HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA (NO MOBILE PHONE PHOBIA)* PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)

Nadya Atikah Putri
J71215131

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2019

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan antara *Self Control* dengan Kecenderungan *Nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia)* pada Mahasiswa" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang, kecuali yang tertulis di dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 06 Agustus 2019

METERAI TEMPEL
TGL. 20
A71D4AFF920697581
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Nadya Atikah Putri

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan antara *Self Control* dengan Kecenderungan *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* pada Mahasiswa

Oleh :

Nadya Atikah Putri

NIM: J7215131

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 12 Juli 2019

Dosen Pembimbing

Dr. H. Jainudin, M.Si

NIP: 196205081991031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA (NO MOBILE PHONE PHOBIA)* PADA MAHASISWA

Yang disusun oleh:
Nadya Atikah Putri
J71215131

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 26 Juli 2019

Mengetahui,
Plt. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji,
Penguji I/Pembimbing

Dr. H. Jainudin, M.Si
NIP. 196205081991031002

Penguji II

Drs. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP. 196208241987031002

Penguji III

Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si
NIP. 197708122005012004

Penguji IV

Nova Lusiana, M.Keb
NIP. 198111022014032001

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nadya Atikah Putri
NIM : J71215131
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : nadyaatikahputri@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Hubungan antara *Self Control* dengan Kecenderungan *Nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*) pada Mahasiswa

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 06 Agustus 2019
Penulis

(Nadya Atikah Putri)

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji apakah terdapat hubungan negatif antara *kontrol diri* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Jumlah responden adalah 182 mahasiswa yang terdiri dari 60 mahasiswa laki-laki dan 122 mahasiswa perempuan dengan rentang usia 18-23 tahun. Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu skala *self control* yang disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri menurut Averill (1973) dan skala kecenderungan *nomophobia* yang disusun berdasarkan skala NMP-Q (Nomophobia Questionnaire) dari Yildirim (2014) yang diadaptasi oleh Novitasari (2018). Teknik analisa data menggunakan *product moment* dengan bantuan SPSS 16,0 *for windows*. Hasil penelitian menunjukan bahwa ada hubungan negatif antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa dengan koefisien korelasi (r) sebesar -0.436 dan taraf signifkansi 0.000, Artinya semakin rendah *self control* maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa pengguna *smartphone*, begitupun sebaliknya.

Kata Kunci: *Self Control*, Kecenderungan *Nomophobia*, *Smartphone*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine whether there is a negative relationship between self-control and the tendency of nomophobia in students. This research is a correlational quantitative study. The number of respondents was 182 students consisting of 60 male students and 122 female students with an age range of 18-23 years. There are two scales used in this study, namely the scale of self control compiled based on aspects of self control according to Aveerill (1973) and the scale of nomophobia tendencies compiled based on the scale of NMP-Q (Nomophobia Questionnaire) from Yildirim (2014) adapted by Novitasari (2018). Data analysis techniques use the product moment with the help of SPSS 16.0 for Windows. The results showed that there was a negative relationship between self control and the tendency to nomophobia in students with a correlation coefficient (r) of -0.436 and a significance level of 0.000, meaning that the lower the self-control the higher the tendency for nomophobia in smartphone users.

Keywords: *Self Control, Nomophobia, Smartphone*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERNYATAAN ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI v
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR viii
INTISARI xi
ABSTRACT xii
DAFTAR ISI xiii
DAFTAR GAMBAR xvi
DAFTAR TABEL xvii
DAFTAR LAMPIRAN xix

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 11
C. Keaslian Penelitian 11
D. Tujuan Penelitian 16
E. Manfaat Penelitian 16
F. Sistematika Pembahasan 16

BAB II KAJIAN PUSTAKA 19
A. Kenderungan *Nomophobia* 19
1. Pengertian Kecenderungan *Nomophobia* 19
2. Karakteristik Kecenderungan *Nomophobia* 21
3. Aspek-aspek Kecenderungan *Nomophobia* 23
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Nomophobia 24
B. *Self Control* 25
1. Pengertian *Self Control* 25
2. Aspek-aspek *Self Control* 27
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Control* 29
C. Mahasiswa 29
D. Hubungan antara *Self Control* dengan Kecenderungan *Nomophobia* 32
E. Kerangka Teoritik 36
F. Hipotesis 37

BAB III METODE PENELITIAN 38
A. Rancangan Penelitian 38
B. Identifikasi Variabel 38
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian 38
1. Kecenderungan *Nomophobia* 38
2. *Self Control* 39
D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel 39
1. Populasi 39
2. Teknik Sampling 40
3. Sampel 41
E. Instrumen Penelitian 41
F. Validitas dan Reliabilitas 44
1. Uji Validitas 44
2. Uji Reliabilitas 48
G. Analisis Data 50
1. Uji Normalitas 51
2. Uji Linieritas 52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 54
A. Hasil Penelitian 54
1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian 54

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Deskripsi Hasil Penelitian 56
B. Pengujian Hipotesis..... 75
C. Pembahasan..... 78

BAB V PENUTUP 88
A. Kesimpulan 88
B. Saran 88
DAFTAR PUSTAKA..... 90
LAMPIRAN 94

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Hasil Survey Layanan Internet oleh APJII 3
Gambar 2.1 Kerangka Teori 37
Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Variabel Kecenderungan *Nomophobia* .. 66
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Variabel *Self Control* 66

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala Kecenderungan Nomophobia..... 42
Tabel 3.2 Skor Skala Likert 43
Tabel 3.3 Blueprint Skala Self Control 43
Tabel 3.4 Uji Validitas Skala Kecenderungan Nomophobia 46
Tabel 3.5 Uji Validitas Skala Self Control..... 47
Tabel 3.6 Hasil Reliabilitas Variabel Kecenderungan Nomophobia 49
Tabel 3.7 Hasil Reliabilitas Variabel Self Control 49
Tabel 3.8 Koefisien Korelasi dan Tafsirannya 50
Tabel 3.9 Hasil Uji Normalitas 51
Tabel 3.10 Hasil Uji Linieritas..... 53
Tabel 4.1 Klasifikasi Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin 56
Tabel 4.2 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Usia 57
Tabel 4.3 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Semester 58
Tabel 4.4 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Lama Kepemilikan Smartphone 58
Tabel 4.5 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Lama Waktu Penggunaan Smartphone 59
Tabel 4.6 Gambaran Subjek Berdasarkan Tujuan Penggunaan Smartphone 60
Tabel 4.7 Gambaran Subjek Berdasarkan Alasan Penggunaan Smartphone 61
Tabel 4.8 Gambaran Subjek Berdasarkan Aktivitas Yang Sering Dilakukan Ketika Menggunakan Smartphone 62
Tabel 4.9 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Secara Keseluruhan 64
Tabel 4.10 Hasil Data Pengelompokan Kategorisasi Variabel Kecenderungan Nomophobia 64
Tabel 4.10 Hasil Data Pengelompokan Kategorisasi Variabel Self Control 65
Tabel 4.12 Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Jenis Kelamin 66

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.13 Tabulasi Silang *Self Control* Berdasarkan Jenis Kelamin..... 67
Tabel 4.14 Tabulasi Silang Kecenderungan *Nomophobia* Berdasarkan Jenis Kelamin 68
Tabel 4.15 Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Usia 69
Tabel 4.16 Tabulasi Silang *Self Control* Berdasarkan Usia..... 70
Tabel 4.17 Tabulasi Silang Kecenderungan *Nomophobia* Berdasarkan Usia 70
Tabel 4.18 Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Semester 71
Tabel 4.19 Tabulasi Silang *Self Control* Berdasarkan Semester..... 72
Tabel 4.20 Tabulasi Silang Kecenderungan *Nomophobia* Berdasarkan Semester 72
Tabel 4.21 Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Lama Kepemilikan Smartphone 73
Tabel 4.22 Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Lama Waktu Penggunaan Smartphone 74
Tabel 4.23 Hasil Analisis Data Uji Korelasi Product Moment..... 77

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	Data Demografi	94
LAMPIRAN II	Skala Kecenderungan *Nomophobia*	96
LAMPIRAN III	Skala *Self Control*	99
LAMPIRAN IV	Data Mentah Skala Kecenderungan *Nomophobia*	102
LAMPIRAN V	Data Mentah Skala *Self Control*	108
LAMPIRAN VI	Data Skoring Skala Kecenderungan *Nomophobia*	114
LAMPIRAN VII	Data Skoring Skala *Self Control*	120
LAMPIRAN VIII	Hasil Uji Validitas Kecenderungan *Nomophobia* Tryout terpakai	126
LAMPIRAN IX	Hasil Uji Validitas *Self Control* Tryout terpakai	127
LAMPIRAN X	Hasil Uji Reliabilitas Kecenderungan *Nomophobia* dan *Self Control*	128
LAMPIRAN XI	Hasil Uji Normalitas dan Uji Linieritas	129
LAMPIRAN XII	Hasil Data Demografi	130
LAMPIRAN XIII	Hasil Data Deskriptif	133
LAMPIRAN XIV	Hasil Uji Korelasi *Product Moment*	139
LAMPIRAN XV	Surat Ijin Penelitian	140
LAMPIRAN XVI	Surat Balasan Penelitian	141
LAMPIRAN XVII	Lain-lain	142

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era revolusi industri 4.0 yang menghadirkan kemudahan dalam perkembangan teknologi informasi sehingga menjadikan kemajuan teknologi informasi bergerak semakin cepat dan semakin canggih. Hal tersebut kini bisa kita rasakan dalam kehidupan sehari-hari dengan munculnya dan semakin berkembangnya kecanggihan dari berbagai macam teknologi seperti *gadget* atau *smartphone*. *Smartphone* merupakan pembaharuan dari telepon genggam biasa (handphone) menjadi Ponsel Pintar yang semakin dapat memudahkan individu dalam berkomunikasi.

Smartphone sendiri awal mula-nya dirancang oleh IBM (International Business Machines Corparation) pada tahun 1992 dan mulai dipasarkan pada tahun 1993. *Smartphone* kini kebanyakan memakai layar sentuh dan akan muncul keyboard QWERTY dalam layar saat kita ingin mengetik sesuatu. Berbagai sistem operasi *smartphone* kini juga beragam seperti iOS Apple, Android, Blackberry OS, Windows Phone, dan lain sebagainya. Dilengkapi fitur-fitur aplikasi seperti Kamera, Gmail, Maps, aplikasi yang bisa didownload diplaystore, dan masih banyak lagi. (*Wikipedia*)

Smartphone merupakan barang yang wajib di miliki oleh masyarakat Indonesia baik dari lapisan masyarakat perkotaan, dan pedesaan, bahkan perekonomian tinggi maupun menengah wajib memiliki smartphone. Seperti temuan riset yang dilakukan oleh IDA (*Indonesian Digital Association*) pada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tahun 2015 yang menyatakan bahwa masyarakat perkotaan di Indonesia sebanyak 96% membaca berita melalui *smartphone* dibandingkan dengan media lain dan pembaca berita online melalui *smartphone* lebih banyak pria dibandingkan wanita dengan rentan usia 33-42 tahun (Malianto, 2016). Sedangkan dalam survey (APJII, 2015) menyatakan bahwa penggunaan ponsel untuk mengakses internet paling tinggi terdapat di Pulau Jawa dan Bali (92%), Sedangkan pengguna telepon seluler untuk mengakses internet di seluruh indonesia pada tahun 2014 sekitar 85% orang.

Menurut badan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahwa kepemilikan perangkat berdasar karkater kota/kabupaten yang menggunakan smartphone atau tablet ada (70.96%) untuk masyarakat urban, (45,42%) untuk masyarakat rural-urban, dan (42,06%) untuk masyarakat rural. Sedangkan untuk pengguna komputer / laptop hanya berkisar (31,55%) masyarakat urban, (23,42%) masyarakat Rural-urban, (23,83%) masyarakat Rural. Selain itu perangkat yang dipakai untuk mengakses internet sebesar (44,16%) menggunakan internet dengan *smartphone* / tablet pribadi, (4,49%) menggunakan internet dengan komputer/laptop pribadi. (APJII, 2017).

Sedangkan pada tahun 2018 persentase kepemilikan *smartphone* mencapai (70,96%), Masyarakat rural-urban (45,42%), dan rural (42,06%). (APJI, 2018). Durasi penggunaan internet sendiri yang menggunakan *smartphone* maupun laptop perharinya bisa mencapai (43,89%) dalam kurun

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

waktu 1-3 jam, (29,63%) dalam kurun waktu 4-7 jam, lebih dari 7 jam 26,48% (APJII, 2017). Sedangkan rata-rata layanan yang diakses pun sebagai berikut :

Gambar 1.1
Hasil Survey Layanan Internet oleh APJII

Selain itu *smartphone* tidak lagi hanya digunakan untuk dunia pekerjaan tetapi juga untuk dunia pendidikan, bukan hanya orang dewasa, bahkan remaja dan anak-anak juga memiliki *smartphone* . Namun *smartphone* lebih banyak di konsumsi oleh kalangan pelajar/mahasiswa, seperti yang dikemukakan oleh (Dongre, Inamdar, & Gattani, 2017) yang melakukan penelitian pada 650 sampel warga, yang didominasi oleh kalangan siswa/mahasiswa sebanyak 359 orang, dan rentan usia terbanyak sekitar umur 16-20 tahun sebanyak 337 orang, juga diikuti umur 21-25 orang sebanyak 190 orang.

Menurut Park, *et al* dalam Yildirim (2014), akibat dari perkembangan teknologi yang semakin canggih kini menghadirkan *smartphone* sebagai kebutuhan yang penting dalam kehidupan masyarakat, dan menjadi populer

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dikalangan mahasiswa. Mahasiswa memanfaatkan *smartphone* karena kemudahan dalam berkomunikasi melalui dunia virtual tanpa harus bertatap muka secara langsung, dapat mencari informasi yang dibutuhkan, dan dapat menggunakan fasilitas grup diskusi yang ada dalam fitur *smartphone* seperti Whatssapp, line, ataupun messenger untuk berkomunikasi

Fitur dan fungsi yang ditawarkan *smartphone* memberikan kemudahan untuk kegiatan sehari-sehari yang dapat dilakukan melalui perangkat tersebut seperti mengirim pesan, menelpon, mengecek atau mengirim email, mencari informasi didunia maya, mengatur jadwal kegiatan, *browsing internet*, berbelanja online, bermain game, dan masih banyak lagi

Thalib (2016) menjelaskan bahwa alasan penggunaan *smartphon*e bagi mahasiswa salah satunya adalah sebagai gaya hidup mahasiswa dalam menggunakan *smartphone* karena pengaruh *trend* dan temannya, selain itu mereka akan merasa gengsi jika tidak menggunakan *smartphone. Smartphone* juga memberikan kemudahan berkomunikasi dan mengakses internet untuk kegiatan akademik maupun non akademik.

Penggunaan *smartphone* yang digunakan secara berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif yang dapat mengganggu aktifitas individu pada kehidupan sehari-hari, oleh karena itu dibutuhkan pengendalian diri (*self-control*) yang baik dalam menggunakan *smartphone* sehingga individu dapat membatasi diri dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan mengindari dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Oleh karena itu, kontrol diri (*self*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

control) merupakan salah satu faktor penting dalam mengontrol perilaku individu terlebih dalam penggunaan *smartphone* (Agusta, 2016).

Kecanggihan *smartphone* yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari dan kurangnya dalam mengontrol diri membuat mahasiswa cenderung ketergantungan *smartphone*, dan mengalami kecemasan ketika jauh dari *smartphone* atau yang biasa disebut *nomophobia* (Dasiroh, Miswatun, Ilahi, & Nurjannah). Hal tersebut sependapat dengan penulis Chloe Brotheridge dalam bukunya "*The Anxiety Solution*", memeriksa dan mengecek *smartphone* membuat candu atau ketergantungan dan kebiasaan yang kadang sulit untuk ditinggalkan.

Kecanggihan yang diberikan *smartphone* dapat memberikan dampak negatif pada penggunanya seperti pendapat Chloe dalam (Widodo & Amanda, 2015) bahwa *smartphone* dapat menganggu pola tidur, individu jadi terpengaruh oleh suara dari notifikasi *smartphone*, terlalu tergantung pada perangkat *smartphone,* dan merasa khawatir ketika tidak menggunakan *smartpone* atau yang biasa disebut *nomophobia*.

Penelitian yang dilakukan oleh Pavitra, *et al* (2015) menyatakan bahwa *nomophobia* perasaan individu pada ketidaknyaman, cemas, gelisah, gugup, sedih atau kehilangan ketika penggunanya berada dari *smartphone* dan ketika tidak bisa menggunakan *smartphoen*e, hal tersebut sudah melebihi batas wajar penggunaan dan dapat mengarah ke perilaku adiksi. Penelitian tersebut di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh King, *et al* (2013) yang menganggap *nomophobia* sebagai gangguan di era modern yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggambarkan perasaan cemas dan tidak nyaman ketika individu tidak berada dekat dengan *smartphone* yang dimilikinya.

Menurut Wiederhold *et al* (2000) dalam (Rakhmawati, Saidah, 2017), Meskipun *nomophobia* belum ada didalam daftar DSM (*Diagnostik Statistic Manual)* namun *nomophobia* diartika sebagai ketakutan atau kecemasan dalam diri seseorang yang sesuai dengan kriteria *phobia* sosial yang sesuai dengan buku panduan DSM *(Diagnostik Statistic Manual)*, karena fobia sosial menggambarkan gangguan kecemasan yang intens, menyebabkan kecemasan ekstrim atau kronis dan bahkan gangguan akut yang bisa menganggu kehidupan sehari-hari individu.

