komunikasi, menggambarkan bentuk ketidaknyamanan individu karena tidak bisa mengakses dan kesusahan dalam mengakses informasi yang dicari melalui *smartphone*.

c. Kehilangan Konektivitas

Aspek kehilangan konektivitas, mengarah kepada rasa cemas seseorang apabila *smartphone* kehilangan konektivitas (terhubung dengan internet) dan terputus dari kegiatan online seseorang.

d. Menyerah Pada Kenyamanan

Aspek menyerah pada kenyamanan keyamanan menggambarkan keinginan untuk memanfaatkan berbagai fasilitas dan kenyamanan yang dimiliki *smartphone*.

Pradana, Muktadiroh, dan Nisafani (2016) mengatakan terdapat enam karakteristik dan ciri-ciri orang dengan *nomophobia*

1. Banyak menghabiskan waktu luang dengan *smartphone*, mempunyai lebih dari satu *smartphone* dan selalu membawa *charger*.
2. Merasakan gelisah dan cemas apabila *smartphone* jauh dari jangkauannya dan tidak terhubung dengan internet.
3. Selalu mengecek layar *smartphone* untuk sekadar melihat pesan atau panggilan.
4. *Smartphone* selalu aktif 24 jam, dan *smartphone* selalu berada di samping pengguna meskipun sedang tidur.
5. Lebih menyukai komunikasi dengan *smartphone* ketimbang bertatap muka secara langsung.

Berdasarkan penjelasan tokoh-tokoh diatas, terdapat beberapa aspek-aspek *nomophobia*, yakni: perasaan tidak bisa berkomunikasi, tidak dapat mengakses komunikasi, kehilangan konektivitas, menyerah pada kenyamanan, banyak menghabiskan waktu luang dengan *smartphone*, mempunyai lebih dari satu *smartphone* dan sering membawa *charger*, merasakan gelisah dan cemas apabila *smartphone* jauh dari jangkauannya dan tidak terhubung dengan internet, Sering melihat layar *smartphone* untuk sekadar melihat pesan atau panggilan, *smartphone* selalu aktif 24 jam, dan *smartphone* selalu berada di samping pengguna meskipun sedang tidur, dan lebih menyukai komunikasi dengan *smartphone* ketimbang bertatap muka secara langsung. Berdasarkan aspek yang dipaparkan di atas peneliti merujuk

pendapat Yildirin (2014) memaparkan terdapat 4 aspek yang mempengaruhi *nomophobia* yaitu: perasaan tidak bisa berkomunikasi, tidak dapat mengakses komunikasi, kehilangan konektivitas, menyerah pada kenyamanan.

### **3. Faktor- Faktor *Nomophobia***

Menurut Yuwanto (2010) terdapat 4 faktor yang mempengaruhi *nomophobia* yaitu:

#### **1. Faktor Internal**

Faktor internal merupakan faktor utama mengakibatkan seseorang terkena gangguan *nomophobia*. Faktor internal merupakan faktor berasal dari dalam seseorang sendiri seperti, harga diri yang kurang, kepribadian ekstraversi yang besar dan kontrol diri yang kurang. Kontrol diri yang kurang selaras dengan penelitian Asih dan Fauziah (2017) menjelaskan kontrol diri adalah faktor yang menyumbangkan pengaruh sebesar 4,3% terhadap *nomophobia*. Kontrol diri dapat mengontrol perilaku ataupun menahan diri dari godaan dan mengendalikan diri dari perilaku negatif untuk diri sendiri dan orang lain.

#### **2. Faktor Situasional**

Faktor situasional merupakan faktor yang mengakibatkan seseorang mengalami kecanduan terhadap *smartphone* dan membuat *smartphone* menjadi alat mendapatkan hiburan dan pengalih stress. Faktor ini

menggambarkan keadaan kejiwaan individu seperti kesendirian, merasa sedih, stress, dan jenuh dalam belajar.

### 3. Faktor Sosial

Faktor sosial merupakan faktor yang membuat penggunaan *smartphone* sebagai media dalam berkomunikasi dan berhubungan dengan individu yang lain yang membuat pengguna menjadi intens dalam pemakaian *smartphone*.

### 4. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang diakibatkan oleh pengaruh media masa yang menyajikan kelebihan *smartphone* seperti iklan *smartphone* dan terdapatnya bermacam fitur kecanggihan *smartphone* sehingga berpengaruh pada individu untuk mempunyai dan menggunakan *smartphone*.

Sedangkan terdapat 5 faktor yang mempengaruhi *nomophobia* menurut Bianchi dan Phillips (2005), yakni:

#### 1. Jenis Kelamin.

Dalam hal ini membuktikan bahwa pria lebih banyak menggunakan *smartphone* dalam keseharian contohnya bermain games ketimbang wanita.

#### 2. Umur.

Dalam hal ini membuktikan bahwa orang tua kurang dalam pemakaian *smartphone* disebabkan orang

yang sudah tua mempunyai pandangan yang tidak menerima pada bermacam teknologi terbaru pada *smartphone*, dibandingkan kaum muda lebih antusias dalam pemakaian *smartphone*.

### 3. Harga Diri

Harga diri merupakan pendapat individu pada jumlah yang diperoleh dengan menganalisis seberapa tinggi perilaku sempurna pada individu. Harga diri yang kurang menyebabkan individu bertingkah seperti mengikhhlaskan diri supaya lepas dari kesadarannya. *Smartphone* dijadikan media sebagai pelampiasan dari ketidaksukaan nya atas dirinya.

### 4. *Extraversion Personality*

*Extraversion* tergolong kedalam kecanduan, sebab kepribadian ekstraversi mempunyai kecenderungan menjadikan individu untuk mencari sensasi. Bentuk ekstraversi mudah bermasalah dalam penggunaan *smartphone* yang menjadi penyebab mereka untuk cenderung mencari situasi sosial.

### 5. Neuroticism Personality

*Neurotisme* dicirikan kecemasan, kegelisahan dan depresi yang banyak terjadi pada seseorang neurotik, bereaksi berlebih tempura mental, bereaksi kuat pada banyaknya stimulus dan merasakan kesulitan agar tenang setelah dalam kondisi emosional.

Berdasarkan faktor yang dijelaskan di atas peneliti merujuk pada pendapat Yuanto (2010). Memaparkan terdapat 4 faktor yang berpengaruh pada *nomophobia* yakni faktor dalam diri (internal), faktor situasional, faktor sosial dan faktor eksternal.

## **b) Kontrol Diri**

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

Menurut Hurlock (1980), kontrol diri disebabkan karena perbedaan dalam menyelesaikan masalah, bagaimana mengendalikan emosi, tergantung pada besar kecilnya dorongan dari dalam diri, dan kemampuan mengelola kemampuan yang dimiliki dan mengembangkan kompetensi yang dimiliki individu. Dalam hal ini kontrol diri erat sekali dengan bagaimana seseorang dapat mengendalikan emosi atau motivasi yang dimiliki. Kontrol diri merupakan kemampuan mengendalikan dan mengontrol perilaku selaras dengan kondisi dan situasi lingkungan sekitar untuk menampilkan diri dalam penyampaian kemampuan dengan tujuan untuk mengontrol perilaku, membahagiakan orang-orang lain, dan menyembunyikan perasaannya.

Menurut Averil (dalam Bukhori 2012), kontrol diri adalah variabel psikologis sederhana yang di dalamnya terdapat 3 konsep tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola dan mengolah informasi yang tidak diinginkan

dengan cara menginterpretasikan serta memilih tindakan berdasarkan suatu yang diyakini. Menurut Kail (2010) kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengontrol perilaku maupun, menahan diri dari perilaku menyimpang di sekitar. Kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan diri dari berbagai perilaku yang menyimpang pada diri individu maupun orang lain, seperti serakah atau rakus. Dalam agama Islam, kontrol diri sangat berkaitan dengan sikap sabar pada manusia. Kontrol diri dibutuhkan oleh setiap manusia supaya dirinya terlindung dari perbuatan yang tidak sesuai dengan aturan yang ada.

Berdasarkan pengertian dari para ahli di atas disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perilaku negatif sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan sekitarnya.

## **2. Aspek-Aspek Kontrol Diri**

Kontrol diri memiliki tiga aspek menurut Averil (dalam Bukhori 2012: 292) diantaranya;

### **1. Kontrol Perilaku**

Kontrol perilaku adalah kemampuan atau respons yang secara langsung dapat mempengaruhi situasi yang kurang menyenangkan. Kemampuan mengendalikan perilaku terbagi menjadi 2 bagian yakni:

a. Mengatur Pelaksanaan

Mengatur pelaksanaan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan siapa yang mengontrol situasi atau keadaan. Dalam hal ini seseorang mengendalikan dirinya sendiri, apabila dirasa kurang bisa maka akan menggunakan berbagai sumber eksternal pada dirinya untuk mengendalikan dan mengatasi keadaan.

b. Kemampuan Memodifikasi Stimulus

Kemampuan modifikasi stimulus untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak diharapkan diatasi. Aspek kontrol perilaku dianggap paling mendominasi dikarenakan dapat diamati oleh panca indera.

2. Kontrol Kognitif

Kontrol kognitif merupakan kemampuan seseorang untuk mengolah informasi yang kurang disukai dengan menggunakan teknik menginterpretasikan, menilai suatu keadaan menggunakan suatu kerangka kognitif sebagai penyesuaian psikologis untuk menekan tingkat tekanan.

3. Kontrol Keputusan

Kontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang dalam menentukan suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang dikehendaki atau diyakini individu.

Mengontrol perilaku di saat menentukan keputusan bermanfaat sebagai suatu kesempatan, kebebasan untuk dapat menentukan kemungkinan perilaku yang akan dilaksanakan.

