

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

SKRIPSI

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



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Achmad Fathoni (J71217051)

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2021

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dan Kesenangan dengan Nomophobia Pada Remaja” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya ataupun pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Bojonegoro, 04 Mei 2021



A 10,000 Rupiah postage stamp is shown, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH', '10000', 'TEL. 70', 'METERAL TEMPEL', and 'DCF4EAJX148982112'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Achmad Fathoni

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Kontrol Diri dan Kesenian dengan Nomophobia Pada Remaja

Oleh:
Achmad Fathoni
NIM: J71217051

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Bojonegoro, 08 Mei 2021

Dosen Pembimbing



Dr. dr. Hj. Siti Nur Asyiah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

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

Yang disusun oleh:
Achmad Fathoni

J71217051

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 16 Juni 2021



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji
Penguji I/Pembimbing,

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Penguji II,

Tatik Mukhoyyaroh, S.Psi, M.Si
NIP. 197605112009122002

Penguji III,

Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP. 196208241987031002

Penguji IV,

Nova Lusiana, M.Keb
NIP. 19811102201432001



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 : Achmad Fathoni
NIM : J71217051
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : fathony446@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 Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia Pada Remaja

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 04 Juli 2021

Penulis


(Achmad Fathoni)

transportasi umum, maka fenomena menarik akan kita jumpai. Baik di stasiun kereta api, kemudian busway, commuter line, bandara, ataupun terminal antar provinsi akan kita temukan banyak orang-orang yang asik dan nyaman dengan smartphonenya. Bermain dengan gadget sepertinya lebih menarik dibanding berkomunikasi dengan orang sekitar kita. Ironisnya dalam perkumpulan keluarga, ternyata setiap individu lebih asik dengan gadget yang dimiliki, bukan malah berbincang bersama keluarganya. Hal ini seakan gadget sepertinya sudah menjadi semacam fetish yang menarik seluruh kesadaran mereka.

Saat ini seseorang semakin mudah untuk berinteraksi dengan individu yang lain di semua tempat dan waktu yang tidak terbatas melalui sosmed (social media), game dan lain-lain menggunakan *smartphone* seperti *mobile phone chatting*. Beberapa sosmed (social media) yang semakin berkembang pesat saat ini, yakni seperti Facebook, Twitter, dan Instagram, serta YouTube. Remaja sering kali terbuai dengan fitur yang ada pada *smartphone* seperti media sosial, games, dan internet. Penggunaan tiga fitur tersebut mungkin akan bisa bermanfaat jika berada pada batasan yang normal tapi, jika berlebihan maka akan dapat mengganggu psikologis pengguna dalam kesehariannya seperti kehidupan pribadi, lingkungan sosial, maupun akademik (Permatasari et al., 2019).

Remaja mempunyai beberapa dari tugas perkembangan yang memang harus dicapai dan terpenuhi dalam tahap perkembangannya. Menurut Hurlock, (2011) masa remaja dimulai dengan masa remaja awal dengan usia (12-14 tahun), kemudian masa remaja tengah dengan usia (15-17 tahun), dan masa remaja akhir

dengan usia (18-21 tahun). Siswa/siswi pada jenjang sekolah menengah atas berada pada masa remaja tengah atau madya, dengan rentangan usianya yaitu 15-17 tahun. Remaja merupakan suatu masa perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa awal dan mencapai suatu kematangan emosional, psikis, fisik, dan sosial. Pada masa remaja, tugas perkembangan difokuskan pada sikapnya dan lebih meninggalkan sikap kekanakan serta bergerak untuk mampu dalam hal bersikap dan berperilaku sebagai dewasa.

Menurut Sudarji, (2017) mengatakan bahwa pemakaian *smartphone* di zaman sekarang adalah sebuah hal yang wajar. *Smartphone* seperti sebuah benda yang memang harus di bawa ke manapun individu berada, fungsinya bisa digunakan untuk bermain games, mengedit video dan foto, jejaring sosial, dan lain sebagainya. Hadirnya berbagai macam fitur menarik di *smartphone* otomatis semakin menjadi pengikat bagi para penggunanya supaya terus menerus bermain dengan *smartphonanya* hingga menjadikan ketagihan (Reza, 2015).

Penerapan *smartphone* secara tidak langsung dapat menjadi sebuah presensi seorang individu didalam perkumpulannya. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh salah satu organisasi di Negara Inggris mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialami oleh seorang pengguna *smartphone* menemukan hampir 53% pengguna *smartphone* di Negara Inggris cenderung merasa bingung saat kehilangan *smartphonanya*, tidak mempunyai jangkauan jaringan, dan kehabisan baterai (Bivin, 2013).

Nomophobia belum lama ini telah dipakai untuk mewakili kecemasan atau ketidaknyamanan dikarenakan tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual yaitu telepon selular atau *smartphone* (King dkk, 2013). Berbagai bentuk Fitur dan fungsi yang terdapat pada perangkat *smartphone* dapat membagikan kemudahan untuk melakukan setiap kegiatan dalam kehidupan sehari-sehari. Misalnya mengirim pesan kepada pihak lain, melihat atau mengirimkan sebuah email, menelpon, mencari berbagai informasi secara online, untuk menata jadwal kegiatan, melakukan penelusuran diinternet, berbelanja online, bermain game online maupun offline, dan lain sebagainya.