Nomophobia (*no mobile phone phobia*) adalah gejala atau gangguan yang menyerang seseorang tanpa memandang usia, seseorang akan mengalami ketakutan atau kecemasan saat jauh dari *smartphone* miliknya dan saat tidak bisa mengakses internet pada *smartphone*. Istilah ini diperkenalkan oleh peneliti dari Inggris pada tahun 2008 lalu dikembangkan lagi oleh SecurEnvoy pada tahun 2012 yang mengungkapkan bahwa dewasa muda dengan rentan usia 18-24 tahun sebanyak 77% lebih rentan mengalami *nomophobia* (Yildirim, 2014).

Penelitian yang dilakukan pada 200 mahasiswa di Bangalore India menyatakan bahwa 23% mahasiswa merasa kehilangan konsentrasi dan stress saat tidak dekat dengan ponsel mereka, selain itu 39,5% mahasiswa mengalami *nomophobia* dan 27% beresiko mengalami kecenderungan *nomophobia* (Pavitra, 2015). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sharma, (2015)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada mahasiswa kedokteran di India dengan rentang usia 22-24 menunjukkan bahwa 73% mahasiswa mengalami *nomophobia* namun mereka tidak menyadarinya.

Dari penjelasakan diatas mengungkapkan bahwa *nomophobia* yang sedang marak terjadi dikalangan masyarakat khususnya pada kalangan anak muda, memiliki resiko yang cukup yang dapat menimbulkan kecenderungan *nomophobia*.

Individu yang mengalami *nomophobia*, memiliki karakteristik klinis seperti menggunakan *smartphone* secara intens dan menghabiskan waktu untuk menggunakannya, selalu membawa batery atau power bank, merasa cemas atau gugup ketika kehilangan komunikasi atau ketika ketika *smartphone* tidak dapat digunakan karena tidak ada jaringan, selalu melihat layar *smartphonei* untuk mengecek notifikasi yang masuk, memilih berkomunikasi melalui dunia maya daripada berkomunikasi dan berinteraksi secara langsung, dan pengguna rela mengeluarkan biaya besar untuk menggunakan *smartphone*.

Keunggulan *smartphone* ini membuat para penggunanya semakin meningkat dan berdasarkan pemaran diatas juga mengungkapkan bahwa para pengguna *smartphone* mengalami *nomophobia*, merasa seperti kehilangan sesuatu yang penting ketika *smartphone* tertinggal, atau tidak berada dalam jangkauan. Hal tersebut sesuai dengan wawancara awal dengan beberapa orang mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Hapeku ketinggalan, rasanya gaenak, ga bisa ngapain-ngapain.. gatau ada chat apa ndak, rasanya pengen pulang lah buat ngambil hapeku" (QA, 20 Februari 2019).

"aku mesti bawa *charger*, terus ngecas dikelas .. soale hapeku cepet habise, gak enak kalo mati terus gabisa ngehubungi siapa-siapa, terus kalo ada informasi jadi gatau laan" (FT, 20 Februari 2019)

"Disini itu lo sinyalnya kadang trouble, bikin geregetan.. Temenku enak bisa mainan hape sinyal e lancar, aku nungguin sinyal sampe kadang harus keluar nyari-nyari sinyal. lagian enak temenku pas ada pertanyaan dari dosen langsung *searching* di internet akhire dia duluan yang ngacungkan tangan" (FIH, 21 Februari 2019)

"Kadang sumpek aja pas waktunya kuliah gabisa *searching* pake hape soalnya ada beberapa dosen gaboleh main hape-an kalo waktunya kuliah, terus gaenak juga gitu rasanya, jadi yaa kadang lihat hp sembunyi-bunyi (BGT, 15 Maret 2019)

"Sekarang lagi banyak-banyaknya tugas apalagi mau UAS, butuh *searching* pas ada tugas kuliah, butuh paketan internet buat cari referensi, semua orang juga selalu bahas tugas di grup whatsapp" (Dd, 19 Maret 2019).

"Pakai *smartphone* gak hanya buat kegiatan kuliah, ya kegiatan yang lain jugaa kan sekarang kalo ada apa-apa bisa melalui hape, cari tau lewat hp, stalking segala sesuatu ya pake hp, belanja aja pake hp. simple gak ribet" (Bilq, 19 April 2019).

"Saya ikut komunitas psikologi di Surabaya dan saya juga selalu jadi teman curhat orang-orang yang butuh bantuan saya melalui via chat whatsapp, maka dari itu saya juga jadi sungkan dan ga enak kalo tidak segera membalas. Belum lagi grup psikologi juga cukup ngeshare berita-berita terkini jadi ya saya stand by ngecek hp" (Umm, 23 April 2019).

Berdasarkan hasil wawancara lanjutan, peneliti juga menemukan bahwa beberapa mahasiswa menyatakan alasan mengakses *smartphone* karena menjadi kebutuhan primer. Aplikasi yang sering mereka gunakan adalah aplikasi *chatting* dan media sosial, menurut mereka agar memudahkan berkomunikasi secara pribadi ataupun kelompok dalam suatu grup. Mereka juga menyatakan bahwa mereka akan merasa cemas ketika mereka ketinggalan informasi, dan ketika tidak mendapat kabar dari orang terdekat. Beberapa responden mahasiswa juga menyatakan bahwa mereka kurang bisa mengontrol perasaan cemas ketika tidak bisa menggunakan *smartphone* bahkan ketika

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

smartphone mereka tertinggal, selain itu mereka juga selalu ingin membuka dan mengecek notifikasi yang dan sulit mengendalikan apabila situatu tersebut sangat penting.

Berdarkan kesimpulan wawancara diatas dapat disimpulan bahwa mahasiswa tidak bisa jauh dari *smatrtphone* karena *smartphone* telah menjadi sesuatu hal yang penting, dan perasaan mereka menjadi tidak nyaman ketika tidak bisa menggunakan *smartphone*. Selain itu berdasarkan observasi peneliti juga mendapatkan bahwa mahasiswa menggunakan *smartphone* ketika berada didalam kelas ataupun ketika tidak jam perkuliahan, selalu membawa *smartphone* dan *charger* kemana-mana, dan *smartphone* selalu berada dalam genggaman mereka.

Menurut Kandell, dalam (Rakhmawati, 2017) Mahasiswa merupakan suatu kelompok atau individu yang berada pada fase *emerging adulthood* yang mana masa transisi dari remaja akhir menuju ke tahap perkembangan dewasa awal yang sedang mengalami dinamika psikologis. Sedang menurut Hurlock (1980), mahasiswa pada umumnya masuk dalam tahap dewasa awal yang memiliki kriteria 18-40 tahun. Masa dimana terjadi kemampuan penyesuaian diri, harapan tentang lingkungan sosial baru, dan menjalin komunikasi yang semakin luas dengan lingkungan sosialnya.

Mahasiswa yang telah memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi diharapkan untuk dapat mengontrol atau mengendalikan diri sendiri terutama dalam tanggung jawab dibidang akademik perkuliahan yang ditempuh serta aktivitas dan kegiatan sehari-hari seperti dalam menggunakan *smartphone*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang digunakan sewajarnya, namun apabila kontrol diri dalam penggunaan smartphone tersebut rendah maka akan menganggu kegiatan mahasiswa sehari-hari.

Menurut Widiana, dkk (2014) individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengarahkan dan mengatur setiap perilakunya. Kontrol diri pada setiap individu tidaklah sama, karena ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah dan ada yang memiliki kontrol diri yang sangat bagus. Semua tergantung bagaimana individu dapat dan mampu mengubah kejadian dan menjadi pemeran utam dalam mengarahkan dan mengendalikan perilaku agar membawa ke konsekuensi positif.

Tangney, *et al* (2004) dalam Wahdah (2016) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu melakukan setiap tindakan dengan displin, dapat mempertimbangkan dan berpikiri secara matang sebelum bertindak, dapat mengendalikan diri dalam lingkungan sosial dan dalam segi kesehatan, dan mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Selain itu juga dapat mengurangi prokastinasi, menjaga keseimbangan emosi, meningkatkan semangat dan performansi akademisi perkuliahan. Kontrol diri yang tinggi juga dapat mengurangi perilaku impuls negatif (seperti penyalahgunaan alkohol dan narkoba, pola makan yang tidak sehat dan berlebihan, ataupun penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang dapat memicu kecenderungan *nomophobia*).

Perasaan cemas saat tidak menggunakan *smartphone* erat dengan fenomena yang terjadi dikalangan mahasiswa saat ini. Namun ketergantungan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada *smartphone* karena tidak bisa jauh dari *smartphone* dapat dipengaruhi oleh kontrol diri dari setiap individu. Individu dengan kontrol diri rendah dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan mudah mengalami kecenderungan *nomophobia* daripada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi yang mampu mengarahkan perilaku terlebih dalam penggunaan penggunaan *smartphone* (Yuwanto, 2010).

Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu memaknai stimulus yang ada, dapat mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi sehingga dapat meminimalkan dampak negatif yang tidak diinginkan. Kontrol diri yang baik juga dapat mengurangi kecenderungan *nomophobia* yang diakibatkan dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan individu dapat mengatur penggunaan *smartphone* agar tidak tenggelam akan kenyamanan memakai fasilitas yang canggih dari *smartphone*.

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang di atas, peneliti akan melakukan penelitian berjudul "Hubungan antara *self control* dengan kecenderungan Nomophobia *(No Mobile Phone Phobia)*" pada Mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu "Apakah terdapat hubungan antara *self control* dengan kecendurungan *Nomophobia* pada mahasiswa?"

C. Keaslian Penelitian

Palupi, dkk (2018) meneliti 214 mahasiswa yang akan dijadikan responden dengan rentan usia 18-23 tahun. Tingkat ketergantungan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

smartphone pada mahasiswa tersebut sekitar 25 (11,7%) responden berada pada tingkat ketergantungan tinggi. Rata-rata mereka menggunakan *smartphone* sekitar 202 (94,4%) responden menggunakan lebih dari 4 jam , sedang 12 (5,6) responden menggunakan *smartphone* kurang dari 4 jam. Akibat dari tingkat ketergantungan *smartphone* mereka mengalami kecemasan, dan paling banyak mengalami kecemasan ringan sebesar 77,9% (102 responden) berdasarkan pada tingkat ketergantungan sedang.

Penelitian (Prasetyo & Ariana, 2016) yang dilakukan pada 143 wanita dewasa awal dengan rentan usia 19-35 tahun menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kepribadian dengan *nomophobia*. Sedangkan penelitannya menemukan hal lain yaitu mayoritas dari subyek menggunakan *smartphone* < 3 jam sampai 4 jam sebanyak 47 (32%) subjek

(Kanmani, Bhavani, & Maragatham, 2017) dalam penelitiannya yang dilakukan pada 1500 orang (600 pria dan 900 wanita) mengungkapkan bahwa 43% orang menggunakan ponsel mereka lebih dari 5 jam sehari. 30% memeriksa ponsel mereka sebanyak 50 kali sehari dan 31% memeriksa setiap 10 menit. Sedangkan tingkat populasi yang mengalami nomophobia parah adalah 15,2%, Nomophobia moderat 42%, Nomophobia ringan 41,6% dan wanita memili tingkat nomophobia lebih tinggi dari pada laki-laki. Sedangkan untuk rentan usia yang lebih mudah untuk terkena nomophobia adalah usia sekitar 18-24 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sharma, Sharma, Sharma, & Wavare, 2015) sebanyak 118 mahasiswa kedokteran dengan rentan usia 22-24 tahun.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mereka semua memiliki satu *smartphone*, bahkan lebih. 87% responden mengaktifkan internet pada *smartphone*. 61% dari mereka harus mengisi ulang layanan internet sebulan sekali, 28% dua kali sebulan, sedang 11% mengisi ulang paketan lebih dari tiga kali sebulan. Untuk gelaja nomophobia terdapat 73% mahasiswa yang mengalami gejala tersebut. 21% dari nomophobia mengalami kecemasan, 83% mengalami kepanikan ketika *smartphone* tidak pada tempatnya. Dan efek samping yang dirasakan mahasiswa dari penggunaan *smartphone* adalah sakit kepala dan lesu yang dialami oleh 61% mahasiswa, infeksi kulit, penurunan konsentrasi.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Dongre, Inamdar, & Gattani, 2017) yang dilakukan pada 650 sampel warga, yang didominasi oleh kalangan siswa/mahasiswa sebanyak 359 orang, dan rentan usia terbanyak sekitar umur 16-20 tahun sebanyak 337 orang juga diikuti umur 21-25 orang sebanyak 190 orang. *Pravalensi nomophobia* dalam penelitiannya sebesar 68,92%. *Nomophobia* lebih tinggi pada pengguna *smartphone* (83,17%) dari pada pengguna telepon sederhana yang hanya (7,01%). Sebanyak 74% dari mereka memeriksa ponsel mereka sekitar 35 kali dalam sehari. Adapun gejala kesehatan akibat dari penggunaan ponsel adalah sebanyak 70,6% merasa kurang tidur, mengalami ketegangan mata 42,46% , mengalami sakit keapala 32,6%, dan juga mengalami sakit ibu jari dan bahu, dan sakit telinga.

Dasgupta, *et al* (2018) bahwa mahasiswa dengan rentan usia sekitar 21 tahun menggunakan *smartphone* untuk menelepon dan mengirim pesan ke keluarga atau teman, mengecek sosial media, bermain game, mencari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

informasi. Sedangkan yang cenderung mengalami *nomophobia* adalah mahasiswa laki-laki kedokteran dan teknik.

Madhusudan, *et al* (2017) menyatakan bahwa sebanyak 97% mahasiswa mengalami *nomophobia*. Selain itu tujuan mereka menggunakan *smartphone* adalah menghubungi keluarga dan teman, mendengarkan musik, mengakses internet untuk kegiatan akademik, berinteraksi di sosial media, mengambil foto, *chatting*, dan bermain game.

Penelitian yang dilakukan oleh (Mallya, DR, & Mashal, 2018) yang terdiri dari 150 mahasiswa kedokteran di India yang mayoritas berusia dibawah 20 tahun. Mayoritas responden berada pada kategori *nomophobia* sebanyak 86,9%. Mayoritas menyatakan marah ketika tidak bisa menggunakan smartphone pada saat dibutuhkan. Hampir (46%) menyimpan *smartphone* bersama mereka sepanjang waktu. Hampir (46%) menyimpan *smartphone* bersama mereka sepanjang waktu dan (21,4%) menyatakan kepanikan saat kehabisan paket data lebih awal. Sebanyak (47,6%) melaporkan merasa cemas ketika dipisahkan dari *smartphone* untuk waktu yang lama. Mayoritas (51%) setuju bahwa prestasi akademik dipengaruhi oleh berlebihan penggunaan smartphone. Sekitar 40,7% siswa mengeluh kurang tidur karena penggunaan smartphone di malam hari.

Faisal & Yulianita (2017 menyatakan bahwa *nomophobia* di kalangan mahasiswa disebabkan sebagai bentuk dari konsep diri, eksistensi, citra diri, dan karena ada motif tertentu saat menggunakan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* juga dipengaruhi karena mahasiswa ingin mengikuti trend,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengaruh dari kelompoknya, tertarik dengan fitur dan aplikasi, untuk hal pendidikan dan pekerjaan, agar dapat menunjang kegiatan, sebagai hiburan dan hobi, untuk menjalin komunikasi, dan sebagai bentuk identitas sosial dan aktualisasi diri terhadap teknonologi dan media informasi yang semakin berkembang.

Muna (2014) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki hubungan terhadap kecanduan medial sosial, namun peneletian ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tingga juga bisa mengalami kecanduan media sosial. Tergantung dari faktor kontrol diri yang mempengaruhi seperti kemampuan megendalikan tingkah laku, dan kemampuan mengatur perilaku pada setiap individu.

Penelitian yang dilakukan oleh (Novitasari, 2018) mengungkapkan bahwa pelatihan manajemen diri merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan nomophobia pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemampuan diri yang baik dan mampu menerapkannya, maka cenderung mampu mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone* berlebihan sehingga dapat mengurangi kecenderungan *nomophobia*.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu sama-sama meneliti tentang *nomophobia* sebagai variabel terikat, hanya saja pada penilitian ini memilih *self control* sebagai variabel bebas, tempat atau lokasi dan responden yang dijadikan penelitian juga berbeda dengan penelitian sebelumnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan juga bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia (no mobile phone phobia*) pada mahasiswa.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
   a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai penggunaan *smartphone* jika digunakan secara berlebihan akibat dari kurangnya dalam mengontrol diri yang dapat menyebabkan kecenderungan *nomophobia,* perasaan cemas ketika tidak menggunakan *smartphone*.
   b. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan pengembangan bagi penelitian-penelitian lain terutama pada ranah psikologi.
2. Manfaat Praktisi

   Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya mahasiswa yang menggunakan *smartphone* secara intens yang dapat menimbulkan kecenderungan *nomophobia* agar dapat mengontrol dirinya dengan lebih baik sehingga tidak terlalu bergantung pada penggunaan *smartphone*.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika dalam penelitian ini ditulis dengan tujuan untuk menghindari terjadinya tumpang tindih dalam setiap pembahasan. Secara garis besar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penulisan dari hasil penelitian disusun menjadi tiga bagian yaitu bagian awal, bagian tengah, dan bagian akhir. Pada keseluruhannya terdiri dari lima bab pembahasan yang disusun secara sistematik, dengan tujuan untuk mempermudah peneliti untuk mengklasifikasikan inti dari penulisan Skripsi, yaitu :

Pada bab 1, bagian ini akan membahas mengenai latar belakang dari sebuah permasalahan rumusan permasalahan, keaslian sebuah penelitian, tujuan dari sebuah penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan dalam sebuah skripsi.

