

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA SISWA SMAN 1 TARUTUNG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

diajukan oleh
Sheren Pakpahan
168600423



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN
NOMOPHOBIA PADA SISWA SMAN 1 TARUTUNG

Dipersiapkan dan disusun oleh
Sheren Pakpahan
168600423

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 16 September 2022
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing

(Dra. Mustika Tarigan, M.Psi)

Ketua

(Azhar Aziz, S.Psi, MA)

Sekretaris

(Ira Kesuma Dewi, S.Psi, M.Psi)

Penguji Tamu

(Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana
16 September 2022

Kepala Bagian

BAGIAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA

(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area



HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang telah saya susun, sebagai syarat dalam memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya, sesuai dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 16 September 2022



Sheren Pakpahan

16.860.0423

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sheren Pakpahan
NPM : 16. 860. 0423
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk diberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul **Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Siswa SMAN 1 Tarutung**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan
Pada tanggal: 16 September 2022
Yang menyatakan



Sheren Pakpahan

MOTTO

“Karena dengan hati orang percaya dan dibenarkan, dan dengan mulut orang mengaku dan diselamatkan”

(Roma 10:10)

“Hati manusia memikir-mikirkan jalannya, tetapi Tuhanlah yang menentukan arah langkahnya”

(Amsal 16:9)

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur”

(Filipi 4:6)

“Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari esok, karena hari besok memiliki kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari”

(Matius 6:34)

“Jangan membandingkan diri anda dengan siapa pun di dunia ini; jika anda melakukannya, anda menghina diri sendiri”

(Bill Gates)

“Tunggu, sebentar, sabar, bisa nanti, sebentar lagi, masih banyak waktu adalah sebagian dari kata-kata penenang yang kita ucapkan yang tanpa sadar mengurung kita dalam zona nyaman. Sampai kapan terpenjara dalam rasa nyaman? Hadapi dan lakukan kamu akan tau nikmatnya”

(Sheren Pakpahan)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terimakasih serta Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaanNya sehingga saya dapat menyelesaikan karya tulis yang sederhana ini. Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, terlebih untuk mama, bapak, dan adik saya, serta orang-orang yang saya sayangi dan menyayangi saya yang tak bosan-bosannya menanyakan kapan saya menyelesaikan perkuliahan saya. Karya tulis ini terbentuk berkat dorongan-dorongan serta semangat dan doa-doa yang tidak pernah berhenti untuk saya, walaupun banyak lika-liku yang dilalui, rasa malas serta mood yang tidak stabil dalam mengerjakan skripsi ini. Terimakasih akhirnya skripsi ini dapat selesai.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Sheren Pakpahan lahir di Medan, Sumatera Utara pada tanggal 10 Januari 1999 merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Posma Pakpahan dan Ibu (†) Miance Simanjuntak. Penulis sekarang bertempat tinggal di Jl. D.I. Panjaitan No. 88 Tarutung.

Penulis menyelesaikan pendidikan taman kanak-kanak di TK Santa Maria Tarutung dan lulus pada tahun 2004, lalu melanjutkan sekolah dasar di SD Santa Maria Tarutung dan lulus pada tahun 2010, kemudian melanjutkan sekolah menengah pertama di SMP Santa Maria Tarutung dan lulus pada tahun 2013, dan melanjutkan sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Tarutung dan lulus pada tahun 2016, kemudian melanjutkan jenjang pendidikan strata 1 di perguruan tinggi swasta Universitas Medan Area (UMA) fakultas Psikologi kampus dua pada tahun 2016. Selama masa perkuliahan penulis mengikuti organisasi KMKP (Komunitas Mahasiswa Kristen Psikologi) dan pernah menjabat menjadi sekretaris di KMKP pada periode 2019-2020.

KATA PENGANTAR

Segala Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Berkat dan Karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Siswa SMAN 1 Tarutung”.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa begitu banyak pihak yang telah ikut serta membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Melalui kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan M. Eng. M.Sc selaku rektor Universitas Medan Area
3. Bapak Hasanuddin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
4. Ibu Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku ketua jurusan Psikologi Perkembangan
5. Bapak Azhar Aziz, S.Psi, MA selaku ketua dalam sidang skripsi saya yang telah membantu melancarkan sidang skripsi saya
6. Ibu Dra. Mustika Tarigan, M.Psi selaku dosen pembimbing yang sangat berjasa dalam membimbing dan mengarahkan penulis sehingga penulis dapat

dengan mudah memahami setiap arahan yang diberikan, yang selalu sabar dan tidak pernah lelah mengingatkan dan mendorong saya untuk menyelesaikan skripsi penulis

7. Ibu Ira Kesuma Dewi, S.Psi, M.Psi selaku sekretaris saya yang telah meluangkan waktunya dan memberikan kritik dan juga saran serta menjadi notulen dalam setiap seminar yang penulis lalui
8. Bapak Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si selaku pembimbing saya yang telah meluangkan waktunya dan memberikan kritikan serta arahan untuk penyelesaian skripsi penulis
9. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmunya selama penulis duduk di bangku perkuliahan ini, yang telah memberikan nasehat dan motivasi kepada penulis. Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih juga kepada kak Oni serta pegawai-pegawai Fakultas Psikologi Universitas Medan Area lainnya yang selalu penulis ganggu dengan pertanyaan-pertanyaan penulis
10. Kedua hal terindah yang dihadirkan dihidup penulis, mama tercantik dan tersabar sepanjang masa (†) M. Simanjuntak seorang ibu yang sangat menyayangi penulis sepenuh hatinya, seorang ibu yang sangat luar biasa, *partner* dalam banyak hal, terimakasih atas segalanya akhirnya hal yang kita nanti-nantikan tiba, walaupun tidak bisa kita rayakan bersama semoga ini membuat mama senang disana. Teruntuk bapak tergantung, terkeceku P. Pakpahan yang tidak kalah hebatnya, terimakasih telah sabar menghadapi

boru bapak ini, *anggiat ma borumon boe mampasonang roham, sai ganjang ma umurmi anggiat sai diramoti Debata ma ho bapakku*

11. Adik laki-lakiku satu-satunya Erick Prentino Esa Putra Pakpahan, teman berantam dan bermainku sedari lahir, terimakasih sudah tumbuh menjadi adik yang pengertian dan dewasa. Mari bertumbuh bersama dengan lebih baik lagi dan membahagiakan orang-orang yang kita sayangi
12. Keluarga besarku Tulang Yoshua, Tua Sandal yang ikut andil dalam penelitian penulis dan Tua Sepatu, Bou Bella dan Amang Boru Bella, Kak Angel, Bang Elkan, Kak Nova dan Bang Cello, keponakanku tersayang yang selalu menanyakan dan menanti tantenya pulang cello, si boru Reva, Dava si papa culo, serta keluargaku sekalian yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu terimakasih atas doa, semangat serta motivasi, serta materi yang kalian berikan. Aku menyayangi kalian
13. Sahabat terkasihku tempat berbagi cerita yang sedemikian rupa Tiurmaida Cristina Nababan, S.Ked dan Aprionita Kristina Panggabean, Str.p yang juga selalu memberikan semangat
14. Orang-orang tersayang dan terspesial kaya martabak Emarco Sani Tribrata Simaremare yang menjadi tempat berkeluh kesah dan berbagi kisah. Yeni Yulinar Sianturi, S.Psi, Wealthy Manalu, Claudia Hutapea, S.Ak, Jesica Radana Silalahi, S.M, Kak Ria Aristy Sianturi, S.Ak yang menjadi keluarga keduaku di perantauan ini. Mantu wang kayaku Elsa Ratnasari Panggabean, Evi Winda Aristy Sianturi, S.Psi, Angel Stephanie Surbakti, Mardatilla

Sahraini, Febryani Winata Purba, wak Dhanil sahabat-sahabat terkasihku, teman seperjuanganku dari awal kuliah sampai saat ini

15. Teman-teman terkasih yang baik hati dan tidak sombong yang rela membantu dan berkeluh kesah selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi Daniella Masniar Manurung, Dinda Puspita, serta teman-teman Reg B-2 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu semangat untuk kita semua dalam meraih kesuksesan kita
16. Kakak, abang, serta adik-adik terkasihku di Komunitas Mahasiswa Kristen Psikologi Universitas Medan Area yang selalu peduli, membantu dan menjadi tempat penulis bertanya mengenai skripsi dan hal lainnya, memberikan perhatian serta semangat dan motivasi, semoga kita semua diberkati Tuhan dan komunitas kita ini bisa semakin berjaya untuk kemuliaan nama-Nya
17. Kepala sekolah, pegawai, serta guru-guru saya di SMAN 1 Tarutung yang telah baik hati menerima penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tercinta, memberikan jam pelajarannya penulis pakai untuk melakukan penelitian, memberikan semangat dan dukungan selama masa sekolah dan penelitian penulis
18. Siswa-siswa kelas X SMAN 1 Tarutung yang telah baik hati meluangkan waktunya penulis ganggu untuk mendengarkan arahan dan mengisi angket penulis

19. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang ikut serta membantu dalam penyelesaian skripsi ini

20. Terakhir kepada diri penulis sendiri, terimakasih sudah berjuang walaupun banyak lika-liku, jatuh bangun yang dilewati, mager dan mood yang tak terkendali. Akhirnya kamu menyelesaikannya, semangat untuk langkah selanjutnya, jangan lupakan apa yang perlu diingat oke.

Saya selaku penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka dari itu kritik dan saran serta dukungan yang membangun senantiasa penulis terima. Akhir kata saya selaku penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu psikologi.

Medan, 16 September 2022



Sheren Pakpahan

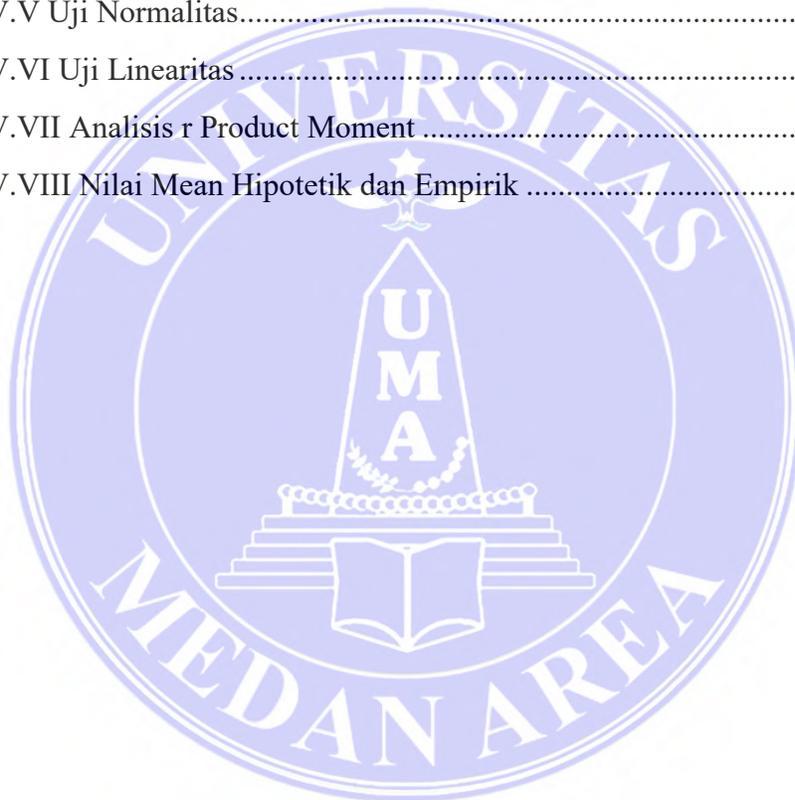
DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN.....	i
HALAMAN PERYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ii
<i>MOTTO</i>	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK.....	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Batasan Masalah	13
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Masalah	14
F. Manfaat Penelitian	14
BAB II.....	15
TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	15
1. Pengertian Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	15
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	18
3. Aspek-aspek Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	21
4. Ciri-ciri Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	22
B. Kontrol Diri	25

1. Pengertian Kontrol Diri	25
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	26
3. Aspek-Aspek Kontrol Diri	29
4. Ciri- Ciri Kontrol Diri	32
5. Jenis-jenis Kontrol Diri.....	33
C. Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	34
D. Kerangka Konseptual	36
E. Hipotesis.....	36
METODELOGI PENELITIAN	38
A. Tipe Penelitian.....	38
B. Identifikasi Variabel penelitian	38
C. Defenisi Operasional	39
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	40
E. Metode Pengumpulan Data	41
F. Validitas dan Reliabilitas	45
G. Metode Analisis Data	47
BAB IV	50
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Orientasi Kancah Penelitian.....	50
B. Persiapan Penelitian.....	56
C. Pelaksanaan Penelitian	59
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian	64
E. Pembahasan	71
KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel IV.I Daftar Nama Pemimpin Sekolah.....	52
Tabel IV.II Skala Kontrol Diri.....	62
Tabel IV.III Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	63
Tabel IV.IV Uji Reliabilitas.....	63
Tabel IV.V Uji Normalitas.....	64
Tabel IV.VI Uji Linearitas.....	65
Tabel IV.VII Analisis r Product Moment.....	66
Tabel IV.VIII Nilai Mean Hipotetik dan Empirik.....	69



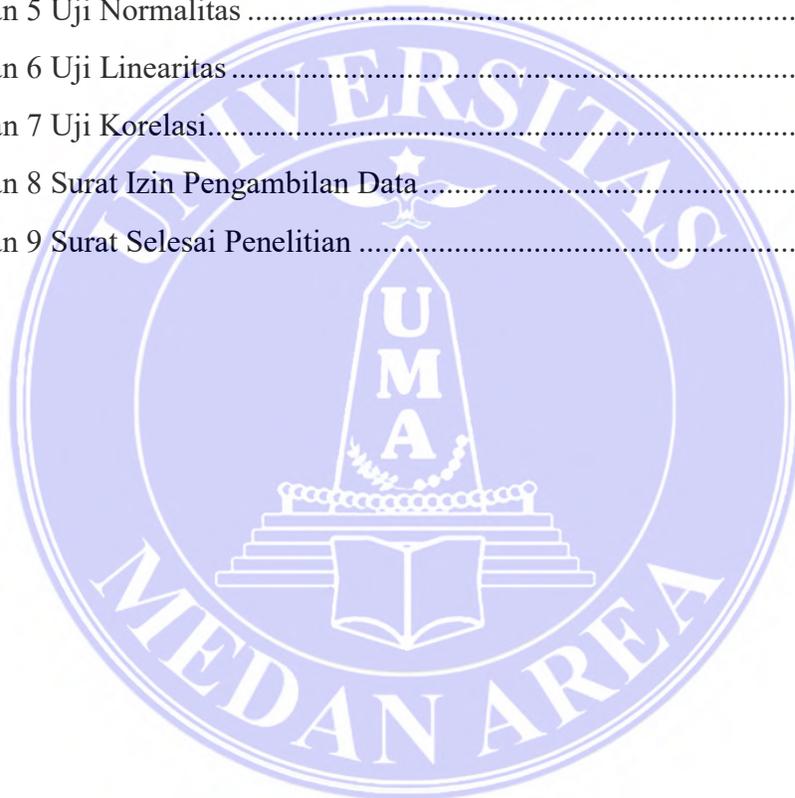
DAFTAR GAMBAR

Gambar II.I Kerangka Konseptual	36
Gambar IV.I Struktur Organisasi SMAN 1 Tarutung.....	53
Gambar IV.II Kurva Kontrol Diri	70
Gambar IV.III Kurva Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	70



