

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN KESEPIAN TERHADAP
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat dalam
Menyelesaikan Program Strata (S1) Psikologi



Diajukan Oleh :

Lisya Metta Damayanti

1807016123

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2023**

LEMBAR PENGESAHAN



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 : PENGARUH KONTROL DIRI DAN KESEPIAN TERHADAP
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA
PSIKOLOGI UIN WALISONGO SEMARANG
Nama : Lisya Metta Damayanti
NIM : 1807016123
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi

Semarang, 5 Juli 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Baidi Buchori, S. Ag. M. Si
NIP 197304271996031001



Penguji II

Lucky Ade Sessiani, M. Psi., Psikolog
NIP : 198512022019032010

Penguji III

Lainatul Mudzikiyah, M.Psi, Psikolog
NIP : 198805032016012901

Penguji IV

Khairani Zikrinawati, M.A
NIP : 199201012019032036

Pembimbing I

Hi. Siti Hikmah, S. Pd, M. Si
NIP : 197502052006042003

Pembimbing II,

Lucky Ade Sessiani, M. Psi., Psikolog
NIP : 198512022019032010

PERSETUJUAN PEMBIMBING



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

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

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

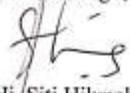
Judul : PENGARUH KONTROL DIRI DAN KESEPIAN TERHADAP
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Lisy Metta Damayanti
NIM : 1807016123
Jurusan : Psikologi

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

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Hj. Siti Hikmah, S. Pd, M. Si
NIP 197502052006042003

Semarang, 10 Juni 2023
Yang bersangkutan


Lisy Metta Damayanti
NIM 1807016123

PERSETUJUAN PEMBIMBING



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

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

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

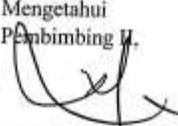
Judul : PENGARUH KONTROL DIRI DAN KESEPIAN TERHADAP
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Lisya Metta Damayanti
NIM : 1807016123
Jurusan : Psikologi

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

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing


Lucky Ade Sessiani, M.Psi, Psikolog
NIP 198512022019032010

Semarang, 10 Juni 2023
Yang bersangkutan


Lisya Metta Damayanti
NIM 1807016123

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Kontrol diri dan Kesepian Terhadap Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang” merupakan hasil karya yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, Juni 2023

Lisya Metta Damayanti

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat, serta pertolongan-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kami Nabi Muhammad SAW yang kami nanti-nantikan syafa'atnya kelak di yaumul qiyamah.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri dan Kesepian Terhadap Kecenderungan *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 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi ini juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini karena adanya bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat yang telah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Hj. Siti Hikmah, S.Pd, M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan, tenaga, arahan, serta waktunya selama proses penyusunan skripsi.

6. Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya, membimbing dan memberikan inspirasi kehidupan selama perjalanan masa studi di UIN Walisongo Semarang.
8. Kepada keluarga tercinta, terkhusus kedua orang tua penulis, Bapak M. Yahya, Ibu Sulistyarini, Mba Adelina Citradewi, Mas Ahmad Said, dan Ponakan Aqlima Shazia Ilmi yang telah mendoakan, mendukung, dan memberikan semangat untuk yang terbaik sehingga saya bisa menempuh jalan yang memang saya inginkan.
9. Kepada mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Walisongo Semarang yang telah berkenan menjadi subjek penelitian.
10. Kepada Sabty Pinihanti, Ary, Bunga, Anggi, Lifiana, Dhea, Novita, Gabriela, Annisa, Fajrin, Aliza, Nurul, Zusrina, Mufin, Nurullah, Luthfi Maarif, Olifiani, Mas Casminto dan seluruh crew Katsukai Resto serta teman-teman Psikologi C 2018 yang telah membantu, memberi semangat serta menemani penulis dalam setiap momen sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun.

Semarang, Juni 2023

Lisya Metta Damayanti

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan yang lain).”

- QS. Al-Insyirah: 6-7 -

“Tuhan tidak menuntut kita untuk sukses.
Tuhan hanya menyuruh kita berjuang tanpa henti”

- Emha Ainun Najib -

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	16
1. Pengertian <i>Nomophobia</i>	16
2. Aspek-aspek <i>Nomophobia</i>	17
3. Faktor-faktor <i>Nomophobia</i>	19
4. <i>Nomophobia</i> dalam Perspektif Islam.....	21
B. Kontrol Diri	22
1. Pengertian Kontrol Diri	22
2. Aspek-aspek Kontrol Diri	24
3. Faktor-faktor Kontrol Diri	25
4. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam.....	26

C. Kesepian	28
1. Pengertian Kesepian	28
2. Aspek-aspek Kesepian	29
3. Faktor-faktor Kesepian	30
4. Kesepian dalam Perspektif Islam	32
D. Pengaruh Kontrol Diri dan Kesepian Terhadap Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	33
E. Hipotesis	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	36
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian	37
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	38
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Validitas dan Reliabilitas	46
G. Hasil Uji Coba Alat Ukur	47
H. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian	57
B. Hasil Analisis Data	61
C. Pembahasan	68
BAB V PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
Tabel 1	Jumlah populasi	38
Tabel 2	Skala likert	41
Tabel 3	Skala <i>nomophobia</i>	41
Tabel 4	Skala kontrol diri	43
Tabel 5	Skala kesepian	45
Tabel 6	Hasil uji coba skala <i>nomophobia</i>	48
Tabel 7	Hasil uji coba skala kontrol diri	49
Tabel 8	Hasil uji coba skala kesepian	51
Tabel 9	Reliabilitas <i>nomophobia</i>	52
Tabel 10	Reliabilitas kontrol diri	53
Tabel 11	Reliabilitas kesepian	53
Tabel 12	Data subjek berdasarkan angkatan	57
Tabel 13	Data subjek berdasarkan jenis kelamin	58
Tabel 14	Hasil perhitungan kategorisasi variabel Y, X1, X2	59
Tabel 15	Kategorisasi variabel <i>nomophobia</i>	59
Tabel 16	Kategorisasi variabel kontrol diri	60
Tabel 17	Kategorisasi variabel kesepian	60
Tabel 18	Uji normalitas	61
Tabel 19	Uji linieritas kontrol diri dan <i>nomophobia</i>	62
Tabel 20	Uji linieritas kesepian dan <i>nomophobia</i>	62
Tabel 21	Uji multikolinearitas kontrol diri dan kesepian.....	63
Tabel 22	Uji regresi sederhana kontrol diri dan <i>nomophobia</i>	64
Tabel 23	Prediktor kontrol diri dan <i>nomophobia</i>	65
Tabel 24	Model persamaan regresi kontrol diri dan <i>nomophobia</i>	65
Tabel 25	Uji regresi sederhana kesepian dan <i>nomophobia</i>	66
Tabel 26	Prediktor kesepian dan <i>nomophobia</i>	66
Tabel 27	Model persamaan regresi kesepian dan <i>nomophobia</i>	66
Tabel 28	Uji regresi berganda	67
Tabel 29	Prediktor kontrol diri dan kesepian terhadap <i>nomophobia</i>	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Judul	Halaman
Gambar 1	Kerangka Hubungan	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Judul	Halaman
Lampiran 1	Skala Uji Coba	81
Lampiran 2	Validitas dan Reliabilitas	88
Lampiran 3	Skala Penelitian	92
Lampiran 4	Skor Penelitian	97
Lampiran 5	Daftar Riwayat Hidup	101

ABSTRACT

Nomophobia is an individual's condition when they are away from their smartphone which causes them to feel uncomfortable, anxious, or anxious because they are not connected to their smartphone. This study aims to empirically examine the effect of self-control and loneliness on the nomophobia tendency of Psychology students at UIN Walisongo Semarang. The method used in this research is a quantitative method. The sample in this study were 89 psychology students using simple random sampling method. There are three measurement tools used in this study, namely the self-control scale, the loneliness scale, and the nomophobia scale. Methods of data analysis in this study using the classical assumption test and hypothesis testing, namely simple regression test and multiple regression test. The results of the simple regression test show that there is an effect of self-control on the tendency of nomophobia with a p value of 0.000 and an effective contribution of 41.2%. The simple regression results show that there is no effect of loneliness on nomophobia with a p value of 0.723. The results of the multiple regression test showed that there was an effect of self-control and loneliness on the nomophobia tendency with a p value of 0.000 and an effective contribution of 38.7%.

Keywords: self control, loneliness, nomophobia

ABSTRAK

Nomophobia adalah kondisi individu saat jauh dari *smartphone* yang menyebabkan mereka merasakan ketidaknyamanan, cemas, atau gelisah karena tidak terhubung dengan *smartphone* miliknya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 89 mahasiswa psikologi dengan menggunakan metode simple random sampling. Terdapat tiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kontrol diri, skala kesepian, dan skala *nomophobia*. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji asumsi klasik dan uji hipotesis yaitu uji regresi sederhana dan uji regresi berganda. Hasil dari uji regresi sederhana menunjukkan adanya pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* dengan nilai p sebesar 0,000 dan sumbangsih efektif sebesar 41,2%. Hasil regresi sederhana menunjukkan tidak ada pengaruh kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* dengan nilai p sebesar 0,723. Hasil uji regresi berganda menunjukkan adanya pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* dengan nilai p sebesar 0,000 dan sumbangsih efektif 38,7%.

Kata kunci : kontrol diri, kesepian, *nomophobia*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semakin berkembangnya teknologi menjadikan banyak produk teknologi tercipta dan terus menerus diperbaharui, sebagai contoh yaitu *smartphone*. *Smartphone* yang telah diciptakan tersebut memiliki kecanggihan dan kemudahan dalam mengakses internet sehingga setiap individu dapat menggunakannya untuk memenuhi kebutuhan berkomunikasi, mencari hiburan dan mencari informasi. Hal tersebut berkesinambungan dengan hasil survei di Indonesia pada tahun 2016, hasilnya yaitu pengguna internet cenderung lebih banyak menggunakan perangkat *mobile* dan komputer dibandingkan perangkat *mobile* atau komputer saja. Persentase individu yang menggunakan perangkat *mobile* dan komputer sebesar 50,7%, individu yang menggunakan perangkat *mobile* sebesar 47,6% dan individu yang hanya menggunakan komputer sebesar 1,7%. (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2016).

Kemudian, Hermawati (2013) menyatakan bahwa *smartphone* adalah sebuah alat yang mampu untuk memudahkan individu dalam hal komunikasi yang juga memiliki kegunaan seperti perangkat komputer. Awalnya *smartphone* memiliki fungsi hanya sebagai alat komunikasi, namun saat teknologi semakin maju dan terus diperbarui maka alat ini ditambah dengan beragam fitur yang memudahkan pengguna untuk melakukan berbagai kegiatan dengan *smartphone* ini, mulai dari bertelepon, bertukar pesan, *email*, berfoto, *game* dan sebagainya.

Karena saat ini *smarthpone* memiliki begitu banyak fungsi dan kemampuan, menyebabkan pengguna tidak bisa lepas darinya. Manfaat perangkat bergerak dalam hal ini berdampak negatif bagi kehidupan sosial penggunanya. Pada pengguna yang kesibukannya bekerja, ditemukan 33%

individu yang mengecek email dan pesan pada malam hari melalui *smartphone*-nya. Selama penelitian diketahui bahwa banyak orang menggunakan *smartphone* minimal 34 kali per hari, bukan untuk mengecek email atau membuka aplikasi lain, melainkan sebagai bias agar dirinya jauh dari perasaan tidak nyaman. Studi lain menunjukkan bahwa banyak orang melanjutkan hidup mereka dengan melihat sosial medianya. Laju interaksi sosial diakses selama 5 jam per hari menggunakan *smarthpone* (Jeffrey 2012 dalam Rakhmawati, 2017).

Smartphone sebagai alat komunikasi dan informasi, menjadi barang yang selalu digunakan setiap harinya. Pada awal tahun 2020 pengguna *smartphone* di dunia mencapai 5,19 miliar lebih, jumlah ini bertambah sebanyak 124 juta dari tahun sebelumnya (Kemp, 2020). Pada tahun 2015, sebanyak 28,6% dari populasi di Indonesia menggunakan *smartphone*, kemudian pada tahun 2019 jumlah pengguna meningkat menjadi 63,3%, jumlah tersebut diperkirakan terus meningkat dan pada 2025 akan mencapai 89,2% (Pusparisa, 2020). Dari survey yang dilakukan kepada 7000 masyarakat Indonesia, ternyata setiap hari terdapat 95,4% responden yang menggunakan *smartphone* untuk dapat terhubung dengan internet (Irawan, 2020). Di Indonesia sendiri, total populasinya yakni 272.1 juta jiwa, 64% diantaranya adalah pengguna internet yaitu sejumlah 175.4 juta pengguna (Kemp, 2020). Banyaknya fitur yang memudahkan pengguna, membuat *smartphone* menjadi barang yang selalu dibawa kemanapun seseorang pergi. *Smartphone* memudahkan individu dalam proses belajar, meningkatkan kemampuan individu, sebagai sarana hiburan, dan keamanan (Kang & Jung, 2014).

Kehadiran *smartphone* mempunyai dampak positif dan negatif. Dampak positifnya adalah memudahkan kehidupan dengan fitur-fitur yang disediakan yang memegang peran penting dalam aktivitas sehari-hari dan kehidupan sosial individu dengan berbagai fitur yang diberikan yaitu

panggilan video, komputer, internet, kamera, dan navigasi (Kathrine dalam Prasad dkk, 2017). Ada beberapa dampak yang merugikan dari *smartphone* misalnya mengurangi interaksi langsung antar individu karena interaksi dilakukan secara virtual (Kuss & Griffiths, 2011), rendahnya nilai yang diperoleh dalam aktivitas akademik (Berger, 2013), depresi dan kecemasan menjadi tinggi ketika pengguna sering menggunakan *smartphone* (Hwang et al., 2012). Contoh masalah paling umum yang dihadapi orang yang kecanduan *smartphone* dan itu menyebabkan banyak kecemasan. disebut sebagai *nomophobia* (Bivin dkk, 2013).

Nomophobia merupakan singkatan dari *no mobile phone phobia*, dimana seseorang yang mengalami *nomophobia* merasa ketergantungan terhadap ponselnya. *Nomophobia* adalah suatu penyakit yang apabila individu jauh dari ponselnya, akan merasa khawatir (Dasiroh, 2013). Saat jauh dari ponselnya, individu yang mengalami *nomophobia* merasa cemas dan gugup, ponselnya juga selalu dalam keadaan menyala setiap saat selama 24 jam. Selain itu, merasa cemas juga ketika ponselnya tidak berada didekatnya, saat pergi pun mereka selalu membawa pengisi daya agar ponselnya tidak kehabisan baterai (Muqtadiroh, 2016).

Nomophobia merupakan kondisi yang menyebabkan seseorang memiliki perasaan negatif terhadap *smartphone*. Akibatnya, mereka mungkin mengalami gejala yang lebih parah jika *smartphone* mereka tidak ada di lingkungan sekitar mereka. *Nomophobia* diklasifikasikan sebagai phobia spesifik dalam literatur psikologi yang didefinisikan sebagai rasa takut terhadap sesuatu, dalam hal ini *smartphone* (Hardianti, 2016). Ada empat aspek *nomophobia* menurut Yildirim (2014) diantaranya kesulitan berkomunikasi, kehilangan koneksi, kesulitan mengakses informasi, dan kenyamanan yang diberikan *smartphone*. Mahasiswa saat ini banyak yang mengalami *nomophobia*, cirinya adalah ponselnya yang selalu dalam keadaan menyala sepanjang hari, ponsel selalu dalam genggamannya meskipun saat ke

kamar mandi, cemas apabila baterai ponselnya habis. Hal tersebut berdasarkan penelitian Secur Envoy (perusahaan khusus password digital) pada 1.000 orang di Inggris.

Perasaan takut jauh dari *smartphone* disebut *nomophobia*. Seseorang merasa cemas apabila ada di daerah yang tidak ada koneksi internet, baterai ponsel yang habis atau hal lain yang mempersulit penggunaan internet (Yildirim, 2014). *Nomophobia* didefinisikan sebagai ketakutan terhadap mesin seperti komputer atau sistem komunikasi virtual. Namun, dalam kasus ini, ada lebih banyak koneksi ke ponsel (King, A.L., Nardi, A.E, Silva, A.G, Quevedo, J.L, 2013). Goleman mengatakan bahwa penyebab teralihnya perhatian adalah karena kurangnya hubungan emosional antar individu dalam berinteraksi dengan individu lain.

Sebanyak 66% responden yang mengisi penelitian yang dilakukan oleh Secur Envoy menunjukkan hasil tidak dapat hidup tanpa *smartphone*. Mayoritas responden yang mengikuti survei tersebut dengan usia 18 sampai 24 tahun. Ada 77% responden dalam rentang usia ini merasa kecemasan serta takut apabila jauh dari *smartphone*-nya. (Yildirim, 2014). Pada 2007, Profesor Leslie melakukan penelitian serupa yang pada 1.600 manajer di Harvard Business School dan hasilnya menunjukkan bahwa 70% responden mengecek *smartphone* mereka saat bangun tidur, yang mengecek *smartphone* satu jam sebelum tidur sebanyak 56%, sebanyak 48% responden mengecek saat akhir pekan, dan 54% responden pada saat liburan (Cummiskey, 2013).