Bab ke II (dua) yakni kajian pustaka, bab ini akan membahas beberapa sub-sub bab diantaranya yaitu variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X), faktor-faktor yang mempengaruhi kedua variabel, aspek-aspek yang akan diurai dari variabel X dan variabel Y, gejala dan dampak yang mempengaruhi, Hubungan kedua variabel, serta kerangka teoritik

Pada Bab III (tiga) yakni membahas metode penelitian, didalam bab ini akan dijelaskan mengenai rancangan penelitian seperti pendekatan dan jenis penelitian yang akan digunakan, identifikasi variabel penelitian, dan definisi operasional, membahas tentang populasi dan teknik pengambilan sampel dan dan juga instrumen penelitian serta analisis data yang dipakai.

Pada Bab IV (empat) yakni membahas hasil penelitian dan pembahasan. Pada bab ini menjelaskan laporan hasil penelitian yang telah dilakukan, pengujian hipotesis, apakah hipotesis yang dibuat oleh peneliti diterima atau ditolak.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bab V merupakan penutup, yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan saran untuk penelitian selanjutnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecenderungan Nomophobia

1. Pengertian Kecenderungan *Nomophobia*

Nomophobia yang merupakan singkatan dari "*No Mobile Phone Phobia*" yang berarti ketakutan atau kecemasan saat berada jauh dari telepon genggam atau yang sekarang disebut dengan *smartphone. Nomophobia* pertama kali diidentifikasi pada tahun 2008 dalam penelitian yang dilakukan oleh UK Post Office di Inggris untuk menyelidiki kecemasan yang terjadi pada pengguna ponsel. Penelitian ini mengambil 1000 orang yang dijadikan sampel untuk melihat perilaku *nomophobia*. Penelitian tersebut menemukan bahwa 77% kelompok usia 18-24 tahun yang paling rentan mengalami *nomophobia*, sedang 68% pada kelompok usia 25-34 tahun (SecurEnvoy, 2012).

Menurut King, *et al* (2013), *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan di dunia modern yang telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan karena tidak tersedianya ponsel, PC, atau perangkat komunikasi virtual lainnya pada penggunanya. Gejala *nomophobia* juga dapat menunjukkan adanya gangguan mental yang sudah ada sebelumnya, mungkin harus diselidiki, didiagnosis dan diobati karena gejala *nomophobia* timbul pada individu dengan gangguan kecemasan. Namun gejala *nomophobia* tidak tercantum dalam gangguan kecemasan dan belum dimasukkan secara manual dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DSM *(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders),* meski individu tersebut memiliki perasaan cemas ketika tidak dapat terhubung dengan jaringan internet pada *smartphone*-nya (King, 2013).

Sesuai pada pedoman DSM-IV*(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders),* gangguan fobia sosial digambarkan sebagai gangguan kecemasan tingkat kronis seperti gangguan panik dan agoraphobia. Gangguan ini ditandai dengan serangan yang sering dan berulang, dan kecemasan yang intens dalam situasi sosial secara kontak interpersonal, kinerja yang dapat menyebabkan kecamasan yang ekstrim pada kehidupan sehari-hari. Nomophobia merupakan kecemasan di dunia modern akibat tidak mampu berkomunikasi menggunakan ponsel atau *smartphone* atau internet yang mengacu pada perilaku atau gejala yang berkaitan dengan penggunaan ponsel atau *smartphone*. Nomophobia termasuk fobia situasional yang berhubungan dengan agoraphobia (King, 2014).

Nomophobia merupakan akibat dari pengembangan teknologi baru yang memungkinkan penggunaan komunikasi virtual atau maya, yang dianggap sebagai gangguan yang terjadi pada masyarakat digital dan mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegelisahan atau kekhawatiran yang disebabkan ketika tidak bisa menggunakan atau jauh dari ponsel atau *smartphone* atau komputer. Yang secara umum, dapat dikatakan sebagai gangguan patologis yang diakibatkan dari pengembangan teknologi komunikasi (Bragazzi & Puente, 2014).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Yildirim (2014), individu dapat dikatakan *nomophobia* ketika mereka mengalami kecemasan saat berada di suatu tempat atau kondisi yang tidak ada sinyal atau jaringan, tidak ada pulsa atau kekurangan paket data, bahkan saat kehabisan baterai. Pada keadaan tersebut individu akan merasa cemas yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi seseorang akibat dari penggunaan ponsel atau *smartphone* yang dugunakan terus-menerus. Penggunaan *smartphone* yang seperti itu dapat menyebabkan perubahan fungsi *smartphone* dari sekedar simbol biasa menjadi sebuah kebutuhan yang harus digunakan karena kecanggihan fitur aplikasi dan terhubungnya dengan jaringan internet.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* merupakan perasaan cemas, gelisah, khawatir atau kehilangan yang dialami oleh individu saat berada jauh dari *smartphone* yang dimilikinya dan dianggap sebagai gangguan fobia modern akibat dari interaksi manusia dengan kecanggihan teknologi komunikasi *smartphone*.

2. Karakteristik Kecenderungan *Nomophobia*

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gezgin (2016) menjelaskan bahwa ciri-ciri orang yang mengalami *nomophobia* adalah merasa hampa atau kesepian dan bosan ketika tidak menggunakan *smartphone*, megecek dan memeriksa *smartphone* berulang kali, merasa kecewa saat kehabisan baterai, dan khawatir ketika lupa meletakkan *smartphone* disuatu tempat dan tidak bisa menggunakannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan Menurut Bragazzi & Puente (2014) yang menjelaskan bahwa orang yang mengalami *nomophobia*, memiliki karakteristik sebagai berikut :

a. Menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan ponsel atau *smartphone*
b. Mempunyai satu bahkan lebih dari satu telepon seluler dan selalu membawa charger.
c. Merasa cemas dan gelisah ketika ponsel atau smartphone tidak tersedia dalam jarak yang dekat atau tidak berada pada tempatnya.
d. Merasa tidak nyaman saat tidak ada jaringan serta saat kehabisan baterai.
e. Selain itu berusaha menghindari tempat atau situasi dimana terdapat larangan menggunakan ponsel atau *smartphone*.
f. Selalu melihat dan mengecek layar ponsel hanya untuk melihat pesan atau panggilan masuk dan juga merasa dan menganggap bahwa ponsel sedang bergetar atau berbunyi yang biasa disebut *ringxiety*.
g. Selalu mengaktifkan ponsel atau *smartphone* tetap menyala 24 jam. Pengguna juga meletakkan ponsel atau *smartphone* di tempat tidur ketika tidur.
h. Memiliki sedikit interaksi sosial dengan orang lain karena merasa kurang nyaman dan cemas saat berkomunikasi tatap muka sehingga lebih memilih sering berkomunikasi menggunakan teknologi baru.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

i. Memerlukan biaya yang relatif mahal dalam menggunakan ponsel atau *smartphone*.

3. Aspek-aspek *Nomophobia*

Adapun aspek dari *nomophobia* menurut Yildirim (2014) yaitu

a. Perasaan tidak dapat berkomunikasi (*Not being able to communicate*)

Aspek ini mengacu pada perasaan cemas ketika kehilangan komunikasi secara instan dengan orang-orang dan ketika tidak bisa menggunakan layanan yang memungkinkan untuk komunikasi secara intens.

b. Kehilangan konektivitas (*Losing connectednes*)

Aspek kedua ini, mengacu pada perasaan cemas individu ketika *smarphone* tidak memiliki koneksivitas dan terputus dari kegiatan online seseorang (terutama pada sosial media).

c. Tidak dapat mengakses informasi (*Not being able to access information)*

Aspek ketiga ini, mencerminkan ketidaknyamanan individu karena kehilangan akses untuk mendapatkan atau mencari informasi melalui *smartphone*.

d. Menyerah pada kenyamanan (*Giving up convenience*).

Aspek keempat ini, berhubungan dengan perasaan menyerah pada *smartphone* karena *smartphone* telah memberikan kenyamanan dan keinginan untuk terus menfaatkan kenyamaan memiliki

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

smartphone sehingga ketika individu tidak bisa menggunakan *smartphone*, ia akan merasa tidak nyaman.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Menurut Bianchi dan Philips dalam (Yildirim, 2014) menyatakan bahwa prediktor psikologis dari gangguan *nomophobia*, adalah usia muda, pandangan negatif pada diri sendiri, harga diri rendah, efikasi diri rendah, gairah yang tidak teratur, impulsif, urgensi, pencarian sensasi. Selain itu faktor lain yang mempengaruhi *nomophobia* adalah jenis Kelamin, extraversi, dan neurotisme

Sedangkan menurut Yuwanto (2010) menyatakan bahwa beberapa faktor penyebab *nomophobia* dari penggunaan *smartphone* berlebihan adalah :

a. Faktor Internal : faktor yang paling beresiko menyebabkan individu menjadi ketergantungan *smartphone* ataupun mengalami *nomophobia* diantaranya Tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *Self-esteem* yang rendah, kontrol diri yang rendah, *Habit* menggunakan telepon genggam yang tinggi, *expentancy effect*, kesenangan pribadi, dan kepribadian ekstraversi yang tinggi.
b. Faktor Situasional : faktor yang menyebabkan individu menjadi ketergantungan *smartphone* dan mengarahkan pada penggunaan *smartphone* sebagai media *coping*. Faktor ini menggambarkan tentang situasi psikologis individu yang mengarah pada keadaan penggunaan *smartphone* seperti stress, merasa sedih, kesepian, kecemasan,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kejenuhan belajar, *Leisure boredom*, yang dapat menyebabkan perasaan nyaman ketika menggunakan *smartphone* dan menjadi ketergantungan pada penggunanya.

c. Faktor Sosial : Faktor yang menjadikan *smartphone* sebagai sarana dan kebutuhan untuk berinteraksi dan menjaga hubungan dengan orang lain yang dapat mempengaruhi individu menjadi intens menggunakan *smartphone*. Faktor ini terdiri dari *mandatory behavior* dan *connected presence*.

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

B. Kontrol Diri

1. Pengertian *Self Control*

Menurut Hurlock (1980), kontrol diri dapat muncul yang diakibatkan karena adanya perbedaan dalam mengatasi masalah, cara mengelola emosi, tergantung pada tinggi rendahnya motivasi, dan kemampuan mengelola potensi yang dimiliki dan mengembangkan kompetensi yang dimiliki individu. *Self control* berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengelola dan mengendalikan emosi atau dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Colhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan *self control* atau kontrol diri sebagai pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang yang mana kontrol diri serangkaian proses yang membentuk diri setiap individu. Kontrol diri juga merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang lebih positif yang menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif (pikiran) dalam membentuk dan menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan seperti yang diharapkan. (Ghufron, 2011).

Synder dan Gangestad (1986) mengungkapkan bahwa konsep kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat suatu hubungan antara individu dengan lingkungan sosial masyarakat dalam mengatur kesan yang baik dengan masyarakat dalam bersikap dan berpendirian yang efektif tergantung situasional.

Roberts (1975) mendefinisikan *self control* atau kontrol diri sebagai suatu jalinan yang secara utuh dilakukan antara individu dengan lingkungannya. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan berusaha untuk memerhatikan, menemukan serta menerapkan dengan cara yang tepat untuk berperilaku dalam berbagai situasi atau keadaan. Kontrol diri juga dapat mempengaruhi individu untuk mengubah perilakunya sesuai dengan situasi sosial sehingga dapat mengatur kesan yang dibuat agar perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, fleksibel,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berusaha untuk berinteraksi sosial dengan baik, serta bersikap hangat, dan terbuka (Ghufron, 2011).

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa *self control* atau kontrol diri adalah kemampuan seseorang atau individu dalam mengontrol dan mengendalikan perilakunya dalam kehidupan sehari-hari yang dapat membawa pada konsekuensi-konsekuensi yang terjadi. Kontrol diri juga akan mampu membuat individu untuk melangkah dengan tindakan yang tepat sehingga dapat menghasilkan sesuatu yang diharapkan atau menghindari sesuatu yang tidak diinginkan.

2. Aspek-aspek *Self Control*

Averill (Ghufron, 2011) membedakan kontrol diri (*Self control*) menjadi tiga aspek utama, yaitu :

a. *Behavioral control* atau kontrol perilaku

Aspek ini menjelaskan bagaimana individu memiliki kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan terhadap respon yang didapatkan. Dalam aspek ini terdapat 2 komponen, yaitu :

1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu bagaiamana individu menentukan siapa yang dapat mengendalikan keadaan atau situasi yang terjadi, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu di luar dirinya. Dalam hal ini individu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan yang ada dalam dirinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*), yaitu kemampuan individu untuk mengetahui cara dan waktu dalam menghadapi stimulus yang tidak dikehendaki dengan cara mencegah atau menjauhi stimulus.

b. *Cognitive control* atau kontrol kognitif

Aspek ini menunjukkan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak dikehendaki dengan cara menilai, menginterpretasikan, atau menghubungkan suatu kejadian dalam pemikiran (kognitif) sebagai adaptasi untuk mengurangi tekanan psikologis. Aspek ini terdiri dari 2 komponen yaitu :

1) Kemampuan untuk menerima atau memperoleh informasi, yaitu dengan informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan untuk diantisipasi dengan berbagai pertimbangan.
2) Kemampuan melakukan penilaian pada sesuatu, yaitu dengan melakukan penilaian berarti individu berusaha untuk menilai dan menginterpretasikan suatu peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif.

c. *Decision control* atau kontrol keputusan

Dalam aspek ini melihat dan menunjukkan kemampuan yang dimiliki individu untuk menentukan hasil atau tujuan yang diinginkan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini dan disetujui. Kontrol keputusan dapat berfungsi dengan baik apabila terdapat kesempatan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan kebebasan dalam diri individu untuk memliki berbagai kemungkinan tindakan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Control*

Self control dipengaruhi oleh beberapa faktor, sebagai berikut :

a. Faktor Internal

Faktor internal yang berperan terhadap kontrol diri adalah usia, karena semakin bertambah usia seseorang, maka akan semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang tersebut.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang juga berperan terhadap kontrol diri adalah lingkungan keluarga, terutama orang tua yang ikut serta dalam membantu dan menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang.

C. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Menurut Santrock (2002), Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengalami transisi dari sekolah menengah menuju ke suatu perguruan tinggi dengan struktur sekolah yang lebih besar dengan interaksi kelompok sebaya dari berbagai daerah yang juga dapat melibatkan perubahan dan kemungkinan stress pada diri individu akibat peningkatan perhatian dan penilainnya. Beberapa mahasiswa di universitas kemungkinan lebih banyak mengalami tekanan dan depresi daripada di masa lalu, ketakutan akan kegagalan di masa depan yang berorientasi pada kesuksesan sering kali menjadi alasan untuk stress dan depresi pada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mahasiswa. Ketika seorang individu berpindah dari masa remaja menuju masa dewasa awal, mereka seringkali mengalami permasalahan di usia dewasa awal seperti penyalahgunaan obat-obatan, merokok, meminum minuman keras, dan ketergantungan yang lainnya.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu disuatu perguruan tinggi negeri maupun swasta atau disuatu lembaga yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa disuatu perguruan tinggi dinilai berdasarkan tingkat intelektualitas, kemampuan berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat (Siswoyo, 2007).

Menurut (Yusuf, 2012) , masa usia mahasiswa berkisar sekitar 18 sampai 25 tahun. Seorang mahasiswa dapat digolongkan pada tahap perkembangan masa remaja akhir sampai dewasa awal yang dilihat dari segi perkembangannya, pada usia mahasiswa memiliki tugas perkembangan salah satunya ialah pemantapan pendirian hidup.

Sedangkan menurut (Rahayu, 2014) mahasiswa masuk ke dalam tahap perkembangan remaja akhir yaitu 18 tahun sampai 25 tahun yang mana masa menuju periode dewasa muda yang ditandai dengan minat yang dimiliki, egonya mencari kesempatan untuk bekerja sama dengan orang lain dan pengalaman baru, seimbang antara kepentingan diri dengan orang lain, dan cenderung memisahkan diri pribadinya dengan masyarakat umum. Masa dewasa awal yang berlangsung mulai pada umur 18 tahun sampai 40 tahun memiliki ciri-ciri yaitu usia reproduktif, memantapkan letak kedudukan (*setting-down age*), masa yang penuh dengan masalah,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masa tegang dalam hal emosi atau *emotional tension*, periode komitmen, masa ketergantungan, terjadi perubahan nilai, masa penyesuaian diri dengan cara hidup yang baru, masa untuk bersikap lebih kreatif, dan usia keterasingan sosial. (Rahayu, 2014).

Dalam penelitian yang di lakukan oleh Kandell, dalam (Rakhmawati, 2017) Mahasiswa merupakan suatu kelompok atau individu yang berada pada fase *emerging adulthood* yang mana masa transisi dari remaja akhir menuju ke tahap perkembangan dewasa awal yang sedang mengalami dinamika psikologis. Karena pada tahap ini, mahasiswa sedang membentuk identitas diri, mencari makna hidup, berusaha hidup mandiri karena tidak ingin bergantung dengan orang tua, serta menjalin hubungan interpersonal yang lebih intim secara emosional. *Emerging adulthood* juga memiliki karakter yang kurang stabil seperti hubungan interpersonal, pengelolaan kebutuhan hidup, pengembangan emosional dan kognitif.

