

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECEMASAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



AMANDA DEVINA ARISKA

NBI :1512000073

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECEMASAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



AMANDA DEVINA ARISKA

NBI :1512000073

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Amanda Devina Ariska

NBI : 1512000073

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan
Nomophobia Pada Mahasiswa

Dengan ini penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 04 Januari 2024



Amanda Devina Ariska



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amanda Devina Ariska
NBI/ NPM : 1512000073
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**“ Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Nomophobia Pada
Mahasiswa “**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free
Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum :

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada : 08 Januari 2024
tanggal

Yang Menyatakan



METERAI
TEMPEL
CEEE6AKX835322810

Amanda Devina Ariska

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Amanda Devina Ariska
NBI : 1512000073
JUDUL : Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan
Nomophobia Pada Mahasiswa

Surabaya, 08 Januari 2024
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



**Dra. Dwi Sarwindah Sukiatni,
M.S.**

Dosen Pembimbing II



**Rahma Kusumandari, M.Psi.,
Psikolog**

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 16 Januari 2024

Dewan Penguji :

- 1. Dr. IGAA Noviekayanti, Msi., Psikolog**
- 2. Dra. Dwi Sarwindah Sukiatni, M.S.**
- 3. Rahma Kusumandari, M.Psi., Psikolog**



Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

MOTTO

“ Hanya karena sulit, bukan berarti tidak bisa diselesaikan. Anda yang sekarang dan kedepannya adalah apa yang anda pikirkan tentang diri anda sendiri “

(Amanda & Zafira)

“ You were born to be real, not to be perfect “

(Min Yoongi)

“ Life isn't about waiting for the storm to pass, it's about learning how to dance in the rain”

(unknown)

“ sometimes the world seems against you or the journey may leave a scar, but scars can heal and reveal just where you are “

(Moana)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini hasil dari 3,5 tahun saya menimba ilmu selama di perkuliahan.

Teruntuk mama papa tercinta, yang telah menemani serta memberikan dukungan sangat penuh terhadap materi dan moril penulis, yang senantiasa bersabar dan berjuang, serta selalu mendengarkan keluh kesah penulis selama berproses, dan tak pernah lupa untuk selalu mendoakan penulis selama berproses.

Teruntuk ibu Ayu Bhargawa sebagai sosok yang sudah penulis anggap seperti ibu, yang senantiasa memberikan dukungan sangat penuh terhadap materi dan moril penulis, serta mengajarkan penulis mengenai pembelajaran yang berharga, serta selalu mendengarkan keluh kesah penulis selama berproses, dan tak pernah lupa untuk selalu mendoakan penulis selama berproses.

Untuk kaka dan adik penulis, yang selalu memberikan semangat kepada penulis di setiap proses dan tahapan yang penulis lalui.

Untuk teman – teman dan kerabat dekat penulis yang tiada henti membarikan dorongan, memberikan ilmu, dukungan, semangat, masukan, serta menemani peneliti hingga penulis berada pada masa akhir studi.

CURRICULUM VITAE

A. IDENTITAS DIRI

Nama : Amanda Devina Ariska
Tempat Lahir : Surabaya
Tanggal Lahir : 18 Maret 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Graha Bumi Pertiwi F-11, Sidoarjo
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : amandadevina18@gmail.com
No. telepon : 089620356385



B. RIWAYAT PENDIDIKAN

2020 – 2024 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2017 – 2020 : SMA Cendekia Sidoarjo
2014 – 2017 : SMPN 1 Buduran Sidoarjo
2008 – 2014 : SDN Sekardangan Sidoarjo

C. KEMAMPUAN

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Pasif)
3. Microsoft Office (Word, Excel, Power Point)
4. Administrasi Alat Tes Psikologi

D. RIWAYAT MAGANG

Unit Pelayanan & Konsultasi Psikologi Untag Surabaya (Sebagai Asisten, Tester Dan Skorer Psikotes)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat, maka penelitian skripsi dengan judul : “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Nomophobia” dapat terselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena segala keterbatasan yang ada serta penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Karenanya, pada kesempatan ini peneliti juga mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi atas terselesaikannya skripsi ini, Ucapan terima kasih ditunjukkan kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog selaku Dosen Wali yang selalu mendukung dan memotivasi penulis agar selalu kuat dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
5. Dr. IGAA Noviekayati, Msi., Psikolog selaku ketua penguji yang memberikan arahan agar dapat menyempurnakan skripsi ini.