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Item <i>Screening</i>	82
Lampiran 2 Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i> dan Kontrol Diri.....	83
Lampiran 3 Skor Jawaban Kuesioner	92
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	100
Lampiran 5 Uji Normalitas	106
Lampiran 6 Uji Linearitas	107
Lampiran 7 Uji Korelasi.....	108
Lampiran 8 Surat Izin Pengambilan Data.....	109
Lampiran 9 Surat Selesai Penelitian	110



HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA SISWA SMA NEGERI 1 TARUTUNG

Oleh :

SHEREN PAKPAHAN

16.860.0423

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X yang bersekolah di SMA Negeri 1 Tarutung sebanyak 88 siswa. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasi yaitu untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih. Metode analisis data yang digunakan adalah Korelasi-*Product Moment*. Berdasarkan perhitungan analisis *r Product Moment* dengan nilai atau koefisien (r_{xy}) = -0,518 dan koefisien (r^2) = 0,268 dengan $p = 0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia*. Kontrol diri berkontribusi terhadap kecenderungan *nomophobia* sebesar 26,8%, sehingga dapat diketahui bahwa masih terdapat 73,2% dari faktor lain yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* yang tidak dijelaskan dalam penelitian dan tidak terlihat dalam penelitian ini. Hasil dari perhitungan mean empirik dan hipotetik maka dapat diketahui bahwa remaja memiliki kontrol diri yang sedang cenderung rendah dilihat dari mean empirik = 129,20 < mean hipotetik = 130, dimana selisih kedua mean melebihi bilangan SD = 16,833 dan kecenderungan *nomophobia* remaja tergolong tinggi dilihat dari mean empirik = 92,73 > mean hipotetik = 80 dimana selisih kedua mean melebihi bilangan SD = 7,455.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Kecenderungan *Nomophobia*, Remaja

***THE CORRELATION BETWEEN SELF-CONTROL WITH NOMOPHOBIA
TENDENCIES IN STUDENTS OF SMAN 1 TARUTUNG***

By:

SHEREN PAKPAHAN

16.860.0423

ABSTRACT

This study aims to determine the correlation between self-control with nomophobia tendencies in students. The subjects in this study were class X students who attended SMA Negeri 1 Tarutung as many as 88 students. The research method used in this study is a quantitative correlation method, which is to see the correlation between two or more variables. The data analysis method used is Correlation-Product Moment. Based on the calculation of the r Product Moment analysis with a value or coefficient (r_{xy}) = -0.518 and a coefficient (r^2) = 0.268 with $p = 0.000 < 0.05$. These results indicate that the hypothesis proposed in this study is accepted, namely that there is a correlation between self-control and nomophobia tendencies. Self-control contributes to the tendency of nomophobia by 26.8%, so it can be seen that there are still 73.2% of other factors that influence the tendency of nomophobia that are not described in the study and were not seen in this study. The results of the calculation of the empirical and hypothetical mean, it can be seen that adolescents have moderate self-control that tends to be low, seen from the empirical mean = 129.20 < hypothetical mean = 130, where the difference between the two means exceeds the SD number = 16.833 and the tendency of adolescent nomophobia is high, as seen from empirical mean = 92.73 > hypothetical mean = 80 where the difference between the two means exceeds SD = 7.455.

Keywords: Self Control, Nomophobia Tendency, Adolescent

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semakin berkembangnya zaman semakin berkembang pula teknologi. Semakin berkembang teknologi semakin mempermudah manusia dalam berbagai hal, contohnya dizaman sekarang ini kita sudah semakin mudah untuk berkomunikasi dengan saudara, teman, keluarga, rekan kerja dan lainnya yang berada dekat dengan kita dan bahkan yang jauh dari kita. Salah satu perkembangan teknologi itu adalah *smartphone*.

Smartphone tidak lagi hanya sebagai alat komunikasi, tapi sudah menjadi kebutuhan sosial yang seakan-akan membuat *smartphone* sebagai suatu hal yang sangat sulit untuk dipisahkan dari kehidupan manusia. Indonesia menduduki peringkat ke-4 dunia setelah China, India dan Amerika Serikat sebagai negara yang penduduknya menggunakan *smartphone* (Novalius, 2018).

Hasil survei Kominfo pada tahun 2017 menunjukkan bahwa lebih dari setengah masyarakat Indonesia sudah memiliki telepon pintar atau *smartphone* dari 6246 jiwa, 66,31% yang memiliki *smartphone* dan 33,69% yang tidak memiliki *smartphone*. Berdasarkan pulau, Pulau Jawa menempati posisi tertinggi pengguna *smartphone* yaitu 86,60 kemudian diikuti oleh Pulau Sumatera 84,14%; Kalimantan 52,12; Bali

dan Nusa Tenggara 45,24%; Sulawesi 43,82%; yang terakhir Maluku dan Papua 27,68%. Ditinjau dari usia, rentan usia 9-19 tahun (65,34%), 20-29 tahun (75,95%), 30-49 tahun (68,34%), 50-65 tahun (50,79%), dengan frekuensi lamanya penggunaan *smartphone* <1 jam (13,97%), 1-3 jam (34,51%), 3-5 jam (26,69%), 5-10 jam (19,07%), >10 jam (5,76%). Berdasarkan jenis pekerjaan pelajar/ mahasiswa tergolong tinggi yaitu sebesar 70,98% dengan tingkat pendidikan SMA menduduki peringkat ke 3 yaitu sebesar 79,56%.

Dengan adanya *smartphone* membuat aktivitas dan pekerjaan semakin mudah, seperti kebutuhan kita akan hiburan, informasi-informasi penting, bermain game, dan lainnya sudah bisa digantikan oleh *smartphone*, karena apa yang dibutuhkan manusia zaman sekarang sudah tersedia di *smartphone* dan tinggal pencet dan geser. Apalagi dimasa pandemi covid-19 saat ini, kita diwajibkan selalu berada di dalam rumah dan tidak boleh keluar jika tidak ada hal yang penting, sehingga banyak aktifitas yang dilakukan *smartphone*. Seperti untuk belajar online, WFH (*Work From Home*), jualan *online*, dan juga untuk menghibur dikala bosan. Oleh sebab itulah semua kalangan sudah menggunakan *smartphone* baik itu anak-anak, remaja, sampai dengan orang tua.

Pengguna internet di Indonesia pada awal 2022 ini dilaporkan mencapai 210 juta jiwa, dari jumlah ini mayoritas pengguna mengakses internet lewat ponsel untuk membuka media sosial. Berdasarkan laporan tersebut, APJII mengumpulkan data melalui survei dan wawancara kepada 7.568 responden (berusia 13-55 ke atas) sejak

11 Januari 2022 hingga 24 Februari 2022. Mulai dari kelompok pengguna usia 13-18 tahun, sebanyak 99,16 persen sudah mengenal dan terhubung dengan internet. Selanjutnya, di kelompok usia 19-34 tahun sebanyak 98,64 persen sudah terhubung internet. Kelompok usia 35-54 tahun angkanya lebih sedikit yaitu 87,3 persen, serta kelompok usia 55 tahun ke atas dengan angka 51,73 persen. APJII mengungkapkan bahwa pengguna internet Indonesia mayoritas atau sebanyak 89,03 persen mengakses internet dengan perangkat ponsel atau tablet.

Berdasarkan data diatas terlihat bahwa remaja termasuk pengguna *smartphone* terbanyak. Remaja atau *adolescence* berasal dari kata latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa.” Dimana *adolescence* ini memiliki arti luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai delapan belas tahun, yaitu usia matang secara hukum (Hurlock, 1976).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Putra dan Paramita (dalam Nasution dkk, 2017) pada 11 orang remaja pengguna *smartphone*, bahwa motif remaja memiliki *smartphone* salah satunya adalah karena aplikasi-aplikasi pada *smartphone* memudahkan mereka untuk berbagai aktivitas sehari-hari, seperti untuk berkomunikasi dan mengakses informasi melalui jaringan internet. Selain itu remaja

juga menggunakan *smartphone* sebagai gaya hidup dan menjadikan *smartphone* sebagai tolak ukur keeksisannya agar dipandang dalam lingkungan pergaulannya.

Remaja sekarang ini lebih banyak membuka sosial media seperti *facebook*, *twitter*, *path*, *instagram*, *whatsapp*, *line*, *youtube* dan lain sebagainya dibandingkan aplikasi yang berhubungan dengan bidang akademisnya. Didukung oleh survei yang dilakukan oleh Kominfo pada tahun 2017 yang menyatakan bahwa usia 9-19 tahun mencapai 93,52%, 20-29 tahun 95,96%, 30-49 tahun 93,5%, dan 50-65 tahun sebanyak 80,32%. Selain untuk membuka sosial media banyak remaja yang mencari jawaban di google dari pada mencarinya dibuku. Hal inilah yang menyebabkan remaja tidak bisa lepas dan tergila-gila dengan *smartphone*.

Orang yang tergila-gila pada *smartphone* disebut *nomophobia*. *Nomophobia* atau biasa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” atau penyakit tidak bisa jauh-jauh dari *mobile phone* ini merupakan suatu penyakit ketergantungan yang dialami seorang individu terhadap *mobile phone*, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika *mobile phonenya* tidak ada di dekatnya. Dalam kajian Psikologi, *Nomophobia* dikategorikan sebagai *phobia* spesifik yang artinya *phobia* terhadap hal-hal yang sifatnya spesifik dalam hal ini dicontohkan adalah *mobile phone* (Hardianti, 2016).

Ciri-ciri orang yang menderita *nomophobia* yaitu menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam (kurang lebih 5 jam/hari), mempunyai satu atau lebih *gadget* dan selalu membawa charger, merasa cemas dan gugup ketika telepon

genggam tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah, selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk (*ringxiety*), tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, selain itu saat tidur telepon genggam diletakkan di kasur, kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan teknologi baru, biaya yang dikeluarkan untuk telepon genggam besar (Bragazzi dan Del Puente, 2014).

Individu yang memiliki beberapa ciri-ciri *nomophobia* disebut kecenderungan *nomophobia*. Kecenderungan sendiri dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata dasar cenderung yang artinya kecondongan, kesudian, keinginan (kesukaan) akan. Kecenderungan *Nomophobia* memiliki dampak yang tentu saja cukup banyak bagi kehidupan sosial manusia dan juga kesehatan. Ada dampak positif dan dampak negatif. Dampak positifnya kita jadi lebih mudah untuk berkomunikasi dengan orang yang berada jauh dengan kita, kita juga bisa tahu banyak hal dengan cara yang lebih mudah. Dampak negatifnya bagi kesehatan yaitu gelombang elektromagnet dari luar atau dari telepon selular bertabrakan dengan gelombang elektromagnet tubuh kita, sehingga bisa menyebabkan pusing atau nyeri kepala, kelelahan (*fatigue*), gangguan sistem imun, iritasi mata dan meningkatkan risiko penyakit-penyakit lainnya. Seperti risiko terhadap *alzheimer*, tumor otak, kanker, *sleeping disorder* (gangguan susah tidur), permasalahan *orthopedik*, bahkan bisa

mematikan sperma. Permasalahan mata yang umumnya muncul akibat terlalu sering menatap layar dengan huruf-huruf yang super mini (Pavithra, 2015). Dampak negatif bagi sosial yaitu mengurangi interaksi dengan lingkungan sekitar. Dampak bagi psikologis yaitu merasa cemas saat tidak berada atau tidak membawa *smartphone*, merasakan *smartphone* yang bergetar atau berbunyi ternyata tidak (*ringxiety*).

Penelitian yang dilakukan oleh (Pavithra dkk, 2015) dengan subjek penelitian dari 200 siswa yang terdiri dari 47,5% perempuan dan 52,5% laki-laki. Sekitar 23% siswa merasa mereka kehilangan konsentrasi dan menjadi stres ketika mereka jauh dari ponsel, 79 (39,5%) siswa mengidap *nomophobic* di penelitian ini dan 27% berada pada risiko mengembangkan *nomophobia*.

Sebuah studi pada pengguna ponsel di Inggris menemukan bahwa hampir 53% dari mereka cenderung cemas saat mereka kehilangan ponsel mereka, kehabisan baterai atau tidak memiliki jangkauan jaringan. Sebanyak 72% orang menyatakan bahwa ada sangat kecil kemungkinan mereka akan bergerak 5 kaki dari telepon mereka. Menariknya, kebanyakan orang menggunakannya bahkan saat mandi (The Telegraph, 2014).

Jika dilihat fenomena kecenderungan *nomophobia* berdasarkan observasi pada siswa kelas X SMAN 1 Tarutung, terlihat beberapa siswa menggunakan *smartphonenya* disaat jam kosong dan ada beberapa yang mencuri-curi waktu untuk menggunakan *smartphone* saat jam pelajaran, saat berkumpul bersama temannya di satu meja namun semua asik dengan *smartphonenya* masing-masing, ada yang duduk

dibawah stop kontak agar bisa menggunakan *smartphone* sambil mencharger, ada juga yang menyendiri di pojok kelas sambil mendengarkan musik menggunakan *earphone*, dan ada yang berkumpul khusus untuk bermain *game* bersama atau sering disebut *maabar*.

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan seseorang menderita *nomophobia* yaitu faktor internal, faktor situasional, faktor sosial, faktor eksternal. Dalam faktor internal, yang menyebabkan terjadinya *nomophobia* adalah kontrol diri yang rendah. Kebiasaan menggunakan telepon genggam yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi kerentanan individu mengalami kecanduan ponsel (Yuwanto, 2010).

Menurut Kail (2010) kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku maupun menahan diri dari godaan. Ciri-ciri remaja yang mempunyai kontrol diri yang tinggi adalah (a) tekun dan tetap bertahan dengan tugas yang harus dikerjakan, walaupun menghadapi banyak hambatan, (b) dapat mengubah perilaku menyesuaikan dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada, (c) tidak menunjukkan perilaku yang emosional atau meledak-ledak, (d) bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki (Logue & Forzano, 1995). Begitu pula pada Calhoun dan Acocella (dalam Arlyanti, 2012) mengatakan karakteristik orang yang mempunyai kontrol diri yang baik adalah lebih aktif mencari informasi dan menggunakannya untuk mengendalikan lingkungan, lebih perspektif, mempunyai daya tahan yang lebih besar terhadap pengaruh orang

lain, mampu menunda kepuasan, lebih ulet, bersifat mandiri, mampu mengatur dirinya sendiri dan tidak mudah emosional sedangkan orang yang mempunyai kontrol diri rendah sifatnya pasif, menarik diri dari lingkungan, tingginya konformitas, tidak dapat mendisiplinkan dirinya sendiri, hidup semaunya, mudah kompulsi, emosional dan reflek responnya relatif kasar.

Dampak positif dari kontrol diri yang tinggi adalah menciptakan individu yang taat aturan, mampu menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama atau prioritas, mampu menahan diri untuk tidak melakukan hal yang kurang berguna, mampu mengembangkan diri dan lebih produktif. Sementara kontrol diri yang rendah akan memberikan dampak negatif pula seperti tidak mampu mengatur dirinya sendiri, salah memilih pergaulan, mudah terpengaruh, tidak mampu mengelola emosi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Baumeister, Heatherton & Tice (dalam Sriwahyuni, 2017) yaitu seseorang kehilangan kontrol diri yaitu antara lain tidak bisa menentukan tujuan atau menentukan tujuan yang tidak mungkin dan menyebabkan seseorang kehilangan kendali dengan tidak memperhatikan perilakunya sehingga seseorang akan mengalami stres dan merasa lemah.

Fenomena kecenderungan *nomophobia* berdasarkan wawancara kepada beberapa siswi yang ada di SMAN 1 Tarutung.