Pada 2010, Kantor Pos Inggris menciptakan istilah *nomophobia* yaitu gabungan dari "*non-mobile*" dan "*fobia*". Kantor Pos menugaskan organisasi penelitian bernama YouGov untuk melihat kecemasan yang dialami pengguna *smartphone* pada 2.163 orang (Kanmani, Bhavani, & Maragatham, 2017). Hasilnya ditemukan bahwa 53% pengguna *smartphone* di Inggris cemas saat ponselnya hilang, tidak ada jaringan internet, dan baterai atau pulsanya habis (Ahmed, Pokhrel, Roy, & Samuel, 2019). *Nomophobia* didefinisikan sebagai

jenis penyakit mental dimana individu merasa takut apabila terputus dari dunia maya (Al-Balhan et al., 2018). *Nomophobia* dapat digambarkan perasaan tidak nyaman saat meninggalkan rumah tidak membawa *smartphone* dan mempengaruhi akademik, pekerjaan, dan hubungan antar individu karena saat ini hal tersebut menggunakan *smartphone*. Terdapat empat dimensi dari *nomophobia* diantaranya ketidakmampuan berkomunikasi dengan individu lain, ketidakmampuan untuk terhubung dengan individu lain, ketidakmampuan untuk memiliki akses tertentu, dan ketidakmampuan menolak kenyamanan yang diberikan *smartphone* (Ali et al., 2017; Yildirim & Correia, 2015). *Nomophobia* juga menjadi penyebab kecemasan dan depresi seseorang (Darvishi et al., 2019), kualitas tidur buruk (Li, et al., 2015; Tashjian, Mullins, & Galván, 2019), emosi tak stabil, stres, gugup serta agresivitas (Argumosa-Villar, Boada-Grau, & Vigil-Colet, 2017).

Mahasiswa adalah individu yang sedang mengalami dinamika psikologis karena sedang masuk di masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal, dimana fase tersebut dikenal dengan fase *emerging adulthood* (Kandel dalam Rakhmawati, 2017). Sebagian besar mahasiswa masuk di usia dewasa awal dengan usia 18-40 tahun (Hurlock, 1980). Terjadi beberapa hal diantaranya memperluas komunikasi dengan lingkungan sosial baru, kemampuan untuk menyesuaikan diri, dan harapan mengenai lingkungan sosial barunya. Dengan jenjang pendidikan yang lebih tinggi, harapannya mahasiswa bisa mengontrol kegiatan sehari-hari yang dilakukannya. Begitu juga tanggung jawab akademik, dalam hal ini sebagai contoh adalah saat menggunakan *smartphone*. Jika kontrol diri saat penggunaan *smartphone* ini rendah maka akan berdampak pada kegiatan mahasiswa itu sendiri pada kegiatan sehari-harinya.

Alasan mahasiswa menggunakan *smartphone* yaitu sebagai gaya hidup karena pengaruh trend dan teman-temannya. Apabila mereka tidak menggunakan *smartphone*, mereka merasak gengsi dan ketinggalan jaman.

Selain itu, *smartphone* memberikan kemudahan dalam hal komunikasi dan akses internet baik di bidang akademik maupun non akademik (Thalib, 2016).

Penelitian yang dilakukan terhadap 60 mahasiswa Magister Ilmu Komunikasi Undip, hasilnya yaitu *smartphone* hampir selalu ada dalam genggamannya dan sering digunakan untuk membuka sosial media. Salah satu contoh sikap *nomophobia* adalah ketika mereka lebih memilih dompet yang tertinggal dibandingkan dengan *smartphone*-nya karena mereka menganggap *smartphone* lebih berharga. *Nomophobia* dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari dan hubungan sosial seseorang, saat ini individu lebih sibuk dengan *smartphone* dibandingkan dengan individu lainnya. (Hanika, 2015).

Nomophobia berdampak buruk bagi seseorang karena gelombang elektromagnetik yang ditimbulkan *smartphone* menyebabkan sakit kepala, rusaknya sistem kekebalan tubuh, gangguan mata, dan kelelahan. Hal tersebut dikatakan oleh dr. Jimmy EBH, Sp.S yaitu neurolog di RSUP dr. Kariadi Semarang yang dilansir dari surat kabar elektronik Suara Merdeka. Salah satu dampak negatif *nomophobia* yang lebih parah adalah dapat memperparah gejala tumor otak, penyakit alzheimer, sulit tidur, dan kondisi lainnya serta dapat membunuh spermatozoa (Asih & Fauziah, 2017). Pengendalian diri sangat penting bagi individu agar dampak buruk yang sudah disebutkan di atas tidak dapat terjadi. Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang saat ingin mengendalikan sikapnya dalam melakukan sesuatu. Pengendalian diri yang dimaksud adalah ketika individu membatasi dirinya dalam hal penggunaan sosial media dan tetap menggunakan *smartphone* dalam batas wajar dan tidak berlebihan (Aldianita & Maryatmi, 2019).

Seseorang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi dalam setiap perilakunya akan dipikirkan dan dipertimbangkan terlebih dahulu baik dan buruknya, dapat menyelesaikan tanggung jawabnya dengan baik, dapat mengendalikan dirinya di lingkungan sekitarnya. Selain itu pintar dalam mengatur emosi, dalam hal akademik kinerjanya juga baik dan semangatnya

tinggi serta berkurangnya prokrastinasi. Seseorang dengan kontrol diri tinggi juga mengurangi impuls negatif dalam perilakunya, sebagai contoh pola hidup tidak sehat, penggunaan narkoba dan pemakaian *smartphone* berlebihan yang dapat memicu *nomophobia* (Tagney, et al 2004 dalam Wahdah, 2016).

Kontrol diri yang baik dapat memberi dampak positif pada kehidupan sehari-hari mahasiswa (Tangney, Baumeister, dan Boone 2004). Hal tersebut dapat terlihat dari prestasi atau saat mengerjakan tugas, mereka akan lebih menonjol dibanding mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah (Endriyanto, 2014). Pada umumnya, individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan berpikir terlebih dahulu apabila akan melakukan sesuatu dan mengarah pada hal-hal yang bermanfaat, serta menggunakan waktunya dengan efisien (Aini & Mahardayani, 2011). Tetapi tidak semua mahasiswa mempunyai kontrol diri yang tinggi.

Ada alasan tertentu mengapa individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan, salah satu contohnya adalah kesepian. Individu yang merasa kesepian akan menggunakan *smartphone*-nya untuk mengurangi rasa kesepian tersebut karena *smartphone* dapat memberi bentuk sosialisasi yang berbeda. Peplau dan Perlman (1982) mengatakan rasa kesepian adalah ketidakseimbangan terhadap persoalan yang diharapkan individu dengan lingkungannya. Artinya kesepian dapat dianggap sebagai tindakan manusia yang diakibatkan karena kurangnya komunikasi dan hubungan antar individu (Saripah & Pratiwi, 2020).

Kesepian merupakan kondisi dimana individu memiliki sebuah hubungan yang kurang baik dari segi kualitas dan kuantitasnya (Peplau dan Goldston, 1984). *Smartphone* akan menjadi pelarian individu disaat hubungan sosial dengan individu lain tidak terjalin dengan maksimal. Individu akan beralih ke dunia maya dan menghindar dari dunia nyatanya (Durak, 2018). Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan pada 527 responden yang hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* dan kesepian

memiliki hubungan yang signifikan (Tan dan Donder, 2013). Pada penelitian lain juga menyatakan bahwa apabila individu bertahan di fase kesepian, maka akan mengalami masalah saat jauh dari *smartphone* (Gezgin dkk., 2018).

Kesepian adalah salah satu dari tiga faktor timbulnya ketergantungan pada *smartphone* atau biasa disebut dengan *nomophobia*. Kesepian merupakan keadaan yang sama sekali tidak menyenangkan yang muncul saat individu memiliki hubungan sosial yang jauh dari ideal, baik secara kuantitas maupun kualitas (Peplau dan Perlman, 1984). Lingkungan online atau dunia maya akan menjadi pilihan ketika individu tidak memenuhi kebutuhan sosialnya di dunia nyata (Durak, 2018). Individu yang mampu bertahan di kondisi kesepian karena *smartphone* dapat menyebabkan masalah saat *smartphone* yang digunakan tiba-tiba tidak dalam genggamannya (Gezgin, dkk., 2013).

Peneliti sudah melakukan wawancara terhadap lima mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang pada tanggal 14 oktober 2021, hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut pada kesehariannya selalu menggunakan *smartphone*. Empat mahasiswa menyatakan bahwa mereka selalu membawa kabel pengisi daya setiap kali pergi beraktivitas. Mereka merasa cemas apabila baterai *smartphone*-nya dibawah 20%. Selain itu perasaan cemas muncul saat tidak dapat mengakses internet atau sosial media, kuota data pun selalu terisi walaupun di kampus atau kost mereka menyediakan *wifi* karena hal itu bertujuan agar menghindari kejadian diluar dugaan seperti *wifi* yang bermasalah atau mati listrik, sehingga mereka tetap dapat terhubung dengan internet. Kelima mahasiswa menyatakan bahwa *smartphone* menjadi kebutuhan pokok, selain sebagai media untuk perkuliahan, *smartphone* juga sebagai media komunikasi jarak jauh, bersosial media, belanja online, atau menonton drama korea disaat sedang bosan.

Sebagian dari mereka mengatakan bahwa selalu bermain *smartphone* disaat sedang tidak melakukan aktivitas dengan tujuan agar tidak merasa

kesepian. Sebagai contoh saat sedang makan bersama pun terkadang mereka asik dengan *smartphone*-nya masing-masing. Kedua mahasiswa selalu melakukan kegiatan makan sambil menonton *youtube* apabila mereka sedang makan sendirian.

Berdasarkan latar belakang dan masalah yang telah dipaparkan di atas, penulis tertarik untuk mengangkat masalah tersebut ke dalam penelitian dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri dan Kesepian dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang”.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang?
2. Adakah pengaruh kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang?
3. Adakah pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris :

1. Pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang
2. Pengaruh kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang
3. Pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kegunaan secara teoritis

Pada hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan bentuk sumbangan berupa keilmuan ataupun informasi dibidang psikologi, terkait kontrol diri dan kesepian terhadap *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian yang akan datang.

2. Kegunaan secara praktis

- a. Bagi mahasiswa

Mahasiswa dapat menyadari lebih dalam lagi bagaimana bahaya kecenderungan perilaku *nomophobia* dan menerapkan kiat-kiat agar dapat perlahan mengurangi kecenderungan perilaku tersebut dan mengurangi serta berhenti dari perilaku kecenderungan *nomophobia*.

- b. Bagi orang tua

Penelitian ini dapat menjadi sarana bagi orang tua mengetahui fenomena perilaku *nomophobia* dan menerapkan komunikasi yang baik antar anggota keluarga agar anak-anak atau anggota keluarga yang lain terhindar dari perilaku *nomophobia*.

- c. Bagi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dibidang pendidikan dan menjadi sarana bagi tenaga pendidik untuk memperdalam mengenai bagaimana seorang mahasiswa dapat memiliki kecenderungan perilaku *nomophobia*.

E. Keaslian Penelitian

Sebelum penulis melakukan penelitian terkait dengan tema *nomophobia*, penulis berusaha menelaah beberapa penelitian yang relevan

dengan tema tersebut sehingga dapat dijadikan sebagai panduan dalam penelitian kedepannya sebagai berikut :

1. Pada penelitian pertama, Mitta Kurnisari (2021) Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop Volume 1, Nomor 2, Tahun 2021 dengan judul : *Hubungan antara Kesepian dan Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain Game Online pada Siswa di Yogyakarta*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan intensitas bermain *game online* pada siswa di Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi kesepian yang dimiliki siswa maka semakin tinggi pula intensitas bermain *game online*. Kemudian terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada siswa di Yogyakarta. Artinya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi intensitas bermain *game online* nya.

Pada penelitian ini terdapat persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu sama-sama membahas mengenai kesepian dan kontrol diri serta sama-sama menggunakan pendekatan dengan metode penelitian kuantitatif. Akan tetapi, dalam penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi (hubungan) sedangkan penelitian yang akan dilakukan penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif regresi (pengaruh). Selain itu memiliki perbedaan variabel dependen, yaitu intensitas bermain *game online* sedangkan variabel dependen penulis yaitu *nomophobia*. Dalam penelitian ini juga memiliki perbedaan pada teknik sampling yaitu menggunakan teknik sampling *stratified proportional random sampling* sedangkan teknik sampling yang akan digunakan oleh penulis yaitu *simple random sampling*.

2. Pada penelitian kedua, Eka Sri Handayani, Oky Iscahyani, Fariyal (2022) *Counsellia : Jurnal Bimbingan dan Konseling* Volume 12 No. 2 yang berjudul : *Korelasi antara Loneliness dan Kontrol Diri terhadap Perilaku Adiksi Pornografi pada Remaja*. berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat korelasi antara *loneliness* dan kontrol diri terhadap perilaku adiksi pornografi pada remaja SMA di Barito Kuala. Pada penelitian ini terdapat persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu sama-sama membahas *loneliness* (kesepian) dan kontrol diri, dan sama-sama menggunakan pendekatan dengan metode penelitian kuantitatif. Akan tetapi, dalam penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi (hubungan) sedangkan penelitian yang akan dilakukan penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif regresi (pengaruh). Selain itu dalam penelitian terdapat perbedaan dimana subjeknya adalah remaja SMA sedangkan subjek penulis adalah mahasiswa. Dalam penelitian ini juga memiliki perbedaan variabel dependen yaitu perilaku adiksi pornografi sedangkan variabel dependen penulis adalah *nomophobia*.
3. Pada penelitian ketiga, Nityadhira Aldianita dan Anastasia Sri Maryatmi (2019) *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* Volume 3 No.3 Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I yang berjudul : *Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Impulsif dengan Nomophobia pada Remaja Pengguna Instagram di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku impulsif dengan *nomophobia*. Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian tersebut adalah bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* yang menandakan arah hubungan yang berlawanan, yaitu apabila kontrol diri tinggi maka

nomophobia rendah dan sebaliknya. Semakin tinggi penerapan perilaku impulsif, maka semakin tinggi juga *nomophobia* yang dialami subjek.

Pada penelitian ini terdapat persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu sama-sama membahas kontrol diri dan *nomophobia*, dan sama-sama menggunakan pendekatan dengan metode penelitian kuantitatif. Akan tetapi, dalam penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi (hubungan) sedangkan penelitian yang akan dilakukan penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif regresi (pengaruh). Selain itu dalam penelitian terdapat perbedaan dimana subjeknya adalah remaja pengguna instagram di kelas XI sedangkan subjek penulis adalah mahasiswa. Dalam penelitian ini juga memiliki perbedaan variabel independen yaitu perilaku impulsif sedangkan variabel independen penulis adalah kesepian.

4. Pada penelitian keempat, Putri Mega Silvani (2021) Jurnal Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 0 No. 1 yang berjudul *Pengaruh Kontrol Diri dan Kompetensi Sosial terhadap Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat pengaruh antara Kontrol Diri dan Kompetensi Sosial terhadap Kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman Samarinda.

Pada penelitian ini terdapat persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu sama-sama membahas mengenai kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa, dan sama-sama menggunakan pendekatan dengan metode penelitian kuantitatif. Akan tetapi, memiliki perbedaan variabel independen, yaitu kompetensi sosial sedangkan variabel independen penulis yaitu kesepian. Dalam penelitian ini juga memiliki perbedaan pada teknik sampling yaitu menggunakan *purposive sampling*

sedangkan teknik sampling yang akan digunakan oleh penulis yaitu *simple random sampling*.

5. Pada penelitian kelima, Aida Nur Saripah dan Lila Pratiwi (2020) Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi Volume 6 No.1 Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA yang berjudul : *Hubungan Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Generasi Z*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui hasil koefisien korelasi pearson antara kesepian dan total *nomophobia* dengan nilai *pearson correlation* sebesar .687 dengan probability value 0.000 yang menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara kesepian dan *nomophobia* karena probabilitasnya dibawah 0.001. Hal itu menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian akan semakin tinggi tingkat *nomophobia*. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kesepian, semakin rendah tingkat *nomophobia* pada mahasiswa generasi Z yang telah diteliti.

Pada penelitian ini terdapat persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu sama-sama membahas mengenai kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa, dan sama-sama menggunakan pendekatan dengan metode penelitian kuantitatif. Akan tetapi, dalam penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi (hubungan) sedangkan penelitian yang akan dilakukan penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif regresi (pengaruh). Selain itu memiliki perbedaan variabel independen, yaitu kesepian sedangkan variabel independen penulis yaitu kontrol diri dan kesepian. Dalam penelitian ini juga memiliki perbedaan pada pengambilan data yaitu menggunakan *Accidental sampling* yang merupakan pengambilan sampel dengan siapapun yang bertemu secara kebetulan dengan peneliti yang sesuai dengan sampel penelitian sedangkan pengambilan data yang akan digunakan oleh penulis yaitu kuesioner, angket, dan sebagainya.

6. Pada penelitian keenam, Wenny Acnashinta Ciptadi dan Selviana (2020) Jurnal IKRA-ITH Humaniora Volume 4 No.3 Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I yang berjudul : *Hubungan antara Kepribadian Ekstraversi dan Kesepian dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepribadian ekstraversi dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* dengan $R=0,344$ dan $p=0,000 < 0,05$ dengan sumbangan efektif kepribadian ekstraversi dan kesepian pada kecenderungan *nomophobia* sebesar 11,8%. Selebihnya merupakan sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti.

