

## LAMPIRAN

*Lampiran 1 Skala Nomophobia*

No	Pernyataan	STS	TS	AS	S	SS
1	Saya cemas jika dalam sehari tidak mengakses smartphone untuk mengetahui kabar teman-teman					
2	Saya merasa cemas jika tidak mendapatkan pesan whatsapp dari teman-teman dan keluarga					
3	Saya merasa cemas ketika smartphone saya kehabisan baterai					
4	Saya menyimpan smartphone jika kehabisan baterai tanpa merasa cemas					
5	Saya merasa cemas jika tiba-tiba koneksi internet terputus saat melihat tiktok, instagram, twitter					
6	Saya mendapatkan informasi dari teman-teman bukan dari smartphone					
7	Saya tidak pernah meninggalkan smartphone agar selalu terhubung dengan orang lain					
8	Saya merasa resah jika tidak membuka aplikasi Intagram/Tiktok/Twitter di smartphone					

9	Saya merasa cemas jika tidak bisa melihat media sosial ketika kuota intrnet saya habis					
10	Saya merasa resah jika saya tidak mendapatkan berita kejadian viral melalui smartphone					
11	Saya gelisah jika tidak memperoleh informasi dari sosial media melalui smartphone					
12	Saya selalu memastikan smartphone aktif 24 Jam					
13	Saya merasa tertinggal jika tidak mendapat informasi terbaru melalui media sosial yang saya akses lewat smartphone					
14	Saya lebih suka jalan-jalan ke Mall dengan teman-teman daripada berkomunikasi di smartphone					
15	Saya merasa cemas jika saya tidak dapat menghubungi keluarga atau teman melalui smartphone					
16	Tanpa smartphone saya tetap bisa menghubungi oranglain secara langsung					
17	Saya merasa gelisah jika tidak menghubungi teman-teman sosial media dari smartphone					

18	Saya merasa nyaman meskipun tidak ada jaringan internet yang bisa diakses dari smartphone saya					
19	Saya selalu mengecek smartphone meskipun tidak ada pesan yang masuk					
20	Saya meletakkan smartphone tanpa peduli ada koneksi internet atau tidak					
21	Saya tidak pernah bingung jika smartphone ketinggalan karena tetap dapat berkomunikasi secara langsung					
22	saya tertinggal ketika keluar rumah sehingga menyulitkan saya menggunakan smartphone saat baterainya habis					
23	Saya panik ketika koneksi internet tiba-tiba hilang saat belum selesai mengunggah postingan di sosial media (instagram, tiktok, twitter)					
24	Saya tidak membuka smartphone kecuali jika ada yang menghubungi					
25	Saya tidak membuka smartphone kecuali jika ada yang menghubungi					

26	Saat koneksi internet tiba-tiba hilang, saya menjadi kebingungan mencari tempat agar mendapatkan sinyal					
27	Saya bukan orang yang harus update melalui media sosial dari smartphone saya					
28	Saya terus-menerus memeriksa smartphone untuk mengecek sinyal jika jaringan tiba-tiba hilang					
29	Saya selalu membawa smartphone kemanapun saya pergi					
30	Saya tidak menggunakan smartphone saat sedang berkomunikasi dengan orang lain					
31	Saya merasa nyaman meskipun berada disuatu tempat yang terdapat larangan menggunakan smartphone karena masih bisa berkomunikasi secara langsung					
32	Saya tidak pernah bingung jika tidak bisa mengangkat panggilan telepon saat saya sibuk karena dapat menghubungi lagi di lain waktu					
33	Saya tetap tenang meskipun aplikasi atau fitur smartphone saya bermasalah					

34	Saya masih bisa beraktivitas dengan baik meskipun tidak dapat mengakses informasi melalui smartphone					
----	--	--	--	--	--	--