“Iya kak aku gak bisa jauh dari hpku, paling berhenti main hp kalo lagi tidur atau pas lagi lowbath ku matikan datanya aja tapi hpnya tetap hidup. Rasanya cemas gitu kalo hpnya gak dekat samaku, makanya kalo mau kemana-mana selalu bawa hp sama bawa powerbank biar kalo low bisa langsung ku charger. Bahkan ke sekolah walaupun dilarang tetapkanku bawa.

Dan kadang kalo di kelas bosan sama pelajarannya aku mau curi-curi buat buka hp, lihat-lihat instagram untuk buat story, cek ada wa masuk ato enggak, kadang juga dipake buat keperluan pelajaran kaya mentranslate gitu. Pernahkan juga kak pas aku main hp misalnya kan waktu istirahat tiba-tiba sinyalnya hilang padahal pas lagi chat sama kawan jadi aku lihat-lihat terus lah hpku itu udah ada balasannya atau enggak, kadang pun aku mau kaya dengar nada chat masuk padahal gak ada. Aku kalo make hp itu kak setengah harian gitu lah. Kalo untuk pengeluaran, pengeluaran terbesarku itu kak untuk beli hp pernah sampai 4 jt, tapi aku gak maksa kali sih kak kalo minta ke ortu dikasih ya puji Tuhan.” (K pada tanggal 4 Februari 2022)

“Aku main hp itu kak mulai dari pulang sekolah sampe malam, tapi kadang di sekolah pun mau ku pake kak misalnya waktu reses, pas gurunya gak datang, cari pelajaran, ato pas pelajarannya bosan. Terus kalo di rumah itu kak, kalo batreku low hpnya ku charger tapi selalu sambil ku mainkan kak, gak bisa ku kendalikan diriku kak rasanya pengen aja terus gitu mainkan hp ini. Kaya ada yang kurang, gelisah gitu, kalo gak megang hp gak tau mau ngapain. Hp gak pernah ku matikan kak makanya selalu ku bawa chargerku kemana-mana supaya kalo dia low bisa langsung ku charger. Hampa kali lah kak kalo gak megang hp ini”. (RZ pada tanggal 4 Februari 2022)

“Saya pake hp itu setengah hari kak. Kadang dipake buat buka sosial media, nonton youtube. Kesekolah saya bawa hp juga kak atau lagi keluar karna hp nya saya bawa jadi saya bawa chargernya juga kak. Kalo gak ada jaringan saya gak terlalu cemas tapi kalo misal saya lagi make hpnya terus tiba-tiba jaringan gak ada saya jadi suntuk kak, terus kalo hp diletak kadang saya mau ngecek-ngecek ada gak notif yang masuk gitu, terus pernah juga kan kak aku lagi nunggu chat dari kawan jadi agak lama balasnya kutunggu-tunggu terus karna nunggu jadi kaya merasa dengar notifnya masuk eh padahal gak ada. Hp saya gak pernah mati kak, kalo nyarger ya paling hanya matikan datanya aja. kalau untuk pengisian paket data itu saya paling seratusanlah kak perbulannya, paling lama selang untuk ngisinya paling sehari kak”. (DS pada tanggal 4 Februari 2022)

Fenomena kecenderungan *nomophobia* berdasarkan wawancara kepada beberapa orang tua siswa-siswi SMAN 1 Tarutung.

“Anak saya menggunakan smartphone itu sehari kurang lebih 8 jam dek, itu gak berhenti paling dia berhenti kalo lagi makan, mandi. Tapi mau dia sampe lewat jam makannya padahal ada maagnya, pernah dia kambuh maagnya karna lupa makan karna main game di hp nya itu. Sering saya marahi tapi tidak ada perubahan. Di rumah juga dia susah disuruh, kalo

missalnya saya suruh membeli ke warung atau mengerjakan pekerjaan rumah selalu jawabnya tunggu ma, tapi gak bergerak-gerak lalap hpnya terus dilihat. Ada yang joget-jogetlah, banyaklah dikerjainnya di hp nya itu. Tapi ya gimana lah dek, Namanya pun sekarang udah zamannya berhp semua jadi gak bisa juga dilarang gak dipegang kan. Belajar pun dia udah dari hp nya online, kesekolah pun dia dibawanya nya hp nya. Ya saya sebagai orang tua hanya bisa mengawasi ajalah dek mengingat-ingatkan dia biar gak lama kali lihat-lihat hp itu, biar bisa di aturnya waktunya”. (Ibu CN pada 10 Februari 2022)

“Smartphone anak saya itu ada dua, satu katanya untuk sekolah satu lagi untuk main-main. Saya pening untuk apalah dua-dua seperti itu, tapi mau dilarang susah juga jadi ngambek, memang hpnya yang satu itu hp dia yang lama satu lagi hp yang baru dibeli karena keluaran baru katanya lebih bagus lebih banyak kelebihannyalah katanya dari hp lamanya. Kebetulan nak dirumah kami pakai wifi jadi anak saya gak terlalu susah untuk mengisi paket, paling kalau dia ngisi buat paket buat keluar paling beli yang sedikit-sedikit lah, tapi yang diisinya hanya satu hp aja untuk satunya di hotspotkan dari hp yang diisinya itu. Peninglah nantulang, nantulang aja pake satu hp pening apalagi dua-dua gitu. Anak-anak sekarang memang gak ngertilah. Nanti pagi memang nantulang lihat dia pake hpnya yang untuk sekolah sampai siang, terus selesai belajar langsung itu dia buka hpnya satu lagi itu lihat-lihat tiktok lah nanti dia itu joget-joget katanya lagi tren gak ngertilah nantulang. Baru-baru ini orang itu kesekolah tiga kali seminggu, terus hpnya itu dua-duanya dibawa. Entah untuk apa gak ngerti jugalah. Kalo lagi daring di rumah dari pagi kan dia belajar, pas udah selesai tidur-tidurlah dia di kamarnya sambil main hpnya yang satu lagi, nantulang tunggu-tunggu diluar buat makan karena udh jamnya biasakan bah gak keluar dia nantulang pikir, terus nantulang panggil-panggil gak didengar akhirnya nantulang lihatlah ke kamar ternyata dia asik main hp nya sampe lupa ngisi perutnya dipanggil pun gak didengar-dengar katanya belum lapar padahal udah jamnya terus nantulang repetilah baru dia mau keluar makan. Makan pun dia tetap aja hpnya itu entah apalah dilihatnya sebentar-sebentar balas chatlah, lihat-lihat instagramlah, nonton youtubelah semualah sampe lama kali dia makan pening nantulang.” (Ibu MP pada 10 Februari 2022)

Fenomena kecenderungan *nomophobia* berdasarkan wawancara kepada salah satu guru di SMAN 1 Tarutung.

“Iya nak, jadi di sekolah kita ini sebenarnya ada larangan untuk membawa smartphone ke sekolah. Tapi karena pandemi covid-19 ini mau gak mau kita memberi izin mereka membawa dan menggunakan smartphone di

kelas tapi saat yang diperlukan saja. Misalnya saat guru mata pelajaran tidak hadir dikelas, jadi mereka mendapatkan pelajaran dan tugas dari guru bersangkutan melalui wa grup maupun google classroom. Nah saat itulah mereka menggunakan smartphonenya. Tapi ada aja anak-anak ini tidak taat aturan, disaat jam pelajaran yang ada gurunya berani-beraninya mereka membuka smartphonenya, buat-buat storylah. Saat ketahuan sama guru yang masuk disimpan hpnya tapi nanti mau diulang lagi, alasannya mau nyari jawaban atau referensi. Beberapa guru mungkin ada yang kesal tapi ya susah untuk dilarang, mau di lakukan penyitaan hp atau razia seperti peraturan yang dulu tidak mungkin lagi kan karena memang sudah ada izin mereka membawa hp, tapi ya itu tadi jadi susah dikontrol perilaku mereka dikelas” (Ibu AN pada 4 Februari 2022)

Berdasarkan uraian, observasi, dan wawancara yang telah dilakukan peneliti, maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul: “HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA SISWA SMAN 1 TARUTUNG”.

B. Identifikasi Masalah

Pada zaman yang semakin canggih ini, hampir semua tingkatan usia mengenal yang namanya *smartphone* dan tidak hanya tahu saja tetapi menjadi pengguna tetap *smartphone*. Hal ini terjadi karena apa yang diinginkan dan apa yang dapat menghilangkan kebosananan dikeseharian dapat diatasi oleh benda yang ada di genggamannya kita, yaitu *smartphone*. Semua yang kita butuhkan seperti berita-berita dapat kita peroleh dengan melakukan penelusuran di google, saat ingin melihat fashion-fashion atau ingin berkomunikasi dengan kerabat dapat melalui sosial media, *smartphone* juga menyediakan game-game yang dapat kita *download* dari *playstore*, ingin diantar ketempat yang ingin kita datangi atau ingin makanan kita dapat dengan mudah memesan dengan online. Segalanya ada di *smartphone*. Inilah yang memicu pengguna *smartphone* semakin sulit untuk melepas dan jauh dari *smartphonanya* (*nomophobia*).

Remaja saat ini menjadi salah satu incaran para produsen-produsen *smartphone*. Karena pada masa remaja ini merupakan masa-masa labil, masa-masa mengikuti tren yang ada, tidak mau dikatakan ketinggalan zaman, ingin dikatakan keren karena punya barang baru dan mewah sehingga sangat mudah untuk dipengaruhi. Jadi tidak heran jika remaja rela mengeluarkan biaya yang tidak sedikit demi memiliki *smartphone*, menghabiskan banyak waktu hanya dengan menatap layar *handphone*, merasa gelisah jika terputus dengan jaringan internet dan tidak ingin lepas dari *smartphonanya* (*nomophobia*). Oleh karena itu, dari apa yang telah

dipaparkan maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMAN 1 Tarutung.

C. Batasan Masalah

Untuk mencegah penelitian ini tidak menyimpang dan lari dari sasaran, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Kecenderungan *nomophobia* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah rasa takut yang cenderung dirasakan oleh individu (siswa) yang berada jauh dari *smartphone* yang menimbulkan ketidaknyamanan, gelisah karena tidak terhubung dengan *smartphone*. Kontrol diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan individu (siswa) dalam hal mengendalikan menahan diri akan godaan-godaan untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Siswa yang dimaksud adalah siswa SMAN 1 Tarutung yang duduk di bangku kelas X.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti menentukan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMAN 1 Tarutung?”

E. Tujuan Masalah

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMAN 1 Tarutung.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan pengembangan ilmu yang berkaitan dengan psikologi perkembangan khususnya terhadap kontrol diri pada siswa SMAN 1 Tarutung.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan pemahaman kepada siswa agar memahami pentingnya kontrol diri dalam penggunaan teknologi terlebih *smartphone* dan kepada guru-guru agar dapat memberikan arahan yang dapat meningkatkan kontrol diri pada siswa, serta kepada orang tua mampu memahami kebutuhan anak terhadap *smartphone*, sehingga dapat memberikan contoh bagaimana mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecenderungan *Nomophobia*

1. Pengertian Kecenderungan *Nomophobia*

Nomophobia atau biasa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” atau penyakit tidak bisa jauh-jauh dari *mobile phone* merupakan suatu penyakit ketergantungan yang dialami seorang individu terhadap *mobile phone*, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika *mobile phone* nya tidak ada di dekatnya. Dalam kajian Psikologi, *Nomophobia* dikategorikan sebagai *phobia* spesifik yang artinya *phobia* terhadap hal-hal yang sifatnya spesifik dalam hal ini dicontohkan adalah *mobile phone* (Hardianti, 2016).

Merujuk pada orang-orang yang mengalami kecenderungan *nomophobia*, ada dua istilah sehari-hari yang dapat digunakan yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*. *Nomophobe* merupakan kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita *nomophobia*. Sedangkan *nomophobic* adalah kata sifat yang menggambarkan karakteristik *nomophobe* atau perilaku yang berhubungan dengan *nomophobia* (Yildirim, 2014).

Yildirim (2014) berpendapat bahwa *nomophobia* merupakan rasa takut berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari

interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone*. *Nomophobia* secara harafiah adalah “*no mobile phone*” yang merupakan ketakutan berada jauh dari *smartphone*. Jika seseorang berada dalam suatu area yang tidak ada jaringan, kekurangan saldo atau bahkan lebih buruknya kehabisan baterai, orang tersebut akan merasa cemas, yang memberikan efek merugikan sehingga memengaruhi tingkat konsentrasi seseorang. Penggunaan *smartphone* yang terus menerus dapat menyebabkan perubahan dari *smartphone* yang hanya sekedar simbol menjadi sebuah kebutuhan dimana *smartphone* menyediakan berbagai fitur seperti diari pribadi, *email*, kalkulator, *video game player*, kamera, dan pemutar musik.

Menurut Wardanai (2016) *nomophobia* adalah jenis fobia yang ditandai ketakutan berlebihan jika seseorang kehilangan *smartphone*. Orang yang menderita *nomophobia* hidup dalam kekhawatiran dan selalu was-was dalam meletakkan *smartphone*, sehingga selalu membawanya kemanapun pergi. Menurut Pavithra, Madhukumar & Murthy (2015) *nomophobia* adalah rasa takut berada diluar kontak ponsel yang mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, gugup atau kesedihan yang disebabkan karena tidak terhubung dengan *smartphone*.

Kata *nomophobia* merupakan singkatan dari *no-mobile-phone phobia*, yang diciptakan pada tahun 2010 oleh Kantor Pos Inggris, untuk melihat kecemasan yang diderita oleh pengguna telepon genggam. Studi ini menemukan bahwa hampir 53 % pengguna telepon genggam di Inggris cenderung menjadi cemas ketika mereka berada jauh dari telepon genggam mereka, kehabisan baterai, atau tidak memiliki

jangkauan jaringan (Elmore, 2014). *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang modern, dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada didekat telepon genggam, atau perangkat komunikasi virtual lainnya yang biasa digunakan (King et al., 2013).

Nomophobia pada dasarnya didefinisikan sebagai takut kehilangan kontak dengan telepon genggam, yang berarti bahwa jika seseorang tidak memegangnya di tangan dapat menyebabkan rasa takut dan frustrasi (Zaheer, dalam Rahayuningrum & Sary, 2019). *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan dari masyarakat digital yang mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, atau kesedihan yang disebabkan oleh tidak bisa mengakses telepon genggam. Secara umum, itu adalah ketakutan psikologis berhubungan dengan teknologi (Bragazzi & Del Puente, 2014).

Individu yang memiliki beberapa ciri-ciri *nomophobia* disebut kecenderungan *nomophobia*. Kecenderungan sendiri dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata dasar cenderung yang artinya kecondongan, kesudian, keinginan (kesukaan) akan.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* merupakan suatu perasaan yang takut, cemas, gelisah saat jauh dari *smartphone*, terputus dengan koneksi internet dan tidak ingin lepas dari *smartphone*.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan *Nomophobia*

Kecenderungan *nomophobia* dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Yuwanto (2010) yaitu :

a. Faktor internal

Faktor yang terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu, yaitu :

1. Individu yang memiliki tingkat *sensation seeking* tinggi cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang sifatnya rutin
2. Individu dengan *self-esteem* rendah menilai negatif dirinya dan cenderung merasa tidak aman saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain, sehingga menggunakan ponsel akan membuat merasa nyaman saat berinteraksi dengan orang lain
3. Kepribadian *ekstraversi* yang tinggi
4. Kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan telepon genggam yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi kerentanan individu mengalami kecanduan ponsel

b. Faktor situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan ponsel sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti pada saat stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar,

dan *leisure boredom* (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab kecanduan telepon genggam

c. Faktor sosial

Terdiri atas faktor penyebab kecanduan telepon genggam sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Faktor ini terdiri atas :

1. *Mandatory behaviour* yang tinggi, mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi atau didorong dari orang lain.
2. *Connected presence* yang tinggi, lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

d. Faktor eksternal

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

Faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* menurut Bianchi dan Philip (2005) antara lain :

1. Jenis kelamin

Secara historis tampaknya ada perbedaan jenis kelamin dalam kaitannya dengan serapan teknologi baru. Penelitian yang dilakukan oleh Bianchi & Philip (2005) menemukan bahwa laki-laki lebih mungkin dibandingkan wanita

untuk memiliki sikap positif terhadap komputer. Secara logis ini menunjukkan bahwa laki-laki akan lebih banyak dari perempuan yang bermasalah dalam penggunaan teknologi. Perbedaan gender adalah fungsi sosialisasi dan akses terhadap teknologi.