Pada penelitian ini terdapat persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu sama-sama membahas mengenai kesepian dan *nomophobia*, dan sama-sama menggunakan pendekatan dengan metode penelitian kuantitatif. Akan tetapi, dalam penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi (hubungan) sedangkan penelitian yang akan dilakukan penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif regresi (pengaruh). Selain itu dalam penelitian terdapat perbedaan dimana subjeknya adalah remaja kelas XI dan XII sedangkan subjek dari penulis adalah mahasiswa. Dalam penelitian ini juga memiliki perbedaan variabel independen yaitu kepribadian ekstraversi sedangkan variabel independen penulis adalah kontrol diri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecenderungan *Nomophobia*

1. Pengertian *Nomophobia*

Nomophobia adalah kependekan dari "*no mobile phone phobia*", yang memiliki arti rasa takut terpisah dari ponsel, atau yang biasa disebut *smartphone*. Pada tahun 2008, pertama kali *nomophobia* teridentifikasi dalam penelitian yang dilakukan oleh Kantor Pos Inggris untuk lebih mengetahui kecemasan yang terjadi akibat penggunaan ponsel. Dari 1000 orang yang dijadikan subjek penelitian, 77% orang berusia 18-24 tahun menderita *nomophobia*, sementara 68% nya dalam usia 25-34 tahun (SecurEnvoy, 2012).

Definisi *nomophobia* digambarkan sebagai ketakutan seseorang pada *smartphone* (Cheever dalam Mayangsari, 2015). *Nomophobia* adalah gangguan modern yang baru-baru ini digunakan sebagai gambaran sikap ketidaknyamanan individu yang disebabkan karena jauh dari alat komunikasi dunia maya, contohnya *smartphone* (King dalam Mayangsari, 2015). *Nomophobia* adalah perasaan subjektif yang terjadi ketika individu tidak dapat menggunakan *smartphone* (King, et al 2013). *Nomophobia* dapat digambarkan sebagai perasaan cemas yang meningkat apabila *smartphone* tidak dalam genggamannya (Gezgin & Cakir, 2016). Selain itu, individu dengan *nomophobia* akan cemas jika sedang ada di suatu tempat tanpa sinyal dan baterai *smartphone*-nya habis; hal ini berpengaruh pada tingkat konsentrasinya (Dixit et al, 2010).

Nomophobia adalah kondisi yang terjadi saat individu berada jauh dari *smartphone*, hal itu menyebabkan mereka merasa tidak nyaman, gelisah, atau cemas karena mereka tidak terhubung dengan *smartphone* miliknya (Pavithra, Madhukumar, dan Murthy 2015). *Nomophobia* merupakan kekhawatiran yang

dialami individu apabila *smartphone* tidak berada didekatnya. Kondisi ini terjadi pada individu yang mengalami kecanduan pada *smartphone*-nya (Hardianti, 2016). *Nomophobia* adalah kondisi yang terjadi akibat tidak bisa berkomunikasi dengan telepon *smartphone*, gejala yang timbul pada individu yaitu merasa gelisah, tidak nyaman atau sedih bahkan cemas. *Nomophobia* merupakan kondisi yang terjadi ketika individu terpisah dari *smartphone* miliknya. Misalnya, jika seseorang sedang ada di lokasi yang tidak jaringan internet atau baterai ponselnya habis, individu dapat mengalami kecemasan, depresi, yang dapat berdampak pada kesehatan psikologis (Aguilera-Manrique et al., 2018).

Nomophobia adalah salah satu gejala *Smartphone Addiction Disorder* (SPAD). SPAD adalah suatu kondisi di mana individu menggunakan *smartphone* mereka secara kompulsif dan tanpa sadar, hal itu mengakibatkan gangguan signifikan pada fungsi sosial, fisik, dan kognitif mereka. Gejala ini memiliki karakteristik ketakutan dan kecemasan, gemetar, berkeringat, takikardia, meningkatnya tekanan darah, kesepian, dan yang terparah dapat mengakibatkan serangan panik (*agoraphobia*). Ketika seseorang kembali menggunakan *smartphone*, kejadian tersebut akan berhenti (King, Valenca, Silva, Sancassiani, Machado, Nardi, 2014; Tran, 2016).

2. Aspek-aspek *Nomophobia*

Empat aspek *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim (2014), yaitu antara lain:

a. Perasaan tidak dapat berkomunikasi

Aspek ini terkait dengan kemungkinan kegagalan untuk berkomunikasi dengan orang lain atau ketidakmampuan untuk menggunakan layanan *smartphone* saat membutuhkan komunikasi. Selain itu, individu dapat mengalami kecemasan jika tidak menggunakan *smartphone* karena tidak dapat terhubung dengan orang

lain. Hal ini menunjukkan bahwa jika seseorang tidak menggunakan *smartphone*, mereka akan merasa cemas dan kehilangan komunikasi dengan orang lain.

b. Kehilangan konektivitas

Aspek ini terkait dengan perasaan individu yang mengalami kehampaan apabila tidak dapat terhubung dengan media sosialnya. Selain itu, hilangnya konektivitas menunjukkan bahwa konektivitas dianggap bagian dari kehidupan sehari-hari individu yang tidak dapat dipisahkan. Situasi ini dipandang sebagai manfaat dari *smartphone* yaitu dapat membantu individu agar tetap dapat melakukan komunikasi dengan orang lain.

c. Tidak dapat mengakses informasi

Individu merasa tidak nyaman saat *smartphone* tidak bisa digunakan untuk mencari informasi. Hal tersebut karena kemudahan mengakses informasi yang diberikan oleh *smartphone*. Setiap individu mengalami efeknya yaitu saat ini informasi disebarluaskan melalui media sosial. Informasi yang disebar melalui media sosial akan terganggu apabila *smartphone* tidak dapat digunakan. Sebagian individu akan merasa cemas jika hal itu terjadi.

d. Fokus pada kenyamanan

Aspek ini berhubungan dengan ketidaknyamanan individu saat tidak menggunakan *smartphone*, hal itu membuat individu berfikir untuk menggunakan fitur-fitur yang ada pada *smartphone*. Kenyamanan tersebut terlihat saat individu selalu memastikan *smartphone* tidak kehabisan baterai. Selain itu, apabila baterai *smartphone* mereka terisi penuh individu akan merasa terhindar dari kecemasan.

Terdapat lima karakteristik dan ciri-ciri orang dengan *nomophobia* yang dikemukakan oleh Pradana, Muktadiroh, dan Nisafani (2016), antara lain sebagai berikut:

1. Selalu membawa pengisi daya kemanapun, memiliki minimal satu atau lebih *smartphone*, dan waktu luangnya dihabiskan dengan menggunakan *smartphone*.
2. Jika *smartphone* tidak dalam jangkauan dan tidak terhubung dengan internet akan merasa gelisah.
3. Berulang kali memeriksa *smartphone* hanya untuk mengecek adakah pesan teks atau panggilan yang masuk
4. Selalu meletakkan *smartphone* didekatnya bahkan saat tidur dan selalu aktif selama 24 jam.
5. Tidak menyukai komunikasi secara langsung, lebih nyaman berkomunikasi melalui *smartphone*.

3. Faktor-faktor *Nomophobia*

Ada lima faktor yang mempengaruhi *nomophobia* menurut Bianchi dan Phililips (2005) diantaranya sebagai berikut:

- a. Ekstraversi adalah orang dengan tipe yang senang bergaul, senang berbicara dengan orang lain, dan tidak nyaman saat belajar sendiri. Ekstraversi menyukai hal-hal yang berisiko, seringkali impulsif, dan senang dengan kegembiraan.
- b. Harga diri cenderung menjadi penilaian diri atau evaluasi yang membuat individu mempertahankan dirinya sendiri. Individu yang memiliki pandangan diri yang negatif mempunyai kecenderungan mencari sesuatu hal yang pasti, namun disini *smartphone* sering digunakan secara kurang tepat karena mereka yang memiliki *smartphone* diberi kesempatan dapat dihubungi kapan dan dimana saja.

- c. Neurotisme merupakan kondisi seseorang dengan tingkat kecemasan yang tinggi, menyebabkan seseorang sering depresi karena terlalu emosional dalam menangkap stimulus.
- d. Seseorang yang usianya lebih muda lebih sering mengalami masalah kecanduan teknologi karena kegiatan sehari-hari sebagian besar menggunakan teknologi.
- e. Jenis kelamin, mayoritas wanita lebih sering menggunakan *smartphone* untuk kegiatan sosial sedangkan laki-laki menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi dengan orang lain. Alasan tersebut karena mayoritas laki-laki menggunakan *smartphone*-nya untuk bisnis juga.

Menurut Yuwanto (2010) terdapat empat faktor *nomophobia*, diantaranya sebagai berikut :

- a. Faktor dari dalam
Faktor internal menjadi penyebab terbesar dalam memicu seseorang mengalami *nomophobia*, contohnya ketika individu tidak memiliki kecintaan terhadap dirinya sendiri, kontrol terhadap diri yang rendah, tingginya kepribadian ekstraversi
- b. Faktor dari situasional
Faktor situasional adalah faktor yang menyebabkan seseorang menjadikan *smartphone* sebagai media coping, karena seseorang tersebut sudah merasa kecanduan *smartphone*. Faktor situasional bisa melihat kondisi psikologis yang menuju pada penggunaan *smartphone* misalnya cemas, sedih, merasa stress, dan jenuh saat proses belajar.
- c. Faktor dari sosial
Faktor ini berpengaruh pada individu karena dianggap sebagai hal wajib yang selalu digunakan untuk berkomunikasi dengan orang lain.
- d. Faktor dari luar

Faktor dari luar ada karena fitur-fitur canggih yang disediakan oleh *smartphone* misalnya ada berbagai macam fasilitas pada *smartphone* yang tidak dimiliki oleh teknologi lain yang menjadikan individu diharuskan menggunakan *smartphone*.

4. *Nomophobia* dalam Perspektif Islam

Waktu adalah salah satu kenikmatan tertinggi yang diberikan Allah kepada manusia yang seharusnya dimanfaatkan seefektif dan seefisien mungkin untuk menjalankan tugasnya sebagai makhluk Allah di bumi ini. Namun banyak manusia yang menganggap waktu tidak begitu penting. Hal ini tidak terlepas dari pengaruh negatif yang dihadirkan oleh kemajuan zaman, seperti yang bersumber dari *smartphone*, yang di setiap saat digunakan untuk kegiatan sehari-hari. Padahal waktu mereka akan menjadi manfaat jika yang dilakukan kegiatan yang baik. Firman Allah mengenai pentingnya waktu dalam kehidupan tercantum dalam Al-Qur'an surah Al-'Ashr ayat 1-3 berikut:

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

“Demi masa, sungguh manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran.”

Dalam surah Al-Asr ini Allah SWT memperingatkan pentingnya waktu dan digunakan dengan sebaik-baiknya. Waktu tidak memiliki manfaat jika tidak digunakan dengan kegiatan yang positif dan jika hal tersebut terjadi waktu hanya terlewat begitu saja. Dijelaskan juga dalam hidup ini waktu bersifat netral, dalam arti waktu tidak dapat disebut waktu sial begitupun sebaliknya tidak ada waktu keberuntungan. Yang berpengaruh adalah kebaikan dan keburukan seseorang yang memiliki peran ketika manusia menjalankan suatu aktivitas pekerjaan. Manusia belum terbebas dari kerugian jika hanya sekedar

beriman, beramal shaleh, dan mengetahui hak untuk dirinya, namun juga berkewajiban untuk mengajarkannya kepada orang lain (Shihab, 2012).

Berdasarkan tafsir di atas, dijelaskan bahwa manusia benar-benar merugi kecuali mereka yang memanfaatkan waktunya dengan berbuat kebaikan sehingga tidak ada masa yang sia-sia dan menjadikannya orang yang beruntung. Manusia akan merugi jika waktunya tidak dimanfaatkan dengan baik atau melakukan hal-hal keburukan. Setiap manusia juga harusnya saling mengingatkan agar menjauhi perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri karena dorongan hawa nafsunya. Jika manusia memiliki waktu luang sebaiknya tidak dihabiskan dengan hanya bermain *smartphone* saja namun digunakan untuk kegiatan yang bermanfaat contohnya adalah mempelajari ilmu baru, menghadiri majelis ilmu atau mengaji Al-Quran (Nasrullah, dkk 2020).

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Pengertian kontrol diri menurut Averill (dalam Ghufron dan Risnawita, 2011) adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak penting atau penting dalam kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan yang diyakininya. Kemudian menurut (Ghufron, 2017) kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam hal kepekaan membaca keadaan dan kondisi diri serta lingkungan sekitarnya. Hal tersebut berdampak pada diri individu sehingga memiliki kontrol diri yang baik yang mampu membawa dirinya untuk melakukan hal-hal baik sesuai konteks keadaan diri dan lingkungan sosialnya.

Kontrol diri memiliki arti yaitu sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku adalah melakukan pertimbangan–pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.

Selain itu, kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi untuk mengendalikan perilaku, menarik perhatian, mengubah perilaku sesuai dengan lingkungan sosial, menyenangkan orang lain dan menutupi perasaannya (Rahayuningsih, 2011).

Definisi kontrol diri adalah kapasitas pada diri individu untuk menentukan perilaku yang akan dilakukan, memilih dan mempertimbangkan sesuatu yang akan dikerjakan (Chaplin, 2005). Kontrol diri merupakan pengendalian terhadap perilaku yang akan dilakukan oleh individu sekaligus mencegah hal-hal yang dapat merugikan individu (Gottfredson dan Hirschi, 2004). Thomson mengartikan kontrol diri sebagai kepercayaan yang ada pada diri individu dalam melakukan suatu kegiatan. Berk mendefinisikan kontrol diri itu sebagai batasan tingkah laku individu yang sudah diatur pada norma-norma di masyarakat yang harus dikendalikan apabila tidak sesuai dengan norma tersebut.

Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk merencanakan dan mengarahkan perilaku yang akan dilakukan dalam bentuk yang positif dan dapat memberi manfaat untuk individu tersebut (Goldfried dan Merbaum). Individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan nampak dari perilakunya, biasanya sebelum melakukan sesuatu akan dipikirkan secara matang dan mempertimbangkan baik dan buruknya. Individu dapat menempatkan posisi dalam bersikap, berusaha interaktif dengan individu lain, ramah dan sangat hangat (Mahoney dan Thoresen, dikutip oleh M. Nur Ghufro, 2010).

Kontrol diri merupakan cara individu untuk mengatur emosi dan sikapnya terhadap permasalahan yang dialami agar tidak mempengaruhi kehidupannya saat ini dan masa depan. Menurut Englert, Bertrams, dan Dickhauser (2011); Schultz, Tallman, dan Altmaier (2010), individu yang dapat mengendalikan

diri cenderung lebih mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan, sedangkan individu dengan kendali diri rendah, sulit untuk berdamai dengan hal-hal buruk yang terjadi karena tidak mampu mengatur emosi. Individu yang mampu mengendalikan diri juga akan mengurangi risiko untuk mengalami gangguan psikologis akibat permasalahan yang terjadi.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Aspek-aspek kontrol diri menurut Averill, dkk (Ghufron M. Nur & Risnawaita Rini, 2011) meliputi :

- a. Kontrol perilaku, ketika individu mampu untuk memilih perilaku yang tepat ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Perilaku ini mengurangi durasi kejadian
- b. Kontrol kognitif, adalah suatu cara dalam proses berfikir yang dilakukan individu untuk mengubah akibat dari tekanan yang dialami. Banyak cara yang dapat dilakukan, tergantung kejadian apa yang sedang dialami.
- c. Kontrol keputusan, individu memilih dengan cara atau tindakan apa untuk mengambil suatu keputusan.
- d. Kontrol informasi, mengetahui informasi mengenai suatu kejadian yang akan terjadi, apa dampak dari kejadian yang dialami. Kontrol ini diartikan sebagai tindakan kewaspadaan pada diri individu sebelum mengalami suatu kejadian agar tidak merasa ketakutan apabila kejadian tersebut sudah dialami.
- e. Kontrol retrospektif, berkaitan dengan kepercayaan terhadap apa dan siapa yang menyebabkan kejadian itu dapat terjadi.

Aspek-aspek kontrol diri menurut Tagney, et all (2004) sebagai berikut :

- a. Disiplin diri adalah cara individu melakukan kegiatan dengan cara disiplin. Individu dapat memilih hal apa yang harus difokuskan terlebih dahulu dan mengurangi hal yang dapat menggangukannya.

- b. Berhati-hati, kemampuan individu saat pengambilan keputusan, memikirkan secara matang agar tidak salah mengambil keputusan.
- c. Kebiasaan baik, mengatur perilaku yang dilakukan yang nantinya akan menjadi kebiasaan bagus dengan tujuan agar dapat memberi manfaat bagi dirinya walaupun manfaat tersebut tidak langsung dirasakan atau didapat saat itu juga.
- d. Etika kerja, berkaitan dalam lingkup pekerjaan mengenai penilaian pada regulasi orang lain. Individu mampu menyelesaikan tanggung jawab pekerjaan tanpa melibatkan hal-hal yang tidak termasuk dalam lingkup pekerjaannya.
- e. Konsisten, kemampuan saat mengerjakan sesuatu dengan ritme yang teratur karena untuk menyelesaikan suatu tujuan.

3. Faktor-faktor Kontrol Diri

Faktor-faktor kontrol diri menurut Daradjat (1978), Hurlock (1980), Elkind dan Weiner (1978) yaitu sebagai berikut :

- b. Pandangan tentang nilai agama

Nilai-nilai religius apabila diajarkan sejak anak masih berusia dini sangat berpengaruh pada kepribadiannya. Nilai agama tersebut bisa menjadi kontrol diri individu saat akan melakukan sesuatu (Darajat, 1978).

- c. Cara didikan orang tua

Didikan yang diajarkan oleh orang tua berpengaruh pada individu karena dapat mengembangkan arah diri dan kontrol diri yang dimiliki. Hal itu bertujuan agar individu melakukan tindakan baik dan berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak (Hurlock, 1980).

- d. Faktor kognitif atau intelektual

Setiap individu dilahirkan dengan kondisi yang baik. Kemampuan intelektual dapat berkembang seiring dengan usia individu, seiring

berjalannya waktu kemampuan tersebut dapat bertambah dengan tujuan agar dapat mengontrol perilaku dan mempertimbangkan apapun yang akan dilakukan. Individu yang berfikir positif saat melakukan sesuatu memiliki kontrol diri yang baik, ditunjukkan dengan membuat rencana terlebih dahulu saat akan melakukan sesuatu (Elkind dan Weiner, 1978).