Sedangkan menurut (Talib, 2017) terbagi menjadi tiga aspek utama sebagaimana dijelaskan berikut ini:

a. Mengontrol Perilaku

Kemampuan dalam mengendalikan perilaku dapat dilihat dari bagaimana individu dalam memodifikasi keadaan dan situasi yang tidak diharapkan. Kemampuan mengendalikan perilaku ini sendiri terbagi menjadi dua bagian yang memisahkan, yakni:

1. Kemampuan mengatu pelaksanaan, adalah merupakan kemampuan dalam menentukan siapa yang mengontrol keadaan yang sebenarnya apakah dirinya sendiri yang mengendalikan atau justru orang lain.
2. Kemampuan mengatur stimulus, adalah kemampuan dalam mengetahui apa dan bagaimana, atau kapan dan dimana stimulus dihadapi. Seperti halnya mencegah bahkan menghentikan stimulus atau membatasi intensitas stimulus yang dihadapi.

b. Mengontrol Kognitif

Kemampuan dalam mengontrol kognitif dapat dilihat dari cara individu menafsirkan, menilai, dan menggabungkan setiap peristiwa dalam satu kerangka kognitif. Hal ini merupakan kemampuan individu mengolah informasi negatif untuk menekan dari tekanan. Kemampuan mengontrol kognitif dibagi menjadi dua komponen:

1. Kemampuan mendapatkan informasi, merupakan kemampuan individu melalui informasi yang didapat bisa mengetahui keadaan sesungguhnya yang berdampak pada ketepatan individu dalam mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan objektif yang dimiliki.
2. Kemampuan memberikan penilaian, merupakan upaya individu dalam memberikan penilaian dan penafsiran dari setiap peristiwa yang terjadi dengan cara memperhatikan hal positif secara objektif.

c. Mengontrol Keputusan

Kemampuan dalam mengontrol keputusan, adalah kemampuan seseorang untuk menentukan arah dan tujuan yang ingin dicapai. Karena upaya individu dalam mengontrol keputusan akan menjadi lebih baik ketika individu tersebut memiliki arah dan tujuan, tanpa hal itu individu tidak akan bisa mengontrol

keputusan dengan baik. Di samping itu kebebasan, kesempatan, dan berbagai alternatif tindakan juga akan berpengaruh pada kemampuan mengontrol keputusan individu.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek kontrol diri terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

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

Menurut Nur Ghufron dan Rini (2011:32) kontrol diri dipengaruhi oleh 2 faktor yakni

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

Faktor internal adalah faktor yang muncul dari dalam individu yang berpengaruh pada kontrol diri. Salah satu faktor dari dalam diri seseorang adalah umur, dimana semakin tinggi umur seseorang, maka akan lebih matang dan bagus kemampuan seseorang tersebut dalam mengontrol diri.

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

Faktor eksternal adalah faktor dari luar individu yang berpengaruh terhadap kontrol diri. Salah satunya adalah kondisi keluarga terutama kedua orang tua yang berpengaruh dalam menentukan kemampuan mengontrol diri individu. Apabila kedua orang tua menjalankan nilai kesopanan terhadap anaknya, sikap sopan dan santun

akan secara otomatis mulai sejak kecil dan kedua orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang diperbuat oleh anaknya agar tidak melanggar dari aturan yang diterapkan, maka sikap konsisten ini akan masuk dan dilakukan oleh anaknya dan akan dijadikan kontrol baginya.

Selaras penelitian dengan Forzano & Logue (1995: 34) menjelaskan faktor yang mempengaruhi perkembangan kontrol diri diantaranya:

a. Faktor Bawaan ( Genetik )

Pada umumnya usia seseorang adalah faktor genetik (bawaan) yang mempengaruhi pada tingkat kontrol diri. Yang mana kontrol diri mengalami perkembangan dan dapat dikendalikan selaras dengan perkembangan tingkat usia seseorang, tetapi kontrol diri pada masa kecil dan dewasa tidak bisa dibandingkan secara langsung.

b. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan merupakan yang pertama kali membentuk kontrol diri seseorang anak adalah keluarga, bagaimana cara pola asuh kedua orang tua, gaya komunikasi yang digunakan dalam keluarga dan, bagaimana cara mengeluarkan emosi ataupun menahan diri termasuk tindakan awal seseorang anak dalam belajar cara kontrol diri.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dipengaruhi dua faktor yakni faktor internal yang berasal dari dalam individu dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar individu.

## **B. Keterkaitan Kontrol Diri dan *Nomophobia***

Bivin, (2013) menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dengan tidak adanya kontrol diri membuat terjadinya kecenderungan untuk kecanduan *smartphone* yang disebut dengan istilah *nomophobia*. Kurangnya kontrol diri membuat penyebab individu terkena *nomophobia*. Berdasarkan pendapat Endrianto (2014) kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan atau mengubah respons dari internal individu untuk terhindar dari perilaku yang tidak diinginkan dan membuat seseorang mencapai tujuannya. Hal ini sesuai dengan penelitian Asih dan Fauziah (2017) yang menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan faktor yang menyumbangkan maksimal sebesar 4,3% terhadap *nomophobia*. Selanjutnya, rendahnya kontrol diri pada individu dalam penggunaan *smartphone* dapat membuat penggunanya merasakan kecanduan dengan *smartphone* dan merasakan gelisah apabila tidak menggunakan *smartphone*. Kontrol diri dapat dijadikan kendali pada diri seseorang, dengan kontrol diri tinggi individu tidak mudah untuk terkena *nomophobia*. Hanika (2015) menjelaskan bahwa individu dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan (*nomophobia*) dapat mengakibatkan gangguan

pemusatan perhatian atau *short attention span*. Dalam tahap ini individu kurang dapat mengelola informasi yang diperoleh secara sempurna, hal tersebut sejalan dengan aspek kontrol diri yakni kontrol kognitif. Aspek kontrol perilaku yang terdapat pada kontrol diri mempengaruhi terhadap *nomophobia*. Hal ini sejalan dengan pendapat Jannah (2019) yang menjelaskan bahwa aspek kontrol perilaku berpengaruh pada mahasiswa yang terkena *nomophobia*.

Dinamika psikologis keterkaitan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa. Mahasiswa dengan kecanduan *smartphone* tidak menyadari dan cenderung untuk mengabaikan tugas mereka, seperti dalam proses belajar mengajar dalam perkuliahan. Ketika ada waktu luang, mereka lebih sering berinteraksi dengan *smartphonenya* ketimbang dengan kegiatan belajar mengajar. Banyak dari mereka asyik dengan *smartphonenya* mereka sendiri untuk mengupdate status tertentu dan menggunakan sebagai media hiburan yang dapat diakses melalui *smartphone* (Bukhori, Said, Wijaya, & Nor, 2019). Kemampuan mengontrol diri berdampak dalam ketergantungan dalam penggunaan *smartphone*. Ketika mahasiswa dengan kemampuan kontrol diri yang kurang dalam penggunaan *smartphone* akan mendapatkan kenyamanan secara kejiwaan, hal tersebut akan membuat mahasiswa menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk mempermudah dalam berinteraksi dengan orang lain dari pada bertatap muka langsung, dan akan mempermudah mencari berbagai informasi yang diperlukan (Yuwanto, 2010).

Rendahnya kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri dapat menyebabkan perasaan cemas apabila tidak dapat berkomunikasi dan kehilangan akses internet pada *smartphonenya*. Sedangkan Mahasiswa dengan kontrol diri yang baik serta dapat mengontrol emosi dan dorongan dari dalam diri dengan menggunakan sikap rasional maka akan terhindar dari sesuatu yang tidak baik dalam penggunaan *smartphone*. Kemampuan seseorang dalam menentukan hasil yang tepat atau dikenal dengan aspek kontrol keputusan juga dapat berpengaruh pada tingkatan *nomophobia*. Sejalan dengan pendapat Andriani (dalam Pitaloka, A.R.A. 2019) individu dengan kemampuan untuk membuat keputusan yang baik dan benar akan terhindar dari perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Dari penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri mempunyai pengaruh yang besar dalam mengontrol penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dan berpengaruh dalam mengendalikan emosi atas perasaan gelisah dan cemas apabila *smartphone* berada jauh dari jangkauan individu.

Gambar 2.1 Skema Hubungan Kontrol Diri dengan *Nomophobia*.



### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan landasan teori di atas, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa Jurusan Psikologi UIN Walisongo. Semakin tingkat tinggi kontrol diri, semakin rendah tingkat *nomophobia* pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian merupakan alat yang digunakan dalam menemukan atau mendapatkan sebuah jawaban dari permasalahan atau pertanyaan-pertanyaan dengan menggunakan prosedur yang ilmiah serta sistematis (Latipun, 2015: 1). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan metode pernyataan-pernyataan empiris yang biasanya dinyatakan dalam bentuk angka dengan menggunakan penelitian korelasional, yang mana peneliti tidak memanipulasi situasi variabel yang akan dilakukan penelitian dan mencari hubungan atau tingkat hubungan yang dimiliki oleh variabel yang diteliti tersebut. Metode kuantitatif adalah suatu cara untuk mendapatkan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat dalam menganalisa keterangan mengenai apa yang ingin diketahui (Kasiram, 2008: 21)

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

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat ataupun penilaian individu, kegiatan atau objek yang mempunyai variasi tertentu yang ditentukan atau ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lalu ditarik kesimpulannya (Azwar, 2018: 32). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yakni;

### **a) Variabel Independen**

Variabel ini dikenal juga dengan variabel stimulus atau variabel prediksi terhadap variabel dependen. Menurut (Azwar, 2018: 34). Variabel independen adalah variabel yang menyebabkan adanya perubahan terhadap variabel dependen atau yang berpengaruh terhadap variabel dependen. Variabel penelitian dalam penelitian ini ialah kontrol diri.

### **b) Variabel Dependen**

Variabel ini dikenal juga variabel hasil, keluaran ataupun konsekuensi. Hal ini selaras dengan yang dipaparkan oleh (Azwar, 2018: 34) bahwa variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau variabel konsekuensi yang disebabkan oleh variabel bebas variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku *nomophobia*

## **C. Definisi Operasional**

### **a) Definisi Operasional *Nomophobia***

*Nomophobia* merupakan keadaan dimana individu merasa cemas dan gelisah apabila tidak menggunakan *smartphone*. *Nomophobia* diukur melalui nilai skala *nomophobia* yang dibuat berdasarkan empat aspek *nomophobia* yang dipaparkan oleh Yildirim (2014) yakni aspek-aspeknya yakni perasaan tidak bisa berkomunikasi, tidak dapat mengakses komunikasi, kehilangan konektivitas, dan hilangnya kenyamanan. Jika skor subjek tinggi maka *nomophobia* subjek

tinggi, jika semakin rendah skor yang didapat subjek maka *nomophobia* yang dimiliki subjek rendah.