2. Harga diri

Harga diri adalah evaluasi yang relatif stabil yang membuat seseorang mempertahankan diri sendiri, dan cenderung menjadi penilai diri. Harga diri berkaitan dengan pandangan diri dan identitas diri. Orang-orang dengan pandangan diri buruk atau negatif memiliki kecenderungan yang besar untuk mencari kepastian, telepon genggam memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapan saja dari sinilah tidak mengherankan jika orang-orang dalam menggunakan telepon genggam secara tidak tepat atau berlebihan.

3. Usia

Orang tua kurang memungkinkan dibanding orang muda untuk penggunaan teknologi baru, alasannya orang tua kurang positif terhadap berbagai teknologi dari pada orang muda yang berarti mereka juga kurang cenderung menggunakan produk teknologi baru.

4. *Extraversi*

Extraversi umumnya suka mengambil risiko, *impulsive*, dan sangat membutuhkan kegembiraan. *Extraversi* lebih rentan terhadap masalah penggunaan telepon genggam dengan alasan bahwa mereka lebih cenderung

mencari situasi sosial. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *extraversi* lebih rentan terhadap pengaruh teman sebaya.

5. *Neurotisme*

Neurotisme tinggi ditandai dengan kecemasan, mengkhawatirkan, kemurungan, dan sering depresi. Individu *neurotisme* terlalu emosional bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* adalah faktor internal, yang meliputi tingkat *sensation seeking* tinggi, *self-esteem* rendah, kepribadian ekstrasversi yang tinggi, kontrol diri yang rendah. Kemudian ada faktor situasional seperti stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, dan *leisure boredom* (tidak adanya kegiatan saat waktu luang). Faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* lainnya adalah faktor sosial, meliputi *Mandatory behaviour* yang tinggi dan *Connected presence* yang tinggi. Lalu faktor eksternal yaitu terkait dengan tingginya paparan media tentang ponsel dan berbagai fasilitasnya. Jenis kelamin, usia, dan *neurotisme* juga faktor lain yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia*.

3. Aspek-aspek Kecenderungan *Nomophobia*

Adapun aspek dari kecenderungan *nomophobia* menurut Yildirim & Correia (2015) adalah sebagai berikut:

- a. Tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*). Aspek pertama merujuk kepada adanya perasaan kehilangan ketika secara tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain dan atau tidak dapat menggunakan pelayanan disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi
- b. Kehilangan konektivitas (*Losing Connectedness*). Aspek kedua merujuk pada perasaan kehilangan ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada *smartphone* dan tidak dapat terhubung pada identitas sosialnya terkhusus di media sosial
- c. Tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*) Aspek ketiga menggambarkan perasaan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui *smartphone*
- d. Menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*). Aspek keempat mencerminkan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan memiliki *smartphone*

Dari beberapa pendapat ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kecenderungan *nomophobia* diantaranya tidak bisa berkomunikasi, kehilangan koneksi internet, tidak dapat mengakses informasi, menyerah dengan kenyamanan.

4. Ciri-ciri Kecenderungan Nomophobia

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Gezgin, dkk (2016) menjelaskan bahwa karakteristik kecenderungan *nomophobia* yaitu sebagai berikut:

- a. memeriksa telepon genggamnya seperti orang yang obsesif
- b. merasa hampa tanpa ponsel

- c. merasa putus asa saat kehabisan baterai
- d. takut lupa meletakkan ponselnya disuatu tempat dan tidak bisa digunakan

Bragazzi dan Del Puente (2014) menjelaskan beberapa ciri-ciri orang yang mengidap kecenderungan *nomophobia*, yaitu adalah sebagai berikut:

- a. Menggunakan secara teratur telepon genggam dan menghabiskan banyak waktu untuk memainkan telepon genggam, memiliki satu atau lebih telepon genggam, dan selalu membawa charger kemanapun
- b. Merasa cemas dan gugup memikirkan kehilangan atau ketika telepon genggam tidak berada di dekatnya atau salah atau tidak dapat digunakan karena kurangnya jaringan, baterai telepon genggam akan habis dan mencoba untuk menghindari sebanyak mungkin tempat dan situasi di mana penggunaan telepon genggam dilarang (seperti bioskop dan bandara)
- c. Melihat layar telepon genggam untuk melihat atau memastikan apakah pesan atau panggilan telah diterima
- d. Menjaga telepon genggam selalu diaktifkan (24 jam sehari), tidur dengan telepon genggam di tempat tidur
- e. Melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial dengan manusia yang akan menyebabkan kecemasan dan stress sehingga lebih memilih untuk melakukan komunikasi dengan telepon genggam
- f. Menghabiskan uang hanya untuk penggunaan telepon genggam

Menurut Pradana, Muqtadiroh dan Nisafani (2016) mengemukakan ciri-ciri kecenderungan *nomophobia* sebagai berikut :

- a. Menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, mempunyai satu atau lebih *gadget* dan selalu membawa *charger*
- b. Merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah
- c. Selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk atau bisa disebut *ringxiety*. *Ringxiety* merupakan perasaan menganggap telepon genggam bergetar atau berbunyi
- d. Tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, selain itu saat tidur telepon genggam diletakkan di kasur
- e. Kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan teknologi baru.
- f. Biaya yang dikeluarkan untuk telepon genggam besar.

Dari beberapa pendapat para ahli mengenai ciri-ciri kecenderungan *nomophobia*, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecenderungan *nomophobia* meliputi menghabiskan waktu yang banyak untuk menggunakan *smartphone*, selalu membawa *charger*, cemas dan gelisah saat jauh dari *smartphone*, selalu memeriksa layar hp untuk melihat ada atau tidak pesan yang masuk (*ringxiety*), hp selalu aktif 24 jam, mau mengeluarkan biaya yang mahal untuk *smartphone*.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Calhoun dan Acocella (dalam Marsela & Supriatna, 2019) kontrol diri adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pengertian yang di maksud menekankan pada kemampuan dalam mengelolah yang perlu di berikan sebagai bekal untuk membentuk pola prilaku pada individu yang mencakup dari keseluruhan proses yang membentuk dalam diri individu yng berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku.

Mengontrol diri berarti individu berusaha dengan sekuat-kuatnya mengarahkan pengaruh terhadap sesuatu yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Kontrol diri memungkinkan remaja untuk berfikir atau berperilaku yang lebih terarah, dapat menyalurkan dorongan-dorongan perasaan dalam dirinya secara benar dan tidak menyimpang dari norma-norma dan aturan-aturan yang berlaku di lingkungan sekitarnya (Hurlock, 1991).

Menurut Kail (2010) kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku maupun menahan diri dari godaan. Sama halnya seperti yang dikatakan oleh Hofmann et al., (2012) Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika dihadapkan dengan godaan-godaan. Borba (2001) menyebutkan bahwa kontrol diri termasuk dari

dasar kecerdasan moral seseorang yang memberi individu kekuatan untuk berperilaku positif.

Ghufroon & Rini (2011) menjelaskan kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi yang positif. Chaplin (dalam Intani & Irdil, 2018) menjelaskan kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengendalikan diri, berperilaku baik, terarah agar membawa ke konsekuensi yang positif. Kontrol diri juga kemampuan yang dimiliki untuk dapat terhindar dari godaan-godaan.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhinya adalah faktor internal dan faktor eksternal (Harahap, 2017), yaitu :

a. Faktor Eksternal

Termasuk diantaranya adalah lingkungan keluarga, dimana dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orang tua menerapkan kepada anaknya sikap disiplin secara

inten sejak dini dan orang tua juga bersikap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak apabila anak menyimpang dari yang telah ditetapkan.

b. Faktor internal

Faktor yang turut andil dalam kemampuan diri adalah usia, dimana semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya tersebut, faktor internal lainnya adalah lingkungan yang ada disekitarnya.

Ada beberapa faktor-faktor lain yang mempengaruhi kontrol diri Saputra (dalam Nur, 2018) yaitu :

- a. Kepribadian, mempengaruhi kontrol diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda (unik) dan hal inilah yang akan membedakan pola reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Ada seseorang yang cenderung reaktif terhadap situasi yang dihadapi, khususnya yang menekan secara psikologis, tetapi ada juga seseorang yang lamban memberikan reaksi.
- b. Situasi, merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik. Situasi yang dihadapi akan dipersepsi berbeda oleh setiap orang, bahkan terkadang situasi yang sama dapat dipersepsi yang berbeda pula sehingga akan mempengaruhi cara memberikan reaksi terhadap

situasi tersebut. Setiap situasi mempunyai karakteristik tertentu yang dapat mempengaruhi pola reaksi yang akan dilakukan oleh seseorang.

- c. Etnis atau budaya, mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan. Budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya perilaku seseorang, sehingga seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan, begitu pula strategi yang digunakan.
- d. Pengalaman, pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola pikir yang lebih kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk melakukan tindakan, sehingga pengalaman yang positif akan mendorong seseorang untuk bertindak yang sama, sedangkan pengalaman negatif akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut.
- e. Usia, bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Orang yang lebih tua cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dibanding orang yang lebih muda.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah faktor internal yaitu faktor usia dan kematangan. Kemudian ada faktor eksternal seperti lingkungan keluarga. Dan faktor lain yang mempengaruhi kontrol diri seperti kepribadian, situasi, etnis, serta pengalaman.

3. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Harahap, 2017) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

- a. Kontrol perilaku (*behavior control*), yaitu kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Dimana individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya
- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*), yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan
- c. Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*), yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih

beberapa hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan.

Selain aspek-aspek diatas menurut Tangney, dkk (2004), terdapat 5 aspek *selfcontrol* yang dapat diukur, yaitu

a. *Self-Discipline*

Menilai tentang kedisiplinan diri dalam individu saat melakukan suatu. Hal ini berarti individu memfokuskan dalam tugas. Individu yang memiliki *self discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya

b. *Deliberate/Non-Impulsive*

Menilai kecenderungan individu dalam melakukan suatu tindakan yang *impulsive* dengan pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati, dan tidak tergesah-gesah dalam pengambilan keputusan atau bertindak

c. *Healthy Habits*

Mengatur tentang kebiasaan atau pola hidup sehat bagi individu. Individu cenderung dengan *healthy habits* akan mampu menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan bagi dirinya. Individu dengan *healthy habits* akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung

d. *Work Ethic*

Menilai tentang regulasi diri dari etika individu dalam melakukan suatu aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki *work ethics* akan mampu menyelesaikan tugasnya tanpa dipengaruhi hal-hal yang ada diluar tugasnya

e. *Reliability*

Aspek yang terkait dengan penilaian individu terhadap dirinya dalam pelaksanaan rencana jangka panjang dalam pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Minarlin, 2015) ada tiga aspek yang dilibatkan dalam mengontrol diri, yaitu

- a. Pertama, mempertimbangkan pilihan
- b. Kedua, memilih salah satu dari dua perilaku yang menyebabkan konflik
- c. Ketiga, memanipulasi stimulus untuk membuat sesuatu menjadi lebih mungkin dilakukan dan perilaku lain kurang mungkin dilakukan.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kontrol diri adalah kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Aspek lain seperti *self-discipline, deliberate/ non-impulsive, healty habits, work ethic, reliability*. Mempertimbangkan pilihan, memilih salah satu dari dua perilaku yang menyebabkan konflik, dan memanipulasi stimulus agar lebih mungkin untuk dilakukan.

4. Ciri- Ciri Kontrol Diri

Menurut Logue & Forzano (1995) beberapa ciri-ciri remaja yang mampu memiliki kontrol diri tinggi adalah sebagai berikut:

- a. Tekun dan tetap bertahan dengan tugas yang harus dikerjakan, walaupun menghadapi banyak hambatan
- b. Dapat mengubah perilaku menyesuaikan dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada
- c. Tidak menunjukkan perilaku yang emosional atau meledak-ledak
- d. Bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki.

Menurut Thompson (dalam Nurbaniyah, 2016) ciri-ciri kontrol diri antara lain:

- a. Kemampuan untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku impulsif yang ditandai dengan kemampuan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah menjauhi stimulus, merapatkan tenggang waktu diantara stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum berakhir dan membatasi intensitas stimulus, kemampuan membuat perencanaan dalam hidup, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi serta kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan perilaku, dalam hal ini bila individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri, maka individu menggunakan faktor eksternal

- b. Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk keberhasilan mengatur perilaku dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga atau diterima dalam masyarakat
- c. Kemampuan mengantisipasi peristiwa yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif obyektif. Hal ini didukung dengan adanya informasi yang dimiliki individu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kontrol diri yaitu tekun dan bertahan dengan tugas yang harus dikerjakan walaupun menghadapi banyak hambatan, berlaku sesuai dengan norma yang berlaku, mampu mengendalikan emosi, mampu menyesuaikan diri terhadap situasi atau stimulus yang tidak dikehendaki, mampu menunda kepuasan.

5. Jenis-jenis Kontrol Diri

Menurut Block and Block (dalam MN Ghufon & R Risnawati, 2010) ada tiga jenis kontrol diri yaitu:

- a. *Over control*, yaitu kontrol yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus
- b. *Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan implus yang bebas tanpa perhitungan yang masak
- c. *Appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan implusnya secara tepat.

Sedangkan Rosenbaum (dalam Nur, 2018) kontrol diri dibagi dalam tiga tipe, yaitu:

- a. Kontrol diri tipe *redresif*, yaitu kontrol yang berfokus pada proses pengendalian diri
- b. Kontrol diri tipe *reformatif*, yaitu kontrol yang berfokus pada bagaimana mengubah gaya hidup, pola perilaku, dan kebiasaan-kebiasaan yang destruktif
- c. Kontrol diri tipe *eksperiensial*, yaitu kontrol yang merupakan kemampuan individu untuk menjadi sensitif dan menyadari perasaan-perasaannya dan penghayatan akan stimuli dari lingkungan yang spesifik.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kontrol diri berupa *over control*, *under control*, *appropriate control*. Berdasarkan tipenya jenis kontrol diri berupa kontrol diri tipe *redresif*, kontrol diri tipe *reformatif*, dan kontrol diri tipe *eksperiensial*.

C. Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan *Nomophobia*

Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh (Aldianita & Maryatmi, 2019) dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Impulsif dengan *Nomophobia* Pada Remaja Pengguna Instagram di Kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur” hasil dari penelitian yang dilakukan pada 123 siswa di SMSAN 31 Jakarta Timur adalah 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.