Kontrol diri dipengaruhi oleh dua faktor menurut Nur Ghufron dan Rini (2011) sebagai berikut :

a. Faktor internal

Faktor ini memiliki pengaruh pada kontrol diri yang berasal dari dalam diri individu. Contohnya yaitu usia, seiring bertambahnya usia maka kontrol diri yang dimiliki semakin baik dan matang.

b. Faktor eksternal

Faktor ini berasal dari luar diri individu. Contohnya keluarga khususnya orang tua, hal ini memiliki pengaruh besar terhadap anak. Jika orang tua mengajarkan nilai kebaikan secara konsisten maka nilai tersebut akan tertanam dalam diri anaknya dan menjadi kontrol terhadap dirinya apabila akan melakukan sesuatu sehingga tidak melanggar norma yang sudah berlaku.

4. Kontrol diri dalam Perspektif Islam

Sifat kontrol diri disebut juga dengan sifat *mujahadah an nafs*. Kontrol diri merupakan sifat golongan setan itulah atau perilaku seseorang yang mampu menahan diri dari melakukan perbuatan yang dilarang oleh Allah SWT.

Ketidakmampuan diri dalam melakukan kontrol diri merujuk pada firman Allah SWT didalam surah Al-Mujadilah ayat 19, ada kecenderungan bahwa seseorang itu akan bersekutu dengan setan.

أَسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ ۗ أُولَٰئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ ۗ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخٰسِرُونَ

Artinya : “Setan telah menguasai mereka, lalu menjadikan mereka lupa mengingat Allah; mereka itulah golongan setan. Ketahuilah, bahwa golongan yang rugi”.

Penegasan Allah SWT setan telah menguasai manusia mengandung arti bahwa manusia telah dikuasai oleh setan sehingga melakukan aktivitas yang tidak bermanfaat. Hal tersebut menjadikan manusia lupa beribadah dan berdzikir kepada Allah serta merenungi keagungan-Nya baik dalam hati maupun dalam ucapan. Hal tersebut menjadikan manusia meninggalkan perintah-Nya dan mendekati larangan-Nya. Dijelaskan juga bahwa kelompok setan tersebut adalah manusia yang mengalami kerugian. Jika manusia melakukan aktivitas yang bermanfaat mereka tidak termasuk dalam orang yang merugi, manusia yang merugi adalah manusia yang luput oleh kenikmatan dunia yang hanya sementara (Shihab, 2012).

Berdasarkan tafsir di atas dijelaskan pentingnya mengisi dan memanfaatkan waktu dengan kegiatan bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang lain. UIN Walisongo Semarang merupakan salah satu lembaga pendidikan keagamaan yang mengedepankan nilai norma dan nilai agama. Dalam proses pembelajaran pun terdapat muatan nilai agama yang tujuannya agar dapat dilaksanakan dalam kesehariannya termasuk dalam mengontrol diri dalam melakukan sesuatu. Salah satunya tidak berlebihan dalam menggunakan *smartphone* yang nantinya akan memberi dampak negatif bagi individu tersebut. Apabila individu memiliki kontrol diri yang baik dan mengetahui bahaya yang ditimbulkan dari *smartphone* harapannya dapat terhindar dari *nomophobia*. Perilaku tidak baik yaitu berlebihan dalam melakukan atau menggunakan sesuatu mencerminkan sifat setan termasuk perbuatan salah. Manusia yang melakukan perbuatan tersebut biasanya tidak

menyadari dan tidak merasa bersalah dengan apa yang dikerjakannya (Arni, 2014).

D. Kesepian

1. Pengertian Kesepian

Kesepian menurut Peplau dan Perlman yaitu rasa ketidakpuasan yang dialami individu karena hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan hasil yang diharapkan. Kemudian menurut Lake kesepian adalah tidak terwujudnya komunikasi secara maksimal dengan orang lain dan hubungan pertemanan yang terjalin kurang akrab. Kesepian yang dialami tersebut menyebabkan individu membutuhkan orang lain dalam berhubungan dan melakukan komunikasi secara dua arah yang terjadi secara mendalam namun hal itu tidak terwujud dikarenakan sesuatu hal.

Kesepian adalah keadaan emosional dimana individu merasa asing dan hubungannya dirasa kurang baik dengan individu lain (Bruno, 2010). Kesepian adalah keadaan dimana hubungan sosial individu tidak maksimal baik secara kualitas maupun kuantitasnya (Perlman dan Peplau, 1998). Kesepian merupakan perasaan tidak menyenangkan karena adanya perbedaan antara harapan dan kenyataan mengenai hubungan sosial individu. Hal ini berkaitan dengan keadaan kognitif dan emosi individu (Dayakisni dan Hudaniah, 2009).

Individu yang merasa kesepian menganggap tidak memiliki siapa pun saat sedang dihadapkan masalah dan membutuhkan tempat untuk berbagi. Selain itu menganggap dirinya terasingkan dan tidak ada siapa pun yang mengerti keadaan yang terjadi pada dirinya. Kesepian terjadi karena berkurangnya hubungan akrab antara individu dengan individu yang lain. Kesepian merupakan rasa tidak puas yang diakibatkan karena hubungannya dengan individu lain kurang ada perasaan yang terjalin (Santrock dikutip oleh Adonai Fisilia Arumdina).

2. Aspek-aspek Kesepian

Tiga aspek kesepian yang dikemukakan oleh Russell (1996) sebagai berikut:

a. *Personality* (kepribadian)

Sifat ini merupakan perasaan yang dapat berubah sewaktu-waktu dan biasanya disebabkan karena kepribadian individu. Individu kurang dapat percaya oleh orang yang belum dikenalnya. Kepribadian individu mempengaruhi tingkah laku dan pemikiran di lingkungannya. Individu yang kesepian dapat diidentifikasi berdasarkan tindakan dan perasaan mereka sehari-hari. Dalam hal ini berarti individu yang mengalami kesepian disebabkan karena kepribadiannya yang memiliki kepercayaan diri rendah dan tidak berani menghadapi orang asing.

b. *Social desirability* (keinginan sosial)

Kesepian ini terjadi sebab kehidupan sosial yang terjadi pada individu tidak sesuai dengan harapannya. Individu menginginkan ada individu lain yang dapat menerimanya dengan baik.

c. *Depression* (depresi)

Kesepian dapat terjadi karena adanya tekanan dalam diri yang menyebabkan perasaan ketidakberdayaan dan keputusasaan beserta dengan rasa sedih, hilangnya minat dan kebahagiaan, dan energi yang menurun sehingga mengakibatkan peningkatan kelelahan yang dialami seseorang dan berkurangnya aktivitas.

Dua aspek-aspek kesepian yang dikemukakan oleh Robert Weiss (dalam Dayakisni dan Hudaniah, 2009) antara lain sebagai berikut :

a. Isolasi emosional

Dalam aspek ini individu memiliki hubungan sosial yang minim tetapi berharap memiliki hubungan yang kuat dengan orang lain.

b. Kesepian sosial

Aspek ini individu ingin memiliki hubungan sosial yang baik tetapi tidak memiliki teman akrab.

Selain itu, kesepian memiliki empat aspek yang dapat diintegrasikan menurut Perlman dan Peplau (1981) sebagai berikut:

a. Afektif atau ruang lingkup yang berhubungan dengan sikap

Dalam aspek ini kesepian mencakup perasaan kurang menyenangkan misalnya cemas, tidak terbuka pada orang lain, hampa, tidak gembira, jenuh, dan berfikir negatif mengenai suatu hal.

b. Motivasional dan kognitif

Individu yang mengalami kesepian biasanya memiliki niat menjalin komunikasi dengan orang lain melalui hubungan sosial. Tetapi kesepian bisa menurunkan motivasi seseorang, motivasi yang dimaksud diantaranya kecemasan, tidak bersemangat menjalin sosialisasi, tidak memiliki makna hidup, dan tidak memiliki kepedulian.

c. Perilaku atau watak

Individu yang mengalami kesepian biasanya tercermin dari perilaku sehari-harinya, contohnya tidak terbuka pada orang lain dan tidak ingin berbagi pengalaman atau masalah pribadi kepada orang lain.

d. Permasalahan sosial dan medis

Beberapa masalah sosial dapat terjadi jika individu mengalami kesepian, contohnya menyakiti diri sendiri, penyalahgunaan alkohol dan narkoba, bahkan sampai bunuh diri. Gejala psikosomatis juga dapat terjadi contohnya mudah merasa lelah dan tidak nafsu makan.

3. Faktor-faktor Kesepian

Kesepian biasanya dihubungkan dengan keadaan psikologis seseorang, ada faktor yang menjadi penyebab individu merasa kesepian (Dayakisni & Hudaniah, 2012) antara lain:

1. Faktor predisposisi

Faktor ini merupakan faktor yang membuat individu rentan merasa kesepian, contohnya memiliki perasaan malu, mengisolasi diri dari lingkungan sosial, dan tidak memiliki keterampilan sosial.

2. Peristiwa pencetus

Faktor ini menjadi awal gejala terjadinya kesepian, contohnya pergi ke luar kota untuk menuntut ilmu, berpisahanya orang tua, dan pindah tempat tinggal.

Lima faktor kesepian yang dikemukakan oleh Rubenstein dan Shaver (Brehm, Miller, Perlman, & Campbell, 2002) sebagai berikut:

1. Ketidakterikatan

Faktor ini disebabkan karena individu pisah dengan pasangan, tidak memiliki pasangan, dan tidak memiliki pasangan seksual.

2. Pengasingan

Dalam faktor ini kesepian disebabkan karena merasa asing dalam lingkungannya, tidak dianggap ada dan tidak mempunyai teman dekat untuk berbagi.

3. Kesendirian

Individu menganggap dirinya benar-benar sendirian dan saat pulang ke tempat tinggal tidak ada yang menyambut kedatangannya.

4. Isolasi paksa

Saat sedang mengalami kejadian seperti sakit dan mengharuskan untuk dirawat di rumah sakit, individu dapat merasa kesepian. Selain itu, contoh lain saat tidak dapat kemana-mana karena sesuatu hal.

5. Dislokasi

Pada faktor ini, hal yang membuat individu merasa kesepian contohnya beberapa kali pindah tempat tinggal, melakukan perjalanan jauh baik

dalam maupun luar kota dalam waktu lama, pindah pekerjaan atau sekolah baru.

4. Kesepian dalam Perspektif Islam

Kesepian merupakan hal yang terkadang dialami oleh individu, namun dianggap tidak wajar jika kesepian terus terjadi dan dalam jangka waktu yang terlalu sering dan cukup lama. Kesepian biasanya terjadi karena individu memiliki suatu permasalahan, apapun masalah yang menimpa seorang muslim hendaknya tetap berserah diri kepada Allah SWT. Terdapat firman Allah SWT yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ يُأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ ۗ يَعِظُكُم لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

Artinya: “Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran.” (Q.S an-Nahl : 90).

Dalam ayat Al-Qur'an tersebut dijelaskan hal-hal baik dan buruk yang berkaitan dengan kehidupan individu. Ketika individu mengalami masalah yang berat, perasaan menyalahkan diri sendiri dan kesepian secara bertahap berkembang seiring dengan munculnya pemikiran tentang bagaimana tidak ada lagi orang yang dapat berhubungan, mencintai, dan mendukungnya. Dalam ayat tersebut juga disebutkan jika Allah melarang peruntukan keji, kesepian yang terjadi dalam waktu yang lama dapat memunculkan hal-hal yang negatif. Oleh sebab itu pentingnya mendekatkan diri kepada Allah agar bebas dari perasaan sendiri serta kesepian. Allah SWT memberi pengajaran dan bimbingan yang berkaitan dengan segala aspek kebaikan

dengan tujuan agar manusia mengingat dan mengambil pelajaran berharga (Shihab, 2012).

Dalam QS ar-Ra'd ayat 28 disebutkan bahwa Allah akan memberikan rasa tenang melalui mengingat-Nya (zikrullah). Sesuai dalam Tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ketentraman yang berada di dada individu disebabkan karena dzikrullah, yakni mengingat Allah atau karena ayat-ayat Allah SWT yaitu al-Qur'an.

E. Pengaruh Kontrol Diri, Kesenian, dan Kecenderungan *Nomophobia*

Smartphone adalah alat komunikasi yang saat ini sudah menjadi kebutuhan untuk sebagian orang termasuk di Indonesia. Harga *smartphone* saat ini cukup ramah dikantong sehingga menjadikannya barang yang dimiliki sebagian orang dari anak-anak sampai dewasa.

Mahasiswa termasuk kelompok yang lebih rentan mengalami ketergantungan *smartphone* dibanding orang dengan kelompok yang lain. dinamika psikologi terjadi pada mahasiswa dan biasa disebut *emerging adulthood*, yaitu fase peralihan dari masa remaja akhir menuju fase masa dewasa awal. Yang terjadi dalam fase ini adalah mahasiswa sedang mencari jati diri dan berusaha mengenali dirinya sendiri. Selain itu, berusaha hidup mandiri dan tidak bergantung kepada orang lain termasuk kedua orang tua. Karakteristik dari fase ini adalah perilaku individu yang berubah-ubah contoh dalam hal mengelola kebutuhan hidup, pengembangan emosional dan kognitif serta hubungan interpersonal.

Nomophobia merupakan rasa takut dan cemas yang dirasakan seseorang ketika sedang berjauhan dengan ponselnya. Individu yang paling rentan mengalami *nomophobia* adalah mahasiswa yang menuju pada tahap perkembangan dewasa awal yang berusia 18-24 tahun (Yildirim, 2014). Hal tersebut sejalan dengan Fajri (2017) yang mengungkapkan bahwa tingkat penggunaan *smartphone* pada mahasiswa tergolong tinggi yang membuat

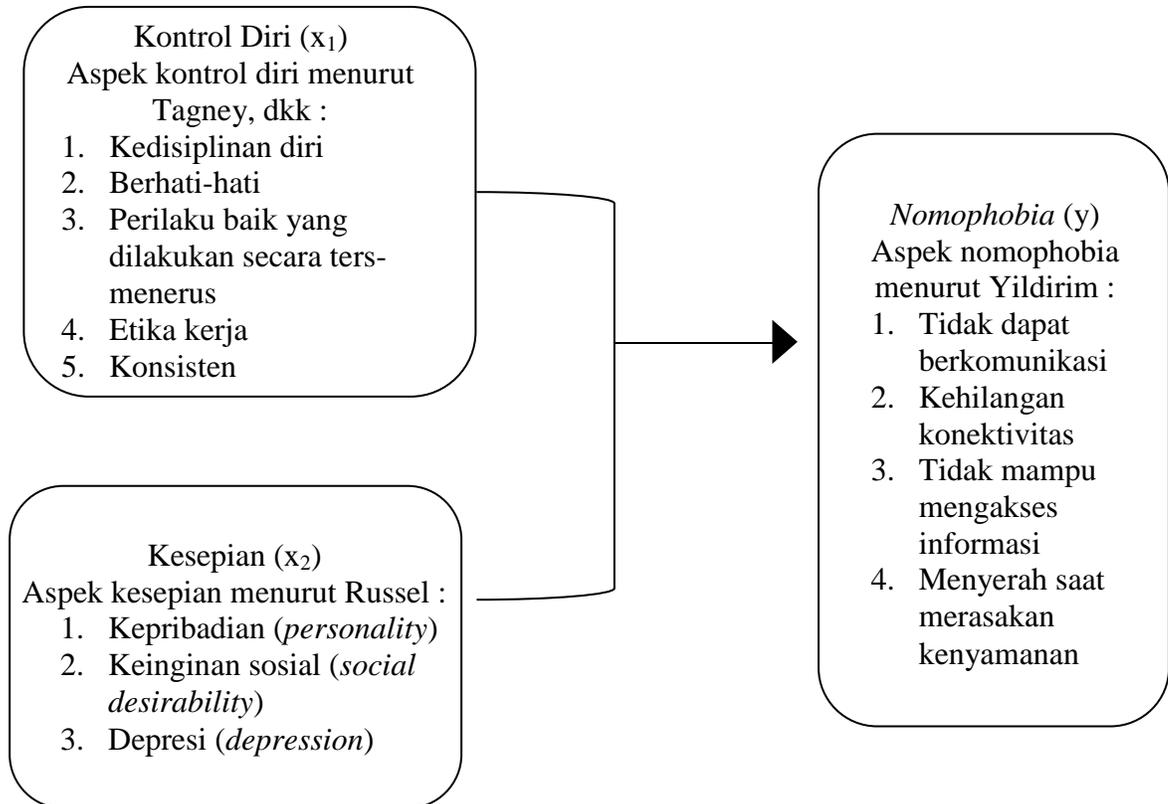
tingkat *nomophobia* pada mahasiswa pun semakin tinggi, dan sebanyak 60,8% kondisi tersebut diakibatkan oleh kontrol diri yang rendah.

Pendapat yang dikemukakan oleh Choliz (2012) terkait dengan penggunaan *smartphone* yang meningkat, hal tersebut dapat memunculkan gejala *nomophobia*. Maka dari itu diperlukan kontrol diri pada individu agar masalah itu tidak terjadi. Apabila individu memiliki kontrol diri yang rendah akan memunculkan permasalahan sosial karena individu menjadi tidak nyaman berhubungan dengan dunia nyata dan lebih nyaman berhubungan dengan dunia virtualnya. Jika hal itu terjadi akan memunculkan perasaan cemas dan merasa kehilangan saat seseorang jauh dari *smartphone*. Kecenderungan *nomophobia* dapat dicegah apabila individu mempunyai kontrol diri yang baik, yang berarti kontrol diri itu sendiri sangat penting dalam hidup seseorang agar tidak melakukan sesuatu secara berlebihan. Karena manfaat dari kontrol diri itu untuk mengendalikan diri atas perilaku yang akan dilakukan pada kegiatan sehari-hari. Selain itu manfaatnya agar dapat mengurangi perbuatan tidak baik yang dapat merugikan diri individu (Murdiani, 2018).