#### **b) Definisi Operasional Kontrol Diri**

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam *mengontrol* perilaku negatif sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan sekitarnya. Kontrol diri pada penelitian ini menggunakan skala kontrol diri yang disusun berdasarkan teori Averil (Thalib, 2017) yakni aspek-aspeknya terdiri atas kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan kognitif. Semakin besar skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi sikap kontrol diri yang dimiliki subjek, sebaliknya jika skor yang diperoleh kecil maka sikap kontrol diri yang dimiliki subjek rendah.

### **D. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **a) Tempat Penelitian**

Tempat dilaksanakannya penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

#### **b) Waktu Penelitian**

Waktu dilaksanakan penelitian adalah pada bulan Mei 2021.

### **E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

#### **a) Populasi**

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek penelitian dengan kualitas dan karakteristik sama yang telah ditentukan oleh seorang peneliti guna dipelajari sampai

ditemukan kesimpulan (Latipu, 2015: 29). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Tabel 3.1 Jumlah mahasiswa UIN Walisongo Semarang

Perangkatan	Jumlah
Angkatan 2015	15
Angkatan 2016	67
Angkatan 2017	108
Angkatan 2018	146
Angkatan 2019	135
Angkatan 2020	162
Total	633

**b) Sampel**

Sampel merupakan bagian dari suatu populasi yang hasilnya dijadikan untuk gambaran dari keseluruhan populasi (Latipun, 2015: 30). Dalam penelitian ini menggunakan teknik yang tergolong *probability sampling*. Dalam (Sugiyono, 2018) dijelaskan bahwa teknik *probability sampling* merupakan teknik penghimpunan sampel yang memberikan kesempatan yang sama dan merata bagi seluruh populasi yang telah ditentukan. Sampel dalam penelitian ini diambil dari perhitungan sampel dari suatu populasi berdasarkan rumus perhitungan oleh Krejckie dan Morgan (1970). Berdasarkan perhitungan oleh Krejckie dan Morgan, jika populasi berjumlah 633 orang siswa,

maka dalam penelitian ini jumlah subjek yang dibutuhkan berjumlah 234 orang mahasiswa. Kemudian dibulatkan menjadi 240 orang mahasiswa oleh peneliti.

**c) Teknik Sampling**

Teknik sampling merupakan sebuah metode untuk pengambilan sampel dari sebuah populasi yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Dalam (Latipun, 2015: 35) dijelaskan bahwa *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari anggota sebuah populasi dan setiap unit sampling dengan pemilihan sampel sesuai dengan yang dikehendaki atau sesuai dengan karakteristik populasi. Dimana kriteria dari subjek pada penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Mahasiswa Dan Mahasiswi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
2. Minimal berumur 18 tahun.
3. Mempunyai *smartphone*
4. Mempunyai media sosial.

**F. Metode Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala merupakan kumpulan dari daftar pernyataan maupun pertanyaan yang harus dijawab dan diselesaikan oleh sejumlah subjek yang telah ditentukan. Subjek yang mendapatkan skala dimohon memberikan jawabannya dalam

bentuk skala *likers*. Menurut (Makruf Abdullah 2015: 183) skala *liker's* merupakan skala berdasar pada penjumlahan sikap responden dalam merespons pernyataan atau pertanyaan berkaitan dengan indikator-indikator suatu konsep atau variabel yang akan diukur. Menurut (Sugiyono 2015:133) mengemukakan skala liker's digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena. Kriteria penilaian skala dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian

Favorable		Unfavorable	
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

Penelitian ini menggunakan dua skala pengukuran yang masing-masing memiliki batasan sesuai dengan definisi operasional, skala yang digunakan adalah:

**a) Skala *Nomophobia***

Skala *nomophobia* mengacu pada aspek-aspek yang dipaparkan oleh Yildirim dan Correia (2014). Adapun aspek-aspek terdiri atas perasaan tidak bisa berkomunikasi, tidak dapat mengakses komunikasi, kehilangan konektivitas, dan hilangnya

kenyamanan. Skala ini terdiri atas 20 aitem yang semuanya pernyataan favorable.

Tabel 3.3 Skala *Nomophobia*

<b>Aspek</b>	<b>Aitem favourable</b>	<b>Total</b>
a. Perasaan tidak bisa berkomunikasi	11, 12, 13, 14, 15	<b>5</b>
b. Tidak dapat mengakses komunikasi	16, 17, 18, 19, 20	<b>5</b>
c. Kehilangan konektivitas	1,2, 3, 4,10	<b>5</b>
d. Hilangnya kenyamanan	5, 6, 7, 8, 9	<b>5</b>
<b>TOTAL</b>		<b>20</b>

#### **b) Skala Kontrol Diri**

Skala kontrol diri mengacu pada aspek-aspek yang dipaparkan oleh Averil (1973). Adapun aspek-aspek terdiri atas kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Skala ini terdiri atas 36 aitem yang terdiri 18 pernyataan favorable dan 18 pernyataan unfavorable.

Tabel 3.4 Skala Kontrol Diri

ASPEK	AITEM		JUMLAH
	FAVORABLE	UNFAVORABLE	
<b>Kontrol perilaku</b>	1,3,5,7,9,11, 13,15,17	2,4,6,8,10,12, 14,16,18	<b>18</b>
<b>Kontrol kognitif</b>	19,21,23, 25,27,29	20,22,24,26,28,30	<b>12</b>
<b>Kontrol keputusan</b>	31,33,35	32,34,36	<b>6</b>
<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>

## G. Validitas dan Reabilitas

### a) Estimasi Validitas

Menurut Azwar (2014:5) validitas merupakan sejauh mana ketelitian dan keakuratan suatu alat ukur dalam melaksanakan fungsi ukurannya. Dalam suatu tes pengukuran dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila dalam melaksanakannya pengukuran tersebut sesuai dengan fungsi ukurannya sesuai dengan tujuan dilaksanakannya suatu pengukuran tersebut. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji validasi isi, yaitu uji validitas yang menunjukkan seperangkat aitem dalam skala psikologis dapat mengukur sesuatu yang hendak diukur (Saifudin, 2020:58). Menurut Sugiono (2015:126) standar dalam pengukuran yang

akan digunakan untuk mengukur suatu aitem sebesar  $r_{xy} \geq 0,3$ . Pada penelitian ini peneliti menggunakan koefisien validasi yang digunakan yaitu  $r_{xy} \geq 0,3$ . Apabila dari hasil koefisien yang dihasilkan lebih dari 0,3 maka skala pengukuran yang digunakan mempunyai tingkat validitas yang tinggi dan sebaliknya jika pada skala pengukuran yang digunakan mempunyai nilai koefisien kurang dari 0,3 maka skala pengukuran kurang valid. Uji validitas yang digunakan dalam pengujian validitas yakni menggunakan SPSS 2.2 for windows.

### 1. Uji Validitas Skala *Nomophobia*

Berdasarkan hasil uji coba yang dipakai pada variabel *nomophobia* dengan 20 aitem pertanyaan yang sudah dilaksanakan kepada 52 mahasiswa di Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Berikut tabel yang menunjukkan hasil validitas skala kecenderungan *nomophobia*:

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas *Nomophobia*

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	48,2308	67,828	,540	,894
P02	48,2885	66,562	,640	,891
P03	48,8269	66,773	,589	,892
P04	48,5192	68,215	,475	,895
P05	48,6731	64,656	,572	,893

P06	48,7308	63,377	,762	,887
P07	48,5769	68,563	,388	,898
P08	48,7885	66,484	,446	,897
P09	48,7115	65,111	,623	,891
P10	48,6154	69,810	,292	,900
P11	48,5769	65,229	,728	,889
P12	48,7115	64,288	,741	,888
P13	48,8077	66,119	,681	,890
P14	48,6154	67,222	,585	,893
P15	48,6154	67,692	,540	,894
P16	49,4231	69,308	,372	,898
P17	49,3654	69,609	,394	,897
P18	49,3077	68,335	,458	,896
P19	49,2308	67,514	,474	,895
P20	48,9615	70,038	,273	,901

Berdasarkan tabel hasil uji validitas di atas, menunjukkan bahwa terdapat 18 aitem yang valid dan 2 aitem yang tidak valid. 2 aitem yang tidak valid dikarenakan dalam skala pengukuran mempunyai koefisien kurang dari 0,3 maka skala pengukuran kurang valid.

## **2. Uji Validitas Skala Kontrol Diri**

Berdasarkan hasil uji coba yang dipakai pada variabel kontrol diri dengan 36 aitem pertanyaan yang telah dilakukan kepada 52 mahasiswa di Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo

Semarang. Berikut tabel yang menunjukkan hasil validitas skala kontrol diri:

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Kontrol Diri

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	100,6731	99,205	,550	,864
P02	101,0769	106,974	-,085	,878
P03	100,2885	102,484	,370	,868
P04	100,5000	98,569	,638	,862
P05	100,6154	100,633	,407	,866
P06	101,3846	100,594	,374	,867
P07	100,4423	105,859	,051	,871
P08	100,8846	99,045	,448	,865
P09	100,4423	97,193	,669	,861
P10	101,2692	97,612	,512	,864
P11	100,2692	100,710	,502	,865
P12	100,7885	98,758	,510	,864
P13	100,7692	101,828	,271	,869
P14	100,3269	101,518	,362	,867
P15	100,3269	103,205	,205	,870
P16	100,7500	105,093	,028	,876
P17	100,5385	99,391	,476	,865
P18	100,6346	102,354	,299	,869
P19	100,7885	98,719	,405	,867
P20	100,5769	97,229	,568	,863
P21	100,7115	101,268	,308	,869

P22	100,5962	98,167	,536	,863
P23	100,5577	101,075	,558	,865
P24	100,3846	102,045	,253	,870
P25	100,2308	103,632	,230	,870
P26	100,5962	96,402	,616	,861
P27	100,6731	97,871	,469	,865
P28	100,6346	95,021	,779	,858
P29	100,3269	104,264	,173	,871
P30	100,7115	98,994	,452	,865
P31	100,5385	106,410	-,047	,876
P32	100,5385	99,234	,410	,866
P33	100,6538	99,446	,388	,867
P34	101,6923	110,452	-,373	,880
P35	100,2500	99,721	,459	,865
P36	100,7308	96,671	,609	,862

Berdasarkan tabel hasil uji validitas di atas, menunjukkan bahwa terdapat 25 aitem yang valid dan 11 aitem yang tidak valid. 11 aitem yang tidak valid dikarenakan dalam skala pengukuran mempunyai koefisien kurang dari 0,30 maka skala pengukuran kurang valid

#### **b) Estimasi Reliabilitas**

Menurut Azwar (2014:7) reliabilitas merupakan sejauh mana dari hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Pengukuran dengan reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang menghasilkan data yang reliabel. Skor reliabilitas ini bergerak dari 0-1, skor menunjukkan 100% pengukuran tersebut akurat,

koefisien yang mendekati ,00 menandakan semakin reliabel aitem yang digunakan, sedangkan semakin rendah koefisiennya maka semakin rendah reliabilitas aitem tersebut (Priyatno, 2015: 154). Dalam penelitian ini pengujian reliabilitas menggunakan teknik analisis *Alpha Cornbrash*, pada penelitian ini koefisien reliabilitas yang digunakan dalam penelitian sebesar 0,70, jika hasil koefisien reliabilitas yang dihasilkan lebih tinggi dari 0,70 maka skala pengukuran mempunyai tingkat reliabilitas yang tinggi, dan jika hasil koefisien reliabilitas yang dihasilkan kurang dari 0,07 maka skala pengukuran kurang reliabel.