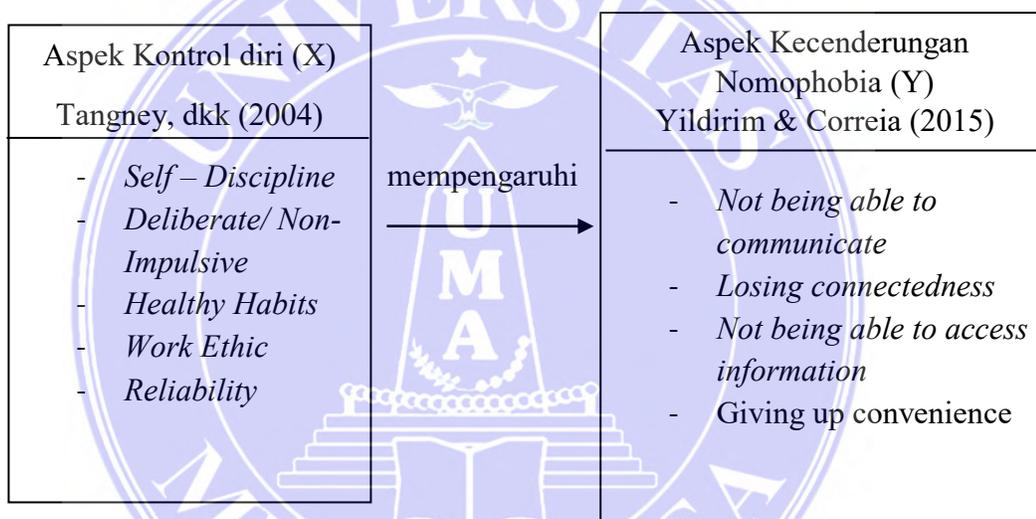
Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh (Fatimah, 2019) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta” hasil dari penelitian dengan metode kuantitatif dengan sampel 66 orang dengan rentang usia 18-34 tahun menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, semakin rendah *nomophobia* dialami mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, semakin tinggi *nomophobianya*.

Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh (Fathoni, 2021) dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia Pada Remaja” dengan hasil terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dan kesepian dengan nomophobia pada remaja.

Berdasarkan uraian penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia*. Kontrol diri yang rendah akan sangat mempengaruhi siswa yang memang masih tergolong remaja ini untuk membatasi dan mengontrol dirinya akan hal-hal yang memberikan

kesenangan. Kecanggihan-kecanggihan yang disediakan oleh *smartphone* mengambil alih perhatian para remaja (siswa) untuk tetap terus berada di depan layar kaca dan mengabaikan tugas-tugas yang seharusnya mereka kerjakan. Begitupun sebaliknya, jika kontrol diri tinggi maka remaja (siswa) mampu mengendalikan dirinya.

D. Kerangka Konseptual



Gambar II.I Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian, observasi, dan wawancara yang telah dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia*. Dengan asumsi semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki remaja maka semakin rendah tingkat kecenderungan *nomophobia*.

Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki remaja maka semakin tinggi tingkat kecenderungan *nomophobia*



BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menampilkan hasil berupa angka, sedangkan metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional. Pendekatan korelasional ini bertujuan untuk melihat hubungan antara satu atau beberapa ubahan yang lain (Yusuf, 2013). Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif karena peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMAN 1 Tarutung.

B. Identifikasi Variabel penelitian

Pada penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas atau *independent variable* dan variabel terikat atau *dependen variable*. Dimana variabel bebas atau *independent variabel* adalah variabel-variabel yang menyebabkan, mempengaruhi atau berefek pada hasil (autcome). Variabel terikat atau *dependent variable* adalah variabel-variabel yang bergantung pada variabel-variabel bebas.

Dua variabel tersebut yaitu:

1. Variable bebas (*Independent Variable*) : Kontrol Diri
2. Variable terikat (*Dependent Variabel*) : Kecenderungan *Nomophobia*

C. Defenisi Operasional

1. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengendalikan diri, berperilaku baik, terarah agar membawa ke konsekuensi yang positif. Kontrol diri juga kemampuan yang dimiliki untuk dapat terhindar dari godaan-godaan. Skala kontrol diri dibuat berdasarkan aspek-aspek kontrol diri menurut Tangney, dkk (2004) yang terdiri dari lima aspek yaitu *self – discipline, deliberate/ non-impulsive, healthy habits, work ethic, reliability*.

2. Kecenderungan *Nomophobia*

Kecenderungan *nomophobia* merupakan suatu perasaan yang takut, cemas, gelisah saat jauh dari *smartphone*, terputus dengan koneksi internet dan tidak ingin lepas dari *smartphone*.

Variabel ini telah diukur dengan skala yang diadopsi dari peneliti Mayangsari dan Ariana (2014) dengan menggunakan skala NMP-Q (*Nomophobia Questionnaire*). Alat ukur ini terdiri dari empat aspek yaitu aspek tidak dapat berkomunikasi (*Not being able to communicate*), aspek kehilangan konektivitas (*Losing connectedness*), aspek tidak dapat mengakses informasi (*Not being able to access information*) dan aspek menyerah pada kenyamanan (*Giving up convenience*).

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan atribut yang dapat berupa manusia, objek, atau kejadian yang menjadi fokus penelitian (Yusuf, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 1 Tarutung sebanyak 287 siswa yang terbagi dalam 8 kelas, yaitu kelas X MIPA 1, X MIPA 2, X MIPA 3, X MIPA 4, X MIPA 5, X IPS 1, X IPS 2, X IPS 3. Peneliti memilih kelas X sebagai populasi karena dari pihak sekolah memberi izin hanya kelas X yang dapat diteliti.

Sampel adalah sebagian dari objek, manusia, atau kejadian yang mewakili populasi (Yusuf, 2013). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 1 Tarutung yang memiliki *smartphone*. Adapun penentuan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan melakukan *screening*. Isi dari *screening* adalah beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan ciri-ciri kecenderungan *nomophobia*, seperti berapa lama anda menggunakan *smartphone* dalam satu hari, seberapa sering anda mengecek *smartphone*, apakah anda selalu mengaktifkan *smartphone* walaupun sedang melakukan pengisian daya dan membiarkan *smartphone* anda aktif selama anda tidur; jika iya mengapa, apa saja aplikasi yang sering anda gunakan dalam *smartphone*, dan seberapa penting *smartphone* bagi anda. Dari hasil *screening* yang dilakukan maka terdapat sebanyak 222 siswa dimana pada kelas X MIPA 1 ada 30 siswa, X MIPA 2 ada 31 siswa, X MIPA 3 ada 24 siswa, X MIPA 4 ada 30 siswa, X MIPA 5 ada 28 siswa, X IPS 1 ada 30 siswa, X IPS 2 ada 23 siswa, dan X IPS 3 ada 26 siswa.

Menurut Arikunto (dalam Pinem, 2020) apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan teori tersebut, maka digunakan 40% dari sampel yang sesuai dengan kriteria sehingga sampel yang digunakan menjadi 88 siswa. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling.

E. Metode Pengumpulan Data

Arikunto (2010) mendefinisikan teknik pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket (kuesioner). Angket (kuesioner) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2012).

Peneliti menggunakan metode angket (kuesioner) karena beberapa pertimbangan, diantaranya:

1. Metode angket membutuhkan biaya yang relatif lebih murah.
2. Responden dapat menjawab dengan bebas tanpa dipengaruhi oleh hubungannya dengan peneliti atau penilai.

3. Informasi atau data terkumpul lebih mudah karena itemnya homogen.
4. Dapat digunakan untuk mengumpulkan data dari jumlah responden yang besar (Arifin, 2009).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner yang akan diberikan kepada siswa SMAN 1 Tarutung yakni kuesioner skala kecenderungan *nomophobia* dan skala kontrol diri.

1. Skala Kecenderungan *Nomophobia*

Skala kecenderungan *nomophobia* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala NMP-Q (*Nomophobia Questionnaire*) yang telah dialihbahasakan oleh Mayangsari dan Ariana (2015). NMP-Q (*Nomophobia Questionnaire*) adalah kuesioner yang disusun oleh Yildirim dan Correia (2015), kuesioner ini diciptakan untuk mengukur perilaku *nomophobic* pada mahasiswa melalui penelitian *mix method*. NMP-Q (*Nomophobia Questionnaire*) disusun melalui dua tahap. Tahap pertama menggunakan desain penelitian kualitatif mengenai dimensi *nomophobia*. Pada tahap ini dilakukan wawancara semi-terstruktur yang dilakukan dengan sembilan mahasiswa sarjana di sebuah universitas besar Midwestern di AS (Yildirim & Correia, 2015). Sebagai hasil dari fase pertama, empat dimensi *nomophobia* diidentifikasi: tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi dan melepaskan kenyamanan. Dari hasil penelitian tersebut didapat dimensi *nomophobia* yaitu tidak dapat berkomunikasi (*Not being able to*

communicate), kehilangan konektivitas (*Losing connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*Not being able to access information*), dan kehilangan kenyamanan yang diberikan oleh smartphone (*Giving up convenience*).

Tahap kedua, kuesioner nomophobia disusun menjadi 20 item. Semua item NMP-Q disusun menggunakan skala likert 7 poin, yaitu dengan 1 “sangat tidak setuju” dan 7 “sangat setuju”. Skor total didapatkan dengan cara menjumlahkan respon untuk setiap item, sehingga menghasilkan skor nomophobia mulai dari 20 hingga 140. Skor yang paling tinggi menyatakan bahwa keparahan nomophobia terjadi lebih berat. Kategori skor tersebut diuraikan sebagai berikut: skor NMP-Q sama dengan 20 menunjukkan tidak adanya nomophobia; skor NMP-Q lebih dari 20 sampai dengan kurang dari 60 masuk dalam kategori nomophobia ringan; skor NMP-Q lebih dari atau sama dengan 60 dan kurang dari 100 masuk dalam kategori nomophobia sedang; dan skor NMP-Q lebih besar dan atau sama dengan 100 masuk dalam kategori nomophobia berat (Triwahyuni, 2019). Kemudian di tahap kedua ini, NMP-Q divalidasi dengan sampel 301 mahasiswa S1. Analisis faktor eksplorasi mengungkapkan struktur empat faktor untuk NMP-Q, sesuai dengan dimensi nomophobia. NMP-Q terbukti menghasilkan skor yang valid dan reliabilitas tergolong baik yaitu Alpha Cronbach sebesar 0,945. Maka dari penelitian tersebut dapat ditetapkan bahwa NMP-Q dapat digunakan sebagai alat untuk mengukur nomophobia.

Jawaban responden dalam skala yang disusun menggunakan skala Likert 7 poin berupa pilihan dari tujuh alternatif yang ada, yaitu :

1. SS : Sangat Sesuai
2. S : Sesuai
3. AS : Agak Sesuai
4. N : Netral
5. ATS : Agak Tidak Sesuai
6. TS : Tidak Sesuai
7. STS : Sangat Tidak Sesuai

Masing-masing jawaban memiliki nilai berikut :

1. SS : 7
2. S : 6
3. AS : 5
4. N : 4
5. ATS : 3
6. TS : 2
7. STS : 1

NMP-Q mengukur *nomophobia* dengan didasarkan pada empat aspek yaitu aspek tidak dapat berkomunikasi (*Not being able to communicate*), aspek kehilangan konektivitas (*Losing connectedness*), aspek tidak dapat mengakses informasi (*Not*

being able to access information) dan aspek menyerah pada kenyamanan (*Giving up convenience*).

2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (dalam MN Ghufron & R Risnawati, 2010) yaitu kontrol perilaku (*behaviour control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). Skala kontrol diri ini disusun dengan model skala Likert yang terdiri dari pernyataan-pernyataan dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Dengan menggunakan modifikasi terhadap alternatif jawaban menjadi skala empat tingkat, yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian yang diberikan untuk jawaban *favourable*, yakni “SS (Sangat Setuju)” diberi nilai 4, jawaban “S (Setuju)” diberi nilai 3, jawaban “TS (Tidak Setuju)” diberi nilai 2 dan jawaban “STS (Sangat Tidak Setuju)” diberi nilai 1. Sedangkan untuk aitem yang *unfavourable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban “SS (Sangat Setuju)” diberi nilai 1, jawaban “S (Setuju)” diberi nilai 2, jawaban “TS (Tidak Setuju)” diberi nilai 3 dan jawaban “STS (Sangat Tidak Setuju)” mendapat nilai 4.

F. Validitas dan Reliabilitas

Sebelum dilakukannya penelitian, maka terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas masing-masing dari setiap variabel.

1. Uji Validitas

Validitas suatu instrument yaitu seberapa jauh instrument itu benar-benar mengukur apa (objek) yang hendak diukur. Semakin tinggi validitas suatu instrument, makin baik instrument itu untuk digunakan (Yusuf, 2013) . Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur (skala) adalah teknik korelasi Product Moment dari Karl Pearson dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{\left\{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}\right\}\left\{\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N}\right\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek setiap aitem) dengan variabel y (total skor dari seluruh aitem)

$\sum xy$: jumlah dari hasil perkalian antara V_x dan V_y

$\sum x$: jumlah skor keseluruhan subjek setiap item

$\sum y$: jumlah skor keseluruhan item pada subjek

$\sum x^2$: jumlah kuadrat skor

$\sum y^2$: jumlah skor kuadrat Y

N : jumlah subjek

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen itu dicobakan kepada subjek yang sama secara berulang-ulang namun hasilnya tetap sama atau relatif sama (Yusuf, 2013). Dalam penelitian ini uji reliabilitas akan dilakukan dengan menggunakan teknik formula *Alpha Cronbach*.

$$r = \frac{N}{N-1} \left[1 - \frac{\sigma b^2}{\sigma t^2} \right]$$

Keterangan:

r = koefisien reliabilitas instrument (*Cronbach's Alpha*)

N = banyaknya pertanyaan

$\sum \sigma b^2$ = jumlah varians skor tiap-tiap item

t = total varians

G. Metode Analisis Data

Menurut Sugiyono (2012) kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Metode yang digunakan adalah *product moment* dari Karl Pearson. Teknik korelasi ini digunakan karena pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara suatu variabel bebas (kontrol diri) dengan satu variabel terikat (kecenderungan *nomophobia*).

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

$\sum x$: jumlah skor total

$\sum Y$: jumlah skor butir, masing-masing item

$\sum xy$: jumlah perkalian skor total dengan skor butir
 $\sum x^2$: jumlah kuadrat total
 $\sum y^2$: jumlah kuadrat butir
 r_{xy} : tanda jumlah
 N : jumlah subjek

Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis.

Uji prasyarat analisis diperlukan guna mengetahui apakah analisis data untuk pengujian hipotesis dapat dilanjutkan atau tidak. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji linearitas (Noor,2011).

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak (Noor, 2011). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dengan kaidah apabila signifikansi $>0,05$ maka dikatakan distribusi normal, sebaliknya jika signifikansi $<0,05$ maka dikatakan distribusi tidak normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* memiliki hubungan yang linier atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah $p >0,05$,maka hubungan tidak linier.

3. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment*, jika uji prasyarat memenuhi. Apabila uji prasyarat tidak memenuhi maka digunakan uji non parametrik.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan:

1. Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMAN 1 Tarutung ($r_{xy} = -0,518$); $p = 0,000$ yang berarti $p(\text{sig}) < 0,05$ artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMAN 1 Tarutung. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka hipotesisi yang diajukan diterima.
2. Sumbangan yang diberikan oleh kontrol diri sebesar 26,8%. Dengan demikian masih terdapat 73,2% dipengaruhi oleh faktor lain, seperti faktor situasional, faktor sosial faktor eksternal, dan faktor internal lainnya.
3. Secara umum hasil penelitian ini menyatakan bahwa kontrol diri tergolong sedang cenderung rendah dan kecenderungan *nomophobia* tergolong tinggi. Hal tersebut didukung nilai rata-rata empirik kontrol diri = 129,20 dan rata-rata nilai hipotetiknya = 130, dan SD = 16,833. Untuk nilai rata-rata empirik kecenderungan *nomophobia* = 92,73 dan rata-rata nilai hipotetik = 80, serta SD = 7,455.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil data penelitian yang telah dijabarkan, terdapat beberapa saran yang diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Agar dapat meningkatkan kemampuan mengontrol diri dengan cara melakukan aktivitas sosial secara langsung agar dapat meminimalisir penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Membuat batasan waktu dengan cara menyetel waktu dalam hal bermain *smartphone* untuk kesenangan seperti bermain game, melihat sosial media dan lainnya, serta melakukan hobi yang diluar dari penggunaan *smartphone* contohnya olahraga, membaca buku, bermain musik, dan lainnya.

