

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN *NOMOPHOBIA* PADA  
SISWA SMP DAN SMA DI DIY**

Dosen Pembimbing Skripsi : Maya Fitria, S.Psi., M.A



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Disusun oleh:**

**Ni'ami Mahmudah**

**18107010111**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2022**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-62/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2023

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN NOMOPHOBIA PADA SISWA SMP DAN SMA DI YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NI'AMI MAHMUDAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010111  
Telah diujikan pada : Jumat, 16 Desember 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Maya Fitria, S. Psi, M.A  
SIGNED

Valid ID: 63bb977f88a03



Penguji I  
Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 63b4f74a546b



Penguji II  
Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 63c0af5330160

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 16 Desember 2022  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 63c4dfe53ac82



**NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI**

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Ni'ami Mahmudah

NIM : 18107010111

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri dan *Nomophobia* terhadap Siswa SMP dan SMA di Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 08 Desember 2022

Pembimbing

Maya Fitria, S.Psi., M.A

NIP. 19770410 200501 2 002

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Ni'ami Mahmdah

NIM : 18107010111

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dan *Nomophobia* pada Siswa SMP dan SMA di Yogyakarta” ini merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini merupakan asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa skripsi saya adalah hasil plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia untuk ditindak secara aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 07 Desember  
2022

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Ni'ami Mahmudah  
NIM. 18107010111

**HALAMAN MOTTO**

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”*

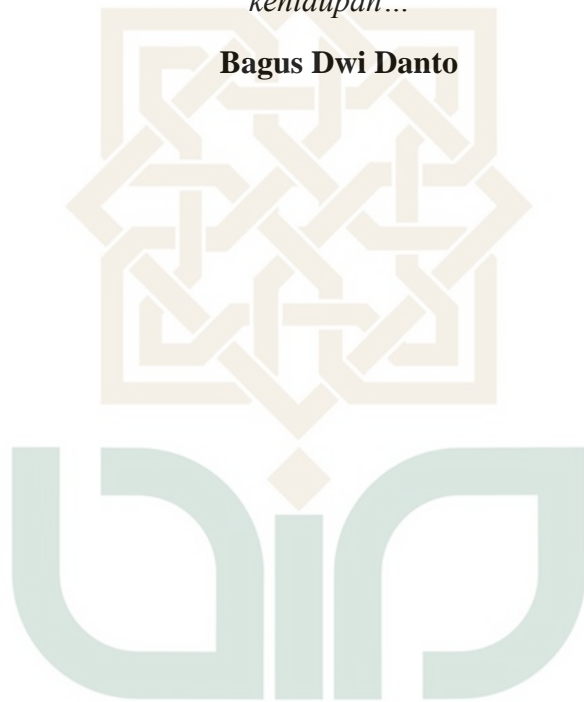
**QS. Al-Baqarah ayat 286**

*“Barangkali kita berangkat saja dulu, meski tahu jalan nanti kan berbatu.”*

**Ni’ami Mahmudah**

*“Nyanyikanlah harapan, perjuangkan tujuan, bahagia kehidupan, bahagia kehidupan...”*

**Bagus Dwi Danto**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penelitian yang telah disusun oleh penulis ini akan dipersembahkan untuk yang terkasih kedua orangtua saya Bapak Munasir dan Ibu Toyibah, kakak saya Nailly Imamah, adik saya Thoifun Najih Abada dan almamater tercinta program studi

Psikologi UIN Sunan Kalijaga.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian tugas akhir yang berjudul “*Hubungan Antara Kontrol Diri dan nomophobia pada Siswa SMP dan SMA di DIY*” dengan baik.

Karya berupa tugas akhir ini peneliti ajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai syarat kelulusan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Dalam penyusunan tugas akhir ini peneliti tidak henti-hentinya mendapatkan doa dan dukungan sehingga penelitian dapat diselesaikan dengan baik. Pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Maya Fitria, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dan mengarahkan selama proses penyusunan skripsi.
4. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si selaku dosen penguji I yang sudah meluangkan waktu dan memberikan saran serta masukan kepada penulis untuk perbaikan tugas akhir ini.
5. Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi. Selaku dosen penguji II yang sudah meluangkan waktu dan memberikan saran serta masukan kepada penulis untuk perbaikan tugas akhir ini
6. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan waktu dan tenaga untuk membimbing penulis selama menempuh studi.