Kesepian sangat memberi dampak terhadap *nomophobia*. Hal tersebut terlihat dari kegiatan sehari-hari yang dihabiskan dengan menggunakan *smartphone*. Oleh karena itu apabila individu mengalami tingkat kesepian yang tinggi maka kecenderungan *nomophobia*-nya juga tinggi (Durak, 2018). *Nomophobia* dan kesepian pada remaja memiliki hubungan positif yang signifikan. Penelitian yang dilakukan Deniz (2018) tersebut menunjukkan bahwa individu yang kehilangan akses ke *smartphone* merasa kesepian dan menganggap tidak dapat bersosialisasi dan berkomunikasi dengan individu lain.

Gambar 1.1

Hubungan Kontrol Diri dan Kesenian dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang



F. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, landasan di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- H1 : Ada pengaruh antara kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa
- H2 : Ada pengaruh antara kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa
- H3 : Ada pengaruh antara kontrol diri dan kesepian terhadap kecenderungan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian adalah proses penemuan yang mempunyai karakteristik sistematis, terkontrol, empiris, serta berdasarkan pada teori dan hipotesis atau jawaban sementara (Kerlinger, 1986). Penelitian adalah upaya yang dilakukan dengan proses yang teratur dengan tujuan untuk menganalisis, menemukan dan menafsirkan bukti-bukti empiris agar mengetahui gejala tentang sebuah masalah yang berhubungan dengan masalah tersebut (Ali Muhammad, 1993).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang bersifat induktif, objektif, dan ilmiah dimana data yang diperoleh berupa angka-angka (score, nilai) atau pernyataan-pernyataan yang dinilai dan dianalisis dengan analisis statistik. Di tahap kesimpulan, hasil penelitian umumnya akan disertai dengan gambar, tabel, grafik, atau tampilan lainnya.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel-variabel penelitian yaitu :

- a. Variabel terikatnya (dependent variable) (Y): kecenderungan *nomophobia*
- b. Variabel bebas (independent variable) (X1) : kontrol diri
- c. Variabel bebas (independent variable) (X2) : kesepian

2. Definisi Operasional

- a. **Kecenderungan *Nomophobia***

Nomophobia adalah kondisi yang terjadi saat individu berada jauh dari *smartphone*, hal itu menyebabkan mereka merasa tidak nyaman, gelisah, atau cemas karena mereka tidak terhubung dengan *smartphone* miliknya. Skala *nomophobia* akan mengukur kecenderungan *nomophobia* dengan aspek yang dipaparkan Yildirim (2014) diantaranya perasaan tidak dapat berkomunikasi, hilangnya koneksi, tidak dapat mencari informasi, dan menyerah saat merasakan kenyamanan.

b. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengubah perilaku dan mengolah informasi yang dianggap baik ataupun informasi yang kurang baik untuk diwujudkan dalam perilaku yang nantinya akan dilakukan. Kontrol diri akan diukur menggunakan skala kontrol diri dari aspek yang dikemukakan oleh Tangney dkk, (2004) yang meliputi kedisiplinan diri, berhati-hati, perilaku baik yang dilakukan secara terus-menerus, etika kerja, konsisten.

c. Kesepian

Kesepian merupakan perasaan tidak menyenangkan karena adanya perbedaan antara harapan dan kenyataan mengenai hubungan sosial individu. Hal ini berkaitan dengan keadaan kognitif dan emosi individu. Kesepian akan diukur menggunakan skala kesepian dari aspek yang dikemukakan oleh Russel (1996) yang terdiri dari *personality* (kepribadian), *social desirability* (keinginan sosial), dan *depression* (depresi).

C. Tempat dan waktu penelitian

a. Tempat penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Penelitian

dilaksanakan dengan menyebar skala penelitian melalui *google form* pada sampel.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Mei 2023.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

a. Populasi

Populasi merupakan cakupan umum yang memiliki karakteristik khusus yang sudah ditetapkan oleh peneliti berupa subyek atau obyek yang akan diteliti yang kemudian akan mendapatkan suatu hasil (Sugiyono, 2012).

Penelitian ini mengambil populasi mahasiswa Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dengan usia 18-25 tahun. Saat ini sering ditemukan individu yang mengalami *nomophobia* terutama mahasiswa yang masuk dalam usia remaja 18-25 tahun. Menurut data dari *The Royal Society For Public Health*, alasan individu dengan usia ini mengalami *nomophobia* karena di masa tersebut individu tidak memiliki hobi atau pekerjaan sehingga kesehariannya sering digunakan untuk bermain *smartphone* (Aguilera-Manrique et al, 2018). Populasi di penelitian ini mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang berjumlah 754 orang.

Tabel 1

Tabel jumlah mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang

Angkatan	Jumlah
2016	27
2017	41
2018	70
2019	146

2020	162
2021	153
2022	155
Total	754

b. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi secara karakter dan jumlahnya. Dalam penelitian biasanya mengalami keterbatasan waktu, dana atau tenaga sehingga jika populasi besar tidak dikaji semua yang menjadi bagian dalam populasi yang akan diteliti. Sehingga peneliti diperbolehkan mengambil sampel yang menjadi bersumber dari populasi tersebut. Kesimpulan yang didapat dari sampel harus mewakili populasi (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini menggunakan rumus perhitungan Slovin untuk perhitungan sampel, yaitu sebagai berikut

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = ukuran sampel atau jumlah responden

N = ukuran populasi

e = presentase penyisihan ketidakakuratan *sampling error* yang masih dapat ditoleransi. Dalam hal ini penulis mengambil presentase 10% atau 0,1

Jadi, yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{754}{1 + 754 (0,1)^2}$$

n = 88,2 dibulatkan menjadi 89 sampel

Dari rumus tersebut disimpulkan jumlah sampel yaitu 89 orang yang skalanya akan disebar pada mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang sehingga mendapat 89 sampel.

c. Teknik sampling

Teknik sampling merupakan teknik dalam pengambilan sampel untuk sebuah penelitian. Terdapat berbagai macam jenis teknik sampling yang dipergunakan untuk menentukan sampel penelitian. Penelitian yang digunakan penulis yaitu dengan menggunakan teknik *probability sampling*, yaitu *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* adalah teknik yang paling mudah digunakan untuk pengambilan sampel (Prasetyo & Miftahul, 2014). Dikatakan paling mudah dikarenakan saat pengambilan sampel dilakukan secara acak dan tidak memilih dari segi tingkatan populasi tersebut. Pengambilan sampel secara acak tersebut nantinya menggunakan randomisasi aplikasi tanpa melihat tingkatan yang ada. (Sugiyono, 2017).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kontrol diri, skala kesepian dan skala kecenderungan *nomophobia*. Tiga variabel tersebut dalam bentuk skala likert yang digunakan untuk mengukur persepsi dan pendapat individu atau kelompok mengenai suatu hal yang diteliti.

Ketiga skala akan dibuat menjadi aitem pertanyaan mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). Empat poin yang digunakan untuk skala penelitian antara lain sebagai berikut :

Tabel 2
Skor skala likert

Pilihan jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak setuju (TS)	2	3
Sangat tidak setuju (STS)	1	4

Tiga skala dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

a. Skala *nomophobia*

Skala *nomophobia* akan diukur memakai skala yang mengacu pada subjek penelitian ini yaitu mahasiswa. Skala *nomophobia* dibuat berdasarkan aspek-aspek *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim (2014) yang meliputi tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, menyerah saat merasakan kenyamanan.

Tabel 3

Skala kecenderungan *nomophobia*

No	Aspek	Indikator	Sebaran Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Tidak dapat berkomunikasi	- Ketergantungan komunikasi hanya terpusat pada <i>smartphone</i> -Kehilangan komunikasi	1, 17, 19, 25	5, 13, 21, 29	8

		dengan orang lain			
2.	Kehilangan konektivitas	-Perasaan cemas jika tidak dapat terhubung dengan internet -Memastikan selalu terhubung dengan orang lain	2, 10, 18, 26	6, 14, 22, 30	8
3.	Tidak mampu mengakses informasi	-Individu tidak nyaman ketika gagal mencari informasi yang diinginkan -Merasa tertinggal jika tidak mengetahui informasi terbaru	3, 11, 19, 27	7, 15, 23, 31	8
4.	Fokus pada kenyamanan	- Memaksimalkan fasilitas yang disediakan <i>smartphone</i> untuk pengguna	4, 12, 20, 28	8, 16, 24, 32	8

		-Merasa nyaman jika smartphone memiliki fitur baik			
--	--	--	--	--	--

b. Skala kontrol diri

Skala kontrol diri akan diukur menggunakan skala yang dibuat peneliti dengan mengacu pada subjek penelitian ini yaitu mahasiswa. Skala kontrol diri dibuat berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Tangney dkk, (2004) yang meliputi kedisiplinan diri, berhati-hati, perilaku baik yang dilakukan secara terus-menerus, etika kerja, konsisten.

Tabel 4
Skala kontrol diri

No	Aspek	Indikator	Sebaran aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kedisiplinan diri	-Fokus terhadap tugas yang dilakukan -Menahan diri dari gangguan sekitar	1, 11, 21, 31	6, 16, 26, 36	8
2.	Berhati-hati	-Mampu mengambil tindakan secara rasional -	2, 12, 22, 32	7, 17, 27, 37	8

		Mempertimbangkan terlebih dahulu secara matang saat mengambil keputusan N			
3.	Perilaku baik yang dilakukan secara terus-menerus	-Membiasakan diri dengan perilaku yang baik -Mengatur perilaku yang dilakukan	3, 13, 23, 33	8, 18, 28, 38	8
4.	Etika kerja	-Melaksanakan tugas dengan baik -Tidak terpengaruh oleh gangguan dari luar pekerjaan	4, 14, 24, 34	9, 19, 29, 39	8
5.	Konsisten	-Mampu mengerjakan tugas dengan teratur -Mampu mengatur waktu karena memiliki target	5, 15, 25, 35	10, 20, 30, 40	8

c. Skala kesepian

Skala kesepian akan diukur memakai skala yang dibuat peneliti yang mengacu pada subjek penelitian ini yaitu mahasiswi. Skala kesepian

dibuat berdasarkan aspek-aspek kesepian yang dikemukakan oleh Russel (1996)

Tabel 5
Skala kesepian

No.	Aspek	Indikator	Sebaran aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Personality</i> (kepribadian)	- memiliki kepercayaan diri yang kurang - ketakutan terhadap orang asing	3, 8, 15, 21	9, 10, 18, 23	8
2.	Social desirability (keinginan sosial)	- keinginan untuk diterima di lingkungannya - keinginan untuk membangun hubungan sosial	4, 6, 7, 13	2, 12, 17, 22	8
3.	<i>Depresssion</i> (depresi)	- mengalami tekanan dalam diri - berkurangnya aktivitas - merasa ke	1, 5, 14, 19	11, 16, 20, 24	8

		Lelah			
--	--	-------	--	--	--

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas menurut Azwar (2001) berasal dari kata *validity* yang artinya keakuratan alat ukur yang digunakan dalam sebuah alat tes. Tinggi rendahnya validitas dilihat dari hasil yang didapat dari suatu tes, apabila hasil yang didapat sama dengan tujuan yang diinginkan dalam pengukuran tersebut maka dapat disimpulkan tes tersebut memiliki validitas yang tinggi. Namun apabila hasil yang didapat tidak sesuai maka disimpulkan tes tersebut memiliki validitas yang rendah. Terdapat berbagai macam jenis validitas, pada penelitian ini peneliti menggunakan uji validitas isi. Validitas isi adalah validitas yang melalui *expert judgement*, yaitu sebelum digunakan aitem diuji terlebih dahulu.

Uji validasi isi pada skala kecenderungan *nomophobia*, skala kontrol diri dan skala kesepian menggunakan *expert judgement* oleh panel ahli yang disini adalah dosen ahli dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Panel ahli diminta untuk menilai dan memberikan saran mengenai aitem yang telah dibuat. Mahasiswa disini sebagai orang yang dituju sebagai subjek untuk menentukan apakah bahasa yang digunakan pada butir aitem dapat dipahami oleh subjek. Penilaian dari panel ahli kemudian akan digunakan sebagai landasan dalam evaluasi skala penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian ini menggunakan SPSS 21.0 *for windows* untuk perhitungan mengenai tingkat validitas. Butir instrumen dapat dikatakan valid jika skor setiap butir memiliki korelasi dengan skor total minimal 0,3 (Sugiyono, 2019).

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah alat yang digunakan yang dapat mengetahui baik buruknya kualitas alat ukur yang nantinya akan menghasilkan nilai skor yang akurat dan kecilnya kesalahan yang dapat terjadi (Azwar, 2001).

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* yang dalam penggunaannya sederhana dan mudah dipahami (Azwar, 2001). Uji reliabilitas juga menggunakan SPSS 21.0 *for windows* dengan indikator alat ukur yang dinyatakan reliabel jika nilai *Alpha Cronbach* diatas 0,6 dan sebaliknya. Kriteria dalam uji reliabilitas diantaranya :

1. Instrumen penelitian dinyatakan reliabel jika nilai *Alpha Cronbach* lebih dari 0,6
2. Instrumen penelitian dinyatakan tidak reliabel jika nilai *Alpha Cronbach* kurang dari 0,6

2. Hasil Uji Validitas

Peneliti telah melakukan uji validitas dan reliabilitas dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 21.0 *for windows*.

a. *Nomophobia*

Skala *nomophobia* yang digunakan pada uji coba berjumlah 32 aitem. Berdasarkan nilai *corrected item-total correlation* dari hasil pengolahan data menggunakan SPSS terdapat 22 aitem yang dinyatakan valid dan 10 aitem yang gugur karena nilai r yang diperoleh $\leq 0,3$. Berikut adalah *blueprint* skala *nomophobia* yang akan dijadikan alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 6

Blueprint Skala Nomophobia Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Sebaran Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Tidak dapat berkomunikasi	- Ketergantungan komunikasi hanya terpusat pada <i>smartphone</i> -Kehilangan komunikasi dengan orang lain	*1, 25 9, 17	5, *21 *13, 29	8
2.	Kehilangan konektivitas	-Perasaan cemas jika tidak dapat terhubung dengan internet -Memastikan selalu terhubung dengan orang lain	10, 18, 2, *26	14, *22 *6, 30	8
3.	Tidak mampu mengakses informasi	-Individu tidak nyaman ketika gagal mencari informasi yang diinginkan -Merasa tertinggal jika	3, *27 11, 19	7, *31 15, *23	8

		tidak mengetahui informasi terbaru			
4.	Fokus pada kenyamanan	- Memaksimalkan fasilitas yang disediakan <i>smartphone</i> untuk pengguna - Merasa nyaman jika <i>smartphone</i> memiliki fitur baik	4, 12 20, 28	8, 24 16, 32	8

Keterangan : (*) aitem yang gugur

b. Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang digunakan pada uji coba berjumlah 40 aitem. Berdasarkan nilai *corrected item-total correlation* dari hasil pengolahan data menggunakan SPSS terdapat 28 aitem yang dinyatakan valid dan 12 aitem yang gugur karena nilai r yang diperoleh $\leq 0,3$. Berikut adalah *blueprint* skala kontrol diri yang akan dijadikan alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 7

***Blueprint* Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba**

			Sebaran aitem	Jumla
--	--	--	---------------	-------

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	h
1.	Kedisiplinan diri	-Fokus terhadap tugas yang dilakukan -Menahan diri dari gangguan sekitar	1, 21 11, *31	*6, 16 26, *36	8
2.	Berhati-hati	-Mampu mengambil tindakan secara rasional - Mempertimbangan terlebih dahulu secara matang saat mengambil keputusan	2, 12 *22, 32	*7, 27 17, *37	8
3.	Perilaku baik yang dilakukan secara terus-menerus	-Membiasakan diri dengan perilaku yang baik -Mengatur perilaku yang dilakukan	3, 13 23, *33	8, 28 18, 38	8
4.	Etika kerja	-Melaksanakan tugas dengan baik	4, 34	9, 29	8

		-Tidak terpengaruh oleh gangguan dari luar pekerjaan	14, * 24	19, * 39	
5.	Konsisten	-Mampu mengerjakan tugas dengan teratur -Mampu mengatur waktu karena memiliki target	* 15 , 35 * 5 , 25	* 20 , 40 10, 30	8

Keterangan : (*) aitem yang gugur

c. Kespian

Skala kesepian yang digunakan pada uji coba berjumlah 24 aitem. Berdasarkan nilai *corrected item-total correlation* dari hasil pengolahan data menggunakan SPSS terdapat 18 aitem yang dinyatakan valid dan 6 aitem yang gugur karena nilai r yang diperoleh $\leq 0,3$. Berikut adalah *blueprint* skala kesepian yang akan dijadikan alat ukur dalam penelitian ini.