Dalam artikel yang ditulis Dian, (2021) menyatakan hal ini perlu kita sadari bahwa kerusakan yang terjadi dikarenakan tidak adanya filter yang menjaga fitrah manusia. Sehingga pada akhirnya para remaja yang seharusnya sedang dalam masa mencari jati diri malah terjerumus kebebasan dan ingin terlihat gaul. Lebih lanjut, remaja saat ini menjadi korban dari kemajuan teknologi di era globalisasi. Hal ini disebabkan kurangnya ilmu agama untuk memfilter antara mana yang baik dan kurang baik.

Sejatinya masa pandemi ini adalah waktu waktu untuk memperbaiki diri dan muhasabah seperti membaca dan menghafal al-Qur'an, membuat kerajinan atau karya, membaca buku dan lain sebagainya. Saat ini kita seakan dihembuskan dengan ide yang menyejukkan. Tapi sejatinnnya menyesatkan bagi mereka yang mudah terpengaruh dan tidak berpegang dengan tali aqidah. Di samping itu juga membuang-buang waktu mereka.

kemudian masyarakat rural urban sejumlah 23,42%, sedangkan masyarakat rural sejumlah 23,83%. Perangkat yang digunakan untuk mengakses internet menggunakan tablet atau *smartphone* pribadi sebesar 44,16%, dan untuk mengakses internet menggunakan laptop atau komputer pribadi sebesar 4,49% (APJII, 2017).

Penggunaan *smartphone* yang terlalu berlebihan bisa berdampak negatif, yang bisa mengganggu aktifitas dalam kehidupan sehari-hari. Dalam menggunakan *smartphone*, dibutuhkan sebuah pengendalian diri yang baik supaya bisa membatasi diri dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan serta menghindari akibat negatifnya. Dari sinilah, kontrol diri menjadi salah satu faktor yang penting untuk mengontrol perilaku seseorang, terutama dalam menggunakan *smartphone* (Agusta, 2016).

Kecanggihan yang ada pada *smartphone* bisa berdampak negatif pada pemakainya. Chloe dalam (Widodo & Amanda, 2015) mengatakan bahwa *smartphone* bisa mengganggu pola tidur, artinya individu menjadi terbuju oleh suara notifikasi pada *smartphone*, selain itu individu terlalu bergantung pada *smartphone*, dan menjadi khawatir saat tidak menggunakan *smartphone* atau terkena gejala *nomophobia*.

Wiederhold *et al* (2000) dalam (Rakhmawati, 2017) mengatakan, *nomophobia* dapat diartikan sebagai sebuah kecemasan yang ada dalam diri seseorang seperti kriteria phobia sosial. Hal ini sesuai dengan buku *Diagnostik Statistic Manual* (DSM) dikarenakan mengilustrasikan gangguan kecemasan

yang intens, dapat menyebabkan sebuah kecemasan yang ekstrim, bahkan sebuah gangguan akut yang bisa mengganggu dalam kehidupan individu sehari-hari.

Individu yang mengalami *nomophobia*, mempunyai sebuah karakteristik klinis, sebagai contohnya memakai smartphone secara energik dan membuang waktu untuk menggunakan smartphone, kemudian individu merasakan cemas. Ketika smartphone sedang tidak dapat digunakan karena jaringan yang lemah, cenderung selalu membawa charger ketika pergi, tetap melihat notifikasi yang masuk pada *smartphone*, individu lebih memilih untuk berinteraksi lewat online dibandingkan dengan secara langsung atau tatap muka, serta pengguna smartphone sukarela untuk mengeluarkan biaya yang besar demi menggunakan *smartphone*.

Kelebihan yang ada pada smartphone ini menjadikan pengguna yang meningkat, dan pada pernyataan di atas menyatakan bahwa para pengguna smartphone saat ini menderita *nomophobia*, serta pengguna akan merasa kehilangan benda yang sangat penting apabila smartphone berada jauh dari jangkauannya.

Hal yang tersebut di atas sesuai dengan interview pembuka yang peneliti lakukan di tiga sekolah yaitu SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya dengan beberapa siswa/siswi dan guru dalam jenjang sekolah menengah ke atas bahwa salah satu guru pada jenjang sekolah menengah ke atas di Surabaya mengatakan terdapat siswa yang bermain smartphone saat pelajaran sekolah berlangsung. Kebanyakan mereka sedang mengakses youtube

dan bermain games. Di samping, dari hasil wawancara yang peneliti lakukan bersama siswa/siswi, mereka berkata merasa cemas ketika handphone ketinggalan di rumah saat bepergian dikarenakan ia takut tidak bisa menghubungi temannya apalagi saat bepergian mengalami ban bocor dan sebagainya, selalu membawa charger, merasa cemas saat tidak bisa mengakses internet atau sosial media, dan kebanyakan mereka mempunyai firasat “siapa saja yang telah menghubungi” saat handphonenya sedang lowbet. Siswa/siswi juga mengatakan bahwa dirinya merasa cemas dan khawatir jika tidak bisa mengakses sosial media atau smartphonenya. Hal ini dikarenakan semua kebutuhan mereka saat ini ada di smartphone, sehingga sampai pergi ke kamar mandi pun membawa smartphone. Mereka juga mengatakan bahwa kena prank dari smartphonenya sendiri karena sering merasa ada notif berupa pesan di handphonenya, padahal tidak ada apa-apa (Sumber dari Hasil Interview dengan Siswa/siswi SMK Negeri 12 Surabaya, SMA Negeri 22 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya. Desember 2020).