7. Segenap Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sudah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga kepada penulis.
8. Seluruh jajaran karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta atas segala bantuannya selama menjalankan perkuliahan hingga akhir.
9. Para responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi subjek data dalam penelitian tugas akhir ini.
10. Kedua orangtua saya terkasih: Bapak Munasir dan Ibu Toyibah yang tidak hentinya mengasihi, mendoakan serta mendukung saya tanpa syarat dan pamrih.
11. Kakak Naili Imamah dan adik Thoifun Najih Abada tersayang yang selalu mendukung dan memberikan motivasi kepada saya.
12. Teman-teman seperjuangan Mu'tia, Vinka, Clarissa, Salsa, Yanura, Rustinar, Shofi dan Kato yang selalu kebersamai dalam suka maupun duka selama berproses di Yogyakarta.
13. Teman-teman Teater Eska Angkatan 21 dan 22.
14. Seluruh pihak yang ikut membantu dan berpartisipasi dalam proses penyelesaian penulisan skripsi.
15. Kepada diri saya yang sudah berjuang sampai sejauh ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 09 November 2022

Ni'ami Mahmudah



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
NOTA DINAS .....	iii
SURAT KEASLIAN PENELITIAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian .....	4
C. Manfaat Penelitian .....	4
1. Manfaat Teoritis .....	4
2. Manfaat Praktis.....	4
D. Keaslian Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. <i>Nomophobia</i> .....	8
1. Definisi <i>Nomophobia</i> .....	8
2. Aspek <i>Nomophobia</i> .....	8
3. Faktor <i>Nomophobia</i> .....	10
B. Kontrol Diri .....	12
1. Definisi Kontrol Diri .....	12
2. Aspek Kontrol Diri .....	12
3. Faktor Kontrol Diri.....	12
C. Dinamika Hubungan Antara Kontrol Diri dan <i>Nomophobia</i> pada Siswa SMP dan SMA.....	14

D. Hipotesis Penelitian .....	18
BAB III METODE PENELITIAN .....	19
A. Desain Penelitian .....	19
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	19
1. Variabel Tergantung : <i>Nomophobia</i> .....	19
2. Variabel Bebas: Kontrol Diri.....	19
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	19
1. <i>Nomophobia</i> .....	19
2. Kontrol Diri .....	20
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
E. Metode Pengumpulan Data.....	21
1. Skala <i>Nomophobia</i> .....	21
2. Skala Kontrol Diri .....	23
F. Validitas, Sleksii Aitem, dan Reliabilitas .....	25
1. Validitas.....	25
2. Seleksi Aitem.....	25
3. Reliabilitas .....	25
G. Metode Analisis Data .....	26
1. Uji Asumsi.....	26
2. Uji Hipotesis .....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	27
A. Orientasi Kanchah .....	27
B. Persiapan Penelitian.....	27
1. Penyusunan Alat Ukur.....	28
2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur.....	28
3. Hasil Uji Coba Alat Ukur .....	28
C. Hasil Penelitian .....	34
1. Karakteristik Responden.....	34
2. Kategorisasi .....	35
3. Uji Asumsi.....	38
4. Uji Hipotesis .....	39
D. Pembahasan .....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	44
LAMPIRAN.....	48