*Lampiran 2 Skala Kontrol Diri*

No	Pernyataan	STS	TS	AS	S	SS
1	Saya memikirkan sebab akibatnya sebelum bertindak					
2	Saya menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum pergi dengan teman					
3	Saya membiasakan diri untuk bangun pagi meskipun sedang libur					
4	Jika saya tidak menyukai suatu hal, saya langsung menunjukkan dengan ekspresi wajah					
5	Saya tetap optimis meskipun gagal melakukan sesuatu					
6	Saya bersedia bertanggung jawab jika melakukan kesalahan					
7	Saya memilih jalan-jalan bersama teman meskipun tugas sekolah belum selesai					
8	Saya membuat perencanaan sebelum melakukan kegiatan penting					

9	Saya terlambat datang ke sekolah setelah semalam begadang bersama teman					
10	Saya mengkonsumsi makanan yang sehat untuk menjaga kebugaran tubuh					
11	Saya lebih memilih diam dalam melampiaskan kemarahan					
12	Saya memakan makanan apapun yang saya suka tanpa melihat efeknya bagi kesehatan saya					
13	Saya merasa nyaman meskipun kamar berantakan					
14	Saya menyalahkan orang lain atas kegagalan yang terjadi dalam hidup saya					
15	Saya membuat keputusan secara mendadak					
16	Saya menyimpan rahasia teman yang bercerita pada saya					
17	Saya tidak peduli dengan resiko apapun atas tindakan saya					
18	Sulit bagi saya untuk tutup mulut setelah mengetahui rahasia teman saya					
19	Saya tepat waktu ketika berangkat ke sekolah					
20	Saya jalan-jalan dengan teman sampai lupa ada tugas yang harus dikumpulkan					

21	Saya orang yang peduli terhadap kerapian					
----	--	--	--	--	--	--

*Lampiran 3 Skala Kesepian / UCLA Loneliness Scale (Ver. 3)*

No	Pernyataan	STS	TS	AS	S	SS
1	Saya memilih diam ketika bertemu dengan orang asing					
2	Saya merasa memiliki hobi dan ide yang sama dengan teman-teman yang lain					
3	Saya merasa ditinggalkan oleh orang-orang disekitar saya					
4	Saya tidak memiliki sahabat					
5	Saya tetap dapat bercakap-cakap meskipun dengan orang yang asing					
6	Setiap ada kegiatan teman teman pasti melibatkan saya					
7	Saya mempunyai teman dekat yang menjadi tempat untuk bercerita rahasia-rahasia					
8	Saya merasa tidak dekat dengan semua orang					
9	Saya memiliki geng / kelompok pertemanan					
10	Saya memilih pura-pura sibuk sendiri jika ada orang asing disekitar saya					

11	Saya merasa sedih karena tidak memiliki geng / kelompok pertemanan					
12	Saya bersikap ramah meskipun menghadapi orang yang asing					
13	Saya merasa tidak memiliki kecocokan dengan orang-orang disekitar					
14	Teman-teman selalu ada disaat saya butuh pertolongan					
15	Saya merasa sendirian meskipun banyak orang disekitar saya					
16	Saya merasa tidak seorangpun yang dapat memahami saya					
17	Saya selalu merasa dikelilingi orang-orang yang mencintai saya					
18	Teman-teman selalu menanyakan pendapat saya sebelum memutuskan sesuatu					
19	Saya merasa tidak bahagia karena selalu sendirian kemanapun saya pergi					
20	Tidak ada yang bisa dimintai tolong ketika saya membutuhkan					
21	Saya mengajak teman dekat untuk menemani saya bertemu dengan orang baru					