Siswa juga diharapkan lebih menyadari bahwa tugas perkembangan siswa pada saat ini dalam bidang akademis adalah fokus pada apa yang berhubungan dengan pelajaran sehingga siswa menggunakan *smartphone* hanya untuk hal-hal yang berkaitan dengan pelajaran atau hal-hal yang berbaur akademis.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua juga ikut serta dalam mengawasi atau mengontrol anak dalam hal penggunaan *smartphone* dengan cara memberikan batasan waktu dalam menggunakan *smartphone*, meluangkan waktu kumpul bersama keluarga tanpa *smartphone* agar anak tidak merasa bosan sehingga terbiasa mengurangi fokus terhadap *smartphone*. Orang tua juga disarankan membuat

batasan dalam hal penggunaan *smartphone* agar semakin mendukung anak dalam mengontrol penggunaan *smartphone*

3. Bagi Guru

Guru sebagai tim pengajar diharapkan menggunakan metode atau cara mengajar yang menarik sehingga siswa lebih mau memperhatikan guru mengajar daripada *smartphonenya*

4. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah sebagai pemberi aturan dan pengawas diharapkan lebih mampu lagi dalam memberikan himbauan dan konsekuensi dalam hal pemberian izin membawa *smartphone* ke sekolah sehingga siswa dapat lebih terarah dalam penggunaan *smartphone* di dalam kelas saat jam pelajaran berlangsung. Sekolah juga diharapkan mengaktifkan secara teratur penggunaan CCTV di setiap ruangan kelas.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dalam meneliti hal yang sama, diharapkan meneliti menggunakan faktor lainnya seperti faktor situasional, status sosial atau ekonomi orang tua siswa, dan faktor lainnya yang tidak diteliti oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldianita, N., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Impulsif dengan Nomophobia Pada Remaja Pengguna Instagram di Kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora Vol 3 No 3*, 188-196.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arlyanti, R. (2012). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Sikap Terhadap Perilaku Seksual Pada Remaja Karang Taruna*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Bianchi A & Phillips JG. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Journal of Cyberpsychological Behaviour*, 8, 39–51
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Borba, M. (2001). *Building Moral Intelligence: The Seven Essential Virtues that Teach Kids to Do the Right Thing*. San Francisco (CA): Jossey-Bass.
- Chaplin. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Elmore, T. (2014). Nomophobia: A Rising Trend in Students | Psychology Today. Psychology Today. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/artificialmaturity/201409/nomophobia-risingtrend-in-students>
- Fathoni, A. (2021). *Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia Pada Remaja*. Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Fatimah, R. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. 1-7.
- Gezgin, D. M. & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519
- Ghufron M.N & Risnawati R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar Ruzz Media
- Gufron & Rini. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi, Jurnal Bimbingan Konseling*, 131-145.
- Hardianti, F. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita Nomophobia dalam Menjalinkan Hubungan Persahabatan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau). *JOM FISIP Vol.3 No.2*: 1–14
- Hendrian, W. (2017). Menumbuhkan Online Resilience Pada Anak Di Era Teknologi Digital. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 52
https://balitbangsdm.kominfo.go.id/publikasi_360_3_187

- : <https://tekno.kompas.com/read/2022/06/10/19350007/pengguna-internet-di-indonesia-tembus-210-juta-pada-2022?page=all>
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. (1991). *Perkembangan Anak*. Edisi Keenam. Alih Bahasa: Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Erlangga
- Hofmann, W., Baumeister, R.F., Förster, G., & Vohs, K.D. (2012). Everyday temptations: an experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*. 102 (6), 1318-1335, DOI: 10.1037/a0026545
- Intani C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Educatio Jurnal Pendidikan Indonesia*, 65-70, DOI: <https://doi.org/10.29210/120182191>
- Kail, R. V. (2010). *Children and their development*. New Jersey: Pearson Educationn.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Logue, A.W., & Forzano, L.B. (1995). Self Control and Impulsiveness in Children and Adults of Food Preferences. *Journal of Theexperimental Analysisof Behavior*, 64 (1), 33-46
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory; Practice & Research*, 66
- Minarlin. (2015). *Hubungan Komunikasi Orangtua dan Anak Serta Kontrol Diri Siswa dengan Perilaku Seks Pranikah di SMA Prayatna Medan*. Medan: Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan n Universitas Sumatera Utara.
- Monks, F.J.dkk. 2006. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Noor, Juliansyah. (2011). *Metode Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Nurbaniyah, Fenty (2016) *Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri (Self-Control) Dengan Frekuensi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Teknik Program Studi Teknik Industri Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2010-2014*. undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Nur, M. L. (2018). *Skripsi. Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan*. Medan: Fakultas Psikologi Universtas Medan Area.
- Pavithra MB, Madhukumar, S., TS., & MM. (2015). A study on Nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in bangalore: *National. Journal of Community Medicine*, (6), 340-341.

- Pinem, K. D. (2020). *Skripsi. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Komunikasi Terapeutik Pada Perawat Rumah Sakit Adam Malik*. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Pradana, P.W., Muqtadiroh, F.A., Nisafani, A.S. 2016. Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi Nomophobia Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*. A40.
- Pujawati, Z. (2016). Hubungan kontrol diri dan dukungan orang dan perilaku disiplin pada santri di pondok pesantren darussa"adah samarinda. *Psikologi* , 230.
- Putri, N. A. (2019). *Skripsi. Hubungan antara Self Control dengan Kecenderungan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Mahasiswa*. Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Rahayuningrum. D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile. *Jurnal Keperawatan*, 51.
- Sarwono , W,S. 2011. Psikologi Remaja. Edisi Revisi Cetakan 14. Jakarta: PT. Rajawali Grafindo Persada.
- Sriwahyuni, N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja Di Kelurahan Mabar Hilir. *Jurnal Psikologi Konseling* , 61.
- Sudarji, S. 2017. Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 54.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangney, June P., Baumeister, Roy F., & Boone. A. L. (2004). High Self-disclosure Predicts Good Ajustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*
- The Telegraph. (2014). Emerging Markets Will Lead Smartphone Growth Next Year. Diakses pada tanggal 10 November 2017 pada laman <http://www.telegraph.co.uk/finance/newsbysector/mediatechnologyandtelecoms/11126997/Emerging-markets-will-lead-smartphone-growth-nextyear.html>
- Triwahyuni, N. N. (2019). *Skripsi. Dinamika Penderita Nomophobia Berat*. Yogyakarta: Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Yildirim, Caglar. (2014). Exploring the dimensions of Nomophobia: Developing
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Elsevier Journal*, 49, 130-137.
- Yusuf, A. M. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Padang: Kencana Prenadamedia Group.
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media Nusantara



LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 ITEM SCREENING

Nama :

Usia :

Kelas :

1. Berapa lama anda menggunakan smartphone dalam satu hari?

.....
.....
.....
.....

2. Seberapa sering anda mengecek smartphone anda?

.....
.....
.....
.....

3. Apakah anda selalu mengaktifkan smartphone anda walaupun sedang melakukan pengisian daya dan membiarkan smartphone anda aktif selama anda tidur? Jika ya mengapa?

.....
.....
.....
.....
.....

4. Apa saja aplikasi yang sering anda gunakan dalam smartphone anda?

.....
.....
.....
.....

5. Seberapa penting smartphone bagi anda?

.....
.....
.....
.....
.....

LAMPIRAN 2 SKALA KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA DAN KONTROL DIRI

Skala Kecenderungan Nomophobia

Salam Sejahtera untuk kita semua. Perkenalkan nama saya Sheren, mahasiswi semester akhir jurusan Psikologi di Universitas Medan Area. Saya ingin meminta tolong kesediaan dari saudara/i sebagai siswa SMA meluangkan sedikit waktunya untuk mengisi skala berikut. Tujuan pengambilan data ini adalah untuk kelengkapan penyusunan skripsi saya. Adapun identitas data ini adalah dirahasiakan oleh peneliti. Saya berharap saudara/i mengisi skala ini dengan sungguh-sungguh dan jujur agar didapatkan data yang valid.

Petunjuk Pengisian

1. Tulis terlebih dahulu identitas diri pada kolom identitas yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama sebelum anda memilih jawaban.
3. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda. Pilihan jawaban yang tersedia adalah:

SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
AS : Agak Sesuai
N : Netral
ATS : Agak Tidak Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

4. Skala ini bukan tes, sehingga setiap orang bisa mempunyai jawaban yang berbeda. Tidak ada salah atau benar karena jawaban anda sesuai kondisi diri anda yang sebenarnya.
5. Semua jawaban hanya digunakan untuk keperluan penelitian karya ilmiah. Atas perhatian dan kesediaan saudara/i sekalian dalam mengisi skala ini, saya mengucapkan banyak terimakasih. Salam sehat ☺

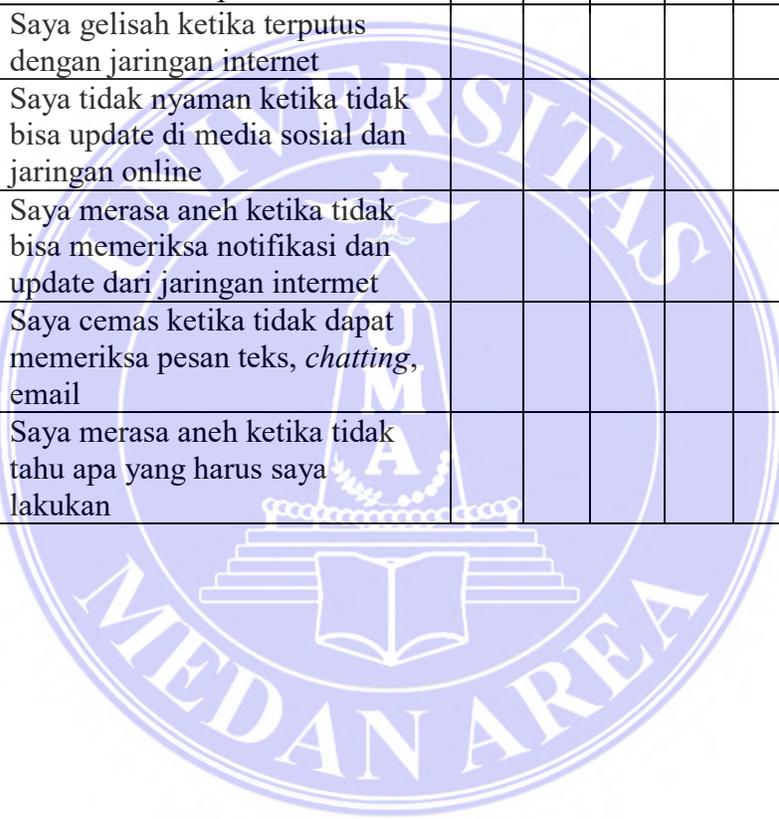
Nama (Inisial) :
 Jenis kelamin :
 Umur :

Jawablah Pernyataan Berikut Sesuai Dengan Diri Anda

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, sebelum anda memilih jawabannya. Mohon kejujurannya dalam menjawab setiap pernyataan. Tidak ada jawaban yang salah atau benar. Selamat mengisi. Terimakasih

NO	Item	SS	S	AS	N	ATS	TS	STS
1.	Saya akan merasa jengkel tanpa akses yang stabil untuk mencari informasi dari <i>smartphone</i>							
2.	Saya jengkel ketika tidak bisa mendapatkan informasi di <i>smartphone</i> saat benar-benar menginginkannya							
3.	Tidak mendapat informasi (contoh berita terkini, cuaca, dll) pada <i>smartphone</i> , membuat saya gelisah							
4.	Saya merasa jengkel ketika tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i> sesuai kemampuannya pada saat menginginkannya							
5.	Kehabisan baterai <i>smartphone</i> membuat saya takut							
6.	Saya panik jika pulsa/kuota saya habis							
7.	Ketika tidak ada jaringan, maka saya akan terus memeriksa untuk melihat sinyal atau jaringan Wi-Fi							
8.	Ketika tidak menggunakan <i>smartphone</i> , saya takut tersesat di suatu tempat yang saya kunjungi							
9.	Ketika tidak mengecek <i>smartphone</i> untuk sementara waktu, saya terus memikirkannya							
Jika <i>smartphone</i> saya tidak ada di dekat saya, maka								
10.	Saya cemas karena tidak bisa langsung berkomunikasi dengan keluarga dan/ atau teman-teman							
11.	Saya khawatir keluarga dan/ atau teman-teman saya tidak bisa menghubungi saya							
12.	Saya gelisah karena tidak dapat menerima pesan teks/ <i>chatting</i> dan panggilan							

13.	Saya cemas karena tidak bisa tetap terhubung dengan keluarga dan/ atau teman-teman saya								
14.	Saya gelisah karena tidak bisa mengetahui apabila seseorang mencoba menghubungi saya								
15.	Saya cemas ketika koneksi untuk menghubungi keluarga dan teman-teman terputus								
16.	Saya gelisah ketika terputus dengan jaringan internet								
17.	Saya tidak nyaman ketika tidak bisa update di media sosial dan jaringan online								
18.	Saya merasa aneh ketika tidak bisa memeriksa notifikasi dan update dari jaringan internet								
19.	Saya cemas ketika tidak dapat memeriksa pesan teks, <i>chatting</i> , email								
20.	Saya merasa aneh ketika tidak tahu apa yang harus saya lakukan								



Skala Kontrol Diri

Salam Sejahtera untuk kita semua. Perkenalkan nama saya Sheren, mahasiswa semester akhir jurusan Psikologi di Universitas Medan Area. Saya ingin meminta tolong kesediaan dari saudara/i sebagai siswa SMA meluangkan sedikit waktunya untuk mengisi skala berikut. Tujuan pengambilan data ini adalah untuk kelengkapan penyusunan skripsi saya. Adapun identitas data ini adalah dirahasiakan oleh peneliti. Saya berharap saudara/i mengisi skala ini dengan sungguh-sungguh dan jujur agar didapatkan data yang valid.