Skala 8

Blueprint Skala Kespian Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Sebaran aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Personality</i> (kepribadian)	- memiliki kepercayaan diri yang kurang - ketakutan terhadap	8, * 21 3, 15	18, * 23 * 9 , 10,	8

		orang asing			
2.	Social desirability (keinginan sosial)	- keinginan untuk diterima di lingkungannya - keinginan untuk membangun hubungan sosial	4, 6 7, 13	2, 17 *12, 22	8
3.	Depresssion (depresi)	- mengalami tekanan dalam diri - berkurangnya aktivitas dan merasa kelelahan	5, 19 1, *14	16, 24 11, 20	8

Keterangan : (*) aitem yang gugur

5. Hasil Uji Reliabilitas

a. *Nomophobia*

Berikut tabel hasil uji reliabilitas skala *nomophobia*

Tabel 9

Reliabilitas *Nomophobia* sebelum uji coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,676	31

Reliabilitas *Nomophobia* setelah uji coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,809	21

Berdasarkan tabel di atas, nilai dari *Cronbach's Alpha* sebesar 0,809. Maka dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya $> 0,6$.

b. Kontrol Diri

Berikut tabel hasil uji reliabilitas skala kontrol diri.

Tabel 10

Reliabilitas Kontrol Diri sebelum uji coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,750	39

Reliabilitas Kontrol Diri setelah uji coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,699	27

Berdasarkan tabel di atas, nilai dari *Cronbach's Alpha* sebesar 0,699. Maka dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya $> 0,6$.

c. Kesepian

Berikut tabel hasil uji reliabilitas skala kesepian.

Tabel 11

Reliabilitas Kesepian sebelum uji coba

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,806	23

Reliabilitas Kespian setelah uji coba

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,819	17

Berdasarkan tabel di atas, nilai dari *Cronbach's Alpha* sebesar 0,819. Maka dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya $> 0,6$.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data mencakup beberapa prosedur yang dilakukan diantaranya pengumpulan data menurut variabel dan tipe responden, distribusi data menurut variabel dari masing-masing responden, tampilan data pada pada setiap variabel yang diteliti, perhitungan untuk menyimpulkan rumusan masalah dan terakhir dilakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang sudah dibuat (Sugiyono, 2019). Analisis data menggunakan SPSS 21.0 *for windows* untuk perhitungan statistik.

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan yaitu dengan uji *kolmogorov-smirnov*. Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui normal atau tidaknya distribusi sebaran skor subjek pada variabel yang akan dianalisis. Distribusi sebaran yang normal berarti bahwa subjek penelitian dapat mewakili populasi yang ada (Ebbinghaus, 2013). Jika

nilai signifikansi kurang dari 0,05 diartikan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal, namun nilai signifikansi lebih dari 0,05 diartikan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Pengujian akan dilakukan menggunakan SPSS 21.0 *for windows* (Gani & Amalia, 2018).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas menggunakan SPSS 21.0 *for windows*. Tujuan dilakukannya uji ini adalah untuk melihat hubungan linier variabel yang sudah diuji sebelumnya (Gani & Amalia, 2018). Uji ini disebut linier nilai signifikansi lebih dari 0,05 atau sama dengan 0,05 (Priyatno, 2010). Dan sebaliknya disebut tidak linier jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 dan disimpulkan bahwa variabel *dependent* dan *independent* tidak memiliki hubungan linier.

c. Uji Multikolinearitas

Jika dalam model regresi tidak terdapat gejala multikolinearitas maka diartikan model regresi tersebut baik, sebaliknya jika model regresi terdapat gejala multikolinearitas maka diartikan model regresi tersebut dikatakan buruk. Hal itu dikarenakan sebagian variabel menghasilkan parameter dengan hasil yang hampir sama yang berakibat saling mengganggu. Pendeteksian masalah multikolinearitas dapat dilihat dari nilai *Variance Inflation Factor* (VIF), jika nilai VIF lebih dari 10 dan nilai toleransi lebih dari 0,10 maka ada gejala multikolinearitas dan sebaliknya jika nilai VIF kurang dari 10 maka tidak terdapat gejala multikolinearitas (Gani & Amalia, 2018).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan yaitu model regresi linear berganda, model tersebut dapat memberikan penjelasan mengenai hubungan

fungsional antara variabel-variabel yang terdiri dari satu variabel dependen dan variabel independen lebih dari satu. Dalam menyelesaikan model regresi linear berganda bisa diselesaikan menggunakan metode *Ordinary Square Estimate* (metode menaksir bilangan kuadrat terkecil) (Gani & Amalia, 2018).

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \varepsilon$$

Keterangan :

Y : Variabel dependen (*nomophobia*)

X₁ : Variabel independent satu (kontrol diri)

X₂ : Variabel independen dua (kesepian)

α : Nilai konstanta

β_1 : Nilai koefisien regresi X₁

β_2 : Nilai koefisien regresi X₂

ε : Standar eror

Penggunaan SPSS 21.0 *for windows* digunakan juga pada perhitungan penelitian ini yang menggunakan uji hipotesis analisis linier berganda. Hasil dari uji tersebut dikatakan signifikan jika tingkat signifikasinya lebih dari 0,05 maka hipotesis itu dapat diterima, sebaliknya jika tingkat signifikansinya kurang dari 0,05 maka hipotesis tidak diterima (Gani & Amalia, 2018).

BAB IV

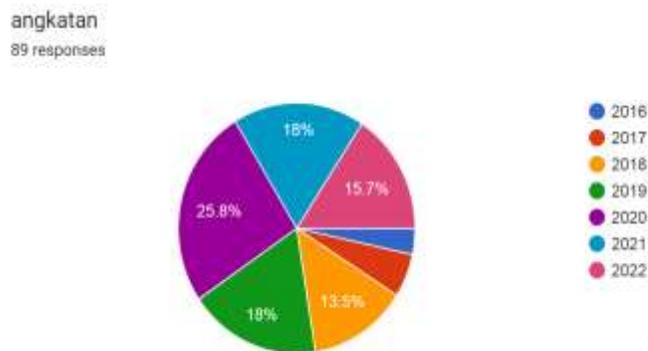
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang angkatan 2016-2022. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 754 mahasiswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 89 mahasiswa yang didasarkan pada pengambilan sampel menurut rumus Slovin. Deskripsi data *nomophobia*, kontrol diri, dan kesepian adalah sebagai berikut.

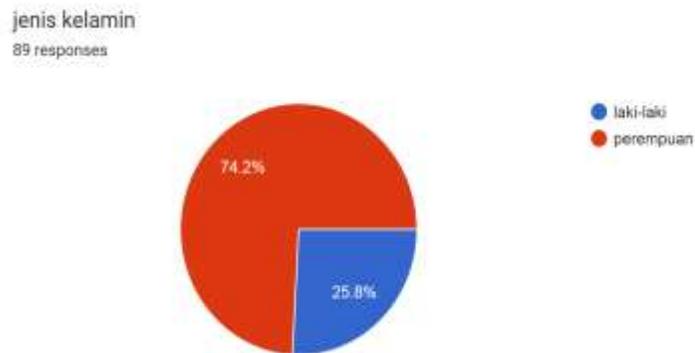
a. Berdasarkan tahun angkatan



Tabel 12. Persentase Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan

Berdasarkan diagram di atas diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa angkatan 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, dan 2022. Subjek dari angkatan 2016 sebanyak 3 mahasiswa (3,4%), angkatan 2017 sebanyak 5 mahasiswa (5,6%), angkatan 2018 sebanyak 12 mahasiswa (13,5%), angkatan 2019 sebanyak 16 mahasiswa (18%), angkatan 2020 sebanyak 23 mahasiswa (25,8%), angkatan 2021 sebanyak 16 mahasiswa (18%), dan angkatan 2022 sebanyak 14 mahasiswa (15,7%).

b. Berdasarkan Jenis Kelamin



Tabel 13. Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan diagram di atas jumlah subjek yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 23 mahasiswa atau 25,8% sedangkan subjek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 66 mahasiswa atau 74,2%.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti mengkategorikan masing-masing variabel menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

- a. Kategorisasi Variabel *Nomophobia* (Y)
- b. Kategorisasi Variabel Kontrol Diri (X1)
- c. Kategorisasi Variabel Kesepian (X2)

Rumus kategorisasi data penelitian

Rendah : $X < M - 1SD$

Sedang : $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi : $M + 1SD \leq X$

Tabel

Tabel 14. Hasil Perhitungan Kategorisasi Variabel Y, X1, X2

	Y	X1	X2
Kategori	Xmin = 21	Xmin = 28	Xmin = 18
	Xmax = 84	Xmax = 112	Xmax = 72
	Range=Xmax-Xmin = 84 -21 = 63	Range = 84	Range = 54
	Mean=(Xmax+Xmin)/2= (84+21)/2 = 52,5	Mean = 70	Mean = 45
	SD=Range/6= 63/6=10,5	SD = 14	SD = 9
	Rendah : X < Mean -1SD X < 52,5 – 10,5 = 42	Rendah = 56	Rendah = 36
	Sedang = Mean-1SD ≤ X < Mean+1SD 42 ≤ X < 63	Sedang = 56 ≤ X < 84	Sedang = 36 ≤ X < 54
	Tinggi : Mean + 1SD ≤ X 52,5 + 10,5 = ≥ 63	Tinggi = ≥ 84	Tinggi = ≥ 54

Tabel 15
Kategorisasi Variabel *Nomophobia*

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	42	47,2	47,2	47,2
	tinggi	47	52,8	52,8	100,0
	Total	89	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki kecenderungan *nomophobia* dengan kategori rendah sebanyak 0 dengan

persentase 0%, kategori sedang sebanyak 42 mahasiswa dengan persentase 47,2%, dan kategori tinggi sebanyak 47 mahasiswa dengan persentase 52,8%.

Tabel 16
Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	4,5	4,5	4,5
	Sedang	77	86,5	86,5	91,0
	Tinggi	8	9,0	9,0	100,0
	Total	89	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki kontrol diri dengan kategori rendah sebanyak 4 dengan persentase 4,5%, kategori sedang sebanyak 77 mahasiswa dengan persentase 86,5%, dan kategori tinggi sebanyak 8 mahasiswa dengan persentase 9%.

Tabel 17
Kategorisasi Variabel Kesenian

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	44	49,4	49,4	49,4
	Sedang	38	42,7	42,7	92,1
	Tinggi	7	7,9	7,9	100,0
	Total	89	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki kesepian dengan kategori rendah sebanyak 44 dengan persentase 49,4%, kategori sedang sebanyak 38 mahasiswa dengan persentase 42,7%, dan kategori tinggi sebanyak 7 mahasiswa dengan persentase 7,9%.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini uji normalitas untuk meneliti apakah nilai distribusi berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* dengan menggunakan SPSS 21.0 *for windows*. Uji normalitas dinyatakan berdistribusi normal jika memiliki nilai signifikansi $> 0,05$ dan sebaliknya tidak berdistribusi normal jika memiliki nilai signifikansi $< 0,05$.

Tabel 18

Uji Normalitas *Nomophobia*, Kontrol Diri dan Kesepian

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		89
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,88076182
	Absolute	,090
Most Extreme Differences	Positive	,090
	Negative	-,049
Kolmogorov-Smirnov Z		,850
Asymp. Sig. (2-tailed)		,465

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan uji normalitas menggunakan *one simple kolmogorov-smirnov* diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,465 yang artinya nilai uji normalitas dalam penelitian ini berdistribusi normal karena nilai signifikasinya sebesar $0,465 > 0,05$.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk melihat hubungan linier variabel yang sudah diuji sebelumnya (Gani & Amalia, 2018). Penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 21.0 *for windows* dengan menggunakan *deviation from linierity* dikatakan linier jika nilai signifikansi $> 0,05$.

Tabel 19

Uji Linieritas Kontrol Diri dan *Nomophobia*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			756,207	20	37,810	1,642	,068
nomophobia * kontrol diri	Between	Linearity	221,963	1	221,963	9,636	,003
	Groups	Deviation from	534,244	19	28,118	1,221	,268
		Linearity					
	Within Groups		1566,287	68	23,034		
Total			2322,494	88			

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai *deviation from linierity* menunjukkan nilai 0,268. Hal tersebut dikatakan bahwa terdapat hubungan linier karena $0,268 > 0,05$.

Tabel 20

Uji Linieritas Kesepian dan *Nomophobia*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			568,711	21	27,081	1,035	,437
nomophobia * kesepian	Between	Linearity	3,383	1	3,383	,129	,720
	Groups	Deviation from	565,328	20	28,266	1,080	,390
		Linearity					
	Within Groups		1753,783	67	26,176		
Total			2322,494	88			

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai *deviation from linearity* menunjukkan nilai 0,390. Hal tersebut dikatakan bahwa terdapat hubungan linier karena $0,390 > 0,05$.

c. Uji Multikolinearitas

Penelitian ini bertujuan untuk melihat multikolinearitas dalam model regresi yang dilakukan dengan melihat nilai *tolerance* dan *inflation factor* (VIF). Jika nilai *tolerance* $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 hal tersebut menunjukkan bahwa tidak adanya multikolinearitas dalam regresi. Suatu model regresi yang baik harus bebas dari adanya gejala multikolinearitas.

Tabel 21
Uji Multikolinearitas Kontrol diri dan Kesepian

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	44,312	6,548		6,768	,000		
1 kontrol diri	,232	,077	,310	3,023	,003	1,000	1,000
kesepian	,026	,063	,043	,416	,679	1,000	1,000

a. Dependent Variable: nomophobia

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai *tolerance* sebesar $1,000 > 0,10$ dan VIF $1,000 < 10$. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas, dan dapat pada penelitian ini disimpulkan bahwa pada kedua variabel tidak terdapat gejala multikolinearitas.

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan analisis regresi linier sederhana dan analisis regresi berganda. Analisis regresi linier sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2017). Kegunaan analisis regresi linier sederhana adalah untuk menentukan besarnya pengaruh variabel bebas (Sarwono, 2009). Pada penelitian ini, analisis regresi linier sederhana digunakan untuk menguji hipotesis pertama dan kedua sedangkan analisis regresi linier berganda digunakan untuk menguji hipotesis ketiga.

Analisis regresi berganda adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui arah hubungan variabel bebas dan terikat. Analisis ini digunakan jika jumlah variabel independen minimalnya berjumlah dua (Sugiyono, 2014). Pada penelitian ini, analisis regresi sederhana dan analisis regresi berganda dilakukan dengan bantuan SPSS 21.0 *for windows* yang bertujuan untuk melihat tingkatan nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi $<0,01$ maka hipotesis dapat diterima sedangkan jika nilai signifikansi $> 0,01$ maka hipotesis ditolak.

a. Uji Regresi Sederhana

Tabel 22

Uji Regresi Sederhana Kontrol Diri dan *Nomophobia*

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4157,775	1	4157,775	60,923	,000 ^b
	Residual	5937,455	87	68,247		
	Total	10095,230	88			

a. Dependent Variable: nomophobia

b. Predictors: (Constant), kontrol diri

Tabel 23

Prediktor Kontrol Diri dan *Nomophobia*

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,642 ^a	,412	,405	8,261

a. Predictors: (Constant), kontrol diri

b. Dependent Variable: nomophobia

Tabel 24**Model Persamaan Regresi Kontrol Diri dan *Nomophobia*****Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-1,531E-013	9,977		,000	1,000
	kontrol diri	1,000	,128	,642	7,805	,000

a. Dependent Variable: nomophobia

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah $0,000 < 0,01$ dan terdapat nilai R square sebesar 0,412 atau 41,2%. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima yaitu terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang sebesar 41,2%. Persamaan regresi dalam penelitian ini jika dilihat dari tabel adalah $Y = -1,531 + 1,000 \text{ kontrol diri}$. Hal tersebut menunjukkan bahwa tanpa variabel bebas (kontrol diri) maka nilai *nomophobia* sebesar -1,531. Koefisien regresi kontrol diri 1,000 dapat berarti bahwa setiap penambahan satuan kontrol diri akan meningkatkan *nomophobia* sebesar 1,000.

Tabel 25**Uji Regresi Sederhana Kesepian dan *Nomophobia***

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3,383	1	3,383	,127	,723 ^b
	Residual	2319,112	87	26,656		
	Total	2322,494	88			

a. Dependent Variable: nomophobia

b. Predictors: (Constant), kesepian

Tabel 26

Prediktor Kesepian dan *Nomophobia*

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,038 ^a	,001	-,010	5,163

a. Predictors: (Constant), kesepian

Tabel 27

Model Persamaan Regresi Kesepian dan *Nomophobia*

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	62,384	2,794		22,327	,000
	kesepian	,023	,066	,038	,356	,723

a. Dependent Variable: nomophobia

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah $0,723 > 0,01$ dan terdapat nilai R Square sebesar 0,001 atau 1%. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis kedua tidak diterima yaitu tidak terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang sebesar 1%. Persamaan regresi pada penelitian ini jika dilihat dari tabel adalah $Y = 62,384 + 0,023 \text{ kesepian}$. Hal tersebut menunjukkan bahwa

tanpa variabel bebas (kesepian) maka nilai *nomophobia* sebesar 62,384. Koefisien regresi kesepian + 0,023 dapat berarti bahwa setiap penambahan satuan kesepian akan meningkatkan *nomophobia* sebesar 0,023 atau 2,3%.

b. Uji Regresi Berganda

Tabel 28

Uji Regresi Berganda Kontrol Diri dan Kesepian terhadap *Nomophobia*

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	229,229	2	114,614	27,156	,000 ^b
	Residual	362,973	86	4,221		
	Total	592,202	88			

a. Dependent Variable: nomophobia

b. Predictors: (Constant), kesepian, kontrol diri

Tabel 29

Prediktor Kontrol Diri dan Kesepian terhadap *Nomophobia*

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,622 ^a	,387	,373	2,054

a. Predictors: (Constant), kesepian, kontrol diri

b. Dependent Variable: nomophobia

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah $0,000 < 0,01$ dan memiliki R Square sebesar 0,387 atau 38,7%. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima yaitu terdapat

pengaruh kontrol diri dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi Psikologi UIN Walisongo Semarang sebesar 38,7%.