Apabila dilihat dari sudut rentang usia perkembangan individu maka mahasiswa pada umumnya berada di usia dewasa awal. Menurut Hurlock (1980) memiliki karakteristik yaitu

a. Masa dewasa awal adalah masa yang bermasalah. Pada tahap perkembangan ini individu mulai mencoba mandiri dan mengatasi masalahnya sendiri.
b. Pada masa dewasa awal adalah masa ketegangan emosional. Hal ini disebabkan karena seseorang harus menghadapi dunia nyata secara

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mandiri, padahal pada masa sebelumnya masih ada orang yang mengarahkan dan melindungi individu.

c. Pada masa dewasa awal hal yang harus dipenuhi adalah kemampuan beradaptasi dengan linkungan barunya serta mempunyai motivasi yang kuat.

Berdasarkan uraian pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seorang individu yang berusia 18 tahun sampai 25 tahun yang sedang menuntut ilmu dan menempuh pendidikan disuatu perguruan tinggi negeri maupun swasta ataupun lembaga terkait yang setingkat dengan perguruan tinggi. Sedangkan dalam penelitian ini, subyek yang digunakan adalah mahasiswa aktif fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

D. Hubungan antara *self control* dengan kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa

Smartphone adalah sebuah perangkat telepon genggam yang mudah untuk dibawa kemana-mana, dan memiliki fungsi untuk melakukan komunikasi jarak dekat maupun jarak jauh secara offline atau online yang dilengkapi denga fungsi lainnya. Selain itu *smartphone* juga menawarkan kecanggihan fitur yang beragam (Daeng, 2017).

Namun dari banyaknya fungsi dan fitur yang beragam pada *smartphone* juga harus diimbangi dengan mengontrol penggunaan *smartphone* agar tidak menggunakan secara berlebihan dan agar mengurangi dampak negatif dari penggunaan *smartphone* seperti depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perilaku atau psikologis lainnya (Fajri, 2017). Selain itu menurut Bivin, *et al* (2013) juga menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan tanpa adanya kontrol diri menjadi salah satu penyebab masalah akan ketergantungan *smartphone* yang sekarang dikenal dengan sebutan *nomophobia*.

Menurut Yildirim kecenderungan *Nomophobia* adalah perasaan cemas, gelisah, khawatir atau takut saat berada jauh dari *smartphone* yang diakibatkan karena efek samping dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Hal tersebut terjadi karena penggunanya merasa bahwa *smartphone* telah menjadi salah satu hal yang terpenting dalam kehidupannya, dengan kemampuan fungsinya yang semakin canggih, *smartphone* memberikan kemudahan bagi penggunanya untuk berkomunikasi kapanpun, dan dimana saja serta karena *smartphone* memberikan kemudahan dalam mengakses informasi. Oleh karena itu, individu yang semakin bergantung pada *smartphone* daripada sebelumnya, akhirnya akan semakin meningkatkan kecemasan pada dirinya ketika mereka tidak bisa mengakses *smartphone*nya. (Yildirim, 2014).

Kecemasan pada diri individu itu terjadi ketika *smartphone* yang dimilikinya tidak memiliki jaringan atau sinyal sehingga penggunanya tidak bisa melakukan *browsing*, mengirim pesan teks, atau ketika tidak bisa terhubung atau tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain seperti keluarga atau teman (Bivin *et al*, 2013).

Sedangkan menurut Dixit, *et al* (2010) kebiasaan menggunakan *smartphone* tidak sekedar karena akan mengirim pesan tetapi karena individu merasa tidak nyaman saat tidak mengecek *smartphone* terlebih ketika ada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

notifikasi yang masuk. Penggunanya juga akan merasa cemas ketika *smartphone* yang dimilikinya kehabisan baterai, oleh karena itu untuk mengantisipasinya mereka akan selalu membawa *charger* atau *powerbank*. Selain itu ketika *smartphone* mereka tidak ada jaringan atau sinyal tiba-tiba hilang mereka akan mencari jangkauan untuk mendapatkan jaringan.

Menurut Choliz (2012) penggunaan *smartphone* yang terus mengalami peningkatan akan mempengaruhi tingkat *nomophobia*. Kurangnya kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* akan mendatangkan permasalahan sosial pada penggunanya yang akan membuat individu menarik diri dari lingkungan sosial karena sudah merasa nyaman berhubungan melalui dunia maya, yang dapat memicu timbulnya perasaan cemas, gelisah bahkan kehilangan ketika individu berada jauh dari *smartphone* atau ketika *smartphone* tidak ada dalam jangkauan. Selain itu kecenderungan *nomophobia* terjadi karena adanya pengaruh kontrol diri dan pengelolahan emosi, terutama ketika individu merasa cemas yang muncul secara otomatis pada diri individu.

Individu yang memiliki kontrol diri yang baik tidak akan mudah menjadi ketergantungan *smartphone* yang bisa menimbulkan perasaan cemas ketika tidak menggunakannya. Maka dari itu kontrol diri merupakan salah hal yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, karena kontrol diri berfungsi sebagai pengendalian diri atas perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Kontrol diri juga berfungsi agar individu dapat menahan diri dalam suatu hal yang kurang baik yang dapat menganggu keseimbangan dalam hidupnya (Mudiarni, 2018).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pengguna *smartphone* memiliki rentang usia yang bervariasi. Pengguna *smartphone* yang mengalami peningkatan *nomophobia* adalah di kalangan Mahasiswa (Sharma *et* al, 2015). Menurut Yildirim, 2014, pengguna *smartphone* yang paling rentan mengalami *nomophobia* adalah pengguna yang dengan rentang usia 18-24 tahun. Menurut Arnet, dalam Murdiani (2018) usia tersebut berada pada masa transisi menuju dewasa, dimana seseorang akan mengeksplorasi dan menjelajahi arah kehidupan dalam pandangannya terhadap dunia untuk menentukan arah masa depan yang pasti.

Salah satu perilaku yang rentan dilakukan diera teknologi modern saat ini adalah penggunaan *smartphone* yang secara berlebihan sehingga menyebabkan perasaan cemas ketika tidak menggunakannya. Kurangnya kontrol diri menjadi salah satu faktor yang berkonstribusi akan munculnya kecenderungan *nomophobia* (Yuwanto, 2010).

Baumiseter, 2002 (dalam Gandawijaya, 2017) individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi memiliki standar-standar nilai kehidupan mengenai lingkungannya dan memiliki pengawasan yang baik terhadap perilaku yang akan muncul, mengawasi perilaku dirinya secara intens, dan mampu mempertimbangkan secara tepat konsekuensi yang terjadi atas setiap perilaku dan tindakannya, sebaliknya jika individu memiliki kontrol diri yang rendah karena tidak ada standar yang sesuai ketika berinteraksi dengan lingkungannya dan tidak ada pengawasan yang baik sehingga tidak bisa mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi, sehingga individu menjadi lepas kendali .

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari pemaparan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri (*self control)* memiliki peran yang penting yang dapat mengendalikan pernggunaan *smartphone* yang berlebihan, dan dapat mengontrol emosi atas perasaan cemas dan gelisah ketika seseorang berada jauh dari *smartphone*nya atau ketika tidak bisa menggunakannya *(Nomophobia*).

E. Kerangka Teoritik

Menurut Bivin *et al*, 2013 dalam (Mulyar, 2016) psikiatri mengungkapkan bahwa *smartphone* menjadi salah satu masalah ketergantungan terbesar akan smartphone karena penggunanya akan merasa cemas ketika jauh dari smartphone (*Nomophobia).* Sehingga semakin sering penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami pengguna ketika mereka tidak dapat mengakses *smartphone* atau ketika mereka jauh dari *smartphone.* Hal tersebut karena kurangnya kontrol diri individu dalam menggunakan *smartphone* yang dapat menyebabkan penggunanya merasa ketergantungan dengan *smartphone* dan merasa cemas ketika tidak menggunakan *smartphone* (Yuwanto, 2010).

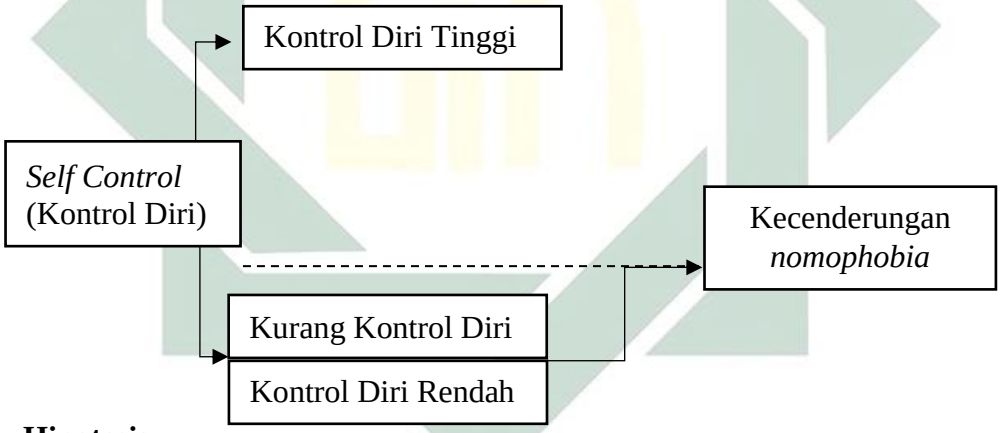
Ketika individu dengan kontrol diri yang rendah dalam menggunakan *smartphone* dan mendapatkan kepuasan dan kenyamanan secara psikologis maka akan cenderung menggunakan *smartphone* sebagai media untuk memudahkan berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone* daripada tatap muka selain itu akan memudahkan untuk mencari beragam informasi yang dibutuhkan (Yuwanto, 2010). Oleh karena itu, kurangnya dalam mengontrol diri dapat menimbulkan perasaan cemas ketika individu tidak dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berkomunikasi dan ketika tidak dapat mengakses internet dengan *smartphone*nya (Yildirim, 2014).

Kontrol diri merupakan suatu sumber daya dalam diri individu yang dapat digunakan untuk mengatur perilaku. Kemampuan mengontrol diri sangat berpengaruh atas ada tidaknya ketergantungan pada *smartphone*, dan kemampuan individu dalam mengontrol perilaku dan emosi atas perasaan cemas yang ditimbulkan ketika seseorang berada jauh dari *smartphone* atau tidak bisa menggunakannya. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri berkorelasi dengan kecenderungan *nomophobia* , seperti bagan berikut ini :

Gambar 2.1
Hubungan *Self Control* dengan Kecenderungan *Nomophobia*



F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Semakin tinggi *self control*, diharapkan semakin rendah pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa, begitu juga sebaliknya jika semakin rendah *self control* maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, karena penelitian kuantitatif ini menekankan pada data-data berupa angka yang dikumpulkan dengan metode analisis statistika. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada diantara dua variabel (Azwar, 2017). Dengan jenis penelitian kuantitatif bentuk korelasional, peneliti dapat memperoleh informasi dan data mengenai hubungan timbal balik antara dua variabel yaitu hubungan antara variabel *self control* dengan variabel kecenderungan *nomophobia*.

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah karakteristik dari setiap individu, obyek atau kegiatan yang dapat diobservasi dan diukur oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Berdasarkan teori di atas, maka terdapat dua variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

Variabel bebas (X) : *Self Control* atau Kontrol diri

Variabel terikat (Y) : Kecenderungan *Nomophobia*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kecenderungan *Nomophobia*

Dari beberapa teori yang dikemukakan oleh beberapa ahli, peneliti menyimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* adalah perasaan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cemas, gelisah bahkan khawatir ketika individu tidak dapat menggunakan *smartphone* bahkan saat jauh dari *smarthone.* Sedangkan kecenderungan *nomophobia* diukur berdasarkan aspek-aspek yaitu, perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan koneksivitas, tidak mampu mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan. Yang diukur menggunakan skala NMP-Q *(Nomophobia Questionaire)* dari Novitasari, 2018 yang mengadaptasi dari Yildirim, 2014.

2. *Self Kontrol* atau Kontrol diri

Self Control (Kontrol Diri) adalah suatu kemampuan individu dalam memahami situasi diri dan lingkungan sekitarnya, serta kemampuan dalam mengontrol dan mengelola faktor-faktor yang dapat memengaruhi perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menunjukkan atau menampilkan diri dalam melakukan kemampuan bersosialisasi untuk mengendalikan perilaku. Sedangkan untuk mengetahui kontrol diri seseorang di ukur berdasarkan tiga aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Semakin tinggi skor kontrol diri, semakin tinggi pula kontrol yang dimiliki individu tersebut.

D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek ataupun subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang kemudian ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2013).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya tahun Ajaran 2018/2019. Adapun jumlah populasi yaitu berjumlah 556 Mahasiswa.

Alasan peneliti tertarik untuk mengambil populasi tersebut adalah karena mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan dikenal sebagai mahasiswa yang dapat mengaplikasikan pembelajaran psikologi dalam kehidupan sehari-hari secara nyata maupun dalam dunia maya. Oleh karena itu mereka juga cenderung menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari dalam kegiatan akademik maupun non akademik dan karena mahasiswa harus mampu menyelenggarakan tata kelola fakultas yang berbasis teknologi informasi.

2. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik dalam pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama pada setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2013).

Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling,* yaitu *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* digunakan peneliti karena teknik pengambilan sampel yang paling mudah untuk dilakukan (Prasetyo & Miftahul, 2014). Dikatakan paling mudah dilakukan karena pengambilan anggota populasi yang akan dijadikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sampel dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. (Sugiono, 2013)

3. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2013). Peneliti mengambil sampel sebesar 10% dari jumlah populasi yang sebanyak 556 mahasiswa, menjadi 182 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya yang akan dijadikan sampel. Adapun pengambilan sampel berdasarkan pada tabel penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 10% yang dikembangkan oleh *Isaac* dan *Michael* (Sugiono, 2013).

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan angket (kuesioner) berupa pernyataan ataupun pertanyaan secara tertulis untuk di jawab oleh responden (Sugiyono, 2012). Angket digunakan peneliti karena biaya yang relatif murah, responden dapat menjawab sesuai dengan kondisi yang dialami responden tanpa dipengaruhi hubungannya dengan peneliti, lebih mudah mendapatkan informasi atau data, dapat mengumpulkan data dari jumlah sampel yang besar (Arifin, dalam Mawardi, 2018).

Selain itu sugiyono (2013) menyatakan bahwa instrumen penelitian merupakan alat untuk mengukur nilai variabel yang diteliti dengan jumlah variabel yang akan diteliti. Instrumen penelitian digunakan untuk melakukan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengukuran dengan tujuan menghasilkan data kuantitatif yang akurat, dan setiap instrumen harus mempunyai skala.

Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2013).

1. **Skala Kecenderungan *Nomophobia***

Skala *nomophobia* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala NMP-Q (Nomophobia Questionnaire) dari Yildirim yang telah diterjemahkan oleh Novitasari (2018). Skala NMP-Q berisi 26 pertanyaan terkait dengan *nomophobia* (*Chronbach's Alpha* = 0,927). Skala ini berbentuk skala likert yang terdiri dari tujuh pilihan jawaban yaitu skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS) skor 2, agak tidak sesuai (ATS) dengan skor 3, netral (N) dengan skor 4, agak sesuai (AS) dengan skor 5, Sesuai (S) dengan skor 6, dan untuk jawaban sangat sesuai (SS) dengan skor 7.

Tabel 3.1
Blueprint skala kecenderungan *nomophobia*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		F	UF	
1	Tidak dapat berkomunikasi	13,14,15,16, 17,18,19		7
2	Kehilangan koneksivitas	20,21,22,23, 24,25,26		7
3	Tidak dapat mengakses informasi	1,2,3,4,5		5
4	Menyerah pada kenyamanan	6,7,8,9,10,11 ,12		7
	Total item			**26**

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Skala *self control*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini dibuat berdasarkan 3 (tiga) aspek *self control* menurut Averill. Yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol keputusan. Terdapat 30 item dalam skala *self control* dengan menggunakan instrumen jenis skala likert yang terdiri dari pernyataan favorabel dan unfavorabel. Adapun pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.2
Skor Skala Likert

Pilihan jawaban		SS	S	TS	STS
Skor	F	4	3	2	1
	UF	1	2	3	4

Tabel 3.3
Blueprint* Skala *Self Control

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Kontrol perilaku	Kemampuan invidu dalam mengendalikan situasi atau keadaan	2,4,10,12,20	11	6
		Kemampuan individu untuk menerima atau menolak stimulus	8,13,17,21		5
2	Kontrol kognitif	Kemampuan individu dalam mengantisipasi peristiwa berdasarkan informasi yang dimiliki	3,6,9,16,18, 24,27		7

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		Kemampuan individu dalam menafsirkan atau menilai suatu peristiwa	5,14, 22,25,28	7	6
3	Kontrol keputusan		1,15,19,26,29,29	23	7
		Total item	**27**	**3**	**30**

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata validity yang berarti sejauhmana keakurasian suatu alat ukur atau skala penelitian dalam menjalankan fungsi pengkurannya (Azwar, 2016). Menurut (Arikunto, 2006) Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan sesuatu instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid jika mempunyai validitas tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid maka memiliki validitas yang rendah. Sebuah instrumen dapat dikatakan valid apabila mampu mengukur sesuatu instrumen dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat.