### 1. Uji Reliabilitas Skala *Nomophobia*

Berikut tabel yang menunjukkan hasil reliabilitas skala *nomophobia*:

Tabel 3.7 Hasil Uji Hasil Uji Analisis Reliabilitas *Nomophobia*

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
,903	18

Berdasarkan tabel hasil uji analisis reliabilitas tabel di atas menunjukkan *cronbach's alpha* dari 18 aitem pernyataan skala *nomophobia* ialah 0,903 dapat dinyatakan

mempunyai reliabilitas yang tinggi dikarenakan hasil koefisien reliabilitas yang dihasilkan lebih dari 0,07.

## 2. Uji Reabilitas Skala Kontrol Diri

Berikut tabel yang menunjukkan hasil reliabilitas skala kontrol diri:

Tabel 3.7 Hasil Uji Hasil Uji Analisis Reliabilitas Kontrol Diri

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
,910	25

Berdasarkan tabel hasil uji analisis reliabilitas tabel di atas menunjukkan *cronbach's alpha* dari 25 aitem pernyataan skala *nomophobia* ialah 0,910 dapat dinyatakan mempunyai reliabilitas yang tinggi dikarenakan hasil koefisien reliabilitas yang dihasilkan lebih dari 0,07.

## c) Teknik Analisis Data

### a) Uji Deskriptif

Uji deskriptif merupakan uji statistik yang dilakukan dengan tujuan untuk menggambarkan data-data yang diperoleh di lapangan dengan tidak memberikan kesimpulan yang mempunyai sifat umum (Sugiono, 2015:53). Data yang didapatkan dari penelitian di lapangan dalam digambarkan untuk analisis lebih lanjut.

## b) Uji Asumsi

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas data merupakan uji yang digunakan dalam penelitian untuk mengetahui apakah data yang didapatkan terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas digunakan untuk menguji asumsi bahwa data-data yang diperoleh berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Apabila nilai  $p \geq 0,05$  maka dapat disebut terdistribusi secara normal dan sebaliknya apabila nilai  $p < 0,05$  maka dapat disebut tidak terdistribusi secara normal (Prayitna, 2009:28).

### 2. Uji Linieritas

Uji linieritas ialah sebuah pengujian apakah terdapat hubungan antara variabel bersifat linier atau tidak. Uji linieritas dapat dikatakan sangat penting karena berhubungan dengan adanya bias dari keseluruhan hasil analisis. Menurut Purnama (2016:94) dua variabel dapat disebut mempunyai hubungan yang linier apabila (Linearity) mempunyai nilai signifikansi ( $P < 0,05$ ), dan dapat dikatakan dua variabel disebut linier apabila signifikansi (Deviation for linearity) yaitu ( $P > 0,05$ )

**c) Uji Hipotesis**

Analisis korelasi *product moment person* perlu dilakukan untuk mengetahui terlebih dahulu apakah terdapat hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2014: 248). Uji hipotesis dalam penelitian ini, data yang diperoleh dianalisis menggunakan korelasi *product moment person* dengan menggunakan bantuan SPSS 2.2 *for windows*. Hipotesis akan diterima apabila nilai signifikasinya lebih kecil dari 0,05 atau  $P < 0,05$ .

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **a) Pelaksanaan Penelitian**

Subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Psikologi UIN Walisongo Semarang, adapun responden berjumlah 240 siswa yang terdiri dari beberapa angkatan antara lain angkatan 2015, angkatan 2016, angkatan 2017, angkatan 2018, angkatan 2019, dan angkatan 2020. Pengumpulan data penelitian dilakukan sejak tanggal 8 Mei 2021 sampai 15 Mei 2021. Perolehan data dalam penelitian ini dilakukan dengan melalui penyebaran skala *nomophobia* dan kontrol diri secara *online* dengan menggunakan layanan *Google Forms*. Skala *online* yang disebar oleh peneliti dapat diakses pada tautan <https://forms.gle/NRMp1c7akT6WTFTRA>.

##### **b) Deskriptif Subjek**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan psikologi UIN Walisongo Semarang. Total keseluruhan subjek dalam penelitian ini berjumlah 240 orang. Berdasarkan hasil penyebaran skala didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 4.1 Jenis Kelamin

		Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	62	25,8	25,8	25,8
	PEREMPUAN	178	74,2	74,2	100,0
	Total	240	100,0	100,0	

Diketahui sebanyak 62 orang atau sekitar 25,8% adalah laki-laki, sedangkan sisanya sebanyak 178 orang atau sekitar 74,2% subjek penelitian adalah perempuan.

Tabel 4.2 Angkatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2015	4	1,7	1,7	1,7
	2016	12	5,0	5,0	6,7
	2017	95	39,6	39,6	46,3
	2018	62	25,8	25,8	72,1
	2019	32	13,3	13,3	85,4
	2020	35	14,6	14,6	100,0
	Total	240	100,0	100,0	

Berdasarkan angkatan subjek penelitian, maka diperoleh sebanyak 4 orang atau sekitar 1,7% adalah angkatan 2015, sebanyak 12 orang atau sekitar 5% adalah angkatan 2016, sebanyak 95 orang atau sekitar 39,6% adalah angkatan 2017, sebanyak 62 orang atau sekitar 25,8% adalah angkatan 2018, sebanyak 32 orang atau sekitar 13,3% adalah angkatan 2019,

dan sebanyak 35 orang atau sekitar 14, 6% adalah angkatan 2020.

**c) Uji Deskriptif**

Deskripsi data dari kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang didapatkan skor dengan menggunakan program SPSS 2.2 *for windows*. Deskripsi data tersebut bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Gambaran hasil skor tersebut dapat dijelaskan melalui hasil skor rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standar deviation*), nilai terendah dan nilai tertinggi. Deskripsi data penelitian yang diperoleh dari subjek pada masing-masing variabel sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Uji Deskriptif  
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri	240	52,00	97,00	72,7125	8,10836
Nomophobia	240	30,00	69,00	46,7083	7,90148
Valid N (listwise)	240				

Tabel deskripsi data tersebut memaparkan bahwa pada variabel kontrol diri menunjukkan data *minimum* yaitu 52 dan data *maximum* 97 dengan nilai rata-rata 72,7125 serta *standar*

*deviation* 8,10836. Sedangkan hasil data *nomophobia* menunjukkan data *minimum* 30 dan data *maksimum* 69 dengan nilai rata-rata 46,7083 serta *standar devitiation* 7,90148. Maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.4 kategorisasi Kontrol Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$\geq 75$	Tinggi ( <i>positif</i> )
$(\text{mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{mean} + 1\text{SD})$	50 – 75	Cukup
$X < (\text{mean} - 1\text{SD})$	$\leq 50$	Rendah ( <i>negatif</i> )

Kategori rumusan di atas dapat dilihat skor skala kontrol diri pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang dinyatakan memiliki kontrol diri atau positif apabila skor lebih besar dari 75, dinyatakan memiliki kontrol diri sedang atau cukup apabila skor diantara 50 -75, dan dikatakan memiliki kontrol diri rendah atau negatif jika skor kurang dari 50. Berdasarkan dari tabel tersebut, maka hasil yang diperoleh mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang sebagai berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Subjek Kontrol Diri

KATEGORI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	157	65,4	65,4	65,4
Tinggi	83	34,6	34,6	100,0
Total	240	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa terdapat tiga pengelompokan skor dalam skala kontrol diri pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang dengan kategori skor tinggi dengan jumlah skor ( $\geq 75$ ) sebanyak 83 mahasiswa atau 34,6 % dari jumlah keseluruhan sampel. Kategori skor sedang dengan jumlah skor (50-75) sebanyak 157 mahasiswa atau 65,4% dari jumlah keseluruhan sampel. Sedangkan untuk kategori rendah dengan jumlah skor ( $\leq 50$ ) sebanyak 0 mahasiswa atau 0 % dari keseluruhan sampel. Berdasarkan data frekuensi yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa skala kontrol diri mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang memiliki skor dalam kategori sedang sebanyak 65,4%, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa kontrol diri mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang memiliki tingkat yang sedang.