Lampiran 4 Uji Alat Ukur Nomophobia

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.941	34

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	98.6503	532.389	.423	.940
VAR00002	98.6994	526.421	.466	.940
VAR00003	98.4969	522.535	.508	.940
VAR00004	98.6994	526.421	.466	.940
VAR00005	98.6933	509.807	.680	.938
VAR00006	98.6994	526.421	.466	.940
VAR00007	98.8650	525.698	.491	.940
VAR00008	98.9141	514.042	.658	.938
VAR00009	98.7914	513.290	.675	.938
VAR00010	99.3313	525.223	.522	.940
VAR00011	99.1166	522.499	.587	.939
VAR00012	99.5276	532.658	.353	.941
VAR00013	98.9264	523.982	.520	.940
VAR00014	99.1166	522.499	.587	.939
VAR00015	98.1840	530.954	.418	.940
VAR00016	99.1166	522.499	.587	.939
VAR00017	99.2945	525.271	.557	.939
VAR00018	98.9509	519.652	.609	.939
VAR00019	98.1718	533.217	.390	.941
VAR00020	98.6135	519.189	.572	.939
VAR00021	99.3742	517.791	.623	.939
VAR00022	98.6135	519.189	.572	.939

VAR00023	99.3742	517.791	.623	.939
VAR00024	99.3558	517.996	.645	.938
VAR00025	98.0552	528.312	.496	.940
VAR00026	98.9509	519.652	.609	.939
VAR00027	98.6135	519.189	.572	.939
VAR00028	99.3558	517.996	.645	.938
VAR00029	98.0552	528.312	.496	.940
VAR00030	98.6135	519.189	.572	.939
VAR00031	98.9509	519.652	.609	.939
VAR00032	98.1718	533.217	.390	.941
VAR00033	98.6135	519.189	.572	.939
VAR00034	99.3742	517.791	.623	.939

*Lampiran 5 Uji Alat Ukur Kontrol diri*

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.904	21

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	72.0368	79.258	.726	.895
VAR00002	72.0429	77.893	.707	.894
VAR00003	71.9632	80.060	.591	.898
VAR00004	72.0307	82.635	.451	.901
VAR00005	72.0429	80.622	.630	.897
VAR00006	72.0184	81.438	.443	.902
VAR00007	72.0245	78.431	.722	.894
VAR00008	72.0123	81.605	.477	.901
VAR00009	71.9141	83.857	.373	.903

VAR00010	72.0429	77.893	.707	.894
VAR00011	71.9387	84.342	.257	.906
VAR00012	71.9018	82.336	.398	.903
VAR00013	72.0675	80.804	.552	.899
VAR00014	72.0368	79.258	.726	.895
VAR00015	72.0429	83.770	.371	.903
VAR00016	72.0675	80.804	.552	.899
VAR00017	71.9018	82.336	.398	.903
VAR00018	72.0245	78.431	.722	.894
VAR00019	71.9387	82.317	.489	.900
VAR00020	71.9632	83.134	.374	.903
VAR00021	72.0123	81.605	.477	.901

*Lampiran 6 Uji Alat Ukur Kespian*

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.884	21

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	72.2209	72.074	.550	.876
VAR00002	72.0491	73.961	.364	.882
VAR00003	72.2025	71.792	.594	.875
VAR00004	72.1166	74.239	.447	.880
VAR00005	72.2331	74.093	.412	.881
VAR00006	72.1718	72.118	.531	.877
VAR00007	72.0491	74.640	.366	.882
VAR00008	72.1104	73.605	.456	.879
VAR00009	72.0920	74.380	.391	.881

VAR00010	72.1656	71.892	.568	.876
VAR00011	72.0859	73.375	.393	.882
VAR00012	72.1718	72.118	.531	.877
VAR00013	72.1902	74.834	.298	.885
VAR00014	72.2025	71.101	.668	.873
VAR00015	72.2331	73.933	.437	.880
VAR00016	72.2209	72.074	.550	.876
VAR00017	72.0491	73.961	.364	.882
VAR00018	72.1840	70.805	.639	.874
VAR00019	72.1043	73.464	.489	.878
VAR00020	72.1718	72.118	.531	.877
VAR00021	72.1902	71.352	.640	.874