Petunjuk Pengisian

1. Tulis terlebih dahulu identitas diri pada kolom identitas yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama sebelum anda memilih jawaban.
3. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda. Pilihan jawaban yang tersedia adalah:
 - SS : Sangat Sesuai**
 - S : Sesuai**
 - TS : Tidak Sesuai**
 - STS : Sangat Tidak Sesuai**
4. Skala ini bukan tes, sehingga setiap orang bisa mempunyai jawaban yang berbeda. Tidak ada salah atau benar karena jawaban anda sesuai kondisi diri anda yang sebenarnya.
5. Semua jawaban hanya digunakan untuk keperluan penelitian karya ilmiah. Atas perhatian dan kesediaan saudara/i sekalian dalam mengisi skala ini, saya mengucapkan banyak terimakasih. Salam sehat ☺

Nama (Inisial) :
 Jenis kelamin :
 Umur :

Jawablah Pernyataan Berikut Sesuai Dengan Diri Anda

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, sebelum anda memilih jawabannya. Mohon kejujurannya dalam menjawab setiap pernyataan. Tidak ada jawaban yang salah atau benar. Selamat mengisi. Terimakasih

NO	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya memilih mengerjakan PR saya dari pada membuka sosial media atau bermain game				
2.	Saya lebih mendahulukan bermain daripada menyuci piring dan membersihkan rumah				
3.	Saat belajar saya akan meninggalkan chat-chat yang tidak penting bersama teman-teman saya				
4.	Saya lebih memprioritaskan bermain <i>smartphone</i> dan hal-hal yang saya senangi saat belajar dan mengerjakan PR				
5.	Saya akan menyelesaikan pekerjaan rumah dengan baik terlebih dahulu baru saya pergi dengan teman				
6.	Saya lebih menyukai belajar di keramaian daripada menyendiri di kamar				
7.	Saat diberikan tugas oleh guru, saya akan menjauh dari teman-teman yang sedang bermain-main agar fokus mengerjakan tugas saya				
8.	Jika saya sedang mengerjakan PR dan teman saya datang mengajak bermain, maka saya akan langsung pergi bermain dan meninggalkan PR saya sebelum selesai				
9.	Saat belajar saya tidak memberi senggang waktu diri saya untuk membuka sosial media				
10.	Saat belajar saya lebih banyak berkhayal				

11.	Saat orang tua saya meminta saya mengerjakan pekerjaan rumah, saya akan mengerjakan dengan baik dan benar				
12.	Jika teman saya mengajak saya bermain ketika saya sedang membantu orang tua saya, maka saya akan langsung pergi tanpa menyelesaikan pekerjaan saya				
13.	Saat saya diajak pergi jalan-jalan oleh teman saya, saya akan memikirkan terlebih dahulu sebelum mengikuti ajakannya				
14.	Saya mengikuti ajakan teman saya untuk bermain walaupun sedang masa-masa ujian				
15.	Ketika teman saya menawarkan game yang berbayar kepada saya, maka saya akan mempertimbangkannya terlebih dahulu sebelum menerima tawarannya				
16.	Saya lebih suka bermain daripada membantu orang tua				
17.	Saya memilih ikut organisasi positif daripada tiduran dirumah				
18.	Saya lupa mengerjakan tugas karena asik melihat-lihat postingan-postingan di sosial media				
19.	Saya membuat jadwal atau <i>schedule</i> untuk kegiatan saya sehari-hari				
20.	Saya malas berolahraga				
21.	Jika dari siang sampai sore saya sudah bermain game, melihat-lihat sosial media, dan melakukan hal yang saya senangi maka malamnya saya akan belajar dan mengerjakan PR				
22.	Saya kurang dalam mengkonsumsi air putih setiap hari				
23.	Saya tidur tepat waktu				
24.	Saya lebih suka mengkonsumsi makanan mengandung MSG				

25.	Saya belajar dengan giat sehingga saat ada ujian saya bisa mengulang pelajaran dengan mudah				
26.	Saya melakukan kegiatan sehari-hari bebas sesuai keinginan saya				
27.	Jika saya diberikan tugas saya langsung mengerjakannya				
28.	Saya menumpuk PR saya				
29.	Saya orang yang penuh persiapan				
30.	Segala sesuatu yang saya kerjakan tidak saya kerjakan sebaik mungkin				
31.	Jika saya disuruh untuk menyapu rumah maka saya akan langsung mengerjakannya				
32.	Saya bersungguh-sungguh jika disuruh mengerjakan pekerjaan rumah				
33.	Jika guru memberikan tugas disekolah saat jam kosong, maka saya akan langsung mengerjakannya				
34.	Saya menunda menyelesaikan pekerjaan yang diberikan kepada saya				
35.	Saya akan memberikan kontribusi dalam gotong royong disekolah				
36.	Saya orang yang malas				
37.	Dalam kerja kelompok saya akan serius membahas pelajaran dengan teman-teman saya				
38.	Saya lamban mengikuti pelajaran disekolah				
39.	Saya mampu mengerjakan dua pekerjaan sekaligus dalam satu waktu				
40.	Saya lebih konsentrasi belajar dengan menyendiri di kamar daripada di keramaian				
41.	Saya selalu fokus ketika guru menjelaskan walaupun teman di didepan saya mengobrol satu dengan yang lain				
42.	Jika saya sedang membaca kemudian teman saya mengajak saya berbicara,				

	maka konsentrasi saya untuk melanjutkan bacaan saya akan hilang				
43.	Saya mengerjakan apa yang bisa saya kerjakan tanpa menunggu hari esok				
44.	Saya harus terlebih dahulu disuruh membersihkan rumah baru saya mengerjakannya				
45.	Setiap bangun tidur saya akan selalu merapikan kamar				
46.	Saya menunda mengerjakan tugas sekolah saya sampai waktu pengumpulan				
47.	Saya selalu mengajukan pertanyaan kepada guru ketika materi dijelaskan baik yang kurang saya mengerti maupun untuk mendapat pengetahuan lebih				
48.	Saya malas mengulang pelajaran yang sudah saya dapat				
49.	Saya orang yang konsisten				
50.	Saya mudah dipengaruhi				
51.	Jika saya sudah berniat untuk tidak pergi bermain satu harian maka saya tidak akan terpengaruh oleh ajakan teman saya				
52.	Jika saya diberikan pertanyaan yang berulang jawaban saya akan berubah-ubah				
53.	Saya selalu memakai seragam lengkap walaupun tidak ada pemeriksaan oleh guru				
54.	Saya suka lupa waktu jika sudah berkumpul dengan teman-teman saya				
55.	Saya sering ditanyai teman jika ada tugas atau soal yang susah				
56.	Teman-teman saya menolak bantuan dari saya				
57.	Saat ada tugas kelompok teman-teman banyak meminta untuk satu kelompok dengan saya				

58.	Jika teman saya terjebak masalah, mereka menolak saran saya untuk penyelesaian masalahnya				
59.	Saya orang yang cepat dan tepat saat mengerjakan sesuatu hal				
60.	Saya memilih mencontek agar mendapatkan nilai yang bagus				
61.	Saya pandai menyimpan rahasia				
62.	Teman saya merahasiakan rahasianya dari saya				
63.	Saya dipercayakan sebagai ketua dalam sebuah kelompok				
64.	Saya orang yang sulit dipercaya				
65.	Kata-kata saya dapat dipertanggungjawabkan				
66.	Informasi yang saya berikan diacuhkan oleh teman saya				

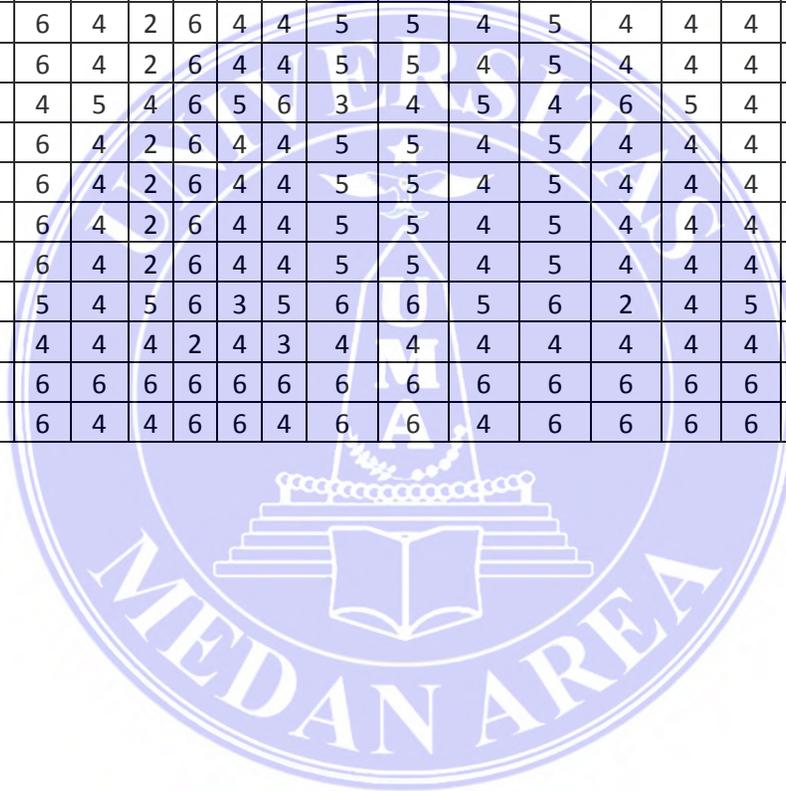
LAMPIRAN 3 SKOR JAWABAN KUESIONER**KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA**

NO	Item Kecenderungan Nomophobia																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
R1	6	7	7	7	4	6	5	6	5	6	6	6	6	4	6	6	1	5	4	6
R2	6	5	2	4	3	7	6	6	3	7	7	6	6	6	4	3	2	3	4	5
R3	7	7	2	6	4	4	5	1	1	2	2	4	5	6	6	4	1	5	4	6
R4	6	6	2	2	1	1	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4
R5	7	7	3	5	2	2	2	3	4	4	4	4	5	6	6	4	3	4	3	2
R6	5	6	6	5	6	6	6	2	6	6	6	6	6	5	6	6	4	4	6	2
R7	6	7	3	4	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	5	6	6	6
R8	6	5	5	4	4	2	5	3	3	6	6	5	6	5	6	6	2	3	4	6
R9	6	5	6	3	2	6	5	5	5	3	5	3	3	2	6	3	3	3	3	4
R10	6	7	5	6	1	5	2	7	4	7	6	6	4	3	6	6	4	2	3	6
R11	5	4	5	3	2	6	5	5	5	3	5	3	3	2	6	3	3	3	3	4
R12	6	7	4	2	3	5	6	3	3	1	2	1	3	2	7	7	1	3	2	7
R13	7	7	7	7	4	3	1	4	1	4	5	5	5	5	6	6	5	5	4	4
R14	6	6	5	6	1	2	5	2	5	6	6	1	6	6	5	6	1	2	1	2
R15	6	7	1	4	1	7	6	7	4	1	7	4	7	5	3	7	7	3	7	3
R16	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1	5	2	1	7
R17	7	7	5	6	6	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	7	4	5	5	4
R18	7	7	4	6	5	7	7	7	7	6	5	3	5	6	6	7	4	7	5	5
R19	6	7	4	5	6	6	5	5	2	6	7	6	7	6	6	6	4	4	5	5
R20	6	6	3	3	5	4	4	4	3	4	4	5	4	5	5	6	5	5	6	6

R21	4	6	6	7	3	1	4	6	6	7	7	7	6	6	6	6	3	4	4	3
R22	7	7	2	7	1	4	6	1	4	1	1	6	4	4	6	6	1	1	6	7
R23	6	6	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	5	2	4	4	2	4	2	2
R24	6	6	2	4	2	2	2	2	4	4	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4
R25	6	2	2	5	4	6	2	2	2	5	4	5	3	2	2	6	4	4	4	4
R26	4	3	3	4	2	4	3	5	2	3	5	4	5	5	5	6	3	3	4	2
R27	7	7	1	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	1	7	7	7
R28	6	7	5	4	3	6	6	4	6	6	6	6	7	5	7	6	4	6	7	7
R29	6	6	5	7	7	6	6	5	7	6	7	7	6	6	6	6	6	4	5	4
R30	6	7	4	4	6	5	3	6	6	7	7	6	7	5	6	5	5	5	4	5
R31	7	7	6	7	4	5	7	7	6	7	6	6	7	7	6	6	7	5	6	7
R32	4	4	4	2	2	2	6	2	2	2	2	2	6	2	2	2	2	2	2	6
R33	6	7	4	2	2	2	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	6
R34	6	6	6	6	4	4	6	6	4	4	4	1	5	4	4	2	1	1	4	6
R35	6	7	1	6	1	1	2	2	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	1	4
R36	7	4	1	4	7	7	6	7	2	4	6	7	4	3	7	2	1	3	7	5
R37	6	7	3	4	1	1	6	7	4	4	6	7	4	5	4	5	1	2	6	4
R38	6	7	7	7	4	6	5	6	5	6	6	6	6	5	6	3	1	5	4	6
R39	6	6	5	5	2	2	4	4	4	4	3	4	3	5	4	3	3	3	3	4
R40	4	5	1	1	1	4	5	4	5	6	6	1	4	1	5	5	1	1	1	4
R41	7	7	7	7	7	7	6	7	7	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
R42	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7	6	6	6	2	2	2	6
R43	7	7	7	7	7	7	7	7	7	2	7	7	6	7	7	7	4	4	7	7
R44	6	2	7	6	1	2	6	2	2	7	6	2	6	7	6	6	6	2	2	1
R45	6	7	7	7	2	2	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	1	6	7
R46	6	7	7	7	2	2	6	4	3	4	5	5	5	5	4	1	2	5	3	7
R47	5	6	2	2	1	4	5	2	5	6	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4

R48	4	5	4	5	5	6	7	6	6	7	7	6	6	6	7	6	4	5	5	6
R49	6	5	4	2	1	2	2	4	4	5	5	2	5	6	4	4	1	4	4	6
R50	6	5	5	6	1	6	5	5	1	7	6	6	6	7	6	4	5	4	6	4
R51	6	6	2	6	6	6	6	6	7	7	7	6	7	7	7	6	3	3	6	7
R52	5	6	3	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6	6	5	6	4	3	5	6
R53	6	6	2	6	4	7	1	5	2	6	6	6	7	6	4	4	1	1	4	6
R54	7	6	4	6	2	5	6	6	4	6	6	5	6	5	6	5	5	5	5	5
R55	7	6	2	6	2	5	6	6	4	6	6	5	5	4	4	4	4	6	5	4
R56	6	6	4	6	7	6	6	5	5	4	5	5	6	4	6	6	4	6	5	6
R57	5	5	2	5	4	5	4	6	2	6	6	6	6	5	6	4	5	6	6	6
R58	6	7	3	7	7	7	1	2	5	4	6	6	7	7	7	5	7	7	6	7
R59	6	6	3	6	2	6	4	2	3	4	6	5	5	5	5	4	5	5	4	7
R60	6	5	2	5	3	6	7	4	5	3	5	2	2	3	2	6	1	5	4	7
R61	3	6	3	6	3	6	3	5	6	3	5	4	3	5	4	6	6	4	6	4
R62	3	4	5	3	5	3	4	5	3	6	4	5	3	4	5	4	7	6	4	5
R63	3	6	3	5	5	6	6	4	6	6	3	6	5	6	4	6	6	4	5	6
R64	6	7	5	6	1	5	2	7	4	7	6	6	5	4	6	5	4	2	3	6
R65	5	3	4	5	3	5	4	3	4	5	5	4	3	5	4	3	6	4	5	3
R66	6	7	5	6	1	5	2	7	4	7	6	6	5	4	5	6	4	2	3	6
R67	4	5	4	6	4	2	6	4	4	5	5	4	5	4	4	4	2	3	4	6
R68	4	5	4	6	4	2	6	4	4	5	5	4	5	4	4	4	2	3	4	6
R69	4	5	4	6	4	2	6	4	4	5	5	4	5	4	4	4	2	3	4	6
R70	6	3	2	5	6	5	6	2	5	6	6	5	6	2	5	6	3	5	2	4
R71	6	7	5	6	1	5	2	7	4	7	6	6	5	4	5	6	4	2	3	6
R72	6	7	5	6	1	5	2	7	4	7	6	6	5	4	5	6	4	2	3	6
R73	5	4	5	3	2	6	5	5	5	3	5	3	3	2	6	3	3	3	3	4
R74	5	3	5	4	5	4	3	5	5	3	5	4	5	3	4	5	4	5	3	5