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penskoran Skala <i>Nomophobia</i> .....	21
Tabel 3.2 Blueprint Skala <i>Nomophobia</i> .....	22
Tabel 3.3 Penskoran Skala Kontrol Diri .....	24
Tabel 3.4 Blueprint Skala Kontrol Diri .....	24
Tabel 4.1 Sebaran Aitem Lolos dan Gugur Skala <i>Nomophobia</i> .....	29
Tabel 4.2 Sebaran Aitem Lolos dan Gugur Skala Kontrol Diri .....	30
Tabel 4.3 Sebaran Aitem Lolos Skala <i>Nomophobia</i> .....	31
Tabel 4.4 Sebaran Aitem Lolos Skala Kontrol Diri .....	33
Tabel 4.5 Reliabilitas Uji Coba Skala <i>Nomophobia</i> .....	33
Tabel 4.6 Reliabilitas Uji Coba Skala Kontrol Diri .....	34
Tabel 4.7 Karakteristik Jenis Kelamin .....	34
Tabel 4.8 Karakteristik Usia .....	34
Tabel 4.9 Karakteristik Domisili .....	35
Tabel 4.10 Deskripsi Skor Skala Penelitian .....	35
Tabel 4.11 Rumus Batasan Kategorisasi .....	37
Tabel 4.12 Kategorisasi <i>Nomophobia</i> .....	37
Tabel 4.13 Kategorisasi Kontrol Diri .....	38
Tabel 4.14 Hasil Uji Normalitas .....	38
Tabel 4.15 Hasil Uji Linieritas .....	39
Tabel 4.16 Hasil Uji F .....	39

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Bagan Kontrol Diri dan Nomophobia ..... 17



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>A. Lampiran I: Uji Coba .....</b>	<b>48</b>
Lampiran 1 <i>Professional Judgement</i> .....	48
Lampiran 2 Daftar Analisis Pembuktian Validitas Skala <i>Nomophobia</i> .....	61
Lampiran 3 Daftar Analisis Pembuktian Validitas Skala Kontrol Diri.....	63
Lampiran 4 Susunan Uji Coba pada Google Form .....	65
Lampiran 5 Tabulasi Data Uji Coba Skala <i>Nomophobia</i> .....	75
Lampiran 6 Tabulasi Data Uji Coba Skala Kontrol Diri .....	79
Lampiran 7 Hasil Sleksi Aitem dan Uji Coba Skala <i>Nomophobia</i> .....	83
Lampiran 8 Hasil Sleksi Aitem dan Uji Coba Skala Kontrol Diri.....	84
<b>B. Lampiran II: Hasil Penelitian .....</b>	<b>85</b>
Lampiran 9 Susunan Booklet Penelitian .....	85
Lampiran 10 Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Nomophobia</i> .....	89
Lampiran 11 Tabulasi Data Penelitian Skala Kontrol Diri .....	96
Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas .....	102
Lampiran 13 Hasil Uji Linieritas .....	103
Lampiran 14 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....	103

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN *NOMOPHOBIA* PADA SISWA SMP DAN SMA DI DIY

**Ni'ami Mahmudah**

### **INTISARI**

*Smartphone* membantu siswa untuk mendapatkan informasi terkait pengetahuan pelajaran yang dipelajari. Namun, siswa seringkali tidak mampu mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone*, sehingga dapat menimbulkan dampak negatif yaitu kecenderungan *nomophobia*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada siswa SMP dan SMA di DIY. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Teknik sampling yang digunakan adalah *snowball* dan jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 161 siswa. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan 2 alat ukur skala, yaitu skala *nomophobia* (25 item,  $\alpha = 0,887$ ) dan skala kontrol diri (22 item,  $\alpha = 0,900$ ). Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu korelasi spearman. Hasil analisis korelasi spearman yang menunjukkan nilai signifikansi  $0,182 > 0,05$  yang berarti tidak terdapat korelasi antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada siswa SMP dan SMA. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tinggi maupun rendah tingkat kontrol diri tidak akan berpengaruh terhadap *nomophobia* pada siswa SMP dan SMA.

***Kata kunci:*** kontrol diri, *nomophobia* dan siswa

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONTROL AND NOMOPHOBIA  
AMONG JUNIOR AND SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN DIY***

**Ni'ami Mahmudah**

**Abstract**

*Smartphone help students to get information related to the knowledge of the lessons learned. However, students are often unable to control themselves in using smartphone, so it can have a negative impact, namely the tendency to nomophobia. This research aims to determine the relationship between self-control and nomophobia among junior and senior high school students in DIY. The research uses quantitative correlational methods. The sampling technique used was snowball and the amount of samples in this research was 161 students. Data collection in this research used 2 scale measuring instruments, namely the nomophobia scale (25 items,  $\alpha = 0,887$ ) and the self-control scale (22 items,  $\alpha = 0,900$ ). The data analysis in this research is spearman correlation. The results of spearman correlation analysis showed significance values of  $0.182 > 0.05$  which means that there is no correlation between self-control and nomophobia in junior and senior high school students. It can be concluded that high or low levels of self-control will not affect nomophobia in junior and senior high school students.*