Tabel 4.6 Kategori Variabel *Nomophobia*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$\geq 54$	Tinggi
$(\text{mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{mean} + 1\text{SD})$	36 – 54	Sedang
$X < (\text{mean} - 1\text{SD})$	$\leq 36$	Rendah

Kategori rumusan di atas dapat dilihat skor skala *nomophobia* mahasiswa Jurusan Psikologi UIN Walisongo Semarang dinyatakan memiliki *nomophobia* tinggi atau positif apabila skor lebih besar dari 54, dinyatakan memiliki *nomophobia* sedang atau cukup apabila skor diantara 36-54, dan dikatakan

memiliki *nomophobia* rendah atau negatif jika skor kurang dari 36. Berdasarkan dari tabel tersebut, maka hasil yang diperoleh mahasiswa Jurusan Psikologi UIN Walisongo Semarang adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7 Distribusi Subjek Variabel *Nomophobia*

KATEGORI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	5,8	5,8	5,8
	Sedang	181	75,4	75,4	81,3
	Tinggi	45	18,8	18,8	100,0
	Total	240	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat kita ketahui bahwa terdapat tiga pengelompokan skor dalam skala *nomophobia* mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang adalah dengan kategori skor tinggi dengan jumlah skor ( $\geq 54$ ) sebanyak 45 mahasiswa atau 18,8% dari jumlah keseluruhan sampel. Kategori skor sedang dengan jumlah skor (36-54) sebanyak 181 mahasiswa atau 75,4% dari jumlah keseluruhan sampel. Sedangkan untuk kategori rendah dengan jumlah skor ( $\leq 36$ ) sebanyak 14 mahasiswa atau 5,8% dari keseluruhan sampel. Berdasarkan data frekuensi yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa skala *nomophobia* mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang adalah memiliki skor dalam kategori sedang sebanyak 75,4% dalam hal ini dapat

dikatakan bahwa *nomophobia* mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang adalah memiliki tingkat yang sedang.

#### **d) Uji Asumsi**

Sebelum dilaksanakannya uji hipotesis, maka terlebih dahulu dilaksanakan uji asumsi. Uji asumsi di sini digunakan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan dalam penelitian telah memenuhi standar dan ketentuan untuk dilakukan analisis. Uji asumsi yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji linarites.

#### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov test* yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 2.2 *for windows*. Kriteria yang digunakan dalam pengujian normalitas adalah jika nilai pada *Asymp. Sig. (2 tailed)* menunjukkan signifikasi dengan nilai  $\text{sig} > 0,05$  maka data yang digunakan terdistribusi dengan normal. Sedangkan apabila nilai  $\text{sig} < 0,05$  maka data yang digunakan tidak terdistribusi normal (Prayitna, 2014). Hasil yang diperoleh dalam uji normalitas yang diolah dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov test* dan dibantu dengan menggunakan program SPSS 2.2 *for windows* sehingga menghasilkan data tabel sebagai berikut:

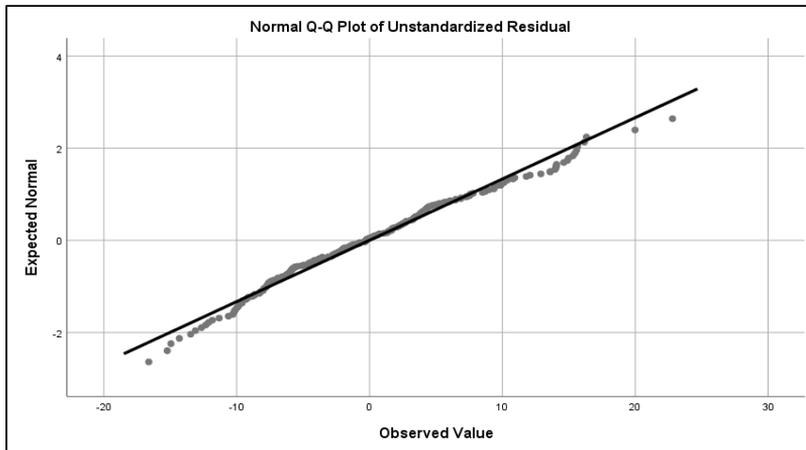
Tabel 4.8 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		240
Normal Parameters <sup>a,b</sup> Most Extreme Differences	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,51065624
	Absolute	,056
	Positive	,056
	Negative	-,036
Test Statistic		,056
Asymp. Sig. (2-tailed)		,063 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Tabel 4.9 Probability Plot



Berdasarkan tabel di atas pada uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* bahwa nilai signifikansi (*Asymp.Sig*) sebesar 0,063. Berdasarkan tabel nilai signifikansi di atas lebih dari 0,05 atau  $P > 0,05$  maka dikatakan terdistribusi dengan normal. Kemudian pada tabel ke 2 di atas hasil uji normalitas probability plot dapat dilihat data plotting (titik-titik) yang menggambarkan data sesungguhnya mengikuti garis diagonal. Maka data residual pada penelitian ini dinyatakan normal atau terdistribusi dengan normal.

## **2. Uji Linieritas**

Uji linieritas dalam penelitian digunakan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara kedua variabel dan mengetahui taraf signifikansi dari variabel yang diteliti. Pada penelitian ini uji linieritas menggunakan *Test for Linearity* dengan program SPSS 2.2 *for windows* dengan taraf signifikansi  $p < 0,05$ . Kedua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang liner apabila signifikansi nya kurang dari  $p < 0,05$  atau dengan mengetahui nilai *Deviation From Linearity* dengan nilai signifikansi  $p > 0,05$ .

Tabel 4.10 Hasil Uji Linearis

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Nomo phobia * Kontr ol diri	Betwe en Groups	(Comb ined)	3557,002	36	98,806	1,765	,008
		Lineari	1439,604	1	1439,604	25,71	,000
		ty Deviati on from Lineari ty	2117,398	35	60,497	5 1,081	,359
	Within Groups		11364,582	203	55,983		
Total		14921,583	239				

Berdasarkan dari hasil uji linieritas di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* sebesar 0,00 lebih kecil dari 0,05 hal ini dapat disimpulkan bahwa data antara variabel memiliki hubungan yang linier. Berdasarkan hasil dari uji linieritas di atas juga dapat diketahui pada kolom *deviation from linearity* pada variabel *nomophobia* dan kontrol diri mempunyai nilai signifikansi sebesar 0,359 artinya lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier.

### e) Uji Hipotesis

Tahapan berikutnya sesudah dilakukannya uji asumsi adalah uji hipotesis. Uji hipotesis digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Hipotesis tersebut adalah hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Setelah peneliti menguji asumsi menyatakan data pada penelitian terdistribusi secara normal dan berkorelasi secara linier. Maka dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan dilakukan menggunakan program SPSS2.2 *for windows*.

Pengujian korelasi ini adalah dengan cara melihat nilai signifikasinya, apabila nilai  $p < 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan. Sebaliknya, apabila nilai  $p > 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang.

Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis

		<b>Correlations</b>	
		Kontrol diri	Nomophobia
Kontrol diri	Pearson Correlation	1	-,311**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	240	240

Nomophobi a	Pearson	-,311**	1
	Correlation	,000	
	Sig. (2-tailed)		
	N	240	240

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

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai signifikansi antar variabel kontrol diri dengan *nomophobia* mempunyai nilai signifikansi sebesar 0.00 atau  $p < 0,01$  yang artinya terdapat korelasi antara variabel (X) dan (Y). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa Jurusan Psikologi UIN Walisongo Semarang, **diterima**. Kemudian besarnya koefisien korelasi apabila mendekati 1 atau -1 memiliki arti hubungan antara variabel kuat atau erat sedangkan, apabila mendekati nol maka memiliki hubungan yang lemah, dan untuk mengetahui arah dari hubungan bisa diketahui pada simbol nilai koefisien positif atau negatif. Berdasarkan tabel di atas nilai koefisien yang diperoleh yakni sebesar -0,311 atau -31,1 % sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara kontrol diri (X) dengan *nomophobia* (Y). Hal tersebut sesuai dengan penafsiran dari Sugiyono (2013:231) apabila besarnya koefisien mendekati 1 atau -1 memiliki arti bahwa tingkat hubungan antar variabel kuat atau erat, dan sedangkan apabila mendekati 0 maka memiliki tingkat hubungan sangat lemah atau rendah.

## **B. Pembahasan**

Hasil dari penelitian ini mendapatkan temuan bahwa variabel kontrol diri dan *nomophobia* memiliki korelasi negatif, hal ini dibuktikan dengan nilai skor sig (2tailed) sebesar 0.00 atau  $p < 0,01$  dan skor koefisien korelasi sebesar -0,311 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan *nomophobia*. Dalam penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi yang bernilai (-) negatif yang berarti terdapat hubungan yang berlawanan antara kedua variabel. Dalam hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat *nomophobia* pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah kontrol diri semakin tinggi tingkat *nomophobia* pada mahasiswa. Hasil uji deskriptif dari penelitian ini menunjukkan tingkat kontrol diri mahasiswa Jurusan Psikologi UIN Walisongo Semarang memiliki kontrol diri yang sedang. Sedangkan untuk *nomophobia* pada mahasiswa Jurusan Psikologi UIN Walisongo Semarang juga memiliki tingkat *nomophobia* yang sedang.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Jurusan Psikologi UIN Walisongo Semarang. Responden yang berpartisipasi pada penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Psikologi yang berusia minimal 18 tahun, mempunyai *smartphone* dan mempunyai media sosial. Responden yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa angkatan 2015 sampai angkatan 2020. Berdasarkan data pada distribusi subjek, diketahui paling banyak responden berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan yaitu sebanyak 178

mahasiswa Berdasarkan angkatan responden paling banyak yaitu angkatan 2017 sebanyak 95 mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asih (2017) menyatakan terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* dan menjelaskan bahwa kontrol diri adalah faktor yang menyumbang maksimal sebesar 4,3% terhadap *nomophobia*. Kemudian penelitian yang dilaksanakan oleh Fajri (2017) penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menjelaskan bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri dengan *nomophobia* yang sangat signifikan antar penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia*, sehingga hipotesis yang dikemukakan oleh peneliti dapat diterima. Hal tersebut juga diperkuat oleh hasil dari penelitian yang ditulis oleh Ramaita, Armaita, Vandelis (2019) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketergantungan *smartphone* dengan kecemasan (*nomophobia*) pada mahasiswa program studi keperawatan Stikes Piala Sakti Pariaman.