Validitas mempunyai arti sejauh mana keakurasian suatu alat ukur atau skala dalam menjalankan pengukurannya. Pengukuran dikatakan valid apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur. Akurat dalam hal ini berarti tepat sehingga apabila alat ukur menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran maka dikatakan sebagai pengukuran dengan tingkat validitas yang rendah (Arikunto, 2006).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam penelitian ini menggunakan uji *try out* terpakai. Uji *try out* terpakai ini adalah skala *self control* dan skala kecenderungan *nomophobia* yang diberikan kepada subjek penelitian tanpa sebelumnya diberikan kepada subjek lain yang memiliki kriteria yang sama terlebih dahulu. Sebelum melakukan uji *try out* terpakai ini, peneliti melakukan *expert judment* terlebih dahulu kepada seseorang yang ahli dibidang psikologi dengan tujuan untuk megecek dan mengkonfirmasi akan kesesuaian item pernyataan yang akan di ujikan kepada responden (Azwar, 2017)

Penggunaan uji *try out* terpakai ini peneliti dilakukan karena peniliti sudah menganggap skala yang digunakan cukup terpilih dan reliabel untuk diujikan. Menurut (Priyanto, 2009) suatu aitem dapat dikatakan valid apabila nilai r hitung > r tabel. Pada penelitian ini r tabel *product moment* yang digunakan dengan N=182 untuk taraf signifikansi 5% yaitu 0,1447. Sehingga jika nilai r hitung setiap item soal > r tabel maka dinyatakan valid.

a) Uji Validitas Kecenderungan *Nomophobia*

Berdasarkan dari hasil *try out* terpakai pada variabel kecenderungan *nomophobia* dengan 26 item pernyataan yang telah dilakukan pada 182 mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Berikut tabel dibawah ini menunjukan hasil validitas skala kecenderungan *nomophobia* :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.4
Uji Validitas Skala Kecenderungan *Nomophobia*

Item Soal	Nilai r hitung	Keterangan
Y.1	0,519	Valid
Y.2	0,433	Valid
Y.3	0,625	Valid
Y.4	0,621	Valid
Y.5	0,378	Valid
Y.6	0,553	Valid
Y.7	0,686	Valid
Y.8	0,655	Valid
Y.9	0,720	Valid
Y.10	0,517	Valid
Y.11	0,625	Valid
Y.12	0,682	Valid
Y.13	0,513	Valid
Y.14	0,693	Valid
Y.15	0,527	Valid
Y.16	0,650	Valid
Y.17	0,548	Valid
Y.18	0,354	Valid
Y.19	0,468	Valid
Y.20	0,648	Valid
Y.21	0,776	Valid
Y.22	0,655	Valid
Y.23	0,594	Valid
Y.24	0,779	Valid
Y.25	0,686	Valid
Y.26	0,631	Valid

Berdasarkan tabel 3.4 diatas ,hasil uji validitas menyatakan bahwa item pada skala tersebut dinyatakan valid semua karena memenuhi kriteria nilai r hitung > r tabel yaitu 0,1447 dengan taraf signifikansi 0,05.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) *Uji Validitas* Variabel *Self control*

Berdasarkan dari hasil *try out* terpakai pada variabel *self control* dengan 26 item pernyataan yang telah dilakukan pada 182 mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Berikut tabel dibawah ini menunjukkan uji validitas skala *self control*:

Tabel 3.5
Uji Validitas Skala *Self Control*

Item Soal	Nilai r hitung	Keterangan
X.1	0,389	Valid
X.2	0,549	Valid
X.3	0,647	Valid
X.4	0,546	Valid
X.5	0,731	Valid
X.6	0,486	Valid
X.7	0,396	Valid
X.8	0,295	Valid
X.9	0,271	Valid
X.10	0,549	Valid
X.11	0,416	Valid
X.12	0,555	Valid
X.13	0,663	Valid
X.14	0,567	Valid
X.15	0,636	Valid
X.16	0,531	Valid
X.17	0,260	Valid
X.18	0,279	Valid
X.19	0,660	Valid
X.20	0,701	Valid
X.21	0,586	Valid
X.22	0,374	Valid
X.23	0,397	Valid
X.24	0,513	Valid
X.25	0,723	Valid

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

X.26	0,606	Valid
X.27	0,669	Valid
X.28	0,613	Valid
X.29	0,502	Valid
X.30	0,419	Valid

Berdasarkan tabel 3.5 diatas berdasarkan hasil uji validitas, menyatakan bahwa item pada skala tersebut dinyatakan valid semua karena memenuhi kriteria nilai r hitung > r tabel yaitu 0,1447 dengan taraf signifikansi 0,05.

2. Uji Reliabilitas

Azwar (2017) menyatakan bahwa reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang berarti suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data dengan tingkat reliabilitas tinggi. Tingkat reliabilitas yang tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel, yang artinya bahwa konsep reliabilitas untuk mengukur sejauhmana hasil suatu proses pengukuran pada penelitian dapat dipercaya.

Sedangkan Tinggi-rendahnya reliabilitas hasil ukur tidak dapat diketahui secara pasti, namun terdapat diestimasi yang berdasarkan nilai koefisien reliabilitas pada skala penelitian. Suatu alat ukur dapat dikatakan cukup reliabel apabila mencapai nilai koefisien reliabilitas minimum sebesar 0,7 dan dikatakan semakin tinggi jika koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 yang artinya adanya pengukuran yang semakin reliabel dan konsistensi yang sempurna (Azwar, 2016).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Uji reliabilitas variabel kecenderungan *nomophobia*

Berikut tabel dibawah ini merupakan hasil reliabilitas variabel kecenderungan *nomophobia:*

Tabel 3.6
Hasil Reliabilitas Variabel Kecenderungan *Nomophobia*

Cronbach's Alpha	N of Items
,941	26

Berdasarkan hasil uji analisis reliabilitas pada tabel diatas menunjukkan *cronbach's alpha* dari 26 item pernyataan skala kecenderunga *nomophobia* adalah 0,941, yang berarti nilai koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 maka skala ini dapat dikatakan reliabel.

b) Uji reliabilitas variabel *self control*

Berikut tabel dibawah ini merupakan reliabilitas variabel *self control :*

Tabel 3.7
Hasil Reliabilitas Variabel *Self Control*

Cronbach's Alpha	N of Items
,918	30

Berdasarkan hasil uji analisis reliabilitas pada tabel diatas menunjukkan *cronbach's alpha* dari 26 item pernyataan skala *self control* adalah 0,918, yang berarti nilai koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 maka skala ini dapat dikatakan reliabel.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

G. Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses dalam menyusun hasil data penelitian seperti hasil observasi, wawancara, catatan di lapangan maupun berbagai informasi yang didapatkan agar mudah dipahami dan hasil temuan peneltitian dapat diinformasikan kepada orang lain (Sugiyono, 2013). Sedangkan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data uji korelasi *product* moment, yang digunakan untuk mengukur suatu hubungan anatara kedua variabel yaitu variabel X dan variabel Y (Muhid, 2012). Sebagai bahan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan berikut ini :

Tabel 3.8
Koefisien Korelasi dan Tafsirannya

Interval	Tingkat Hubungan
0,000 – 0,199	Sangat Rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Sedang
0,600 – 0,799	Kuat
0,800 – 1,000	Sangat Kuat

Dalam analisi korelasi terdapat suatu angka yang disebut dengan Koefisien Determinasi, yang besarnya adalah kuadrad dari koefien korelasi $(r)^2$. Koefisien ini disebut koefisien penentu, karena varians yang terjadi pada variabel dependen dapat dijelaskan melalui varians yang terjadi pada variabel independen.

Analisis data dalam penelitian ini juga cara untuk mengelola data penelitian sehingga dapat dipahami dan dijadikan referensi ataupun solusi permasalahan yang berkaitan dengan penelitian lain. Maka dari itu hal ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan unruk mengetahui hubungan antara antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada Mahasiswa.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan bantuan SPSS (*statictical package for social science) for windows* dengan taraf signifikansi 0,05 dengan kaidah jika signifikansi kurang dari 0,05 (<0,05) maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara dua variabel yang diuji. Begitupun sebaliknya jika lebih dari 0,05 (>0,05) maka tidak terdapat hubungan antara kedua variabel yang berarti hipotesis ditolak (Muhid, 2012). Berikut ini merupakan uji asumsi prasyarat, yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan *One Sampel Kolmogorov Smirnov* dengan taraf signifikansi 0,05. Data dikatakan normal jika signifikasi lebih besar dari 0,05 (>0,05). Begitu juga sebaliknya, jika taraf signifikansi kurang dari 0,05 (<0,05) maka data dikatakan tidak normal (Priyatno, 2009) Berikut data pada tabel dibawah ini merupakan uji normalitas :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.9
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Self Control	**Kecenderungan Nomophobia**
N		182	182
Normal Parameters[a,b]	**Mean**	93,8901	117,1374
	Std. Deviation	10,49751	25,52992
Most Extreme Differences	**Absolute**	,097	,071
	Positive	,097	,036
	Negative	-,052	-,071
Kolmogorov-Smirnov Z		1,315	,959
Asymp. Sig. (2-tailed)		,063	,316

Seperti yang dijelaskan pada tabel diatas bahawa kecenderungan nomoophobia memiliki taraf signifikansi 0,316 yang berarti lebih besar dari >0,05 dan bisa dikatakan bahwa variabel kecenderungan *nomophobia* berdistribusi normal. Sedangkan, variabel *self control* memiliki taraf signifikansi 0,063 yang berarti lebih besar dari 0,05 (>0,05) dan bisa dikatakan bahwa variabel kecenderungan *nomophobia* berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan, Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis *product moment* atau regresi linier. Hal ini diukur dengan menggunakan teknik anova dengan kaidah jika taraf signifikansi lebih besar dari 0,05 (>0,05) maka variabel satu dengan variabel yang lain memiliki hubungan linier. Begitupun sebaliknya, jika taraf signifikansi kurang dari 0,05 (<0,05) maka variabel satu dengan variabel yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain tidak memiliki hubungan linier (Priyatno, 2009). Berikut data pada tabel dibawah ini yang menunjukkan uji linieritas :

Tabel 3.10
Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecenderungan Nomophobia * Self Control	**Between Groups**	**(Combined)**	49876,450	41	1216,499	2,501	,000
		Linearity	22471,994	1	22471,994	46,201	,000
		Deviation from Linearity	27404,456	40	685,111	1,409	,076
	Within Groups		68095,116	140	486,394		
	Total		117971,566	181			

Berdasrkan hasil uji linieritas pada tabel diatas menunjukkan bahwa ada hubungan yang linier antara variabel *self control* dengan variabel kecenderungan *nomophobia* karena memiliki taraf signifikasi 0,076 lebih dari 0,05 (>0,05).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

a) Persiapan Awal Penelitian

Adapun proses-proses yang harus dilalui terdahulu sebelum ke tahap penelitian adalah sebagai berikut:

1) Peneliti merumuskan sebuah permasalahan yang berdasarkan pada fenomena sekitar yang berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia* dan *self control* .
2) Melakukan studi literatur untuk menalaah dan mempelajari teori-teori serta penelitian-penelitian terdahulu yang relevan untuk menjawab permasalahan pada fenomena dalam penelitian ini.
3) Melakukan observasi dan wawancara singkat pada permasalahan yang terjadi, sebagai bahan penunjang penelitian.
4) Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi untuk mendiskusikan terkait dengan permasalahan dari fenomena yang peneliti temukan untuk dijadikan penelitian.
5) Menentukan populasi dan sampel penelitian yang akan dikaji dalam penelitian ini.
6) Menyiapkan dan menyusun alat ukur (instrumen) penelitian skala *self control* dan kecenderungan *nomophobia* yang sesuai dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

teori pada bab kajian teori, dan yang akan dijadikan sebagai bahan pengumpulan data dalam penelitian.

7) Expertjudment dilakukan pada sejumlah orang profesianal yakni Bapak Jainudin selaku dosen pembimbing serta Bapak Lucky Aborry selaku dosen prodi Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya

b) Pelaksanaan Penelitian

1) Membuat surat permohonan izin penelitian yang ditujukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya, yang mana mahasiswa-nya akan dijadikan sebagai subjek penelitian
2) Setelah mendapat persetujuan dari Kasubag dan Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, peneliti melakukan proses pengambilan data pada tanggal 28 Mei sampai 28 Juni 2019
3) Proses penyebaran kuesioner yaitu dengan turun langsung ke lapangan dan mendatangi subjek di fakultas Psikologi dan Kesehatan. Namun karena waktu penelitian terhalang dengan libur Hari Raya Idul Fitri, maka untuk mempermudah pengumpulan data peneliti juga menyebarkan kuosiner kepada subjek penelitian dengan bantuan *google form*.
4) Setelah data penelitian terkumpulkan, peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan *SPSS for Windows 16,0* dan membuat laporan Skripsi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah 182 Mahasiswa aktif fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya periode 2018/2019 yang sedang menempuh perkuliahan. Pada penelitian ini akan dijelaskan mengenai gambaran subjek berdasarkan jenis kelamin, usia, semester yang ditempuh, lama kepemilikan *smartphone*, lama penggunaan *smartphone*, tujuan penggunaan *smartphone*, dan aktivitas yang sering dilakukan saat menggunakan *smartphone*.

1) Klasifikasi subjek berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan klasifikasi subjek pada penelitian ini, dikelompokkan menjadi 2 (dua) yaitu laki-laki dan perempuan, sebagai berikut:

Tabel 4.1
Klasifikasi Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	60	33%
Perempuan	122	67%
Total	**182**	**100%**

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, menjelaskan bahwa hasil penelitian dilapangan menunjukkan dari 182 responden mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan terdapat 60 mahasiswa laki-laki dengan persentase 33% dan mahasiswa perempuan sebanyak 122 dengan persentase 67%.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Klasifikasi subjek berdasarkan usia

Berdasarkan usia subjek dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan sampel dengan rentang usia yang dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 4.2
Klasifikasi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
18	7	3,8%
19	28	15,4%
20	44	24,2%
21	52	28,6%
22	37	20,3%
23	14	7,7%
Total	**182**	**100%**

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, menjelaskan bahwa hasil penelitian dilapangan menunjukkan dari 182 responden mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan terdapat 7 mahasiswa berusia 18 tahun dengan persentase 3,8%, dan sebanyak 28 mahasiswa yang berusia 19 tahun dengan persentase 15,4%. Sebanyak 44 mahasiswa yang berusia 20 tahun dengan persentase 24,2% dan sebanyak 52 mahasiswa yang berusia 21 tahun dengan persentase 28,6%. Selanjutnya sebanyak 37 mahasiswa yang berusia 22 tahun dengan persentase 20,3% dan sebanyak 14 mahasiswa yang berusia 23 tahun dengan persentase 7,7%.

3) Klasifikasi subjek berdasarkan semester yang ditempuh

Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan kriteria semester 2, semester 4, semester 6, semester 8 sesuai dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pembelajaran di semester genap. Adapun klasifikasinya sebagai berikut :

Tabel 4.3
Klasifikasi Subjek Berdasarkan Semester

Semester	Jumlah	Persentase
2 (dua)	20	11,0%
4 (empat)	58	31,9%
6 (enam)	49	26,9%
8 (Delapan)	55	30,2%
Total	**182**	**100%**

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, menjelaskan bahwa hasil penelitian dilapangan menunjukkan dari 182 responden mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan terdapat 20 mahasiswa adalah mahasiswa semester dua dengan persentase 11,0%, dan sebanyak 58 mahasiswa adalah mahasiswa semester empat dengan persentase 31,9%. Sebanyak 49 mahasiswa adalah mahasiswa semester enam dengan persentase 26,9% dan sebanyak 55 mahasiswa yang adalah mahasiswa semester delapan dengan persentase 30,2%.

4) Klasifikasi subjek berdasarkan lama kepemilikan *smartphone*

Pada penelitan ini menggunakan kategori lama kepemilikan *smartphone,* sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.4
Klasifikasi Subjek Berdasarkan Lama Kepemilikan *Smartphone*

Lama kepemilikan	Jumlah	Persentase
1 tahun sampai < 2 tahun	1	0,5%
2 tahun sampai < 3 tahun	6	3,3%
3 tahun sampai < 4 tahun	18	9,9%
4 tahun sampai < 5 tahun	31	17,0%
Lebih dari 5 tahun	126	69,2%
Total	**182**	**100%**

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, menjelaskan bahwa hasil penelitian dilapangan menunjukkan dari 182 responden mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan terdapat 1 mahasiswa dengan lama kepemilikan *smartphone* 1 tahun sampai < 2 tahun dengan persentase 0,5%, dan sebanyak 6 mahasiswa dengan lama kepemilikan *smartphone* 2 tahun sampai < 3 tahun dengan persentase 3,3%. Sebanyak 18 mahasiswa dengan lama kepemilikan *smartphone* 3 tahun sampai < 4 tahun dengan persentase 9,9%, sebanyak 31 mahasiswa dengan lama kepemilikan *smartphone* 4 tahun sampai < 5 tahun dengan persentase 17,0%, dan sebanyak 126 mahasiswa dengan lama kepemilikan *smartphone* lebih dari 5 tahun dengan persentase 69,2%.

5) Klasifikasi subjek berdasarkan lama waktu penggunaan *smartphone*

Pada penelitan ini, peniliti menggunakan klasfikasi lama waktu penggunaan *smartphone* sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.5
Klasifikasi Subjek Berdasarkan Lama Waktu Penggunaan *Smartphone*

Lama waktu penggunaan *smartphone*	Jumlah	Persentase
1 Jam - 2 Jam	9	4,9%
< 2 Jam - 3 Jam	25	13,7%
< 4 Jam - 5 Jam	43	23,6%
Lebih dari 5 Jam	105	57,7%
Total	**182**	**100%**

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, menjelaskan bahwa hasil penelitian dilapangan menunjukkan dari 182 responden mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan terdapat 9 mahasiswa dengan lama waktu penggunaan *smartphone* 1 jam - 2 jam dengan persentase 4,9%, dan sebanyak 25 mahasiswa dengan lama waktu penggunaan *smartphone* <2 jam - 3 jam dengan persentase 13,7%. Sebanyak 43 mahasiswa dengan lama waktu penggunaan *smartphone* <4 jam - 5 jam dengan persentase 23,6%, dan sebanyak 105 mahasiswa dengan lama waktu penggunaan *smartphone* lebih dari 5 jam dengan persentase 57,7%.