***Keywords:*** *self-control, nomophobia, students*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

*Smartphone* adalah salah satu bentuk perkembangan teknologi yang sedang berkembang sangat pesat. Setelah Cina, India, dan Amerika Indonesia menjadi negara pengguna *smartphone* aktif terbesar nomor empat di dunia (Wahyu, 2015). Pada tahun 2017 Kominfo melakukan survei yang menunjukkan bahwa terdapat 66,3% individu mempunyai *smartphone*. Barang yang sangat digemari dan sulit ditinggalkan terutama di kalangan remaja saat ini adalah *smartphone*. *Smartphone* sangat berpengaruh pada manusia terutama dengan kemudahan dan kenyamanan yang ditawarkan dalam memenuhi kebutuhannya. *Smartphone* bermanfaat untuk segala generasi baik dewasa, anak-anak maupun remaja terlebih bagi siswa. *Smartphone* membantu siswa untuk menambah pengetahuan yaitu mengakses informasi terkait pelajaran yang sedang dipelajarinya. Khususnya dalam proses pembelajaran *online*. Siswa dapat menggunakan *smartphone* dengan batasan-batasan waktu tertentu. Menurut *American Academy of Pediatric* (2016; Indriani dkk., 2021) durasi pemakaian maksimal *smartphone* untuk remaja adalah 2 jam dalam sehari. Menurut Puspita (2016) usia 6-18 tahun waktu ideal penggunaan *smartphone* dalam sehari adalah 2 jam.

Sudarji (2017) mengemukakan remaja yang memiliki kecenderungan *nomophobia* dapat memeriksa *smartphone*-nya sampai 34 kali dalam kurun waktu sehari dan bahkan tidak jarang membawanya ke toilet. Berdasarkan survei yang dilakukan Kemdikbud terdapat 92,78% siswa yang menggunakan *smartphone* melebihi batas wajar yaitu lebih dari 2 jam dalam sehari, bahkan terdapat 31,89% siswa menggunakan *smartphone* lebih dari 5 jam dalam sehari. Hal tersebut dapat membuat konsentrasi belajar siswa menurun, bahkan dapat memunculkan dampak yang lebih dari itu yaitu gangguan ketergantungan perilaku pada *smartphone* (Kemdikbud, 2019).

Pada kenyataannya, hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Indriani dkk. (2021) menunjukkan bahwa terdapat 161 atau 70% pengguna *smartphone*



berkelanjutan masuk dalam kategori pengguna *smartphone* lama dan 69 atau 30% pengguna *smartphone* berkelanjutan masuk dalam kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa remaja menggunakan *smartphone* lebih dari durasi yang dianjurkan. Menurut Przybylski dan Weinstein (2017) menggunakan *smartphone* melebihi dari durasi yang dianjurkan yaitu 1 jam 57 menit atau 2 jam akan mempengaruhi kinerja otak pada remaja. Oleh karena itu, perilaku tersebut dapat menimbulkan dampak negatif salah satunya yaitu *no mobile phone phobia* (*nomophobia*). Menurut Yilidrim (2014), *nomophobia* merupakan sebuah perasaan yang muncul berupa cemas, gelisah, khawatir atau takut saat tidak dekat dengan *smartphone* dikarenakan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Di Indonesia jumlah pengidap *nomophobia* meningkat secara signifikan, yaitu sebanyak 75% dengan rentang usia 18-24 tahun pada tahun 2013 (Mahendra dkk., 2013) dan sebanyak 84% dengan rentang usia 19-24 tahun pada tahun 2014 (Mayangsari, 2014).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini kepada 20 remaja yang berusia mulai dari 12 hingga 22 tahun, durasi pemakaian *smartphone* oleh remaja dalam sehari yaitu lebih dari 5 jam. 20 orang remaja rata-rata menjawab 4 dengan jawaban “ya” dari 8 pertanyaan yang merupakan indikator dari *nomophobia*. Hal ini menunjukkan terdapat kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