6. Dra. Dwi Sarwindah Sukiatni, M.S. selaku Dosen Pembimbing I yang selalu meluangkan waktunya dengan memberi masukan dalam mengerjakan skripsi dengan baik.
7. Rahma Kusumandari, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya dengan memberi masukan dalam mengerjakan skripsi dengan baik.
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan bimbingan ilmu dan pengetahuan serta mendidik penulis selama menempuh studi.
9. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu mengurus segala keperluan administrasi kampus hingga penulis merasa di mudahkan.
10. Mama dan Papa serta kakak-adik tercinta, yang telah mendidik dan menemani selalu penulis hingga pada akhirnya saat ini penulis dapat menamatkan studi sarjana. Terimakasih atas segala kasih sayang, doa, dan dukungan semangat yang senantiasa mengiringi penulis.
11. Ibu Ayu Bhargawa dan Bapak Paul Singarimbun selaku orang tua asuh saya yang sudah saya anggap seperti orang tua saya, yang telah mendidik, menemani, dan mendukung berupa dukungan moral dan materi hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan studi sarjana. Terimakasih atas segala kasih saya,do,dukungan yang senantiasa mengiringi penulis.
12. Abang Bernard yang senantiasa memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis, juga senantiasa memberikan semangat dan dukungan moril kepada penulis.
13. Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku kepala UPKP yang telah memberikan kesempatan dan motivasi untuk berproses dalam tim

di Biro UPKP. Bimbingan dari ibu sungguh berharga untuk penulis untuk belajar lebih bertanggung jawab, disiplin, dan tangguh serta ilmu yang luar biasa.

14. Teman – teman UPKP angkatan 20 (Hana, Amel, Azizah, Agnes, Lusi, Liza) yang selalu kebersamai penulis saat berada di upkp, bercerita tentang hal – hal random, bercerita keluh kesah, dan bersama – sama lembur ketika terdapat psikotest klasikal.
15. Kakak kakak UPKP 19 yang selalu memberikan informasi mengenai perkuliahan dan Adik – adik UPKP angkatan 21 yang sudah memberikan semangat kepada penulis.
16. Johosua Alvin, yang telah membantu penulis dalam mencari judul untuk penelitian skripsi ini, juga yang siap mendengarkan keluh kesah penulis, dan juga selalu memberikan informasi mengenai perkuliahan.
17. Rifka Firzana, Indah Ayu, Muli, Ifonda, Omeng yang telah senantiasa menemani, mendukung, mendengarkan keluh kesah penulis hingga akhirnya saat ini penulis mampu menamatkan studi sarjana. Terimakasih atas segala dukungan, doa, dan kasih sayang yang selalu mengiringi penulis.
18. Savira Oktavia, sahabat penulis sejak SD yang selalu mendengarkan apapun cerita penulis, yang selalu siap menjadi tempat cerita penulis ketika penulis membutuhkan.
19. Teman – teman Forum Baru (Mayang, Eka, Vira) yang sudah menemani penulis sejak SMP dan jadi tempat penulis bercerita mengenai hal – hal random yang ada.
20. Meldini yang sudah kebersamai penulis sejak semester 1 dan sudah menjadi teman penulis dalam kondisi apapun, melewati masa studi ini dengan sangat baik.

21. Zafira Mareta selaku teman seperjuangan penulis untuk bimbingan, si paling random, dan mau mendengarkan sambatan dari penulis.
22. Assyifa Padma, selaku adik tingkat penulis, juga tempat berkeluh kesah penulis, dan juga yang selalu menerima sambatan dari penulis.
23. Semua responden yang telah membantu penulis dalam mengisi kuesioner dan pengambilan data penelitian ini.
24. Amanda Devina Ariska, yang sudah mampu bertahan sejauh ini, yang sudah berani mencoba dan melakukan yang terbaik sesuai kemampuan.

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECEMASAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA

Amanda Devina Ariska

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email : amandadevina18@gmail.com

Abstrak

Pada era modern seperti saat ini, kecanggihan teknologi yang ada pada smartphone saat ini sangat berkembang pesat dibandingkan dahulu. Karena smartphone pada era saat ini memudahkan penggunaannya untuk mengakses apapun dengan mudah. Hal inilah yang membuat manusia bergantung dengan keberadaan smartphone terutama pada mahasiswa yang sering merasa cemas apabila berada jauh dengan smartphone miliknya. Fenomena tersebut disebutkan dengan kecemasan nomophobia. Kecemasan nomophobia adalah perasaan cemas dan takut apabila individu berada jauh dengan smartphone miliknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan nomophobia pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian sebanyak 12.361 mahasiswa Aktif di universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan sampel penelitian 288 mahasiswa aktif di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan tabel Issac & Michael. Teknik pengambilan data penelitian ini menggunakan teknik insidental sampling. Pengumpulan data dari hasil skala kontrol diri dan skala kecemasan nomophobia yang masing – masing terdiri dari 21 aitem dengan nilai $\alpha = .837$ dan 29 aitem dengan nilai $\alpha = .906$. Analisa data yang digunakan adalah analisis sederhana yang menunjukkan $r_{xy} = -575$ pada $p = 0.00 (<0.05)$ artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel.