6) Deskripsi subjek berdasarkan tujuan penggunaan *smartphone*

Pada penelitian ini terdapat gambaran subjek berdasarkan tujuan penggunaan *smartphone* berdasarkan jumlah sampel 182 responden mahasiswa, adapun datanya sebagai berikut :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.6
Gambaran Subjek Berdasarkan Tujuan Penggunaan *Smartphone*

No	Tujuan Penggunaan Smartphone	Jumlah	Persentase
1	Sebagai alat komunikasi dengan keluarga atau teman	179	98,35%
2	Sebagai alat mencari informasi di internet/media sosial	177	97,25%
3	Sebagai media hiburan (games, musik, video, dan kamera)	148	81,32%
4	Sebagai gaya hidup/trendy/life style masa kini	46	25,27%
5	Sebagai alat untuk menunjang pembelajaran	98	53,85%
6	Sebagai alat untuk menghabiskan waktu luang	115	63,19%

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menjelaskan bahwa tiga tujuan menggunakan *smartphone* adalah sebagai alat komunikasi dengaan keluarga dan teman dengan persentase sebesar 98,35%, kemudian diikuti dengan sebagai alat mencari informasi di internet/media sosial dengan persentase sebesar 97,25 dan sebagai media hiburan (games, musik, video, dan kamera) dengan persentase sebesar 81,32%.

7) Gambaran subjek berdasarkan alasan penggunaan *smartphone*

Pada penelitian ini terdapat gambaran subjek berdasarkan alasan penggunaan *smartphone* berdasarkan jumlah sampel 182 responden mahasiswa, adapun datanya sebagai berikut :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.7
Gambaran Subjek Berdasarkan Alasan Penggunaan Smartphone

No	Alasan Menggunakan Smartphone	Jumlah	Persentase
1	Ketika Bosan	154	84,62%
2	ketika sendirian	152	83,52%
3	ketika berbicara dengan seseorang	24	13,19%
4	saat jam kuliah	23	12,64%
5	saat pergantian kelas	67	36,81%
6	ketika pergi bersama teman	46	25,27%
7	keika menunggu seseorang/sesuatu	155	85,16%
8	ketika sedang berjalan	20	10,99%
9	ketika mengendari motor	18	9,89%
10	ketika berada ditempat umum	63	34,62%
11	ketika berada dimeja makan/kantin	24	13,19%
12	ketika menonton tv/film	30	16,48%
13	ketika berada dikamar/tempat tidur	147	80,77%
14	ketika berada di kamar mandi/wc	11	6,04%
15	Lain-lain	8	4,40%

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa tiga alasan menggunakan *smartphone* adalah ketika menunggu seseorang atau sesuatu dengan persentase sebesar 85,16%, kemudian diikuti dengan ketika bosan dengan persentase sebesar 84,62 dan ketika sendirian dengan persentase sebesar 83,52%.

8) Gambaran subjek berdasarkan aktivitas yang sering dilakukan ketika menggunakan *smartphone.*

Pada penelitian ini terdapat gambaran subjek berdasarkan aktivitas yang dilakukan ketika menggunaan *smartphone*, adapun datanya sebagai berikut :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.8
Gambaran Subjek Berdasarkan Aktivitas yang Sering Dilakukan Ketika Menggunakan *Smartphone*

No	Aktivitas Yang Sering Dilakukan Ketika Menggunakan Smartphone	Jumlah	Persentase
1	Browsing internet	155	85,16%
2	Menelpon atau mengobrol dengan keluarga/teman	100	54,95%
3	Mengirim pesan/sms kepada keluarga/teman	81	44,51%
4	Chatting	175	96,15%
5	Membuka dan mengecek sosial media	156	85,71%
6	Membuka email	81	44,51%
7	Mengambil gambar/foto/selfie, Bermain GAME	81	44,51%
8	bermain game	82	45,05%
9	Menonton video	126	69,23%
10	Mendengarkan musik	130	71,43%
11	Membaca artikel	110	60,44%
12	Melakukan transaksi dionline shop	71	39,01%
13	membuat jadwal rapat	43	23,63%
14	melihat catatan kuliah	86	47,25%
15	lain-lain	5	2,75%

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa tiga aktivitas yang paling sering dilakukan saat menggunakan *smartphone* adalah chatting dengan persentase sebesar 96,15%, kemudian diikuti dengan membuka atau mengecek media sosial dengan persentase sebesar 85,71 dan browsing internet dengan persentase sebesar 85,16%.

b. Deskripsi Data Penelitian

Analisis deskriptif pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui deskripsi sebuah data yang didalamnya menyangkut nilai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terendah (Min), nilai tertinggi (Max), nilai rata-rata (mean), standard deviasi. Untuk mendeskripsikan data pada hasil penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS for windows* 16.0. Adapun hasil data penelitian dari analisis deskriptif data terhadap 182 responden mahasiswa yang telah terkumpul secara keseluruhan bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9
Hasil Analisis Statistik Deskriptif Secara Keseluruhan

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Self Control	182	69,00	120,00	93,8901	10,49751
Kecenderungan Nomophobia	182	50,00	172,00	117,1374	25,52992
Valid N (listwise)	182				

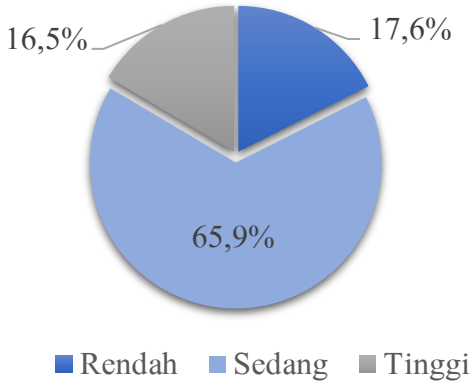
Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa jumlah subjek yang menjadi sampel serta telah diukur menggunakan skala *Self control* dan kecenderungan *nomophobia* pada penelitian ini sebanyak 182 mahasiswa. Variabel *self control* memiliki nilai terendah 69 dan nilai tertinggi 120, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 93,89 dan memiliki nilai standar deviasi sebesar10,49751. Sedangkan pada variabel kecenderungan *nomophobia* memiliki nilai terendah 50 dan nilai tertinggi 172, dengan nilai rata-rata sebesar 117,14 , dan memiliki nilai standar deviasi sebesar 25,52992.

Dari hasil analisis deskriptif diatas, maka dapat dibuat kategorisasi frekuensi subjek dengan skor tinggi, sedang, dan rendah pada masing-masing variabel sebagai berikut :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel ke 4.10
Kategorisasi Kecenderungan *Nomophobia*

Nilai	Jumlah	Presentasi	Kategori
X<91,6	32	17,6%	Rendah
91,6≤ X ≤142,6	120	65,9%	Sedang
X>142,6	30	16,5%	Tinggi



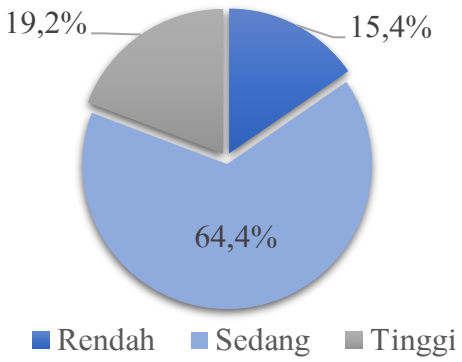
Gambar 4.10
Distribusi Frekuensi Variabel Kecenderungan *Nomophobia*

Pada tabel 4.10 di atas dijelaskan data frekuensi variabel kecenderungan *nomophobia nomophobia* sebanyak 32 orang atau 17,6 % pada kategori rendah, sebanyak 120 orang atau 65,9% pada kategori sedang dan 30 orang atau16,5% pada kategori tinggi.

Tabel 4.11
Kategorisasi Variabel *Self Control*

Nilai	Jumlah	Presentasi	Kategori
X<83,4	28	15,4%	Rendah
83,4 ≤ X ≤104,4	119	65,4%	Sedang
X>104,4	35	19,2%	Tinggi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Gambar 4.10
Distribusi Frekuensi Variabel *Self Control*

Pada tabel 4.11 diatas dijelaskan data frekuensi variabel kecenderungan *self control* sebanyak 28 orang atau 15,4% pada kategori rendah, sebanyak 119 orang atau 65,4% pada kategori sedang dan 35% orang atau 19,2% pada kategori tinggi.

Selanjutnya analisis deskriptif subjek berdasarkan jenis kelamin.. Adapun hasil data penelitian dari analisis deskriptif data terhadap 182 responden mahasiswa yang telah terkumpul secara keseluruhan bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel ke 4.12
Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	N	Min	Max	Mean	St.Deviasi
Self Control	Laki-laki	60	69,00	120,00	96,7333	11,21420
	Perempuan	122	76,00	118,00	92,4918	9,87630
	Total	**182**	**69,00**	**120,00**	**93,8901**	**10,49751**
Kecenderungan *Nomophobia*	Laki-laki	60	56,00	172,00	112,9167	26,58233
	Perempuan	122	50,00	169,00	119,2131	24,84438
	Total	**182**	**50,00**	**172,00**	**117,1374**	**25,52992**

Berdasarkan tabel 4.12 diatas dapat diketahui bahwa jumlah data berdasarkan kategori jenis kelamin yaitu 60 subjek berjenis kelamin

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

laki-laki dan 122 subjek berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya skala *self control* diketahui nilai terendah pada subjek laki-laki adalah 69, sedangkan nilai tertingginya adalah 120 dengan nilai mean sebesar 96,73 dan standard deviasi sebesar 11,21. Sedangkan pada subjek perempuan adalah 76, sedangkan nilai tertingginya adalah 118 dengan nilai mean sebesar 92,49 dan standard deviasi sebesar 9,87.

Pada skala kecenderungan *nomophobia* diketahui nilai terendah pada subjek laki-laki adalah 56, sedangkan nilai tertingginya adalah 172 dengan nilai mean sebesar 112,91 dan standard deviasi sebesar sebesar 26,58. Sedangkan pada subjek perempuan adalah 50, sedangkan nilai tertingginya adalah 169 dengan nilai mean sebesar 119,21 dan standard deviasi sebesar 24,84438.

Tabel ke 4.13
Tabulasi Silang *Self Control* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	*Self Control*			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Laki-Laki	6 (3,3%)	35 (19,2%)	19 (10,4%)	**60 (33%)**
Perempuan	22 (12,1%)	84 (46,2%)	16 (8,8%)	**122 (67%)**
Total	**28 (15,4%)**	**119 (65,4%)**	**35 (19,2%)**	**182 (100%)**

Pada tabel 4.13 diatas dijelaskan data pengelompokkan kategorisasi variabel *self control* sebanyak 28 orang atau 15,4% pada kategori rendah yaitu 3,3% pada laki-laki dan 12,1% pada perempuan, sebanyak 119 orang atau 65,4% pada kategori sedang yaitu 19,2% pada laki-laki dan 46,2% pada perempuan, selanjutnya 35% orang atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

19,2% pada kategori tinggi yaitu 10,4% pada laki-laki dan 8,8% pada perempuan.

Tabel ke 4.14
Tabulasi Silang Kecenderungan *Nomophobia* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	*Nomophobia*			Total
	Rendah	**Sedang**	**Tinggi**	
Laki-Laki	15 (8,24%)	37 (20,3%)	8 (4,4%)	**60 (33%)**
Perempuan	17 (9,34%)	83 (45,6%)	22 (12,1%)	**122 (67%)**
Total	**32 (17,6%)**	**120 (65,9%)**	**30 (16,5%)**	**182 (100%)**

Pada tabel 4.14 diatas dijelaskan data pengelompokkan kategorisasi variabel kecenderungan *nomphobia* sebanyak 32 orang atau 17,6% pada kategori rendah yaitu 8,24% pada laki-laki dan 9,34% pada perempuan, sebanyak 120 orang atau 65,9% pada kategori sedang yaitu 20,3% pada laki-laki dan 45,6% pada perempuan, selanjutnya 30orang atau 16,5% pada kategori tinggi yaitu 4,4% pada laki-laki dan 12,1% pada perempuan.

Selanjutnya analisis deskriptif subjek berdasarkan usia.. Adapun hasil data penelitian dari analisis deskriptif data terhadap 182 responden mahasiswa yang telah terkumpul secara keseluruhan bisa dilihat pada tabel berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel ke 4.15
Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Usia

Variabel	Usia	N	Min	Max	Mean	St.Deviasi
Self Control	18	7	85,00	106,00	95,1429	8,62996
	19	28	76,00	115,00	91,7857	9,56598
	20	44	69,00	118,00	93,7500	11,93417
	21	52	77,00	112,00	91,4038	9,54917
	22	37	79,00	120,00	97,5676	10,67068
	23	14	83,00	110,00	97,4286	8,86405
	Total	**182**	**69,00**	**120,00**	**93,8901**	**10,49751**
Kecenderungan	18	7	95,00	136,00	117,7143	15,25029
Nomophobia	19	28	62,00	159,00	123,1429	25,33145
	20	44	50,00	169,00	118,0227	25,81372
	21	52	56,00	158,00	115,8462	24,24741
	22	37	51,00	172,00	115,5405	28,92864
	23	14	70,00	155,00	111,0714	25,93324
	Total	**182**	**50,00**	**172,00**	**117,1374**	**25,52992**

Berdasarkan tabel 4.15 penelitian di atas diketahui deskripsi data berdasarkan usia yaitu 7 subjek berusia 18 tahun, 28 subjek berusia 19 tahun, 44 subjek berusia 20 tahun, 52 subjek berusia 21 tahun, 37 subjek berusia 22 tahun, dan 14 subjek berusia 23 tahun. Selanjutnya dapat diketahui bahwa nilai rata rata tertinggi untuk variabel *self control* adalah 97,57 ada pada subjek yang berusia 22 tahun. Sedangkan nilai rata-rata tertinggi pada variable kecenderungan *nomophobia* adalah 123,14 terdapat pada subjek yang berusia 19 tahun.

Sedangkan untuk skortertinggi standard deviasi variabel *self control* pada usia 20 tahun dengan standard deviasi 11,93417 dan pada variabel kecenderungan *nomophobia* pada usia 22 dengan standard deviasi 28,92864.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel ke 4.16
Tabulasi Silang *Self Control* Berdasarkan Usia

Usia	*Self Control*			Total
	Rendah	**Sedang**	**Tinggi**	
18	0 (0%)	6 (3,3%)	1 (0,5%)	**7 (3,8%)**
19	6 (3,3%)	19 (10,4%)	3 (1,7%)	**28 (15,4)**
20	10 (5,5%)	25 (13,7%)	9 (5%)	**44 (24,2%)**
21	10 (5,5%)	35 (19,2%)	7 (3,9%)	**52 (28,6%)**
22	1 (0,55%)	24 (13,2%)	12 (6,6%)	**37 (20,3%)**
23	1 (0,55%)	10 (5,5%)	3 (1,7%)	**14 (7,7%)**
Total	**28 (15,4%)**	**119 (65,4)**	**35 (19,2)**	**182 (100%)**

Pada tabel 4.16 diatas dijelaskan data tabulasi silang kategorisasi variabel *self control* jumlah terbanyak ada pada usia 20 dan 21 tahun yaitu sebanyak 10 (5,5%) orang berada pada kategori rendah, jumlah terbanyak ada pada usia 21 tahun yaitu sebanyak 35 (19,2%) orang berada pada kategori sedang, dan jumlah terbanyak pada kategori tinggi ada pada usia 22 tahun yaitu sebanyak 12 (6,6%) orang.

Tabel ke 4.17
Tabulasi Silang Kecenderungan *Nomophobia* Berdasarkan Usia

Usia	Kecenderungan *Nomophobia*			Total
	Rendah	**Sedang**	**Tinggi**	
18	0%	7 (3,9%)	0%	**7 (3,8%)**
19	4 (2,2%)	17 (9,34%)	7 (3,9%)	**28 (15,4)**
20	7 (3,9%)	31 (17,03%)	6 (3,3%)	**44 (24,2%)**
21	9 (5%)	35 (19,2%)	8 (4,4%)	**52 (28,6%)**
22	8 (4,4%)	22 (12,08%)	7 (3,9%)	**37 (20,3%)**
23	4 (2,2%)	8 (4,4%)	2 (1,1%)	**14 (7,7%)**
TOTAL	**32 (17,6%)**	**120 (65,9%)**	**30 (16,5%)**	**182 (100%)**

Pada tabel 4.16 diatas dijelaskan data tabulasi silang kategorisasi variabel kecenderungan *nomophobia* nilai jumlah terbanyak ada pada 21 tahun yaitu sebanyak 9 orang berada pada kategori rendah, jumlah terbanyak ada pada usia 21 tahun yaitu sebanyak 35 (19,2%) orang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berada pada kategori sedang, dan jumlah terbanyak pada kategori tinggi ada pada usia 22 tahun yaitu sebanyak 8 orang.