Terdapat aspek-aspek *nomophobia* menurut Yilidrim (2014), yaitu 1) perasaan tidak dapat berkomunikasi, yaitu berkaitan dengan terputusnya komunikasi dengan orang lain atau tidak dapat mengakses layanan pada *smartphone* secara tiba-tiba saat sedang memerlukan komunikasi; 2) kehilangan konektivitas, yaitu berhubungan dengan rasa kehilangan ketika tidak bisa terkoneksi dengan layanan yang terdapat pada *smartphone* dan tidak dapat terkoneksi pada media sosial; 3) tidak dapat mengakses informasi, yaitu berkaitan dengan perasaan ketidaknyamanan ketika tidak bisa mendapatkan informasi; dan 4) menyerah pada kenyamanan, yaitu berhubungan dengan rasa nyaman saat bermain *smartphone* dan adanya ketertarikan untuk terus memanfaatkan kenyamanan pada *smartphone*.

Apabila *nomophobia* dibiarkan terus terjadi, maka dampak yang dirasakan oleh individu adalah akan merugikan diri sendiri, memunculkan perilaku agresif, dan merusak hubungan komunikasi secara langsung. Sementara dampak pada orang lain adalah timbul rasa ketidaknyamanan apabila dekat dengan orang yang mengidap *nomophobia* (Muyana & Widiyastuti, 2017). Remaja menjadi pengguna yang paling banyak menggunakan *smartphone*. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Markplus Insight Indonesia (Yulianti, 2014; Muyana & Widiyastuti, 2017), remaja dengan kelompok usia 16 tahun hingga 21 tahun merupakan pengguna *smartphone* terbanyak.

Menurut Yuwanto (2010) terdapat faktor-faktor penyebab timbulnya *nomophobia* pada *smartphone* yaitu antara lain 1) faktor situasional, yaitu menimbulkan ketergantungan pada *smartphone* pada seseorang ketika muncul stress, perasaan sedih, cemas dan rasa sepi; 2) faktor sosial, yaitu faktor yang membuat *smartphone* menjadi alat yang dibutuhkan seseorang untuk berinteraksi dan menjalin komunikasi dengan orang lain; 3) faktor eksternal, yaitu faktor yang disebabkan karena adanya teknologi yang memperlihatkan kecerdasan *smartphone* contohnya iklan yang menarik perhatian. 4) faktor internal, yaitu faktor yang sangat rentan mengakibatkan seseorang menjadi *nomophobia* diantaranya senang mencari sensasi, *self-esteem* atau harga diri yang rendah, kontrol diri rendah, habit, kesenangan pribadi dan kepribadian ekstraversi yang tinggi.

Salah satu penyebab terjadinya *nomophobia* disebabkan oleh kurangnya kontrol diri. Kontrol diri merupakan proses mengontrol psikologis, fisik dan perilaku individu, maksudnya adalah cara membentuk diri individu tersebut (Calhoun & Acocella, 1990). Seseorang dengan kontrol diri yang baik dapat mengarahkan dan mengatur perilakunya (Widiyana dkk., 2014).

Remaja merupakan tahap perkembangan yang menjadi waktu peralihan dari anak-anak ke arah dewasa yang dapat dilihat dengan adanya perubahan fisik, kognitif, dan sosio emosional (Aprilia dkk., 2020). Pada setiap peralihan periode akan menghadapi permasalahan yang disebabkan oleh rendahnya kontrol diri, di mana individu tidak mampu mengontrol diri dengan baik.