Berdasarkan analisis data di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pertama, hipotesis pertama diterima artinya terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Kedua, bahwa hipotesis kedua ditolak artinya tidak terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Ketiga, bahwa hipotesis ketiga diterima artinya terdapat pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang.

C. Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Jumlah sampel yang menjadi subjek dalam penelitian ini sebanyak 89 mahasiswa. Berdasarkan data distribusi, diketahui bahwa rincian responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 66 mahasiswa atau 74,2% sedangkan subjek berjenis kelamin laki-laki sebanyak 23 mahasiswa atau 25,8%. Persebaran untuk jumlah dan persentase responden dapat dilihat di tabel 12 dan 13. Peneliti melakukan persebaran pemilihan responden dengan menggunakan cara *simple random sampling* dengan menggunakan *microsoft excel 2010*.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Pada penelitian ini terdapat tiga pembahasan utama yaitu pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia*, pengaruh kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia*, dan pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia*.

1. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan *Nomophobia*

Dari pengujian hipotesis pertama (H1) didapat hasil nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$ dan nilai R Square sebesar 0,412 atau 41,2%. Hal tersebut menunjukkan bahwa besarnya pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* adalah 41,2%, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Pada penelitian ini data yang ada menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* sebesar 41,2% pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Hal itu mengartikan terdapat pengaruh signifikan dari kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Maka dari itu, mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan *nomophobia* yang tinggi.

Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan *nomophobia* karena merasa harus selalu dekat dengan *smartphone*-nya (Nadia, 2019). Yuwanto (2010) berpendapat bahwa gejala-gejala ketergantungan *smartphone* disebabkan karena individu tidak mampu mengendalikan hasratnya dalam menggunakan *smartphone*, hal itu menyebabkan perasaan cemas dan merasa kehilangan jika tidak menggunakan *smartphone*, menarik diri dan mengalihkan diri dari masalah, dan menjadi kehilangan produktivitas. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *nomophobia* yaitu faktor internal meliputi *self esteem* dan kontrol diri yang rendah; dan faktor eksternal seperti pemaparan media yang tinggi dan fasilitas yang disediakan *smartphone* dalam hal ini berkaitan dengan media sosial. Individu merasakan emosi positif saat menjadi bagian dari media sosial atau saat berkomunikasi menggunakan aplikasi *smartphone* sejauh aktivitas ini memenuhi kebutuhan mereka untuk berafiliasi (Fitri, 2021). Kontrol perilaku juga dimasukkan sebagai faktor utama dalam *Theory Planned of Behavior*, yang memengaruhi cara individu berinteraksi dengan teknologi. Evaluasi diri positif berdasarkan pengalaman positif melalui media sosial mendorong niat penggunaan *smartphone* (Heitplatz et al., 2019).

Ghufron dan Risnawita (2016) menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia individu, maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi akan mampu mengatur penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan dan tidak berlebihan. Wan dan Chiou (2006) menyatakan kontrol diri adalah salah satu faktor yang menyebabkan individu mengalami ketergantungan, selain motivasi dan kebutuhan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Karuniawan dan Cahyanti (2013) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peranan penting dalam mengontrol penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan. Widiana, Retnowati, dan Hidayat (2004) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan menggunakan *smartphone* secara tepat dan sesuai dengan kebutuhannya sehingga tidak mengalami ketergantungan.

Penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Silvani (2021) tentang pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia*. Semakin perilaku kecenderungan *nomophobia* muncul dikarenakan individu memiliki kontrol diri yang rendah.

2. Pengaruh Kesepian terhadap Kecenderungan *Nomophobia*

Dari pengujian hipotesis kedua (H2) didapat hasil nilai signifikansi sebesar 0,723% dan nilai R Square 0,001 atau 1%. Hal tersebut menunjukkan bahwa besarnya pengaruh kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* adalah 1%, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Pada penelitian ini data yang ada menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* sebesar 1% pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Hal itu mengartikan tidak terdapat pengaruh signifikan dari kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia*.

Individu yang mengalami kesepian bukan hanya karena faktor pindah dari lingkungan lama ke lingkungan baru saja, namun kesepian memiliki hubungan

dengan keadaan psikologis (*well being*) individu, salah satu faktor penyebabnya yaitu *presdisposing factors* yang merupakan faktor-faktor pembawaan yang membuat orang rentan mengalami kesepian, contohnya seperti malu, stigma, kurangnya keterampilan sosial, isolasi sosial, dan norma-norma budaya seperti individualisme. Sehingga faktor internal individu itu sendiri yang menyebabkan kesepian, bukan hanya karena faktor situasional saja (Dayakisni & Hudaniah, 2012).

Penelitian yang dilakukan Hood, Creed dan Mills (2017) dengan judul hubungan antara kesepian, motif interpersonal dalam penggunaan internet, komunikasi *online*, dan pertemanan media sosial pada mahasiswa dengan usia rata-rata 20 tahun, kesepian terbukti tidak terpengaruh. Tidak terdapat hubungan dengan berapa banyak teman yang dimiliki di media sosial. Kesepian tidak berhubungan langsung dengan banyaknya teman baru di media sosial melalui penggunaan media sosial dan motivasi untuk komunikasi *online*. Ini melihat pentingnya menilai perbedaan individu dalam tingkat kesepian, motivasi hubungan *online*, dan bentuk komunikasi *online* untuk memahami mekanisme pembentukan hubungan sosial *online* di masa dewasa awal.

Penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aprilia (2020) tentang pengaruh kesepian terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel atau yang disebut dengan *nomophobia*. Semakin tinggi tingkat kesepian belum dapat mengartikan bahwa individu mengalami *nomophobia* tetapi ada faktor lain yang menyebabkan individu mengalami kecenderungan *nomophobia*.

3. Pengaruh Kontrol Diri dan Kesepian terhadap Kecenderungan *Nomophobia*

Dari pengujian hipotesis pertama (H3) didapat hasil nilai signifikansi sebesar $0,000 > 0,01$ dan nilai R Square sebesar 0,387 atau 38,7%. Hal tersebut menunjukkan bahwa besarnya pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap

kecenderungan *nomophobia* adalah 38,7%, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Pada penelitian ini data yang ada menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia*, hanya sebesar 38,7% pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Hal itu mengartikan terdapat pengaruh signifikan dari kontrol diri dan kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

King, et al, (2013) mengungkapkan individu yang mengalami gangguan seperti cemas, gugup, berkeringat, dan gemetar terhadap hal-hal yang memiliki hubungan dengan kebutuhan untuk memiliki dan menggunakan *smartphone*. Di dalam kondisi tertentu justru *smartphone* dapat memberikan rasa aman dan nyaman karena dapat mengurangi kecemasan tersebut. Penggunaan *smartphone* juga dapat mengurangi perasaan kesepian dikarenakan penggunaan *smartphone* secara berlebihan dianggap dapat mengurangi rasa kesepian dan untuk mengatasi suatu perasaan yang mengganggu pada individu. Menurut Durak (dalam April, 2020) kesepian dapat muncul karena *smartphone*, selain itu beberapa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya suatu kecenderungan *smartphone*, salah satunya ialah kesepian. Namun dalam penelitian ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh antara kontrol diri dan kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia*.

Komunikasi dengan menggunakan *smartphone* dirasa memudahkan dan menghemat waktu serta praktis. Hal tersebut menjadikan individu tidak perlu melaksanakan semua aktivitas dengan datang ke suatu tempat namun dapat dilakukan secara *online* (Agusta, 2016). Individu sangat merasa terbantu dengan adanya berbagai macam fitur yang ada pada *smartphone* karena sangat membantu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Bragazzi dan Puente (2014) mengatakan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki ketergantungan dengan *smartphone*-nya adalah minimnya interaksi secara tatap muka dengan individu lain dan lebih nyaman menggunakan *smartphone* dalam hal berkomunikasi.

Penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aprilia (2020) tentang pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel. Hasil yang disimpulkan pada penelitian tersebut adalah terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel dan tidak terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel.

Penelitian ini tidak dapat luput dari kelemahan, yaitu terdapat satu variabel yaitu variabel X2 yang tidak memiliki pengaruh terhadap variabel Y. Penelitian ini sudah dilaksanakan sesuai prosedur namun terdapat keterbatasan yaitu variabel kesepian dalam penelitian ini tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *nomophobia*. Hal tersebut memiliki arti bahwa variabel kesepian bukan prediktor variabel *nomophobia*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsih terhadap institusi yang nantinya dapat digunakan institusi sebagai informasi agar mahasiswa dapat terhindar dari *nomophobia* karena dapat memberi dampak kurang baik bagi individu. Selain itu dapat meningkatkan kontrol diri pada mahasiswa dan menghindari rasa kesepian agar tidak mengalami *nomophobia*.

BAB 5

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan penjabaran pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kontrol diri dan kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang. Maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Uji hipotesis pertama dilakukan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang. Terdapat pengaruh signifikan antara variabel kontrol diri dan *nomophobia* dengan demikian hipotesis pertama diterima. Semakin rendah kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kecenderungan *nomophobia*. Sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecenderungan *nomophobia*.
2. Uji hipotesis kedua dilakukan untuk mengetahui pengaruh kesepian terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang. Tidak terdapat pengaruh signifikan antara variabel kesepian dan *nomophobia* dengan demikian hipotesis kedua ditolak. Variabel kesepian tidak memiliki pengaruh yang berarti terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang.
3. Uji hipotesis ketiga dilakukan dengan uji regresi linier berganda. Hasil dari penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh kontrol diri dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri dan tinggi tingkat kesepian maka memiliki pengaruh terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang memiliki kecenderungan *nomophobia* dalam kategori sedang, harapannya mahasiswa dapat memiliki kontrol diri yang tinggi untuk mengurangi kecenderungan *nomophobia*. Selain itu apabila individu memiliki karakteristik kesepian seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, hendaknya tidak melampiaskan kesepian tersebut dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan.

2. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat menjadi langkah bagi orang tua untuk memperhatikan anggota keluarga yang memiliki kecenderungan *nomophobia* agar menjadi bahan evaluasi agar dapat meningkatkan kontrol diri dan tidak sampai mengalami rasa kesepian.

3. Bagi Pendidikan/Institusi

Hasil penelitian ini dapat memberi kontribusi untuk Program Studi Psikologi UIN Walisongo Semarang dan menjadi sarana agar mengetahui karakteristik mahasiswa yang memiliki kecenderungan *nomophobia*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya, harapannya di kemudian hari dapat mengembangkan dan mengkaji lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *nomophobia*. Peneliti selanjutnya diharapkan menentukan lokasi dan memilih responden yang berbeda untuk mengetahui seberapa pengaruh signifikan dengan kecenderungan *nomophobia* dan sebagai bahan pertimbangan, gunakan variabel yang lain yang berbeda dengan penelitian ini. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperhatikan aitem dengan aspek berdasarkan pada pengertian utama dari

variabel serta menggunakan taraf kesalahan 5% karena jika menggunakan taraf kesalahan 10% terhitung terlalu sedikit.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. K., Bukhori, B., & Bakar, Z. A. (2021). *The role of mindfulness and digital detox to adolescent nomophobia*
- Al-Badry, M. Z. *Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Game Online pada Remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon Skripsi.*
- Aprilia, N. (2020). *Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel.* Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(2), 294-254.
- Arni, J. (2014). Hizbullah dan Hizbussyaithan dalam Al-Quran. *An-Nida'*, 39(1), 142-151.
- 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.* Jurnal Empati, 6(2), 15-20.)
- Asih, N. L. (2017). *Kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Malang* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Ciptadi, W. A., & Selviana, S. (2020). *Hubungan antara Kepribadian Ekstraversi dan Kesepian dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja.* IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora, 4(3), 1-9.
- Della, M. (2022). *Hubungan Kontrol Diri dan Nomophobia pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Desfri, A. (2021). *Kesepian Masyarakat Jepang Dalam Tanpen Konpireeshon Karya Yoru Sumino* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).

- Dozan, W. (2019). Analisis Makna al-‘Asr Studi Komparatif Terhadap Tafsir alMi? b? h dan Tafsir al-Sya’r? w?. *el-Umdah*, 2(1), 38-55.
- Fajri, F. V., & Ruhaena, L. (2017). *Hubungan Antara Penggunaan Telepon Genggam Smartphone Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Fanny, O., & Guspa, A. (2021). *Gambaran Tingkat Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang di Masa Pandemi*. *Socio Humanus*, 3(2), 209-217.
- Fathoni, A. (2021). *Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Fatimah, S. (2013). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswi Di Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- FAUJI, R. *Hubungan antara kontrol diri dengan nomophobia pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang*.
- Fitriyani, I., & Munandar, A. (2020). Analisis Biaya Modal Terhadap Tingkat Pengembalian Investasi Pada PT. Mitra Adiprakasa, Tbk. *E-Mabis: Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis*, 21(1), 65-70.
- HAMIMAH, H. (2022). *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP NOMOPHOBIA DIMEDIASI OLEH KESEPIAN* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)*. Hidayatul Quran
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). *Peningkatan resiliensi pada penyintas kekerasan terhadap perempuan berbasis terapi kelompok pendukung*. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 125-142.
- Lestari, T. R. P. (2017). *Harga Diri dan Nomophobia Pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta)

- Maghfiroh, I. (2015). *Studi komparasi kontrol diri mahasiswa jurusan Fisika dengan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2012 UIN Walisongo Semarang* (Doctoral dissertation, UIN Walisongo)
- Mawarpury, M. (2018). *Analisis Koping dan Pertumbuhan Pasca-trauma pada Masyarakat Terpapar Konflik*. Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 3(2), 211-222.
- Nabilah, Z. (2021). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Nasrullah, N., Syarifudin, S., & Khairullah, M. (2020). *Nilai-Nilai Qur'ani Dalam Mengatasi Perilaku Adiktif Generasi Muda Terhadap Gadget*. SYAHADAH: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Keislaman, 8(2), 1-24.
- Nuha, M. U. (2021). *Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi IAIN Salatiga*.
- PERMATASARI, A. I. (2020). *Hubungan Interaksi Sosial dengan Tingkat Kesepian pada Lansia* (Doctoral dissertation, STIKES BINA SEHAT PPNI).
- Purnama, A. G. (2022). *Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kesepian Terhadap Nomophobia pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Putri, N. A. (2019). *Hubungan antara self control dengan kecenderungan nomophobia (no mobile phone phobia) pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- RAHAYU, S., Juniarly, A., & Anggraini, D. (2020). *Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University)
- Rakhmawati, S. (2017). *Studi Deskriptif Nomophobia pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang)

- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). *Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia)*. Jurnal Kesehatan, 10(2).
- Sa'adah, L. (2021). *Metode penelitian ekonomi dan bisnis*. LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah.
- Safira, E. (2021). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Nomophobia (no Mobile Phone Phobia) Pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau)
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). *Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z*. JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia), 5(1), 21-26.
- Saripah, A. N., & Pratiwi, L. (2020). *Hubungan Kesepian dan Nomophobia Pada Mahasiswa Generasi Z*. Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris, 6(1), 35-46.
- Shihab, M. Q. (2012). *Al-Lubab; makna, tujuan, dan pelajaran dari surah-surah Al Quran*. Jilid 2. Cetakan 1. 187. Lentera Hati. Tangerang
- Shihab, M. Q. (2012). *Al-Lubab; makna, tujuan, dan pelajaran dari surah-surah Al Quran*. Jilid 4. Cetakan 1. 206 : 736-737. Lentera Hati. Tangerang
- Silvani, P. M. (2021). Pengaruh kontrol diri dan kompetensi sosial terhadap kecenderungan nomophobia pada mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 61-70.
- Syahputra, Y., & Erwinda, L. (2020). *Perbedaan Nomophobia mahasiswa; analisis Rasch*. JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia), 6(2), 69-76.
- Tripambudi, B., & Indrawati, E. S. (2020). *Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif pembelian gadget pada mahasiswa teknik industri Universitas Diponegoro*. Empati, 7(2), 597-603
- Wibowo, G. A. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dengan Nomophobia pada remaja* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Winarni, E. W. (2021). *Teori dan praktik penelitian kuantitatif, kualitatif, PTK, R & D*. Bumi Aksara

Yusuf, U., & Patrisia, R. (2011). *Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Pada Residivis. JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 3(2), 245-256

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Skala Uji Coba

Skala *Nomophobia*

No.	Aitem	SS	S	TS	STS
1.	saya tidak menyukai interaksi secara tatap muka				
2.	saya berusaha mencari sinyal wifi ketika saya tidak memiliki kuota data				
3.	saya gelisah jika tidak dapat mengakses informasi melalui smartphone				
4.	saya memastikan baterai terisi penuh saat akan bepergian				
5.	saya nyaman berinteraksi secara langsung daripada via chat atau telepon				
6.	saya dapat rehat bermain smartphone selama beberapa jam				
7.	saya menganggap informasi dapat diperoleh tidak hanya dari smartphone				
8.	saya takut ketika kehabisan baterai smartphone				
9.	saya cemas jika tidak dapat berkomunikasi dengan teman atau keluarga melalui smartphone				
10.	saya gelisah ketika smartphone tidak dapat terhubung dengan internet				
11.	saya merasa kurang update jika tidak mengikuti informasi terbaru				
12.	saya selalu membawa pengisi daya ketika pergi				
13.	saya dapat memulai pembicaraan dengan orang				

	asing				
14.	saya tidak panik jika smartphone saya tidak terhubung dengan internet				
15.	saya merasa tidak harus mengikuti informasi yang sedang viral				
16.	saya cemas jika sedang bepergian dan baterai saya hampir habis				
17.	saya khawatir jika tidak dapat menerima pesan dan panggilan dari orang lain				
18.	saya panik jika tidak dapat menghubungi teman atau keluarga disaat sedang membutuhkan				
19.	saya merasa kurang update jika dalam sehari tidak membuka informasi di smartphone				
20.	saya senang jika smartphone saya memiliki penyimpanan yang besar				
21.	saya kurang menyukai interaksi virtual				
22.	menurut saya berkabar dengan orang lain tidak harus melalui smartphone				
23.	saya tidak merasa ketinggalan informasi jika saya tidak update				
24.	saya cemas jika bepergian tidak membawa pengisi daya				
25.	saya hanya nyaman komunikasi melalui smartphone				
26.	saya langsung membeli kuota data jika sudah habis				
27.	saya selalu memantau informasi terbaru				
28.	saya senang ketika memiliki smartphone dengan				

	baterai yang dapat bertahan lama				
29.	saya merasa interaksi tatap muka lebih bermakna daripada interaksi virtual				
30.	saya tidak gelisah jika kuota data saya habis				
31.	saya tidak cemas jika informasi terbaru tidak muncul di smartphone saya				
32.	saya panik jika sedang mati listrik dan smartphone saya kehabisan baterai				