*Lampiran 7 Uji Prasyarat Normalitas*

<b>Tests of Normality</b>				
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	kode	Statistic	df	Sig.
variabel	nomophobia	.051	163	.200*
	kontrol diri	.114	163	.063
	keseharian	.092	163	.020

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 8 Uji Linearitas XI ke Y

**nomophobia \* kontroldiri**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df
nomophobia * kontroldiri	Between Groups	(Combined)	21653.142	39
		Linearity	111.582	1
		Deviation from Linearity	21541.560	38
	Within Groups		68064.048	123
	Total		89717.190	162

**ANOVA Table**

			Mean Square	F
nomophobia * kontroldiri	Between Groups	(Combined)	555.209	1.003
		Linearity	111.582	.202
		Deviation from Linearity	566.883	1.024
	Within Groups		553.366	
	Total			

**ANOVA Table**

			Sig.
nomophobia * kontroldiri	Between Groups	(Combined)	.447
		Linearity	.654
		Deviation from Linearity	.445
	Within Groups		
	Total		

**nomophobia \* kesepian**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df
nomophob ia * kesepian	Between Groups	(Combined)	19028.115	37
		Linearity	162.825	1
		Deviation from Linearity	18865.290	36
	Within Groups		70689.076	125
	Total		89717.190	162

**ANOVA Table**

			Mean Square	F
nomophobi a * kesepian	Between Groups	(Combined)	514.273	.909
		Linearity	162.825	.288
		Deviation from Linearity	524.036	.927
	Within Groups		565.513	
	Total			

**ANOVA Table**

			Sig.
nomophobi a * kesepian	Between Groups	(Combined)	.620
		Linearity	.593
		Deviation from Linearity	.592
	Within Groups		
	Total		

## Lampiran 9 Uji Multikolinearitas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	
(Constant)		98.565	16.054		6.140	.000	
kontroldiri		-.571	.352	-.229	-1.624	.106	.309
kese pian		.613	.371	.233	1.653	.100	.309

Model	Coefficients <sup>a</sup>		Collinearity Statistics
	B	Std. Error	VIF
1	(Constant)		
	kontroldiri		3.240
	kese pian		3.240

a. Dependent Variable: nomophobia

## Lampiran 10 Uji Heteroskedistisitas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	98.565	16.054	6.140	.000
	kontroldiri	-.571	.352	-.229	.106
	kese pian	.613	.371	.233	.100

Dependent Variable: nomophobia

Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics Tolerance
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	98.565	16.054		6.140	.000	
kontroldiri	-.571	.352	-.229	-1.624	.016	.309
keseريان	.613	.371	.233	1.653	.010	.309

**Coefficients<sup>a</sup>**

Collinearity Statistics

Model		VIF
1	(Constant)	
	kontroldiri	3.240
	keseريان	3.240

a. Dependent Variable: nomophobia

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1615.461	2	807.730	1.467	.023 <sup>b</sup>
	Residual	88101.729	160	550.636		
	Total	89717.190	162			

a. Dependent Variable: nomophobia

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



*Lampiran 12 Deskripsi variabel***Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
nomophobia	163	34.00	155.00	101.8282	23.53316
kontroldiri	163	50.00	97.00	75.6012	9.43237
kesepian	163	53.00	96.00	75.7607	8.94209
Valid N (listwise)	163				

*Lampiran 13 Kategorisasi Nomophobia***Nomophobia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	26	16.0	16.0	16.0
	2.00	110	67.5	67.5	83.4
	3.00	27	16.6	16.6	100.0
	Total	163	100.0	100.0	

*Lampiran 14 Kategorisasi Kontrol diri***Kontrol diri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
		23	14.1	14.1	14.1
		111	68.1	68.1	82.2
		29	17.8	17.8	100.0
		163	100.0	100.0	

*Lampiran 15 Kategorisasi Kesepian*

<b>Kesepian</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	18	11.0	11.0	11.0
	2.00	116	71.2	71.2	82.2
	3.00	29	17.8	17.8	100.0
	Total	163	100.0	100.0	