Menurut Kay (Yusuf & Nurhisn, 2006; Marsela & Supriatna, 2019) salah satu tugas remaja dalam masa berkembangnya adalah memperkokoh kontrol diri yang didasari nilai-nilai kehidupan. Menurut Marsela dan Supriatna (2019) terdapat bentuk-bentuk kasus akibat rendahnya kontrol diri antara lain tawuran antar pelajar, *vandalism* hingga bolos sekolah. Maka dari itu, dalam menjalani kehidupan dan proses belajar siswa sangat memerlukan kontrol diri yang baik. Remaja sering kali menimbulkan permasalahan yang dapat merugikan remaja lain atau dirinya sendiri. Oleh karena itu kontrol diri sangat mempengaruhi bagaimana remaja bersikap atau bertindak. Salah satu masalah yang dialami ialah ketergantungan *smartphone* atau disebut *nomophobia*.

Penelitian yang dilakukan Asih dan Fauziah (2017) juga memperlihatkan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa Ilmu Komunikasi, yang berarti tingkat *nomophobia* pada mahasiswa cenderung rendah karena mereka mempunyai kontrol diri yang tinggi.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada siswa. Penelitian ini menjadi penting karena peneliti ingin memahami lebih dalam perlunya kontrol diri yang baik bagi remaja khususnya siswa SMP dan SMA yang memiliki kecenderungan *nomophobia*.

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui dan mendeskripsikan hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada siswa SMP dan SMA.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memperkaya pengetahuan maupun data pada rumpun psikologi klinis tentang kontrol diri dan *nomophobia* pada siswa SMP dan SMA di DIY.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi siswa pengidap *nomophobia*

Manfaat bagi siswa yang memiliki kecenderungan *nomophobia* diharapkan mereka lebih bijak dalam bermain *smartphone* agar tidak terjadi kecanduan *smartphone*.

b. Bagi penelitian selanjutnya

Manfaat bagi penelitian selanjutnya adalah dapat menjadi bahan referensi yang berkaitan dengan kontrol diri dan *nomophobia*.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian dengan judul Hubungan Ketergantungan *Smartphone* dengan Kecemasan (*Nomophobia*) dilakukan oleh Ramaita dkk. (2019). Penelitian tersebut dilakukan kepada 50 orang dengan metode kuantitatif korelasional. Hasil penelitian menyatakan adanya korelasi yang bermakna antara ketergantungan *smartphone* dengan *nomophobia* pada mahasiswa.

Penelitian lain berjudul Hubungan antara *The Big Five Personality* dengan *Nomophobia* pada Wanita Dewasa Awal dilakukan oleh Prasetyo dan Ariana (2016). Penelitian itu dilakukan kepada 143 orang dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Hasil penelitian menyatakan bahwa tidak ada korelasi dari masing-masing lima tipe kepribadian (*big five personality*) dengan *nomophobia*.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Harmaini (2017) berjudul Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja meneliti 171 siswa dengan metode kuantitatif korelasional. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara intensitas penggunaan *facebook* kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Uguz dan Bacaksiz (2021) dengan judul *Relationships between personality traits and nomophobia: Research on nurses working in public hospitals*. Penelitian itu dilakukan kepada 669 perawat dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Hasil penelitian tersebut yaitu terdapat korelasi yang signifikan negatif antara ciri-ciri kepribadian dengan *nomophobia* pada perawat.

Penelitian yang lain dilakukan oleh Arpaci (2017) dengan judul *Culture and nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia* meneliti 485 mahasiswa dengan metode kuantitatif korelasional.

Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan hubungan antara kolektivisme vertikal dan *nomophobia* adalah signifikan positif sedangkan hubungan antara kolektivisme horizontal dan *nomophobia* tidak signifikan negatif.

Penelitian lain dilakukan oleh Ali dkk. (2017) yang berjudul *The Relationship between Phone Usage Factors and Nomophobia*. Penelitian ini dilakukan kepada 200 mahasiswa dengan metode kuantitatif korelasional. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara faktor penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2018) dengan judul Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari *Smartphone* (*Nomophobia*) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 110 mahasiswa dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Hasil dari penelitian tersebut memperlihatkan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa Ilmu Komunikasi, yang berarti tingkat *nomophobia* pada mahasiswa cenderung rendah karena mereka mempunyai kontrol diri yang tinggi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Saripah dan Pratiwi (2020) dengan judul Hubungan Kesenian dan *Nomophobia* pada Mahasiswa Generasi Z meneliti 120 subjek dan usia 18 hingga 20 tahun dengan metode kuantitatif korelasional. Hasil dari penelitian memperlihatkan bahwa adanya korelasi yang signifikan positif antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa generasi Z.