Kata Kunci: Kontrol diri; Kecemasan Nomophobia; Smartphone; Mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND NOMOPHOBIA ANXIETY IN COLLEGE STUDENTS

Amanda Devina Ariska

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email : amandadevina18@gmail.com

Abstract

In the modern era like today, the sophistication of technology in smartphones is currently growing rapidly compared to before. Because smartphones in the current era make it easy for users to access anything easily. This is what makes humans dependent on the existence of smartphones, especially students who often feel anxious when they are away from their smartphones. This phenomenon is called nomophobia anxiety. Nomophobia anxiety is a feeling of anxiety and fear when individuals are away from their smartphones. This study aims to determine the relationship between self-control and nomophobia anxiety in college students. The population in the study was 12,361 active students at the university of August 17, 1945 Surabaya with a research sample of 288 active students at the University of August 17, 1945 Surabaya. The sample determination in this study used the Issac & Michael table. This research data collection technique uses incidental sampling techniques. Data collection from the results of the self-control scale and nomophobia anxiety scale, each of which consists of 21 items with an $\alpha = .837$ value and 29 items with an $\alpha = .906$ value. The data analysis used is a simple analysis which shows $r_{xy} = -.575$ at $p = 0.00 (<0.05)$ meaning that there is a significant negative relationship between the two variables.

Keywords: Self-control; Anxiety Nomophobia; Smartphone; Student

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN ..	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
CURRICULUM VITAE	viii
KATA PENGANTAR	ix
Abstrak	xiii
Abstract	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah.....	5
B. Tujuan dan Manfaat	5
1. Tujuan Penelitian	5
2. Manfaat Penelitian	5
C. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kecemasan Nomophobia.....	9
1. Pengertian Kecemasan Nomophobia	9
2. Aspek – aspek Kecemasan Nomophobia	11

3. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Nomophobia	13
B. Kontrol Diri.....	16
1. Pengertian Kontrol Diri	16
2. Aspek – Aspek Kontrol Diri.....	17
3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri	19
4. Ciri – Ciri Kontrol Diri.....	20
5. Jenis Kontrol Diri	20
C. Kerangka Berpikir.....	21
D. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
1. Populasi	27
2. Partisipan	27
B. Desain Penelitian	28
C. Instrumen Pengumpul Data.....	28
1. Skala 1 (Kecemasan Nomophobia)	29
a. Definisi Operasional	29
b. Pengembangan Alat Ukur Uji.....	29
c. Uji Alat Ukur Kecemasan Nomophobia	31
2. Skala 2 (Kontrol Diri).....	35
D. Uji Alat Ukur Kontrol Diri	37
1. Uji Validitas Kontrol Diri	37
2. Uji Reliabilitas	40
E. Teknik Analisa Data	41
1. Uji Prasyarat	41
2. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Pelaksanaan Penelitian	43
B. Pembahasan.....	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Skoring Aitem Skala	28
Tabel 3. 2 Blue Print alat ukur Kecemasan Nomophobia sebelum Uji Validitas	30
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Kecemasan Nomophobia	32
Tabel 3. 4 Temuan Validitas Aitem Kecemasan Nomophobia	33
Tabel 3. 5 Temuan tes Reliabilitas Kecemasan Nomophobia	34
Tabel 3. 6 Blue print alat ukur Kontrol Diri sebelum uji validitas.....	36
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Kontrol Diri	38
Tabel 3. 8 Temuan Uji Validitas Kontrol Diri	39
Tabel 3. 9 Temuan tes Reliabilitas Kontrol Diri	40
Tabel 3. 10 Hasil Uji Normalitas.	41
Tabel 3. 11 Hasil Uji Linieritas	42
Tabel 4. 1 Data distribusi frekuensi sampel berdasarkan data jenis kelamin.	44
Tabel 4. 2 Data distribusi frekuensi berdasarkan usia.....	44
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi sampel berdasarkan fakultas	45
Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gambar Kerangka Teoritik Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Nomophobia	24
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Turnitin.....	57
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data.....	59
Lampiran 3 Tabel Issac and Michael	60
Lampiran 4 Kuesioner Skala Kecemasan Nomophobia	61
Lampiran 5 Kuesioner Skala Kontrol Diri.....	66
Lampiran 6 Tabulasi Jawaban Skala Nomophobia.....	69
Lampiran 7 Tabulasi Jawaban Skala Kontrol Diri.....	80
Lampiran 8 Tabel Skor Total	91
Lampiran 9 Uji Validitas dan Reliabilitas Kecemasan Nomophobia	102
Lampiran 10 Uji Validitas dan Reliabilitas Kontrol Diri.....	110
Lampiran 11 Uji Normalitas	114
Lampiran 12 Uji Linieritas	115
Lampiran 13 Uji Kolerasi Pearson.....	116