Selanjutnya analisis deskriptif subjek berdasarkan semester yang ditempuh saat ini. Adapun hasil data penelitian dari analisis deskriptif data terhadap 182 responden mahasiswa yang telah terkumpul secara keseluruhan bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel ke 4.18
Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Semester

Variabel	Semester	N	Min	Max	Mean	St.Deviasi
Self Control	Dua	20	76,00	106,00	91,7000	8,42365
	Empat	58	69,00	116,00	94,0000	11,24215
	Enam	49	75,00	120,00	91,5918	10,29142
	Delapan	55	79,00	116,00	96,6182	10,13335
	Total	**182**	**69,00**	**120,00**	**93,8901**	**10,49751**
Kecenderungan *Nomophobia*	Dua	20	95,00	159,00	128,4000	17,74201
	Empat	58	62,00	169,00	118,2759	26,47461
	Enam	49	50,00	159,00	116,4286	22,89105
	Delapan	55	51,00	172,00	112,4727	28,23634
	Total	**182**	**50,00**	**172,00**	**117,1374**	**25,52992**

Berdasarkan tabel 4.18 di atas diketahui mahasiswa semester dua sebanyak 20 mahasiswa, 58 mahasiswa dari semester empat 49 mahasiswa dari semester enam, dan 55 mahasiswa dari semester delapan. Diketahui skor rata-rata tertinggi pada variabel *self control* adalah 96,61 pada mahasiswa semester delapan. Sedangkan skor rata-rata tertinggi pada variabel kecenderungan *nomophobia* adalah 128,40 pada mahasiswa semester dua. Untuk skor standard deviasi tertinggi pada variabel *self control* adalah 11,24215 pada mahasiswa semester enam dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

skor standard deviasi tertinggi pada variabel kecenderungan *nomophobia* adalah 28,23634 pada mahasiswa semster delapan.

Selanjutnya analisis deskriptif subjek berdasarkan lama kepemilikan *smartphone*. Adapun hasil data penelitian dari analisis deskriptif data terhadap 182 responden mahasiswa yang telah terkumpul secara keseluruhan bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel ke 4.19
Tabulasi Silang *Self Control* Berdasarkan Semester

Semester	*Self Control*			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
2	3 (1,7%)	16 (8,79%)	1 (0,55%)	20 (11%)
4	11 (6,04%)	33 (18,13%)	14 (7,7%)	58 (31,9%)
6	12 (6,6%)	32 (17,9%)	5 (2,75%)	49 (26,9%)
8	2 (1,09%)	38 (20,9%)	15 (8,24%)	55 (30,2%)
Total	**28 (15,4%)**	**119 (65,4)**	**35 (19,2)**	**182 (100%)**

Pada tabel 4.19 diatas dijelaskan data tabulasi silang kategorisasi variabel *self control* jumlah terbanyak pada kategori rendah ada pada semester 6 yaitu sebanyak 12 orang, jumlah terbanyak pada kategori sedang ada pada semester 8 yaitu sebanyak 38 orang, dan jumlah terbanyak pada kategori tinggi ada pada semester 4 yaitu sebanyak 58 orang.

Tabel ke 4.20
Tabulasi Silang Kecenderungan *Nomophobia* Berdasarkan Semester

Semester	*Self Control*			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
2	0%	16 (8,8%)	4 (2,2%)	20 (11%)
4	12 (6,6%)	35 (19,2%)	11 (6,04%)	58 (31,9%)
6	7 (3,9%)	36 (19,8%)	6 (3,3%)	49 (26,9%)
8	13 (7,14%)	33 (18,13%)	9 (5%)	55 (30,2%)
Total	**32 (17,6%)**	**120 (65,9%)**	**30 (16,5%)**	**182 (100%)**

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada tabel 4.16 diatas dijelaskan data tabulasi silang kategorisasi variabel kecenderungan *nomophobia* pada jumlah terbanyak kategori rendah ada pada semester 8 yaitu sebanyak 13 orang, jumlah terbanyak pada kategori sedang ada pada semester 6 yaitu sebanyak 36 orang, dan jumlah terbanyak pada kategori tinggi ada pada semester 4 yaitu sebanyak 11 orang.

Tabel ke 4.21
Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan lama kepemilikan *smartphone*

	Lama penggunaan *smartphone*	**N**	**Min**	**Max**	**Mean**	**St.Deviasi**
Self Control	1 tahun - <2 tahun	1	94,00	94,00	94,0000	.
	2 tahun - <3 tahun	6	81,00	106,00	96,8333	9,92807
	3 tahun - <4 tahun	18	80,00	118,00	95,2222	11,05896
	4 tahun - <5 tahun	31	77,00	116,00	97,0968	10,37739
	Lebih dari 5 tahun	126	69,00	120,00	92,7698	10,42394
	Total	**182**	**69,00**	**120,00**	**93,8901**	**10,49751**
Kecenderungan *Nomophobia*	1 tahun - <2 tahun	1	78,00	78,00	78,0000	.
	2 tahun - <3 tahun	6	84,00	121,00	102,6667	13,38158
	3 tahun - <4 tahun	18	50,00	147,00	100,5556	29,37030
	4 tahun - <5 tahun	31	62,00	159,00	115,6774	26,68256
	Lebih dari 5 tahun	126	51,00	172,00	120,8651	23,91631
	Total	**182**	**50,00**	**172,00**	**117,1374**	**25,52992**

Berdasarkan tabel 4.21 diatas, lama kepemilikan smartphone dapat diketahui berdasarkan kategori yaitu 1 tahun sampai < 2 tahun sebanyak 1 responden, 2 tahun sampai < 3 tahun sebanyak 6 responden, 3 tahun sampai <4 tahun sebanyak 18 responden, 4 tahun sampai < 5 tahun sebanyak 31 responden, dan lebih dari 5 tahun sebanyak 126 responden. Selanjutnya dapat diketahui nilai rata-rata tertinggi pada variabel *self*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

control adalah pada lama pemakaian *smartphone* 4 tahun sampai < 5 tahun dengan skor mean sebesar 97,09 dan nilai tertinggi variabel kecenderungan *nomophobia* adalah pada lama kepemilkan *smartphone* lebih dari 5 tahun dengan skor mean 120,8651.

Nilai skor standard deviasi masing-masing variabel, skor tertinggi pada variabel *self control* adalah pada lama kepemilikikan *smartphone* 3 tahun sampai < 4 tahun dengan skor nilai standard deviasi sebesar 11,05896. Nilai standard deviasi tertinggi pada variabel kecenderungan *nomophobia* adalah pada lama kepemilikan *smartphone* adalah 3 tahun sampai < 4 tahun adalah 29,37030.

Selanjutnya analisis deskriptif subjek berdasarkan jenis kelamin.. Adapun hasil data penelitian dari analisis deskriptif data terhadap 182 responden mahasiswa yang telah terkumpul secara keseluruhan bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel ke 4.22
Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan lama waktu penggunaan *smartphone*

Variabel	Lama Waktu Penggunaan *smartphone*	N	Min	Max	Mean	St.Deviasi
Self Control	1 - 2 jam	9	79,00	118,00	93,5556	11,90705
	< 2 - 3 jam	25	77,00	110,00	93,2400	9,29731
	< 4 - 5 jam	43	76,00	116,00	95,3953	10,81036
	Lebih dari 5 jam	105	69,00	120,00	93,4571	10,60663
	Total	**182**	**69,00**	**120,00**	**93,8901**	**10,49751**
Kecenderungan *Nomophobia*	1 - 2 jam	9	50,00	148,00	111,6667	31,72538
	< 2 - 3 jam	25	70,00	172,00	121,6800	23,31616
	< 4 - 5 jam	43	51,00	159,00	109,8372	26,58135
	Lebih dari 5 jam	105	56,00	169,00	119,5143	24,71496
	Total	**182**	**50,00**	**172,00**	**117,1374**	**25,52992**

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan tabel diatas, lama penggunaan smartphone perhari dapat diketahui berdasarkan kategori yaitu 1 jam sampai 2 jam sebanyak 9 responden, <2jam sampai 3 jam sebanyak 25 responden, <4 jam sampai 5 jam sebanyak 43 responden, lebih dari 5 jam sebanyak 105 responden.

Selanjutnya dapat diketahui nilai rata-rata tertinggi pada variabel *self control* adalah pada lama pemakaian *smartphone* <4 jam sampai 5 tahun dengan skor mean sebesa 95,39 dan nilai rata-rata tertinggi variabel kecenderungan *nomophobia* adalah pada lama kepemilkan *smartphone* lebih dari <2 jam sampai 3 jam tahun dengan skor mean 121,68. Nilai skor standard deviasi masing-masing variabel, skor tertinggi pada variabel *self control* adalah pada lama penggunaan *smartphone* adalah 1jam sampai 2 jam drngan skor nilai standard deviasi sebesar 11,90705 dan nilai standard deviasi tertinggi pada variabel kecenderungan *nomophobia* adalah pada lama penggunaan *smartphone* adalah <4 jam sampai 5 adalah 26,58135.

B. Pengujian Hipotesis

Pada penelitian kuantitatif ini pada dasarnya dilakukan untuk menguji hipotesis terhadap rumusan masalah penelitian. Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa aktif UIN Sunan Ampel Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada penelitian ini uji hipotesis adalah bersifat korelasi, yang perlu diketahui nilai koefisiensi data hasil penelitian. Namun sebelum kita menentukan suatu teknik analisis statistik untuk mengetahui nilai koefisien korelasi, terlebih dahulu harus melakukan uji asumsi prasyrat pada data penelitian. Uji asumsi prasyarat yang harus dilakukan adalah uji normalitas dengan tujuan untuk mengetahui normalitas sebaran skor data penelitian dan uji linieritas untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linier pada kedua variabel.

Pada uji normalitas diketahui bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,316>0,05 untuk variabel kecenderungan *nomophobia* dan 0,063>0,05 untuk variabel *self control* sehingga data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya uji linieritas kedua variabel dengan nilai signifikansi sebesar 0,076> 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* memiliki hubungan yang linier.

Setelah data dalam penelitian ini melalui proses uji asumsi prasyarat, maka telah ditentukan uji korelasi yang digunakan dalam penelitian adalah uji korelasi statistik parametrik. Maka dari itu dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dengan tujuan untuk menguji hipotesis serta mengetahui koefisien korelasi pada penelitian ini. Teknik analisis korelasi *product moment* dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS for Windows 16.0.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan hasil analisis data korelasi *product moment* dalam penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.23
Hasil Analisis Data Uji Korelasi *Product Moment*

Correlations

		Self Control	**Kecenderungan Nomophobia**
Self Control	Pearson Correlation	1	-,436**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	182	182
Kecenderungan Nomophobia	Pearson Correlation	-,436**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	182	182

Berdasarkan tabel 4.23 diatas menunjukkan bahwa hasil analisi data dari 182 responden mahasiswa memiliki nilai koefisien korelasi sebesar -0,436 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti terdapat hubungan antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (<0,05), yang artimya hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima.

Berdasarkan nilai koefisien korelasi -0,436 dapat diketahui bahwa korelasi antara kedua variabel bersifat negatif (-), artinya bahwa adanya hubungan yang berlawanan atau berbanding terbalik. Hal ini berarti, bahwa semakin tinggi tingkat *self control* maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia* pada individu. Begitu juga sebaliknya, jika tingkat *self control* pada individu rendah, maka tingkat kecenderungan *nomophobia* pada individu semakin tinggi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan utama yakni untuk menguji suatu hipotesis. Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan antara *Self control* dan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan Univesitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun pembelajaran 2018/2019.

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *product moment* pada penelitian ini diketahui bahwa memiliki nilai koefisien korelasi sebesar -0,436 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Dari hasil tersebut diketahui bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dinyatakan diterima.

Namun pada hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi yang bersifat negatif (-), artinya ada hubungan yang berlawanan atau berbanding terbalik antara kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self* control maka akan semakin rendah pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa, begitu sebaliknya semakin rendah *self control* maka akan semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mudiarni (2018) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan kecanduan *smartphone*. Gandawijaya (2017) menyatakan bahwa agresi elektronik di media sosial juga berhubungan dengan kontrol diri karena kontrol diri merupakan kapasita manusia untuk membentuk suatu perilaku agar sesuai dengan lingkungan sekitarnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penelitian yang dilakukan oleh (Choliz, 2012) juga menyatakan bahwa permasalahan pada penggunaan smartphone disebabkan salah satunya karena faktor kurangnya kontrol diri yang mana individu merasa kesulitan mengendalikan stimulus yang ada sehingga dapat memicu perasaan cemas jika tidak berada dekat *smartphone*, selain itu juga bisa menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sosial.

Billieux, 2008 **(**dalam Yuwanto, 2010) juga menyatakan bahwa kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan mengalami ketergantungan telepon genggam karena tidak bisa berada jauh dari ponselnya. Yuwanto (2010) berpendapat bahwa simtom-simtom ketergantungan *smartphone* diakibatkan ketidakmampuan mengontrol keinginan menggunakan *smartphone*, berakibat pada perasaan cemas dan kehilangan bila tidak menggunakan *smartphone*, menarik diri dan mengalihkan diri dari masalah, dan menjadi kehilangan produktivitas.

Averill dalam (Ghufron, 2017) menyatakan bahwa *self control* merupakan suatu konstruk psikologi yang terdiri dari tiga aspek yaitu kontrol perilaku, suatu respon yang dapat mempengaruhi atau memodifikasi situasi ataupun keadaan yang tidak menyenangkan, kontrol kogntif, kemampuan individu mengelola informasi dan mampu menilai, menginterpretasikan suatu kejadi, dan kontrol keputusan, kemampuan individu untuk mempertimbangkan segala sesuatu.

Salah satu ciri dari perilaku ketergantungan adalah ketidakmampuan mengontrol diri untuk menggunakan sesuatu yang menjadi ketergantungan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(Yuwanto, 2010). Kontrol diri yang merupakan sumber daya dari dalam diri yang dapat digunakan untuk mengatur perilaku invidu. Kurangnya kontrol diri memiliki potensi untuk mengalami kecenderungan ketergantungan *smartphone* yang menjadikan individu merasa cemas saat jauh dari *smartphone*.

Pada penelitian ini hasil dari variabel *self control* menunjukkan hasil bahwa 15,4% pada kategori rendah, 65,4% pada kategori sedang dan 19,2% pada kategori tinggi. Ghufron dan Risnawita (2017) yang menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin baik kemampuan kontrol dalam dirinya. Karuniawan dan Cahyanti (2013) juga berpendapat bahwa kontrol diri memiliki peranan penting dalam mengontrol diri individu agar tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan.

Individu yang memiliki kontrol diri akan memiliki standar-standar yang sesuai dengan lingkungannya, pengawasan pada perilakunya, dan cara untuk mengubah perilakunya yang tidak sesuai standar (Baumeister, dalam Gandawijaya, 2017).

Mahasiswa dengan kemampuan manajemen diri yang baik, memiliki kontrol diri yang tinggi, terlebih dalam kemampuan individu dalam penggunaan *smartphone* agar tidak digunakan secara berlebihan (Novitasari, 2018). Gandawijaya (2017) menunjukkan bahwa seseorang pada masa transisi menuju dewasa perlu lebih mengontrol diri terhadap perkembangan media komunikasi online. Sejalan dengan pendapat Arneet, 2000 dalam Gandawijaya (2017) pada masa transisi menuju dewasa,seseorang akan menjelajahi akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

arah hidup masa depan seperti pekerjaan, cinta, dan pandangan tentang dunia sebelum menentukan arah masa depan yang pasti.

Sedangkan pada variabel kecenderungan *nomophobia* menunjukkan hasil bahwa 17,6 % pada kategori rendah, 65,9% pada kategori sedang dan 16,5% pada kategori tinggi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan (Bragazzi & Del Puente, 2014) bahwa responden mahasiswa yang tergolong rendah tingkat *nomophobia* tidak menjadikan *smartphone* sebagai objek pengalihan, begitu juga sebaliknya mahasiswa yang tergolong tinggi tingkat *nomophobia* mereka, kemungkinan menjadikan *smartphone* sebagai objek pengalihan. Selain itu (Palupi, 2015) juga mengungkapkan bahwa seseorang yang tidak mengalami kecemasan tinggi, hal tersebut mungkin disebabkan karena responden memiliki managemen waktu yang baik sehingga muncul koping yang baik pula.

Mahasiswa yang tidak bisa jauh dari *smartphone* cenderung lebih konsumtif, karena dirinya berusaha untuk memenuhi kebutuhan gaya hidupnya yang selalu terhubung dengan media sosial dan karena memudahkan dalam berkomunikasi. Tren berkomunikasi lewat dunia maya inilah yang banyak terjadi dikalangan mahasiswa mulai dari sekedar mencari tugas, menjalin relasi dengan lingkungan sosial dunia maya (Rabathy, 2018)

Novitasari (2018) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki manajemen diri yang baik akan dapat mengurangi tingkat *nomophobia*, bahkan juga dapat menurunkan ketergantungan, dan bermanfaat untuk meningkatkan kontrol diri individu dalam melakukan segala sesuatu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut King, *et al* (2013) menyatakan bahwa seseorang yang menderita gangguan kecemasan mengeluh gugup, cemas, berkeringat dan bergemetar terhadap sesuatu hal yang berkaitan dengan kebutuhan memiliki dan menggunakan *smartphone*. Dalam situasi tertentu, *smartphone* dirasa dapat membuat mereka lebih aman dan nyaman karena mengurangi kegugupan.

