

**KONTROL DIRI DAN KESEPIAN
DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA*
PADA REMAJA**

TESIS

**Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Profesi (S2)
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**



Oleh :

NIKMATUZ ZUHRIYAH
NPM : 1521900030

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**KONTROL DIRI DAN KESEPIAN
DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA***

PADA REMAJA

Tesis

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Profesi (S2)

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya



Oleh

Nikmatuz Zuhriyah

1521900030

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nikmatuz Zuhriyah
NPM : 1521900030
Alamat : Dsn. Sempayan, Desa. Ja'an, Kec. Gondang, Kab. Nganjuk
Telepon : 081336564543

1. Menyatakan bahwa tesis dengan judul "Kontrol Diri dan Kesepian dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja" saya buat untuk memenuhi sebagian persyaratan kelulusan pada Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Pada tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kemaisterian di suatu perguruan tinggi lain dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Tesis ini adalah hasil karya ilmiah yang saya tulis dengan dibimbing oleh dosen dari Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan karenanya tidak akan saya publikasikan dalam bentuk apapun tanpa seijin Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Selanjutnya apabila terjadi pelanggaran atau kecurangan pada penulisan karya tulis ini, saya bersedia menerima sanksi, sesuai hukum atau peraturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, 18 Januari 2024

Hormat Saya

Nikmatuz Zuhriyah





UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

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 : Nikmatuz Zuhriyah.....
NBI/ NPM : 1521900030.....
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi Profesi (S2).....
Jenis Karya : ~~Skripsi/ Tesis/ Disertasi/ Laporan Penelitian/Praktek*~~

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

.....**Kontrol Diri dan Kesepian dengan Kecenderungan**.....
.....**Nomophobia pada Remaja**.....

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (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 : Surabaya
Pada tanggal : 18 Januari 2024



*Coret yang tidak perlu

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TESIS

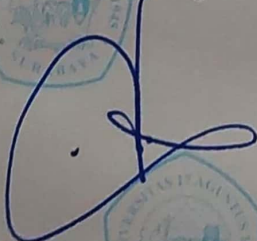
**KONTROL DIRI DAN KESEPIAN
DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA**

Diajukan oleh:

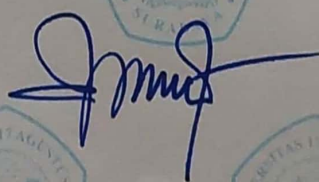
Nikmatuz Zuhriyah
NPM : 1521900030

Disetujui untuk diuji
Surabaya, 18 Januari 2024

Pembimbing I


Dr. Suroso M.S., Psikolog

Pembimbing II


Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi., M.Si., Psikolog

TANDA PENGESAHAN UJIAN TESIS

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis
Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus
1945 Surabaya Dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh
Derajat Magister Psikologi, Psikolog

Pada Tanggal: 18 Januari 2024

Dewan Penguji:

1. **Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi.**
Ketua Penguji

2. **Dr. Suroso, M.S., Psikolog**
Anggota Penguji 1

3. **Dr. Niken Titi Pratitis, M.Si., Psikolog**
Anggota Penguji 2

Mengesahkan,

Dekan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

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

Kaprodi
Psikologi Profesi (S2)
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dr. Andik Matulessy, M.Si, Psikolog

MOTTO

Bila esok nanti sudah lebih baik, jangan lupakan masa-masa sulitmu.
Tersenyumlah syukuri hidupmu, tunjukkan pada dunia bahwa kau mampu.

(Nikmatuz Z)

PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan kepada Ibu dan bapak sebagai wujud rasa terima kasih atas pengorbanan dan jerih payah sehingga saya mampu mencapai titik ini. Segala hal yang saya dapatkan hari ini, belum mampu membayar segala dukungan, baik dalam bentuk materi atau moril.

Tesis ini juga saya persembahkan kepada almamater saya, Program Studi Psikologi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Semoga semakin terdepan dan sukses, saya sangat bersyukur dan bangga bisa menjadi bagian dari Program Studi Psikologi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

KATA PENGANTAR

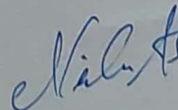
Segala Puji Syukur yang tiada henti peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkah dan limpahan kasih sayangNya, peneliti dapat menyelesaikan penelitian tentang Kontrol diri dan Kesepian dengan kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak.

Peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang setinggi-tingginya dan permohonan maaf atas segala kekurangan yang pernah peneliti lakukan kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian tesis ini, antara lain :

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, M.M., CMA., CPA., selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Profesi (S2).
4. Dr. Suroso, M.S., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan ilmu dan bimbingan kepada peneliti.
5. Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang juga memberikan saran dan arahan hingga terselesaikannya penelitian ini.
6. Seluruh responden yang bersedia meluangkan waktu dan menjadi bagian dalam penelitian.
7. Orangtua, kakak dan ponakan-ponakan lucu yang telah memberi dukungan hingga terselesaikannya penelitian ini.
8. Kekasih saya yang juga selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan penelitian ini.
9. Teman-teman satu angkatan dan juga sahabat-sahabat yang saling memberikan dukungan
10. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

Terimakasih atas segala dukungan yang diberikan. Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat lebih bermanfaat kini dan nanti.

Surabaya, 18 Januari 2024



Peneliti

DAFTAR ISI

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	i
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TESIS	iii
TANDA PENGESAHAN UJIAN TESIS	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang Masalah	2
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Nomophobia	9
1. Definisi Nomophobia	9
2. Aspek-aspek <i>Nomophobia</i>	10
3. Karakteristik <i>Nomophobia</i>	11
4. Faktor-faktor penyebab terjadinya <i>Nomophobia</i>	12
B. Kontrol Diri	14
1. Definisi Kontrol Diri	14
2. Aspek-Aspek Kontrol diri	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	17

C.	Kesepian	17
1.	Definisi Kesepian	17
2.	Aspek-aspek kesepian	19
3.	Bentuk – bentuk kesepian	20
4.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesepian.....	21
D.	Kerangka Berpikir	24
E.	Hipotesis	26
BAB III	METODE PENELITIAN	27
A.	Subjek Penelitian	27
1.	Populasi	27
2.	Sampel Penelitian.....	27
B.	Variabel Penelitian dan Pengukurannya	29
C.	Teknik Analisis Data	30
1.	Metode Pengumpulan Data	30
2.	Instrumen Alat Ukur.....	31
D.	Teknik Analisis Data	42
1.	Uji Asumsi.....	42
2.	Analisis data	45
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A.	Hasil Penelitian.....	47
1.	Uji Hipotesis.....	47
2.	Deskripsi Data.....	48
B.	Pembahasan	50
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	57
A.	Kesimpulan	57
B.	Saran	57
	DAFTAR PUSTAKA	61
	LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Asal Sekolah Responden Remaja.....	28
Tabel 2 Presentase Berdasarkan Jenis Kelamin	28
Tabel 3 Presentase berdasarkan latar belakang Pendidikan	29
Tabel 4 Presentase Berdasarkan Usia.....	29
Tabel 5 Skoring Model Likert.....	31
Tabel 6 Blue Print Penyebaran Skala Nomophobia	33
Tabel 7 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Nomophobia.....	34
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Nomophobia	35
Tabel 9 Blue Print Penyebaran Skala Kontrol Diri	37
Tabel 10 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Kontrol Diri.....	38
Tabel 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri	39
Tabel 12 Blue Print Penyebaran Skala Kesepian	40
Tabel 13 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Kesepian	41
Tabel 14 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesepian	41
Tabel 15 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	43
Tabel 16 Hasil Uji Linearitas	43
Tabel 17 Hasil Uji Multikolinearitas.....	44
Tabel 18 Hasil Uji Heteroskedastitas	45
Tabel 19 Hasil Uji Analisis regresi Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia	47
Tabel 20 Hasil Uji Parsial Kontrol Diri dengan Nomophobia	47
Tabel 21 Hasil Uji Parsial Kesepian dengan Nomopobia	48
Tabel 22 Descriptive Statistic	49
Tabel 23 Kategorisasi Nomophobia	49
Tabel 24 Kategorisasi Kontrol diri	50
Tabel 25 Kategorisasi Kesepian	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hubungan Antar Variabel	26
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Nomophobia.....	71
Lampiran 2 Skala Kontrol Diri.....	75
Lampiran 3 Skala Kesepian / UCLA Loneliness Scale (Ver. 3)	77
Lampiran 4 Uji Alat Ukur Nomophobia	79
Lampiran 5 Uji Alat Ukur Kontrol diri	80
Lampiran 6 Uji Alat Ukur Kesepian	81
Lampiran 7 Uji Prasyarat Normalitas.....	82
Lampiran 8 Uji Linearitas X1 ke Y.....	83
Lampiran 9 Uji Multikolinearitas.....	85
Lampiran 10 Uji Heteroskedistisitas	85
Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis.....	86
Lampiran 12 Deskripsi variabel	87
Lampiran 13 Kategorisasi Nomophobia	87
Lampiran 14 Kategorisasi Kontrol diri	87
Lampiran 15 Kategorisasi Kesepian	88
Lampiran 16 Hasil Turnitin.....	89