Penelitian-penelitian di atas tersebut adalah contoh penelitian yang melibatkan variabel kontrol diri dan *nomophobia*. Ada perbedaan antara penelitian ini dengan terdahulu. Letak perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah:

#### 1. Keaslian Topik

Pada penelitian ini variabel bebas menggunakan kontrol diri dan variabel tergantung menggunakan *nomophobia*. Pada penelitian sebelumnya sudah ada

penelitian yang memakai kedua variabel, yaitu kontrol diri sebagai variable bebas dan *nomophobia* sebagai variabel tergantung.

## 2. Keaslian Teori

Pada penelitian ini variable bebas menggunakan teori Calhoun dan Acocella (2004), sedangkan variable tergantungnya menggunakan teori Yilidrim (2014). Pada penelitian sebelumnya sudah ada yang menggunakan teori Yilidrim (2014) serta Calhoun dan Acocella (1990) sebagai teori.

## 3. Keaslian Alat Ukur

Pada variabel *nomophobia* peneliti membuat sendiri alat ukur yang akan digunakan berdasarkan dengan teori Yilidrim (2014), begitupun pada variabel kontrol diri peneliti juga membuat sendiri alat ukur berdasarkan teori Calhoun dan Acocella (1990).

## 4. Keaslian Subjek

Dalam penelitian ini subjek yang digunakan peneliti merupakan remaja yang menjadi siswa SMP dan SMA pengguna aktif *smartphone*, sedangkan penelitian sebelumnya tidak menggunakan subjek siswa SMP dan SMA.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dijelaskan oleh peneliti pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa hasil hipotesis dalam penelitian ini ditolak yaitu tidak terdapat korelasi antara variabel kontrol diri dengan variabel *nomophobia*. Tinggi maupun rendah tingkat kontrol diri tidak akan berpengaruh terhadap *nomophobia* pada siswa SMP dan SMA. Hasil tersebut diketahui berdasarkan nilai signifikansi  $0,182 > 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri tidak berpengaruh terhadap *nomophobia*.

#### **B. Saran**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel lain berdasarkan pada teori faktor *nomophobia* seperti kesepian, senang mencari sensasi, *self-esteem* atau harga diri yang rendah, habit, kesenangan pribadi dan kepribadian ekstrasversi yang tinggi. Kemudian diharapkan peneliti selanjutnya memperdalam penelitian *nomophobia* dengan menggunakan metode penelitian yang lain seperti eksperimen atau kualitatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of adjustment human relationship*. New York: McGraw-Hill.
- Ali, A., Muda, M., Ridzuan, A. R., Nuji, M. N. N., Izzamuddin, M. H. M., & Latiff, D. I. A. (2017). The relationship between phone usage factors and nomophobia. *Advanced Science Letters*, 23(8), 7610-7613.
- Andesta, W., & Fernandes, R. (2020). Efektivitas Peraturan Sekolah Tentang Larangan Siswa Membawa Smartphone di SMA Negeri 7 Padang. *Jurnal Perspektif*, 3(2), 279-286.
- Arpaci, I. (2019). Culture and nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia. *Information Development*, 35(1), 96-106.
- 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.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41-53.
- Averill, J.R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychology Bull.* 80. 286-303.
- Azwar, S. (2010) *Sikap Manusia dan Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020) *Dasar-Dasar Psikometrika* edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistika Provinsi DIY. (2016). Diakses <https://yogyakarta.bps.go.id>
- Baumeister, R.F., Smart, L., & Boden, J.M. (1996). *Relation of Threatened egoism to Violence and Aggression: The dark side of High Self-Esteem*. *Psychological Review*, 103, 5-33.
- Bragazzi, N., & Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Reseach And Behavior Management*, Vol. 7: 155-160.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005) Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & behavior*, 8(1), 39-51.
- Dewanti, T. C., Widada, & Triyono. (2016). Hubungan Keterampilan Sosial dan Penggunaan Gadget Smartphone dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 126-131.
- Dewi, F. N. M., & Prihartanti, N. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Intensitas Penggunaan Facebook Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja. (*Doctoral dissertation*, Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta).