Salah satu tanda-tanda dari *nomophobia* adalah kurang mampunya dalam mengendalikan diri dalam menggunakan sesuatu yang menjadikan ketergantungan (Yuanto, 2010). Kontrol diri adalah kemampuan yang berasal dari dalam diri individu yang digunakan dalam mengontrol perilaku individu. Rendahnya tingkat kontrol diri seseorang membuat individu mempunyai potensi besar untuk mengalami kecenderungan *nomophobia* dan membuat

individu merasa cemas dan gelisah. Dalam penelitian ini dari hasil skor variabel kontrol diri menunjukkan hasil dalam pada kategori sedang adalah 65, 4% dan, pada kategori tinggi adalah 34, 6 %. Ghufron dan Risnawita (2017) mengatakan meningkatnya jumlah usia pada seseorang maka tingkat kontrol diri seseorang tersebut semakin baik. Sedangkan pada variabel *nomophobia* menunjukkan hasil bahwa pada kategori rendah adalah 5, 8%, pada kategori sedang adalah 75, 4%, pada kategori tinggi adalah 18, 8%. Hal ini sejalan dengan penelitian (Bragazzi dan Puenta, 2014) menyatakan bahwa subjek dengan kategorisasi yang tergolong rendah tingkat *nomophobia*, kemungkinan tidak menggunakan *smartphone* sebagai objek pengalihan, sebaliknya dengan kategorisasi *nomophobia* tinggi kemungkinan menggunakan *smartphone* sebagai objek pengalihan.

Perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh peneliti Asih, Fauziyah (2017), Fajri (2017), Aldianita, Maryatmi (2019) dan, Ramaita, Armaita, Vandelis (2019) adalah subjek yang diteliti dalam penelitian ini, subjek yang diteliti adalah mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa berasal dari Jurusan Psikologi Dan UIN yang berbasis keagamaan yang mana memungkinkan mahasiswa tersebut memiliki tingkat kontrol diri yang baik. Sedangkan dalam penelitian sebelumnya, subjek berasal dari universitas yang tidak berbasis keagamaan. Selain itu dalam penyusunan skala kontrol

diri dan *nomophobia*, teori yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dengan teori yang digunakan pada penelitian sebelumnya

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak lepas dari kelemahan. Beberapa kelemahan pada penelitian ini diantaranya adalah dalam memperoleh data dengan menggunakan penyebaran kuesioner melalui *Google form*, yang harus dikerjakan melalui *smartphone* oleh subjek. Banyak kendala teknis yang dialami subjek dalam mengisi dari kondisi sinyal internet, kuota data dan *smartphone* pada subjek yang membuat peneliti sulit memperoleh data dari subjek secara cepat dan tidak merata pada subjek sehingga didominasi oleh angkatan 2017 dan 2018. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dapat mengungkap berbagai faktor lain yang menyebabkan mahasiswa mengalami *nomophobia*. Saran berikutnya adalah peneliti dapat menemukan metode atau cara-cara yang lebih efektif untuk meningkatkan tingkat kontrol diri mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari supaya terhindar dari *nomophobia*.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan, kesimpulan yang didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia*. Hal tersebut dapat dilihat dengan hasil uji analisis *korelasi product moment* yang menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0.000 dengan korelasi sebesar -0,311 yang bertanda (-) negatif, yang berarti terdapat hubungan yang negatif secara signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Masing-masing variabel memiliki hubungan yang berlawanan, yang berarti semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah tingkat *nomophobia* pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat *nomophobia* yang terjadi pada mahasiswa.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan menyatakan bahwa mahasiswa Jurusan Psikologi UIN Walisongo Semarang mempunyai tingkat kecenderungan *nomophobia* dengan kategori sedang maka diharapkan agar semua mahasiswa dapat menurunkan tingkat *nomophobia* dan pada mahasiswa Jurusan Psikologi mempunyai tingkat kontrol diri yang sedang maka diharapkan meningkatkan tingkat kontrol diri.

## **2. Bagi Institusi**

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya Prodi Psikologi mengambil langkah untuk meningkatkan kontrol diri pada mahasiswa dan menjadikan hasil penelitian ini sebagai evaluasi untuk fakultas dalam meningkatkan kontrol diri dan menurunkan sikap *nomophobia* pada mahasiswa.

## **3. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Penelitian berikutnya diharapkan untuk melakukan penelitian terhadap *nomophobia* berkaitan dengan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *nomophobia* selain kontrol diri, dan memperdalam pada penelitian lebih lanjut terhadap hubungan *nomophobia* yang berkaitan dengan faktor-faktor yang lain selain kontrol diri. Penelitian berikutnya diharapkan dapat menentukan dan memilih responden penelitian yang berbeda untuk mengetahui kontrol diri apakah mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecenderungan *nomophobia*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. K., Bukhori, B., & Bakar, Z. A. (2021). The role of mindfulness and digital detox to adolescent nomophobia. <https://eudl.eu/doi/10.4108/eai.14-10-2020.2303861>
- Agustin, B. F. (2017). *Hubungan antara kontrol diri dengan nomophobia pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Aldianita, N., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif dengan nomophobia pada remaja pengguna instagram di kelas xi ips sman 31 jakarta timur. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(3), 188-196.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2018). 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.
- Anggreini, R., & Mariyanti, S. (2014). *Hubungan antara kontrol diri dan perilaku konsumtif mahasiswi universitas esa unggul*. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(0), 126664.
- Arisandy, D. (2009). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa Universitas Bina Darma tahun 2009 Palembang. *Naskah publikasi*, 1-13.

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2014). *Pengguna Internet Sektor Bisnis 2013*. Diunduh dari <https://apjii.or.id/content/read/39/28/Survei-Penggunaan-Internet-Sektor-Bisnis-2013> tanggal 13 Desember 2020
- Azwar, Saifudin. (2018). *Dasar-dasar Psikometrika* (ed. 3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 7, 155. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4036142/>
- Bukhori, B. (2012). Toleransi terhadap umat Kristiani ditinjau dari fundamentalisme agama dan kontrol diri. *Semarang: IAIN Walisongo Semarang*.
- Bukhori, B., Said, H., Wijaya, T. & Mohamad Nor, F. (2019). The effect of smartphone addiction, achievement motivation, and textbook reading intensity on students' academic achievement. *International Association of Online Engineering*. Retrieved June 1, 2021 from <https://www.learntechlib.org/p/216576/>.
- Endrianto, C. (2014). Hubungan antara self-control dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *CALYPTRA*, 3(1), 1-11.
- Fajri, F. V., & Ruhaena, L. (2017). *Hubungan antara penggunaan telepon genggam smartphone dengan nomophobia pada*

*mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Ghufron & Risnawita. 2011. *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Hadi, S. (2018). Konsep sabar dalam al-qur'an. *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*, 1(2), 473-488.

Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenial (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 42-51.

Jaelani, J., Sulistianingtyas, T., & Waskita, D. (2012). Perubahan cara pandang dan sikap masyarakat kota Bandung akibat pengaruh gaya hidup digital. *Jurnal Sosioteknologi*, 11(27), 156-167.

Jannah, R., Syukur, Y., & Netrawati, N. (2019). Effectiveness of information service with problem based learning model to improve self-control of students in junior high school. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 1(1), 1-7.

Kail, R. V. (2010). *Children and development*. New Jersey: Pearson Education.

Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara akademik stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa

pengguna smartphone. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, 2(1), 16-21.

Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen* (ed.3). Malang: UMM Press.

Lestari, T. R. P. (2017). *Harga diri dan nomophobia pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat al-qur'an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30-48.

Mawardi, D. H. (2018). *Hubungan antara perilaku impulsif dengan kecenderungan nomophobia pada remaja* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).

Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2019). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardiswa Semarang. *Empati*, 7(4), 152-161.

Nevid, J.F. (2015). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga

Pitaloka, A. R. A. (2020). *Hubungan antara kontrol diri dan nomophobia pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).

Priyatno, E. (2009). *SPSS 22 Pengolahan Data Praktis*. Yogyakarta: PT Mediakom

- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197-210.
- Putri, N. A. (2019). *Hubungan antara self control dengan kecenderungan nomophobia (no mobile phone phobia) pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Rahma, I. F. (2015). Pengaruh brand image terhadap keputusan pembelian smartphone samsung (studi kasus pada mahasiswa Telkom University).
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2).
- Saifudin, A., (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Kencana
- Suyono, (2018). *Analisis Regresi untuk Penelitian*. Jogjakarta: Deepublish Publisher
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa.(1997)*Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research.

Yildirim, Caglar, "Exploring the dimensions of *nomophobia*: developing and validating a questionnaire using mixed methodsresearch" (2014). *Graduate Theses and Dissertations*. Paper 14005

## LAMPIRAN 1 : BLUE PRINT

### Blue print

#### Penelitian Terdapat Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang

##### a. Skala *Nomophobia*

Tabel 1  
*Blueprint* Skala *Nomophobia*

Aspek	Antem favourable	Total
Perasaan tidak bisa berkomunikasi	11.Saya merasa cemas bila orang terdekat saya tidak bisa menghubungi saya	11, 12, 13, 14, 15
	12.Saya merasa cemas karena tidak bisa dapat menerima pesan atau panggilan	
	13.Saya merasa cemas apabila tidak selalu berhubungan dengan orang-orang terdekat saya.	
	14.Saya merasa gelisah apabila tidak mengetahui orang terdekat saya menghubungi saya	

	15. Saya merasa gelisah jika sinyal hilang dan mengakibatkan tidak bisa berkomunikasi dengan orang-orang terdekat saya	
Tidak dapat mengakses komunikasi	16. Saya akan merasa cemas karena hilangnya identitas di sosial media saya.	16, 17, 18, 19, 20
	17. Saya akan merasa gelisah apabila tidak selalu <i>up to date</i> dengan media2 sosial ataupun internet	
	18. Saya akan merasa cemas apabila tidak bisa melihat <i>notif</i> terbaru di media2 sosial ataupun internet	
	19. Saya merasa cemas apabila tidak dapat mengecek inbox pada email	
	20. Saya merasa bingung apabila saya tidak tahu apa yang saya perbuat	

Kehilangan konektivitas	1. Saya akan merasakan ketidaknyamanan apabila tidak ada akses untuk mendapatkan informasi dari smartphone	1,2, 3, 4, 10
	2. Saya merasakan ketidaknyamanan apabila tidak mendapatkan informasi yang saya butuhkan dari smartphone.	
	3. Tidak mendapatkan informasi terkini dari smartphone membuat saya menjadi gelisah	
	4. Saya akan merasa terganggu apabila tidak bisa memanfaatkan kemampuan smartphone saya untuk mendapatkan	