R75	6	5	6	3	2	6	5	5	5	3	5	3	3	2	6	3	3	3	3	4
R76	6	3	3	4	5	4	6	5	3	3	4	3	4	5	3	4	3	5	4	3
R77	6	3	3	4	5	3	4	5	3	6	5	6	4	4	3	4	3	5	4	3
R78	4	5	4	6	4	2	6	4	4	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4
R79	4	5	4	6	4	2	6	4	4	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4
R80	6	3	3	4	5	4	6	5	6	3	4	5	4	6	5	4	3	5	4	3
R81	4	5	4	6	4	2	6	4	4	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4
R82	4	5	4	6	4	2	6	4	4	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4
R83	4	5	4	6	4	2	6	4	4	5	5	4	5	4	4	4	3	4	5	6
R84	4	5	4	6	4	2	6	4	4	5	5	4	5	4	4	4	3	4	5	6
R85	6	3	3	5	4	5	6	3	5	6	6	5	6	2	4	5	3	5	4	3
R86	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
R87	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
R88	6	6	4	6	4	4	6	6	4	6	6	4	6	6	6	6	4	4	6	4





UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 23/11/22

Access From (repository.uma.ac.id)23/11/22



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 23/11/22

Access From (repository.uma.ac.id)23/11/22



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 23/11/22

Access From (repository.uma.ac.id)23/11/22



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 23/11/22

Access From (repository.uma.ac.id)23/11/22

LAMPIRAN 4 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Reliability

Scale: Kontrol Diri

Case Processing Summary

		N	%
	Valid	88	100,0
Cases	Excluded ^a	0	,0
	Total	88	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

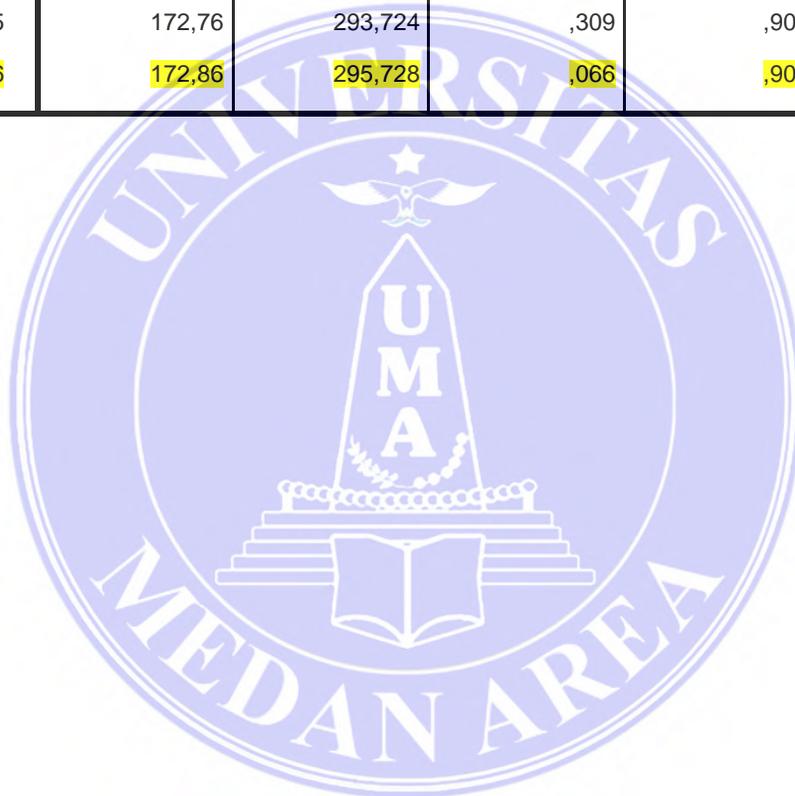
Cronbach's Alpha	N of Items
,901	66

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	172,74	290,885	,360	,900
aitem_2	172,89	286,447	,394	,899
aitem_3	172,78	294,953	,121	,902
aitem_4	173,13	300,318	-,117	,904
aitem_5	172,32	285,001	,600	,898
aitem_6	172,75	296,236	,035	,903
aitem_7	172,82	289,300	,342	,900
aitem_8	172,72	291,217	,391	,900
aitem_9	173,16	297,768	-,011	,903
aitem_10	173,03	288,286	,358	,900
aitem_11	172,52	284,091	,577	,898
aitem_12	172,48	286,942	,421	,899
aitem_13	172,44	286,411	,431	,899
aitem_14	172,74	283,506	,541	,898
aitem_15	172,47	290,895	,344	,901
aitem_16	172,42	283,350	,653	,897
aitem_17	172,61	285,435	,479	,898
aitem_18	173,17	284,258	,551	,898
aitem_19	172,84	289,699	,348	,900
aitem_20	172,89	282,677	,516	,898
aitem_21	172,68	301,783	-,176	,905
aitem_22	173,25	289,776	,380	,901
aitem_23	173,27	287,189	,352	,900
aitem_24	173,31	297,663	-,014	,903
aitem_25	172,94	281,640	,672	,897
aitem_26	173,06	296,192	,347	,903
aitem_27	173,26	285,804	,542	,898

aitem_28	173,01	281,598	,541	,898
aitem_29	173,05	284,780	,552	,898
aitem_30	172,81	290,411	,305	,900
aitem_31	172,91	282,773	,646	,897
aitem_32	172,93	290,662	,330	,901
aitem_33	172,93	284,087	,567	,898
aitem_34	172,89	284,516	,518	,898
aitem_35	172,69	294,169	,305	,901
aitem_36	172,99	274,816	,719	,895
aitem_37	172,68	287,530	,441	,899
aitem_38	173,03	285,987	,544	,898
aitem_39	173,26	294,632	,146	,901
aitem_40	173,52	303,931	-,217	,907
aitem_41	173,16	291,676	,374	,900
aitem_42	173,61	303,458	-,244	,905
aitem_43	172,89	285,734	,491	,898
aitem_44	173,15	295,300	,098	,902
aitem_45	172,76	283,011	,521	,898
aitem_46	173,11	281,067	,613	,897
aitem_47	173,32	287,277	,459	,899
aitem_48	173,26	287,253	,435	,899
aitem_49	173,07	282,846	,579	,897
aitem_50	172,93	287,352	,395	,899
aitem_51	172,69	287,824	,391	,899
aitem_52	173,15	287,943	,392	,899
aitem_53	172,24	288,115	,442	,899
aitem_54	173,40	288,472	,311	,900
aitem_55	172,80	287,958	,385	,899
aitem_56	172,52	290,321	,312	,900
aitem_57	173,06	292,261	,228	,901

aitem_58	172,76	295,080	,101	,902
aitem_59	173,26	285,161	,527	,898
aitem_60	172,99	284,218	,515	,898
aitem_61	172,50	290,759	,394	,900
aitem_62	173,34	298,480	-,046	,904
aitem_63	173,09	293,900	,120	,902
aitem_64	172,60	293,691	,376	,901
aitem_65	172,76	293,724	,309	,901
aitem_66	172,86	295,728	,066	,902



Scale: Kecenderungan Nomophobia

Case Processing Summary

		N	%
	Valid	88	100,0
Cases	Excluded ^a	0	,0
	Total	88	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,879	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	87,16	288,434	,377	,876
aitem_2	87,15	280,840	,455	,874
aitem_3	88,82	285,691	,381	,880
aitem_4	87,69	278,100	,465	,874
aitem_5	89,17	268,994	,505	,873
aitem_6	88,41	270,750	,482	,874
aitem_7	87,94	282,100	,325	,879
aitem_8	88,13	270,869	,550	,871
aitem_9	88,43	274,156	,542	,871
aitem_10	87,78	275,505	,462	,874
aitem_11	87,52	269,310	,691	,867
aitem_12	88,01	265,552	,692	,866
aitem_13	87,66	272,871	,674	,868
aitem_14	88,19	268,824	,639	,868
aitem_15	87,63	280,444	,507	,873
aitem_16	87,85	275,645	,558	,871
aitem_17	89,20	285,268	,387	,880
aitem_18	88,81	283,514	,369	,877
aitem_19	88,51	269,954	,634	,868
aitem_20	87,75	287,385	,393	,879

LAMPIRAN 5 UJI NORMALITAS

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kontrol Diri	88	129,20	16,833	100	180
Kecenderungan Nomophobia	88	92,73	7,455	38	137

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kontrol Diri	Kecenderungan Nomophobia
N		88	88
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	129,20	92,73
	Std. Deviation	16,833	7,455
	Absolute	,104	,080
Most Extreme Differences	Positive	,104	,080
	Negative	-,068	-,053
Kolmogorov-Smirnov Z		,975	,751
Asymp. Sig. (2-tailed)		,298	,625

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

LAMPIRAN 6 UJI LINEARITAS

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecenderungan Nomophobia * Kontrol Diri	88	100,0%	0	0,0%	88	100,0%

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecenderungan Nomophobia * Kontrol Diri	(Combined)	18369,305	47	390,836	1,921	,018
	Between Groups	7099,659	1	7099,659	34,904	,000
	Deviation from Linearity	11269,646	46	244,992	1,204	,276
	Within Groups	8136,150	40	203,404		
Total		26505,455	87			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kecenderungan Nomophobia * Kontrol Diri	-,518	,268	,832	,693

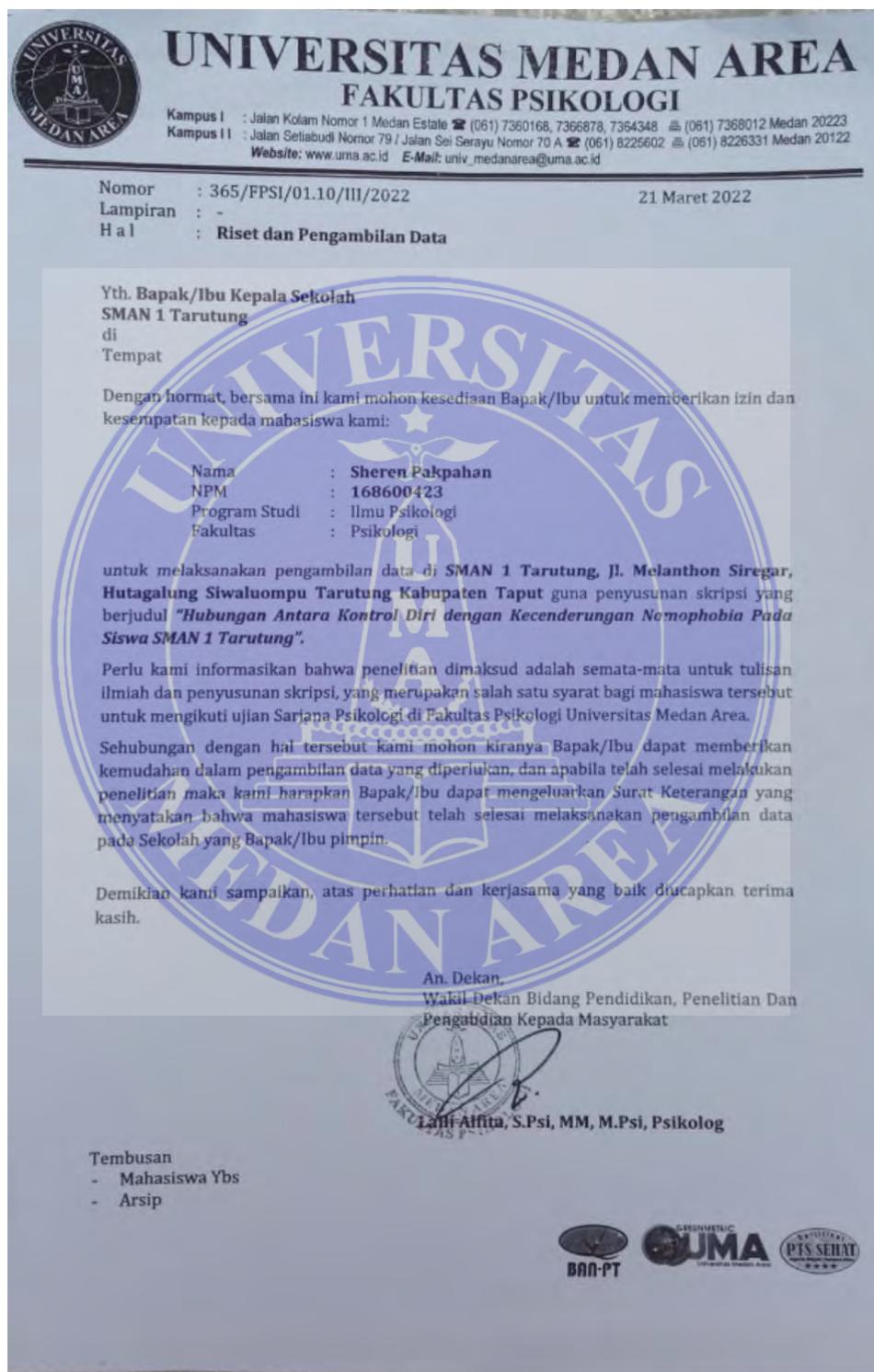
LAMPIRAN 7 UJI KORELASI

Correlations

		Kontrol Diri	Kecenderungan Nomophobia
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-,518**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	88	88
Kecenderungan Nomophobia	Pearson Correlation	-,518**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	88	88

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

LAMPIRAN 8 SURAT IZIN PENGAMBILAN DATA



UNIVERSITAS MEDAN AREA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolan Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 365/FPSI/01.10/III/2022 21 Maret 2022
 Lampiran : -
 Hal : Riset dan Pengambilan Data

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
 SMAN 1 Tarutung
 di
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Sheren Pakpahan**
 NPM : **168600423**
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **SMAN 1 Tarutung, Jl. Melanthon Siregar, Hutagalung Siwaluompu Tarutung Kabupaten Taput** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Siswa SMAN 1 Tarutung"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat


Lani Affita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
 - Mahasiswa Ybs
 - Arsip



LAMPIRAN 9 SURAT SELESAI PENELITIAN

The image shows an official letter on a light blue background. At the top, there are two logos: the Indonesian national emblem on the left and the SMA Negeri 1 Tarutung logo on the right. The text in the center reads: 'PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA DINAS PENDIDIKAN SMA NEGERI 1 TARUTUNG'. Below this, the address and contact information are provided: 'Jl. Melanthon Siregar Tarutung 22411 Sumatera Utara Telp (0633)21685 E-mail : sman1tarutung@yahoo.co.id'. The main body of the letter is titled 'SURAT KETERANGAN' with the number 'Nomor : 422.1/ 71 /SMA N1 TRT/2022'. It states that the school principal is clarifying that a student named Sheren Pakpahan, with NIM 168600423, has completed research on 'Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Nomophobia pada siswa SMA Negeri 1 Tarutung' from April 11 to 13, 2022. The letter is signed by Drs. HERBIN TOGATOROP, NIP. 19680220 199203 1 004, on April 13, 2022. A large, semi-transparent watermark of Universitas Medan Area is visible in the background of the letter.

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 TARUTUNG
Jl. Melanthon Siregar Tarutung 22411 Sumatera Utara Telp (0633)21685
E-mail : sman1tarutung@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 422.1/ 71 /SMA N1 TRT/2022

Kepala SMA Negeri 1 Tarutung Kecamatan Tarutung, Kabupaten Tapanuli Utara, Provinsi Sumatera Utara, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Sheren Pakpahan**
NIM : **168600423**
Program Studi : **S.1. Ilmu Psikologi**

Adalah benar telah melaksanakan penelitian tanggal 11 s.d 13 April 2022 di SMA Negeri 1 Tarutung dalam rangka penyusunan Skripsi yang bersangkutan dengan judul : **"Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Nomophobia pada siswa SMA Negeri 1 Tarutung.**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Tarutung, 13 April 2022
Kepala Sekolah,

Drs. HERBIN TOGATOROP
NIP. 19680220 199203 1 004