Skala Kontrol Diri

No.	Aitem	SS	S	TS	STS
1.	saya selalu menyelesaikan tugas tepat waktu				
2.	saya tidak melakukan sesuatu yang tidak ada manfaatnya bagi diri saya				
3.	saya tidak pernah tidur larut malam				
4.	saya mengerjakan pekerjaan dengan efektif untuk mencapai tujuan				
5.	saya merencanakan sesuatu terlebih dahulu sebelum dikerjakan				
6.	saya sering mengerjakan sesuatu disaat sudah				
7.	saya tidak dapat menolak permintaan orang lain bahkan jika saya tahu permintaan itu tidak ada manfaatnya bagi saya				
8.	saya sulit menolak permintaan orang lain				
9.	saya sering merasa bosan saat melakukan pekerjaan				
10.	saya sering menunda pekerjaan				
11.	saya selalu fokus saat mengerjakan sesuatu				

12.	keputusan yang saya ambil seringkali ben				
13.	saya melakukan kegiatan yang menyehatkan				
14.	saya berusaha profesional saat melakukan suatu pekerjaan				
15.	saya selalu mengingat dimana saya meletakkan suatu barang				
16.	saya sering menunda mengerjakan tugas				
17.	saya tidak perlu banyak waktu untuk memutuskan sesuatu				
18.	saya sulit menahan godaan				
19.	terkadang mood merusak pekerjaan saya				
20.	saya mudah bosan				
21.	saat jam perkuliahan berlangsung, saya fokus terhadap materi yang sedang disampaikan				
22.	saya perlu banyak waktu jika ingin memutuskan sesuatu				
23.	saya senang mengikuti kegiatan sosial				
24.	saya tidak mudah terpengaruh oleh orang lain				
25.	saya kurang menyukai pekerjaan yang bersifat mendadak				
26.	saya terkadang tidak fokus jika mendengar suara notifi				
27.	saya sering memutuskan sesuatu tanpa memikirkan dampaknya				
28.	saya sering tidur larut malam				
29.	saya seringkali tidak fokus jika sedang banyak masalah				
30.	saya tidak dapat diandalkan				

31.	saya tidak menghiraukan apapun yang dapat mengganggu pekerjaan				
32.	saya sering bertanya pada orang terdekat terlebih dahulu jika ingin memutuskan sesuatu				
33.	saat mengkonsumsi				
34.	saya fokus saat sedang melakukan pekerjaan				
35.	saya suka mengulang kegiatan yang sama setiap hari				
36.	saat sedang tidak bosan beraktivitas, saya tetap menggunakan smartphone				
37.	saya sering salah mengambil keputusan				
38.	saya tidak menyukai kegiatan sosial				
39.	saya mudah terpengaruh oleh orang lain				
40.	saya seringkali lupa mengerjakan sesuatu jika pekerjaan itu bukan rutinitas saya				

Skala Kesepian

No.	Aitem	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering merasa merasa lelah				
2.	Saya merasa banyak orang yang menyayangi saya				
3.	Saya sering merasa enggan berbicara dengan orang lain				
4.	Saya seringkali merasa bahwa saya tidak punya teman dekat				
5.	Saya merasa banyak pikiran yang mengganggu saya				
6.	Saya merasa teman-teman saya tidak menghargai keberadaan saya				

7.	Saya ingin memiliki hubungan khusus dengan lawan jenis				
8.	Saya merasa tidak pantas bergabung dengan suatu kelompok				
9.	Saya merasa orang-orang senang jika didekat saya				
10.	Saya berani untuk menyapa orang baru				
11.	Saya mempunyai banyak aktivitas sehingga tidak ada waktu untuk memikirkan hal-hal tidak penting				
12.	Saya merasa tidak apa-apa jika mempunyai sedikit teman				
13.	Saya merasa tidak ada yang bisa saya jadikan tempat untuk berkeluh kesah				
14.	Saya lebih suka tidur dan bermain daripada berbicara dengan orang-orang				
15.	Saya tidak yakin orang lain mau berbicara dengan saya				
16.	Saya merasa saya adalah orang yang kuat				
17.	Saya merasa teman-teman saya menerima saya dengan baik				
18.	Saya sering memulai pembicaraan terlebih dahulu dengan orang lain				
19.	Saya merasa saya tidak ada yang dapat mengerti saya				
20.	Saya sering jalan-jalan dan berkumpul dengan teman-teman				
21.	Saya kurang percaya diri untuk menyapa orang terlebih dahulu				
22.	Saya merasa berteman di kehidupan nyata lebih				

	asyik daripada di sosial media				
23.	Saya merasa saya adalah orang yang ramah				
24.	Saya selalu merasa bahagia				

LAMPIRAN 2

Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan Reliabilitas *Nomophobia*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	87,5333	49,844	-,341	,714
X02	86,0000	42,138	,561	,647
X03	86,7333	41,444	,568	,643
X04	86,1000	43,955	,218	,668
X05	86,9667	48,930	-,250	,711
X06	86,8000	50,372	-,416	,714
X07	86,2000	44,372	,304	,664
X08	86,7333	38,547	,710	,621
X09	86,5000	39,776	,588	,633
X10	86,5000	44,879	,153	,672
X11	86,9333	43,513	,228	,667
X12	87,0667	39,926	,579	,634
X13	86,8000	46,166	,005	,682
X14	87,0000	48,000	-,219	,694
X15	86,6667	38,644	,689	,622
X16	86,5000	40,603	,578	,638
X17	86,6000	41,697	,473	,648
X18	86,0000	42,138	,561	,647
X19	87,0333	40,309	,577	,636
X20	85,8667	43,499	,469	,656
X21	87,0333	46,516	-,059	,694
X22	86,6000	45,007	,128	,674
X23	86,7000	49,459	-,347	,707
X24	87,0000	40,759	,571	,639
X25	86,9667	48,930	-,250	,711
X26	86,8667	44,464	,106	,679
X27	87,2000	44,234	,193	,670

X28	85,9667	44,723	,244	,667
X29	86,5000	39,776	,588	,633
X30	87,0000	48,000	-,219	,694
X31	86,6333	46,861	-,075	,683

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,809	21

Validitas dan Reliabilitas 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
X01	103,4667	68,533	,154	,749
X02	104,0000	71,448	-,113	,759
X03	103,6333	59,344	,789	,711
X04	103,3333	71,471	-,112	,760
X05	104,1667	66,420	,438	,738
X06	103,3667	64,654	,456	,734
X07	103,4667	68,326	,173	,748
X08	103,6333	59,344	,789	,711
X09	103,2000	65,476	,504	,735
X10	103,2333	65,702	,499	,735
X11	103,6333	74,309	-,397	,769
X12	104,0333	71,826	-,150	,761
X13	103,8333	74,971	-,384	,774
X14	103,5667	73,840	-,339	,768
X15	103,7333	71,444	-,106	,762
X16	103,6667	75,333	-,385	,777
X17	104,0333	71,826	-,150	,761
X18	103,6000	59,972	,748	,714

X19	103,1667	63,109	,576	,727
X20	103,5000	66,052	,317	,741
X21	103,5333	65,430	,359	,739
X22	103,4667	66,671	,275	,743
X23	103,3000	71,390	-,104	,761
X24	104,1667	66,420	,438	,738
X25	103,6333	59,964	,780	,713
X26	103,4667	66,189	,292	,742
X27	104,2333	69,426	,079	,752
X28	103,3333	66,230	,308	,741
X29	103,2000	65,476	,504	,735
X30	103,1667	63,109	,576	,727
X31	104,1667	66,420	,438	,738
X32	104,1667	70,764	-,045	,756
X33	103,7333	73,582	-,268	,770
X34	103,7667	70,668	-,044	,759
X35	103,6000	59,834	,803	,712
X36	103,3000	67,941	,247	,745
X37	104,2000	66,786	,413	,739
X38	103,3333	66,920	,274	,743
X39	103,9000	66,576	,359	,740

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,699	27

Validitas dan Reliabilitas Kespian

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	70,7000	29,321	,759	,776
X02	70,7667	32,185	,327	,800

X03	70,7333	34,754	-,046	,816
X04	70,6667	29,264	,759	,776
X05	70,8667	36,602	-,264	,836
X06	71,1667	32,351	,176	,813
X07	70,8667	31,292	,596	,789
X08	70,7667	35,495	-,154	,823
X09	70,9667	32,861	,375	,799
X10	70,7333	29,857	,683	,781
X11	70,8667	31,292	,596	,789
X12	70,9333	33,306	,203	,805
X13	70,9333	33,099	,294	,801
X14	71,1000	32,714	,185	,809
X15	70,9000	30,852	,614	,787
X16	70,7000	29,321	,759	,776
X17	70,9667	33,206	,238	,803
X18	70,7333	28,823	,774	,774
X19	70,9000	31,403	,516	,791
X20	70,5667	31,220	,576	,789
X21	70,9667	32,447	,222	,807
X22	70,9000	31,403	,516	,791
X23	70,7667	34,737	-,043	,816

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,819	17

LAMPIRAN 3

Skala Penelitian

Skala Nomophobia

No.	Aitem	SS	S	TS	STS
1.	saya berusaha mencari sinyal wifi ketika saya tidak memiliki kuota data				

2.	saya gelisah jika tidak dapat mengakses informasi melalui smartphome				
3.	saya memastikan baterai terisi penuh saat akan bepergian				
4.	saya nyaman berinteraksi secara langsung daripada via chat atau telepon				
5.	saya menganggap informasi dapat diperoleh tidak hanya dari smartphome				
6.	saya takut ketika kehabisan baterai smartphome				
7.	saya cemas jika tidak dapat berkomunikasi dengan teman atau keluarga melalui smartphome				
8.	saya gelisah ketika smartphome tidak dapat terhubung dengan internet				
9.	saya selalu membawa pengisi daya ketika pergi				
10.	saya tidak panik jika smartphome saya tidak terhubung dengan internet				
11.	saya merasa tidak harus mengikuti informasi yang sedang viral				
12.	saya cemas jika sedang bepergian dan baterai saya hampir habis				
13.	saya khawatir jika tidak dapat menerima pesan dan panggilan dari orang lain				
14.	saya panik jika tidak dapat menghubungi teman atau keluarga disaat sedang membutuhkan				
15.	saya merasa kurang update jika dalam sehari tidak membuka informasi di smartphome				
16.	saya senang jika smartphome saya memiliki penyimpanan yang besar				

17.	saya cemas jika bepergian tidak membawa pengisi daya				
18.	saya hanya nyaman komunikasi melalui smartphone				
19.	saya senang ketika memiliki smartphone dengan baterai yang dapat bertahan lama				
20.	saya merasa interaksi tatap muka lebih bermakna daripada interaksi virtual				
21.	saya tidak gelisah jika kuota data saya habis				
22.	saya panik jika sedang mati listrik dan smartphone saya kehabisan baterai				

Skala Kontrol Diri

No.	Aitem	SS	S	TS	STS
1.	saya selalu menyelesaikan tugas tepat waktu				
2.	saya tidak melakukan sesuatu yang tidak ada manfaatnya bagi diri saya				
3.	saya tidak pernah tidur larut malam				
4.	saya mengerjakan pekerjaan dengan efektif untuk mencapai tujuan				
5.	saya sulit menolak permintaan orang lain				
6.	saya sering merasa bosan saat melakukan pekerjaan				
7.	saya sering menunda pekerjaan				
8.	saya selalu fokus saat mengerjakan sesuatu				
9.	keputusan yang saya ambil seringkali ben				
10.	saya melakukan kegiatan yang menyehatkan				
11.	saya berusaha profesional saat melakukan suatu				

	pekerjaan				
12.	saya sering menunda mengerjakan tugas				
13.	saya tidak perlu banyak waktu untuk memutuskan sesuatu				
14.	saya sulit menahan godaan				
15.	terkadang mood merusak pekerjaan saya				
16.	saat jam perkuliahan berlangsung, saya fokus terhadap materi yang sedang disampaikan				
17.	saya senang mengikuti kegiatan sosial				
18.	saya kurang menyukai pekerjaan yang bersifat mendadak				
19.	saya terkadang tidak fokus jika mendengar suara notifi				
20.	saya sering memutuskan sesuatu tanpa memikirkan dampaknya				
21.	saya sering tidur larut malam				
22.	saya seringkali tidak fokus jika sedang banyak masalah				
23.	saya tidak dapat diandalkan				
24.	saya sering bertanya pada orang terdekat terlebih dahulu jika ingin memutuskan sesuatu				
25.	saya fokus saat sedang melakukan pekerjaan				
26.	saya suka mengulang kegiatan yang sama setiap hari				
27.	saya tidak menyukai kegiatan sosial				
28.	saya seringkali lupa mengerjakan sesuatu jika pekerjaan itu bukan rutinitas saya				

Skala Kesepian

No.	Aitem	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering merasa merasa lelah				
2.	Saya sering merasa enggan berbicara dengan orang lain				
3.	Saya seringkali merasa bahwa saya tidak punya teman dekat				
4.	Saya merasa banyak pikiran yang mengganggu saya				
5.	Saya merasa teman-teman saya tidak menghargai keberadaan saya				
6.	Saya ingin memiliki hubungan khusus dengan lawan jenis				
7.	Saya merasa tidak pantas bergabung dengan suatu kelompok				
8.	Saya berani untuk menyapa orang baru				
9.	Saya mempunyai banyak aktivitas sehingga tidak ada waktu untuk memikirkan hal-hal tidak penting				
10.	Saya merasa tidak ada yang bisa saya jadikan tempat untuk berkeluh kesah				
11.	Saya tidak yakin orang lain mau berbicara dengan saya				
12.	Saya merasa saya adalah orang yang kuat				
13.	Saya merasa teman-teman saya menerima saya dengan baik				
14.	Saya sering memulai pembicaraan terlebih dahulu dengan orang lain				
15.	Saya merasa saya tidak ada yang dapat mengerti				

	saya				
16.	Saya sering jalan-jalan dan berkumpul dengan teman-teman				
17.	Saya merasa berteman di kehidupan nyata lebih asyik daripada di sosial media				
18.	Saya selalu merasa bahagia				

LAMPIRAN 4

Skor Responden

N	<i>Nomophobia</i>	Kontrol Diri	Kesepian
	Total (Y)	Total (X1)	Total (X2)
N1	58	75	37
N2	54	55	33
N3	60	74	37
N4	54	75	35
N5	67	77	33
N6	63	78	33
N7	64	76	49
N8	51	72	35
N9	58	75	44
N10	61	83	35
N11	62	80	51
N12	75	78	44
N13	73	77	48
N14	69	83	52
N15	68	80	41
N16	62	85	49
N17	69	80	35
N18	73	80	36
N19	61	81	54
N20	62	81	48
N21	64	80	42
N22	70	80	35
N23	68	55	53
N24	56	8480	53

N25	75	84	52
N26	61	75	34
N27	62	82	35
N28	57	55	54
N29	58	78	34
N30	63	73	53
N31	67	93	58
N32	65	84	34
N33	47	57	44
N34	65	76	33
N35	68	75	35
N36	69	74	46
N37	61	80	53
N38	58	77	33
N39	63	77	35
N40	72	81	35
N41	66	80	48
N42	67	75	34
N43	65	74	53
N44	68	76	35
N45	59	78	47
N46	61	76	31
N47	73	76	55
N48	66	72	41
N49	66	78	33
N50	63	89	34
N51	62	78	51

N52	67	77	35
N53	71	70	35
N54	67	81	44
N55	63	83	35
N56	62	82	53
N57	66	76	35
N58	58	85	55
N59	63	82	34
N60	65	80	52
N61	65	72	35
N62	73	91	35
N63	66	91	51
N64	61	77	34
N65	61	82	35
N66	68	78	34
N67	63	76	49
N68	61	83	35
N69	62	80	51
N70	61	77	34
N71	56	78	32
N72	58	73	45
N73	60	78	54
N74	60	72	34
N75	62	81	35
N76	61	77	53
N77	65	80	53
N78	66	87	34

N79	61	83	50
N80	62	78	34
N81	67	81	53
N82	62	80	35
N83	64	79	51
N84	57	80	54
N85	66	80	35
N86	63	79	32
N87	58	80	34
N88	61	73	48
N89	58	79	35

LAMPIRAN 5

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Lisy Metta Damayanti
2. Tempat & Tanggal Lahir : Tangerang, 15 November 1999
3. Alamat Rumah : Paguyangan, Brebes
4. Email : lisyametta99@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SDS Tunas Harapan
 - b. SMP Negeri 1 Pasar Kemis
 - c. SMAS Muhammadiyah Bumiayu
 - d. UIN Walisongo Semarang

C. Pengalaman Organisasi

- a. Divisi Kaderisasi Himpunan Mahasiswa Jurusan Psikologi UIN Walisongo Semarang (2020)
- b. Staff Senat Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang (2019)