	<p>apa yang saya inginkan.</p> <p>10. Saya merasa panic karena tidak bisa berkomunikasi secara langsung dengan orang2 terdekat saya.</p>	
Hilangnya kenyamanan	<p>5. Saya merasa cemas apabila baterai smartphone saya habis</p>	5, 6, 7, 8, 9
	<p>6. Ketika Paket data dan pulsa pada smartphone habis saya merasa panic.</p>	
	<p>7. Apabila tidak ada jaringan Wi-Fi atau tidak ada sinyal pada smartphone saya, maka saya akan berulang kali mengecek sinyal atau menemukan sinyal Wi-Fi</p>	

	8. Saya merasa takut tersesat di suatu tempat, apabila saya tidak menggunakan smartphone	
	9. Saya selalu muncul hasrat untuk selalu mengecek smartphone ketika smartphone saya disimpan	
<b>TOTAL</b>		<b>20</b>

**b. Skala Kontrol Diri**

Tabel 2  
*Blueprint Skala Kontrol Diri*

ASPEK	INDIKATOR	AITEM	
		FAVORABLE	UFAVORABLE
Kontrol perilaku	Saat dihadapkan pada situasi.	1. Saya bisa menempatkan diri di segala situasi	2. Apabila saya tidak menyukai suatu hal, saya langsung memperlihatkannya
		3. Saya bisa menentukan kapan saya harus bicara maupun diam.	4. Saya membenci teman saya yang tidak berpihak kepada saya

		5. Saya menggunakan waktu saya untuk hal-hal yang bermanfaat	6. Ketika dihadapkan pada dua pilihan saya, bingung menghadapinya
Perilaku pada saat bekerja		7. Saya menuruti perintah dan nasihat pimpinan saya.	8. Saat marah saya tidak bisa mengontrol diri saya
		9. Ketika saya sedang bekerja saya tidak mencampurkan urusan pribadi	10. Saya sering menunda pekerjaan
		11. Untuk mendapat hasil yang maksimal saya giat dalam bekerja	12. Saya terburu-buru dalam menyelesaikan pekerjaan
Perilaku pada saat marah		13. Saya melatih kesabaran dengan puasa sunah	14. Saya akan melampiaskan kemarahan saya pada orang lain
		15. Perasaan berdosa dan bersalah saat tidak bisa mengontrol kemarahan	16. Saya akan memarahi balik orang yang memarahi saya
		17. Saya mampu menahan marah.	18. Saya tidak mampu menahan ejekan teman

Kontrol kognitif	Ketenangan pikiran	19.Saya bisa tenang walaupun sedang banyak masalah.	20.Saya tidak dapat menerima kekalahan atau kegagalan dengan lapang dada
		21.Saya bisa berkonsentrasi dengan baik	22.Kegagalan menyebabkan saya berperilaku negatif
		23.Walau dalam keadaan kesal, saya dapat mengendalikan diri	24.Saya tidak merasa bersalah ketika telah melakukan pelanggaran
	Saat ada masalah	25.Saya meminta saran kepada teman jika tidak bisa menyelesaikan masalah	26.Saya mudah menyerah bila menemukan hambatan
		27.Saya tetap berhubungan baik dengan orang yang tidak suka pada saya.	28.Saya mudah putus asa apabila saya gagal
		29.Saya akan memberikan masukan pada saat teman saya ada masalah	30.Saya tidak akan menolak ajakan teman, karena takut teman saya marah

Kontrol keputusan	Pengambilan keputusan	31.Saya mementingkan urusan saya terlebih dahulu, walaupun ada ajakan teman saya	32.Saya bertindak cenderung tidak memikirkan sebab-akibat
		33.Saya tidak tergesa-gesa saat mengambil keputusan	34.Keputusan yang saya ambil berdasarkan kehendak saya
		35.Lebih baik saya berpikir dulu sebelum bertindak	36.Saya cenderung terburu-buru dalam mengambil tindakan.

## LAMPIRAN 2: SOAL SKALA

### IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia untuk mengisi angket ini.

Nama :

Jenis kelamin :

Angkatan :

### PETUNJUK PENGISIAN

Setelah mengisi data diri, silahkan ikuti petunjuk pengisian dan informasi di bawah ini.

1. Di bawah ini akan disajikan pernyataan-pernyataan yang merepresentasikan diri anda. Mohon dibaca dengan teliti dan berilah tanda checklist (√) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Ada empat pilihan jawaban untuk masing-masing pernyataan dengan maksud sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak setuju

STS: Sangat Tidak Setuju

2. Mohon dijawab sejujurnya, sesuai dengan keadaan diri anda, jika ada pernyataan yang belum anda alami, anda dapat memposisikan ketika anda terlibat di dalamnya/mengalaminya
3. Informasi atau jawaban yang anda berikan bersifat personal dan dijamin kerahasiaannya. Oleh karena itu, **dimohon dengan sangat agar anda bersedia memberikan informasi/jawaban sesuai dengan keadaan, kondisi, pilihan, maupun pandangan yang sebenarnya, yang sesuai atau mendekati diri anda.**

4. Kesiediaan anda dalam kerja sama ini (pengisian angket) sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini. Untuk itu saya ucapkan terima kasih, semoga anda selalu dalam kebahagiaan, kesehatan, dan kesuksesan.

### 1. Skala *Nomophobia*

NO.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya akan merasakan ketidaknyamanan apabila tidak ada akses untuk mendapatkan informasi dari smartphone				
2.	Saya merasakan ketidaknyamanan apabila tidak mendapatkan informasi yang saya butuhkan dari smartphone.				
3.	Tidak mendapatkan informasi terkini dari smartphone membuat saya menjadi gelisah				
4.	Saya akan merasa terganggu apabila tidak bisa memanfaatkan kemampuan smartphone saya untuk mendapatkan apa yang saya inginkan.				
5.	Saya merasa cemas apabila baterai smartphone saya habis				
6.	Ketika Paket data dan pulsa pada smartphone habis saya merasa panic.				
7.	apabila tidak ada jaringan Wi-Fi atau tidak ada sinyal pada smartphone saya,				

	maka saya akan berulang kali mengecek sinyal atau menemukan sinyal Wi-Fi				
8.	Saya merasa takut tersesat di suatu tempat, apabila saya tidak menggunakan smartphone				
9.	Saya selalu muncul hasrat untuk selalu mengecek smartphone ketika smartphone saya disimpan.				
10.	Saya merasa panic karena tidak bisa berkomunikasi secara langsung dengan orang2 terdekat saya.				
<b>Apabila smartphone berjauhan dengan saya</b>					
11.	Saya merasa cemas bila orang terdekat saya tidak bisa menghubungi saya				
12.	Saya merasa cemas karena tidak bisa dapat menerima pesan atau panggilan				
13.	Saya merasa cemas apabila tidak selalu berhubungan dengan orang2 terdekat saya.				
14.	Saya merasa gelisah apabila tidak mengetahui orang terdekat saya menghubungi saya				
15.	Saya merasa gelisah jika sinyal hilang dan mengakibatkan tidak bisa berkomunikasi dengan orang-orang				

	terdekat saya				
16.	Saya akan merasa cemas karena hilangnya identitas di sosial media saya.				
17.	Saya akan merasa gelisah apabila tidak selalu up to date dengan media2 sosial ataupun internet				
18.	Saya akan merasa cemas apabila tidak bisa melihat notify terbaru di media2 sosial ataupun internet				
19.	Saya merasa cemas apabila tidak dapat mengecek inbox pada email				
20.	Saya merasa bingung apabila saya tidak tahu apa yang saya perbuat				

## 2. Skala Kontrol Diri

NO.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya bisa menempatkan diri di segala situasi				
2	Apabila saya tidak menyukai suatu hal, saya langsung memperlihatkannya				
3	Saya bisa menentukan kapan saya harus bicara maupun diam.				
4	Saya membenci teman saya yang tidak berpihak kepada saya				

5	Saya menggunakan waktu saya untuk hal-hal yang bermanfaat				
6	Ketika dihadapkan pada dua pilihan saya, bingung menghadapinya				
7	Saya menuruti perintah dan nasihat pimpinan saya.				
8	Saat marah saya tidak bisa mengontrol diri saya				
9	Ketika saya sedang bekerja saya tidak mencampurkan urusan pribadi				
10	Saya sering menunda pekerjaan				
11	Untuk mendapat hasil yang maksimal saya giat dalam bekerja				
12	Saya terburu-buru dalam menyelesaikan pekerjaan				
13	Saya melatih kesabaran dengan puasa sunah				
14	Saya akan melampiaskan kemarahan saya pada orang lain				
15	Perasaan berdosa dan bersalah saat tidak bisa mengontrol kemarahan				
16	Saya akan memarahi balik orang yang memarahi saya				
17	Saya mampu menahan marah.				
18	Saya tidak mampu menahan ejekan				

	teman				
19	Saya bisa tenang walaupun sedang banyak masalah.				
20	Saya tidak dapat menerima kekalahan atau kegagalan dengan lapang dada				
21	Saya bisa berkonsentrasi dengan baik				
22	Kegagalan menyebabkan saya berperilaku negatif				
23	Walau dalam keadaan kesal ,saya dapat mengendalikan diri				
24	Saya tidak merasa bersalah ketika telah melakukan pelanggaran				
25	Saya meminta saran kepada teman jika tidak bisa menyelesaikan masalah				
26	Saya mudah menyerah bila menemukan hambatan				
27	Saya tetap berhubungan baik dengan orang yang tidak suka pada saya.				
28	Saya mudah putus asa apabila saya gagal				
29	Saya akan memberikan masukan pada saat teman saya ada masalah				
30	Saya tidak akan menolak ajakan teman, karena takut teman saya marah				

31	Saya mementingkan urusan saya terlebih dahulu, walaupun ada ajakan teman saya				
32	Saya bertindak cenderung tidak memikirkan sebab-akibat				
33	Saya tidak tergesa-gesa saat mengambil keputusan				
34	Keputusan yang saya ambil berdasarkan kehendak saya				
35	Lebih baik saya berpikir dulu sebelum bertindak				
36	Saya cenderung terburu-buru dalam mengambil tindakan.				