- Fernandes, R. (2019). Relevansi Kurikulum 2013 dengan kebutuhan Peserta didik di Era Revolusi 4.0. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 6(2), 70-80.
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenial (Ketergantungan seseorang pada smarhphone terhadap lingkungannya). *Jurnal Interaksi*. 4(1), 42-51.
- Hardianti, F. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita Nomophobia dalam Menjalinkan Hubungan Persahabatan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau). *JOM FISIP* 3(2), 1-14.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Indriani, D., Rahayuningsih, S. I., & Sufriani, S. (2021). Durasi dan Aktivitas Penggunaan Smartphone Berkelanjutan pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(1), 124-130.
- Kemdikbud. (2019). Konsentrasi Belajar Siswa SMA dan Penggunaan Gawai. Diunduh dari <https://pskp.kemdikbud.go.id>
- Kominfo. (2017). Survey Penggunaan TIK 2017. Diunduh dari [https://balitbangsdm.kominfo.go.id/publikasi\\_360\\_3\\_187](https://balitbangsdm.kominfo.go.id/publikasi_360_3_187)
- King, A.L.S., Valenca, A.M., Silva, A.C., Sancassiani, F., Machado, S., dan Nardi, A.E. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35.
- Mahendra, A.R., Fajariah, I., Ikawidjaja, M., Sudrajad, M & Putri. N. E. (2013). Gangguan Kesehatan akibat Nomophobia pada Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya. *Program Kreativitas Mahasiswa Penelitian (PKMP)*, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Airlangga University, Surabaya.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Mayangsari. A. P. (2014). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Ketergantungan Telepon Genggam (Nomophobia) pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Mentan*, 4(3), 157-163.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017, August). Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. In *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 2), 280-287.
- Nasution, J. A., Suhaili, N., & Alizamar, A. (2017). Motif Siswa memiliki Smartphone dan Penggunaannya. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 15-29.

- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical collage in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Prasetyo, A., & Ariana, A. D. (2016). Hubungan antara The Big Five Personality dengan Nomophobia pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 5(1), 1-9.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological science*, 28(2), 204-215.
- Puspita, S. (2020). *Fenomena kecanduan smartphone pada anak usia dini*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 49-55.
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89-93.
- Retnawati, H. (2017). *Validitas Reliabilitas & Karakteristik Butir*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Rosadi, A., Riyanto, B., & Siswanta, S. (2019). Efektivitas Penggunaan Smartphone dalam Mendukung Aktivitas Belajar di kalangan Siswa SMK Muhammadiyah 5 Surakarta. *Solidaritas*, 3(1).
- Santoso, A. C., & Soetjningsih, C. H. (2022). Kesepian dengan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 434-440.
- 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.
- Setyanti, E. P. (2015). Google indonesia: penetrasi smartphone di dalam negeri mencapai 43%. Diunduh dari <https://id.techinasia.com/survey-google-indonesia-penetrasi-smartphone-dalam-negeri>.
- Sudarji, S. 2017. Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10 (1), 51-61.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self control predicted good adjustment, less pathology, better grade, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Uguz, G., & Bacaksiz, F. E. (2021). Relationships between personality traits and nomophobia: Research on nurses working in public hospitals. *Perspectives in Psychiatric Care*, 1-9.

- Utaminingsih, I. A. (2006). Pengaruh penggunaan ponsel pada remaja terhadap interaksi sosial remaja. *Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor*.
- Wahyudi, A. (2015). Indonesia raksasa teknologi digital asia. Diunduh dari <http://www.tempo.co/read/kolom/2015/10/02/2310/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia>.
- Wahyuni, R., & Harmaini, H. (2017). Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*, 13(1), 22-29.
- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1(1). 6-16.
- Wolfe & Higgins. (2008). Self Control and Perceived Behavioral Control: An Examination Of College Student Drinking. *Applied Psychology in Criminal Justice*. 4(01).
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research.
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: CV. Putra Media Nusantara.