Berdasarkan analisis data demografi subjek berdasarkan jenis kelamin yang diketahui bahwa nilai rata-rata variabel *nomophobia* pada laki-laki adalah sebesar 112,92 , sedangkan pada jenis kelamin perempuan adalah sebesar 119,21. Kedua nilai rata-rata (*mean)* dari kedua jenis kelamin tersebut memiliki perbedaan namun tidak terlalu tinggi. Sesuai dengan hasil penelitian Mawardi (2018) yang mengatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara subjek laki-laki dan wanita dalam hal kecenderungan *nomophobia*. Menurut Nagpal dan Kaul (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *nomophobia* cenderung lebih banyak ditemukan pada mahasiswa perempuan daripada laki-laki yang mengalami *nomophobia*. Sedangkan menurut Bianchi dan Philips dalam Yildirim (2014) berpendapat bahwa fakta yang didapatkan di lapangan, ketergantungan *smartphone* dan merasa cemas ketika tidak menggunakannya *smartphone* (*nomophobia*) bersifat universal yang bisa berdampak sama pada perempuan maupun laki-laki.

Pada klasifikasi subjek berdasarkan usia menjelaskan bahwa hasil penelitian terdapat 7 mahasiswa yang berusia 18 tahun, sebanyak 28 mahasiswa yang berusia 19 tahun, sebanyak 44 mahasiswa yang berusia 20

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tahun, sebanyak 52 mahasiswa yang berusia 21 tahun, sebanyak 37 mahasiswa yang berusia 22 tahun, sebanyak 14 mahasiswa yang berusia 23 tahun. Selanjutnya dapat diketahui nilai rata-rata (*mean*) tertinggi untuk variabel *self control* ada pada subjek yang berusia 22 tahun dengan nilai *mean* 97,56. Sedangkan nilai rata-rata tertinggi pada variable kecenderungan *nomophobia* adalah 118,02 terdapat pada subjek yang berusia 20 tahun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yildirim (2014) bahwa orang yang memasuki dewasa muda dengan usia 18-24 tahun adalah orang yang paling mudah atau rentan mengalami *nomophobia* dengan signifikansi sebesar 77% mengalami *nomophobia*. Penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawati (2017) juga menyatakan bahwa *nomophobia* tertinggi dialami oleh mahasiswa yang berusia 21-22 tahun dari rentan usia 18-24 tahun dengan hasil persentase 61%.

Gandawijaya (2017) menyebutkan bahwa penetrasi pengguna media sosial yang pesat didominasi oleh pengguna usia 18-24 tahun, dan menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri membuat seseorang pada masa transisi menuju dewasa rentan untuk melakukan agresi elektronik. Seseorang yang berada dalam proses pencarian identitas itulah yang beresiko (Morsunbul, dalam Gandawijaya (2017)

Lama kepemilikan *smartphone* juga bisa mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Chandak, *et al* (2017) bahwa 71% responden yang mengalami *nomophobia* telah menggunakan ponsel sekitar 5-10 tahun. Hal tersebut sesuai dengan penelian ini yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

didapatkan hasil bahwa yang mengalami *nomophobia* dengan nilai tertinggi adalah individu yang telah memiliki dan menggunakan *smartphone* lebih dari 5 tahun.

Lama waktu penggunaan *smartphone* yang dihabiskan dalam sehari mayoritas dalam penelitian ini adalah lebih dari 5 jam sebanyak 57,7% dengan nilai rata-rata kecenderungan *nomophobia* 119,52 dan ≤4jam -5jam sebanyak 43% dengan nilai rata-rata kecenderungan *nomophobia* 109,84. Sejalan dengan Pavitra (2015) skor nomophobia lebih tinggi pada siswa yang menggunakan *smartphone* selama atau lebih dari 3 jam dibandingkan dengan siswa yang menggunakan dibawah dari 3 jam dalam sehari. Chandak (2017) juga menyatakan bahwa nomophobia terlihat secara signifikan pada individu yang menghabiskan waktu 3-4 jam perhari untuk menggunakan *smarphone*.

Berdasarkan data yang didapat dalam penelitian ini menyatakan bahwa responden memiliki jawaban yang bervariasi mengenai penggunaan smartphone seperti rata-rata tertinggi tujuan penggunaan *smartphone* adalah sebagai alat komunikasi dengan keluarga atau teman sebanyak 98,35% dan alat untuk mencari informasi 97,25%. Menurut Dasiroh, dkk (2017) bahwa tujuan penggunaan *smartphone* adalah karena merasa cupu atau tidak gaul, merasa kurang update, bosan saat aktivitas, keinginan memiliki usaha, untuk mendapatkan informasi, penunjang belajar, ingin eksis, memasarkan produk, dan sebagai hiburan.

Sedangkan untuk alasan penggunaan *smartphone* sendiri adalah ketika menunggu seseorang 85,16% , ketika bosan 84,62%, diikuti ketika sendirian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

83,52%, dan diikuti ketika berada dikamar/tempat tidur 80,77%. Sejalan dengan penelitian Rabathy (2018) bahwa mahasiswa yang mengalami *nomophobia* cenderung lebih mementingkan untuk mengecek *smartphone* mereka saat bangun tidur, daripada bergegas ke kamar mandi.

Selanjutnya aktivitas yang sering dilakukan ketika menggunakan *smartphone* dengan persentase tertinggi adalah *chatting* 96,15%, diikuti aktivitas membuka dan mengecek media sosial 85,71% dan browsing internet 85,16%. Hal ini sesuai dengan survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2018) menyatakan bahwa aktivitas yang sering dilakukan adalah *chatting* 89,35%, media sosial 87,13%, *dan* browsing internet 74,84%. Gandawijaya (2017) kontrol diri berdampak pada perilaku penggunaan media sosial, seseorang yang memiliki kontrol diri akan mempunyai standar-standar pada konten di media sosial yang sesuai dengan lingkungannya. Standar tersebut dapat menjadi motivasi pengguna media sosial untuk mempertimbangkan konsekuensi dari konten di media sosial maupun diinternet.

Park, *et al* dalam Fajri (2017) bahwa *smartphone* menjadi populer di kalangan mahasiswa karena *smartphone* memiliki fungsi dan fitur yang canggih dan menarik seperti mengirim pesan, melakukan panggilan telepon, nengecek atau mengirim email, mengatur jadwal kegiatan, *searching* didunia maya, *browsing,* mengecek media sosial, bermain game, dan hiburan lainnya.

Yildirim (2014) mengungkapkan bahwa *smartphone* bagi sebagaian mahasiswa termasuk salah satu benda yang dibutuhkan karena kecanggihannya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang menjadi kebutuhan primer. Dengan canggihnya fitur-fitur yang tersedia di *smartphone* seperti akses internet, *browsing, email, messenger,* dan video call akan memudahkan kegiatan mahasiswa, serta kemunculan media sosial yang semakin beragam yang menyebabkan seseorang menggunakan dan tertarik dengan *smartphone*.

Efek dari *nomophobia* juga bisa dilihat dari semakin banyaknya orang menghabiskan waktu menatap layar *smartphone* dibandingkan berbicara secara langsung. Salah faktor yang menyebabkan *nomophobia* adalah karena kurangnya kontrol diri, apabila seseorang memiliki kontrol diri yang baik maka dapat menjauhkan seseorang dari ketergantungan *smartphone,* yang tentunya individy akan terhindar dari masalah kecemasan ketika berada jauh dari *smartphone*. Kontrol diri yang baik aka membantu individu dalam penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan dan tidak berlebihan, serta agar tidak menganggap *smartphone* hal yang paling penting (Fajri, 2017)

Selanjutnya, sumbangan efektif yang didapatkan dalam penelitian ini terkait kedua variabel adalah sebesar 0,190096 (r^2), dimana nilai koefisien adalah $(0,436)^2$ sehingga menghasilkan nilai 0,190096. Artinya, variabel *self control* memiliki pengaruh sebesar 19,1% terhadap kecenderungan *nomophobia*. Selebihnya 80,9% variabel *nomophobia* dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang lebih berpengaruh pada kecenderungan *nomophobia* yang tidak diungkap pada penelitian ini.

Senada dengan pendapat yang dikemukan oleh Bianchi dan Philips (2005) dalam Bragazzi & Del Puente (2014**)** bahwa terdapat faktor yang lain

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang dapat mempengaruhi *nomophobia*. Sedangkan Yuwanto (2010) terdapat faktor-faktor yang memunculkan *nomophobia* yaitu faktor internal seperti *self esteem expentancy effect, habit,* kesenangan pribadi, dan kepribadian, faktor eksternal seperti paparan media iklan dan fasilitas yang diberikan, faktor situasional seperti stress, sedih, kesepian, cemas, bosan, kejenuhan belajar dan faktor dari lingkungan sosial.

Berdasarkan uraian pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa aktif fakutas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya yang mengalami kecenderungan *nomophobia* yang disebabkan oleh banyak faktor penyebab yang salah satunya adalah *self control* (kontrol diri), yang mana kurangnya kontrol diri pada diri individu menyebabkan individu tidak bisa mengontrol penggunaan *smartphone* dan membuat individu tidak bisa ketika berada jauh atau tidak menggunakan *smartphone* (*Nomophobia*).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan uji analisis korelasi *product monent* menunjukkan taraf signifikansi 0,000 dengan korelasi 0,436 yang bertanda negatif (-), yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang berlawanan atau berbanding terbalik, artinya semakin tinggi tingkat *self control* maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia*, semakin rendah tingkat *self control* maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

   Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya yang memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* dengan kategori tinggi. Maka disarankan sebaiknya mahasiswa menggunakan *smartphone* secara tidak berlebihan dan tidak menjadikan *smartphone* sebagai media pengalihan atau kebutuhan primer yang sangat penting. Selain itu mahasiswa juga diharapkan dapat meningkatkan *self control* atau kontrol

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diri terlebih dalam penggunaan *smartphone* dan perasaan cemas yang ditimbulkan saat tidak bisa menggunakan *smartphone*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memilih subjek penelitian ditempat berbeda untuk mengetahui *self control* apakah memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan *nomophobia*, selain itu juga diharapkan untuk melakukan penelitian *nomophobia* yang dikaitkan dengan faktor-faktor yang lain, serta memperdalam lebih lanjut hubungan *nomophobia* yang dikaitkan dengan faktor-faktor lain selain *self control*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

APJII. (2018). *Potret Zaman Now Pengguna & Perilaku Internet Indonesia.* Jakarta.

APJII. (2015). *Profil Pengguna Internet Indonesia 2014.* Jakarta: APJII.

APJII. (2017). *Infografis "Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2017".* Jakarta: Tekno Preneur.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Augusta, G. (2018). *Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Melalui Motivasi Belajar. Skripsi Pendidikan Ekonomi.* Yogyakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma.

Azwar, Saifuddin. (2016). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, Saifuddin. (2017). M*etode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Bivin, J.B., Mathew, P., Thulasim P.C.,Philip, J. (2013). Nomophobia Do We Healty Neet To Worry About?. *Review of Progress.* Vol. 1 Issue 1.

Bragazzi, N. L., & Puente, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 255-260.

Chandak, D. P., Singh, D. D., Faye, D. A., Gawande, D. S., Tadke, D. R., Kirpekar, D. V., & Bhave, D. S. (2017). An Exploratory Study of Nomophobia in Post Graduate Residents of a Teaching Hospital in Central India. *The Internasional Journal of Indian Psychology, Vol. 4, Issue 3*, 48-56.

Choliz. (2012). Mobile Phone Addiction in Adolescense. The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*. Vol. 2(1).

Daeng, I. T., Mewengkang, N., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *e-journal "Acta Diurna" Volume VI. No. 1*, 1-15.

Dasgupta, P., Bhattacherjee, S., Dasgupta, S., Roy, J. K., Mukherjee, A., & Biswas, R. (2018). Nomophobia Behaviors among Smartphone Using Medical and Engineering Students in Two Colloges of West Bengal. *Indian Journal of Public Health*, 199-204.

Dasiroh, U., Miswatun, S., Ilahi, Y. F., & Nurjannah. 2017. Fenomena Nomophobia di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Univeritas Riau). *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau, Vol. 6, No. 1*, 1-10.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dixit, s., dkk. (2010). a study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central india. *indian journal of community medicine: official publication ofindian association of preventive &social medicine*, 35(2), 339.

Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2017). Nomophobia : A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health. *Vol. 8, Issue 11*, 687-693.

Faisal, M. Y., & Yulianita, N. (2017). Makna Nomophobia di Kalangan Mahasiswa. *Prosiding Hubungan Masyarakat, Vol. 3, No 1*, 15-20.

Fajri, F. V. (2017). Hubungan antara Penggunaan Telepon Genggam Smartphone dengan Nomophobia pada Mahasiswa. *Naskah Publikasi Psikologi*, 1-11.

Gandawijawa, Leonardus Edwin. 2017. Hubungan antara kontrol diri dan agresi elektronik pada pengguna media sosial di masa transisi menuju dewasa. *Skripsi Psikologi.* Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.

Gezgin, D. M. & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori Psikologi.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Kanmani, A., Bhavani, & Maragatham. (2017). Nomophobia-An Insight into Its Psychological Aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology, Vol. 4, Issue 2*, 5-15.

Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental. Vol. 2 No. 1*, 16-21.

King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 28-35.

King, A., Valença, A., Silva, A., Baczynski, T., d, M. C., & Nardi, A. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 140-144.

Madhusudan, Sudarshan, Sanjay, Gopi, A., & Fernandes, S. D. (2017). Nomophobia and Its Determinants Among the Students of a Medical College in Kerala. *International Journal of Medical Science and Public Health, Vol. 6, Issue 6*, 1046-1049.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Malianto, A. (2016). *96 Persen Pengguna Smartphone Tertinggi Ada di Indonesia.* Diakses dari Techno.Okezone.Com: Https://Techno.Okezone.Com/Read/2016/03/16/207/1337776/96-Persen-Pengguna-Smartphone-Tertinggi-Ada-Di-Indonesia. Pada tanggal 20 Februari 2019.

Mallya, N. V., DR, S. K., & Mashal, S. (2018). A Study to Evaluate the Behavioral Dimensions of "Nomophobia" and Attitude Toward Smartphone Usage Among Medical Students in Bengaluru. *Nation Journal of Physiology, Pharmacy, and Pharmacology, Vol. 8, Issue 11*, 1553-1557.

Mawardi, D. H. (2018*)*. Hubungan antara Perilaku Impulsif dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Skripsi Psikologi.* Uin Sunan Ampel Surabaya.

Mudiarni, M. (2018). *Hubungan antara Kontrol diri dan Smartphone Addiction pada Mahasiswa. Skripsi.* Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia.

Muhid, Abdul. (2012). Analisis Statistik. Sidoarjo: Zifatama.

Mulyar, B. K. (2016). Dinamika Adaptif Penggunaan Smartphone Mahasiswa Fisip Universitas Airlangga di Kota Surabaya. Jurnal *Antro Unair dot Net, Vol. 5, No 3,* 489-503.

Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir. *Naskah Publikasi*, 1-9.

Nagpal, Sharoj S., & Kaur, Ramanpreet. (2016). Nomophobia: The Problem Lies at Our Fingers. *Indian Journal of Health and Wellbeing.* 7 (12): 1135– 1139

Novitasari, D. (2018). Pelatihan Manajemen Diri untuk Menurunkan Nomophobia pada Mahasiswa. *Tesis Magister Psikologi Profesi*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

Palupi, D. A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2018). Hubungan Ketergantungan Smartphone terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro, Vol. 7, No. 1*, 140-145.

Prasetyo, A., & Ariana, A. D. (2016). Hubungan antara The Big Five Personality dengan Nomophobia pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol. 5, No. 1*, 1-9.

Prasetyo, B & Jannah, Miftahul L. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif.* Depok: Rajagrafindo Persada.

Priyatno, Dwi. 2009. *Mandiri Belajar SPSS.* Yogyakarta: *MediaKom.*

Rabathy, Q. (2018). Nomophobia sebagai Gaya Hidup Mahasiswa. *Jurnal Linimasa. Vol. 1 No. 1*, 33-44.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Rahayu, Siti Aziza. (2014). *Psikologi Perkembangan*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.

Rakhmawati, Saidah. (2017). Studi Deskriptif Nomophobia pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi Psikologi*. Universitas Muhammadiyah Malang.

Santrock, John W. (2002). *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga.

SecurEnvoy. *66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone.* Diakses dari laman https://www.securenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone. Pada tanggal 23 Maret 2019

Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. (2015). Rising Concern of Nomophobia Amongst Indian Medical Students. *The International Journal of Research in Medical Sciences, Vol. 3, Issue 3*, 705-707.

Siswoyo, Dwi. (2007). *Ilmu Pendidikan.* Yogyakarta: UNY Press

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D). Bandung*: Cv. Alfabeta.

Thalib, R. T. (2016). Smartphone sebagai Gaya Hidup di Kalangan Mahasiswa STIKPER Gunung Sari Jurusan Keperawatan Angkatan 2014. *Skripsi Ilmu Komunikasi.* Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

Wahdah, Nailun Izzati. (2016). Hubungan Kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan facebook pada siswa SMP Sunan Giri Malang. *Skripsi psikologi*. Universitas Islam Negeri Maulana malik ibrahim Malang.

Widiana, H.S., Retnowati, S & Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. Humanitas : *Indonesian Psychologycal Journal*, 1(1), 6-16.

Widodo, R. I., & Amanda, G. (2015). *Pengaruh Ponsel terhadap Tingkat Kecemasan*. Diakses dari republika.co.id: https://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/info sehat/18/02/15/p45o8g423-pengaruh-ponsel-terhadap-tingkat-kecemasan. Pada tanggal 23 Maret 2019.

Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Graduate Theses and Dissertat.* 1-102.

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* Bandung; Remaja Rosdakarya.

Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict.* Surabaya: CV. Putra Media Nusantara.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id