## LAMPIRAN 3 : UJI VALIDITAS DAN REABILITAS

### 1. SKALA NOMOPHOBIA

#### a. Validasi Pertama

<b>Case Processing Summary</b>			
		N	%
Cases	Valid	52	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	52	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
,899	20

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	48,2308	67,828	,540	,894
P02	48,2885	66,562	,640	,891
P03	48,8269	66,773	,589	,892
P04	48,5192	68,215	,475	,895
P05	48,6731	64,656	,572	,893
P06	48,7308	63,377	,762	,887
P07	48,5769	68,563	,388	,898
P08	48,7885	66,484	,446	,897

P09	48,7115	65,111	,623	,891
P10	48,6154	69,810	,292	,900
P11	48,5769	65,229	,728	,889
P12	48,7115	64,288	,741	,888
P13	48,8077	66,119	,681	,890
P14	48,6154	67,222	,585	,893
P15	48,6154	67,692	,540	,894
P16	49,4231	69,308	,372	,898
P17	49,3654	69,609	,394	,897
P18	49,3077	68,335	,458	,896
P19	49,2308	67,514	,474	,895
P20	48,9615	70,038	,273	,901

b. Validasi Kedua

<b>Case Processing Summary</b>			
		N	%
Cases	Valid	52	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	52	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
,903	18

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	43,1154	59,947	,550	,898
P02	43,1731	58,813	,644	,895
P03	43,7115	59,190	,575	,897
P04	43,4038	60,128	,502	,899
P05	43,5577	56,997	,575	,897
P06	43,6154	55,810	,766	,891
P07	43,4615	60,646	,394	,902
P08	43,6731	58,499	,466	,901
P09	43,5962	57,383	,631	,895
P10	43,4615	57,665	,722	,893
P11	43,5962	56,402	,770	,891
P12	43,6923	58,413	,684	,894
P13	43,5000	59,824	,549	,898
P14	43,5000	60,020	,529	,898
P15	44,3077	61,394	,375	,903
P16	44,2500	61,564	,411	,901
P17	44,1923	60,668	,443	,901
P18	44,1154	60,222	,431	,901

## 2. SKALA KONTROL DIRI

### a. Validasi Pertama

<b>Case Processing Summary</b>			
		N	%
Cases	Valid	52	100,0

	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	52	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
,870	36

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	100,6731	99,205	,550	,864
P02	101,0769	106,974	-,085	,878
P03	100,2885	102,484	,370	,868
P04	100,5000	98,569	,638	,862
P05	100,6154	100,633	,407	,866
P06	101,3846	100,594	,374	,867
P07	100,4423	105,859	,051	,871
P08	100,8846	99,045	,448	,865
P09	100,4423	97,193	,669	,861
P10	101,2692	97,612	,512	,864
P11	100,2692	100,710	,502	,865
P12	100,7885	98,758	,510	,864
P13	100,7692	101,828	,271	,869
P14	100,3269	101,518	,362	,867

P15	100,3269	103,205	,205	,870
P16	100,7500	105,093	,028	,876
P17	100,5385	99,391	,476	,865
P18	100,6346	102,354	,299	,869
P19	100,7885	98,719	,405	,867
P20	100,5769	97,229	,568	,863
P21	100,7115	101,268	,308	,869
P22	100,5962	98,167	,536	,863
P23	100,5577	101,075	,558	,865
P24	100,3846	102,045	,253	,870
P25	100,2308	103,632	,230	,870
P26	100,5962	96,402	,616	,861
P27	100,6731	97,871	,469	,865
P28	100,6346	95,021	,779	,858
P29	100,3269	104,264	,173	,871
P30	100,7115	98,994	,452	,865
P31	100,5385	106,410	-,047	,876
P32	100,5385	99,234	,410	,866
P33	100,6538	99,446	,388	,867
P34	101,6923	110,452	-,373	,880
P35	100,2500	99,721	,459	,865
P36	100,7308	96,671	,609	,862

b. Validasi Kedua

<b>Case Processing Summary</b>			
		N	%
Cases	Valid	52	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0

	Total	52	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
,910	25

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	68,7115	89,699	,586	,906
P02	68,3269	93,205	,373	,909
P03	68,5385	90,214	,570	,906
P04	68,6538	90,780	,465	,908
P05	69,4231	90,759	,426	,909
P06	68,9231	90,543	,404	,909
P07	68,4808	88,098	,676	,904
P08	69,3077	87,864	,562	,906
P09	68,3077	91,551	,501	,908
P10	68,8269	89,362	,534	,907
P11	68,7885	87,935	,584	,906
P12	68,5769	90,641	,447	,908
P13	68,8269	88,656	,468	,908
P14	68,6154	89,457	,477	,908
P15	68,7500	90,309	,440	,909

P16	68,6346	89,452	,510	,907
P17	68,5962	91,540	,600	,907
P18	68,6346	87,648	,600	,905
P19	68,7115	88,798	,470	,908
P20	68,6731	86,107	,780	,902
P21	68,7500	89,525	,479	,908
P22	68,5769	90,092	,412	,909
P23	68,6923	88,413	,520	,907
P24	68,2885	90,601	,459	,908
P25	68,7692	87,357	,634	,905

## LAMPIRAN 4: DESKRIPTIF SUBJEK DAN DATA

### 1. JENIS KELAMIN

<b>Kelamin</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	62	25,8	25,8	25,8
	PEREMPUAN	178	74,2	74,2	100,0
	Total	240	100,0	100,0	

### 2. ANGKATAN

<b>Angkatan</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2015	4	1,7	1,7	1,7
	2016	12	5,0	5,0	6,7
	2017	95	39,6	39,6	46,3
	2018	62	25,8	25,8	72,1
	2019	32	13,3	13,3	85,4
	2020	35	14,6	14,6	100,0
	Total	240	100,0	100,0	

### 3. DESKRIFTIF DATA

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
kontrol diri	240	52,00	97,00	72,7125	,52339	8,10836
nomophobia	240	30,00	69,00	46,7083	,51004	7,90148
Valid N (listwise)	240					

### 4. PERHITUNGAN KATEGORISASI SKOR SKALA NOMOPHOBIA

$$N=18$$

$$X_{\max}= 18 \times 4 = 72$$

$$X_{\min}=18 \times 1 = 18$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min} = 72 - 18 = 54$$

$$\text{Mean} = (X_{\max} + X_{\min}) : 2 = (72 + 18) : 2 = (90) : 2 = 45$$

$$\text{SD} = \text{Range} : 6 = 54 : 6 = 9$$

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 45 - 9$ $X < 36$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $45 - 9 \leq X < 45 + 9$ $36 \leq X < 54$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $45 + 9 \leq X$ $54 \leq X$

KATEGORI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	5,8	5,8	5,8
	Sedang	181	75,4	75,4	81,3
	Tinggi	45	18,8	18,8	100,0
	Total	240	100,0	100,0	

## 5. PERHITUNGAN KATEGORISASI SKOR SKALA KONTROL DIRI

$$N=25$$

$$X_{\max}= 25 \times 4 = 100$$

$$X_{\min}=25 \times 1 = 25$$

$$\text{Range} = X_{\max}- X_{\min} = 100-25= 75$$

$$\text{Mean} = (X_{\max}+ X_{\min}) :2= (100+25) :2= (125) :2 = 62,5$$

$$\text{SD} = \text{Range} : 6 = (75) : 6 = 12,5$$

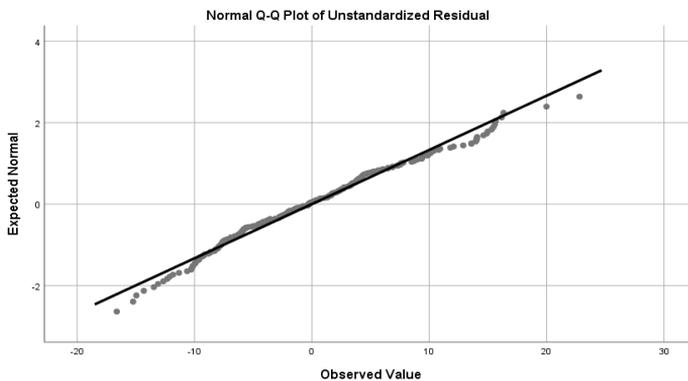
Rendah	$X < M -1SD$ $X < 62,5- 12,5$ $X < 50$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $62,5 - 12,5 \leq X < 62,5 + 12,5$ $50 \leq X < 75$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $62,5 +12,5 \leq X$ $75 \leq X$

<b>KATEGORI</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	157	65,4	65,4	65,4
	Tinggi	83	34,6	34,6	100,0
	Total	240	100,0	100,0	

## LAMPIRAN 5: UJI ASUMSI DAN HIPOTESIS

### 1. UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		240
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,51065624
Most Extreme Differences	Absolute	,056
	Positive	,056
	Negative	-,036
Test Statistic		,056
Asymp. Sig. (2-tailed)		,063 <sup>c</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		



## 2. UJI LINIERITAS

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Nomophobia * Kontrol diri	Between Groups	(Combined)	3557,002	36	98,806	1,765	,008
		Linearity	1439,604	1	1439,604	25,715	,000
		Deviation from Linearity	2117,398	35	60,497	1,081	,359
	Within Groups		11364,582	203	55,983		
	Total		14921,583	239			

## 3. HIPOTESIS

Correlations			
		Kontrol diri	Nomophobia
Kontrol diri	Pearson Correlation	1	-,311**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	240	240
Nomophobia	Pearson Correlation	-,311**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	240	240

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

## LAMPIRAN 6: DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### RIWAYAT HIDUP

#### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Rijal Fauji
2. Tempat & Tgl. Lahir : Cilacap 20 Maret 1998
3. Alamat Rumah : Dsn. Tegalanak RT 03 RW 04  
Ds. Kedungreja Kec. Kedungreja  
Kab. Cilacap
- HP : 088232728646
- E-mail : rijalbaume@gmail.com

#### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
  - a. SD N 1 Kedungreja Cilacap
  - b. SMP Negeri 1 Sidareja Cilacap
  - c. SMA Negeri 1 Sidareja, Cilacap
  - d. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

#### C. Karya Ilmiah

- a. Buku ber-ISBN dengan judul: Pandemi Covid-19 di Indonesia ( Analisis Dampak Strategi)

Semarang, 2 Juni 2021

Penulis  


**Rijal Fauji**

NIM: 1707016042