Dari beberapa sekolah yang telah peneliti survey baik berupa wawancara dan observasi pada siswa/siswi beserta guru, maka peneliti menganggap bahwa ketiga sekolah tersebut di atas yang relevan dengan tema dan tujuan yang peneliti angkat. Dan dari beberapa pertimbangan lainnya seperti efisiensi, kemampuan dan waktu supaya penelitian ini dapat berjalan dengan baik. Maka peneliti menentukan SMKN 12 Surabaya, SMAN 22 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya sebagai tempat penelitian.

Fenomena nomophobia sering dialami oleh remaja, Selain itu kecenderungan nomophobia dapat mengakibatkan seorang remaja menjadi sosok yang anti sosial, dalam hal ini artinya kurang bisa berinteraksi dengan orang lain secara langsung dan mengakibatkan timbulnya kenakalan remaja yang diakibatkan oleh kontrol diri yang lemah. Hal ini juga diperparah dengan situasi di mana remaja tersebut mengalami kesepian atau tidak adanya hubungan bersama individu yang lain atau sebuah persahabatan yang terjalin dengan teman-temannya secara nyata. Oleh karena itu dan dari penelitian-penelitian terdahulu dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri memerankan salah satu faktor terjadinya nomophobia. Dengan kontrol diri individu akan mampu untuk memutuskan dan melaksanakan sebuah tindakan ampuh yang sesuai dengan standard ideal, nilai moralitas, dan harapan sosial. Selain itu kesepian juga berhubungan dengan nomophobia yang mana dalam hal ini remaja yang kesepian cenderung mempunyai tingkat hubungan sosial rendah.

Dilansir dari Epaper Suara Merdeka, dr. Jimmy EBH, Sp.S neurolog RSUP dr. Kariadi Semarang mengatakan nomophobia juga bisa memberikan dampak negatif karena gelombang electromagnet yang dihasilkan oleh smartphone bisa menimbulkan kepala sakit, kerusakan system imunitas, kelelahan, dan gangguan pada mata. Yang lebih parah dari dampak negatif penderita nomophobia adalah bisa memicu meningkatnya kerawanan penyakit tumor otak, Alzheimer, insomnia, tumor ganas, dan bahkan dapat membunuh spermatozoa (Asih & Fauziah, 2017).

Melihat beberapa akibat dari pengguna *smartphone* di atas, kontrol diri menjadi peran penting ketika mengendalikan pengguna *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Kail dan Cavanaugh, (2010) mengatakan kontrol diri adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu Ketika hendak mengendalikan watak ataupun menahan godaan. Dalam hal ini, yang dinamakan kontrol diri yang baik akan dapat membantu seseorang untuk memberikan pembatas kepada dirinya dalam penggunaan sosial media dan *smartphone* secara berlebihan serta menjauhi pengaruh buruknya (Aldianita & Maryatmi, 2019).

Selain itu, penggunaan *smartphone* bisa mengurangi rasa kesepian. Artinya penggunaan *smartphone* secara berlebihan bisa jadi digunakan untuk menyembuhkan rasa kesepian dan untuk mengatasi perasaan yang mengganggu individu, hal ini dikarenakan sebuah *smartphone* bisa memberi bentuk sosialisasi yang beda. Menurut Peplau & Perlman, (1982) sebuah kesepian merupakan respon tentang ketidakselarasan antara hubungan yang diinginkan oleh individu dengan lingkungan sosialnya. Berdasarkan pengertian di atas kesepian bisa dimaknai sebagai tindakan oleh perasaan manusia sebab hubungan yang diinginkan dan persahabatan yang berarti antar individu tidak ada (Saripah & Pratiwi, 2020).

Menurut Durak, (2018) dalam Aprilia, (2020) mengatakan bahwa kesepian dapat muncul disebabkan karena kecenderungan terhadap *smartphone*, ia juga mengatakan bahwa terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi munculnya kecenderungan terhadap *smartphone*, salah satunya yaitu sikap

kesepian. Kesepian adalah suatu keadaan yang menyedihkan ketika individu mempunyai sebuah jaringan yang notabnya tidak bagus baik secara kuantitas dan kualitas (Peplau dan Goldston, 1984). Seseorang akan menggunakan *smartphone* dan berpaling ke dunia maya apabila tidak dapat memenuhi kebutuhan di dalam hubungan sosial. Hal ini akan menjadikan seseorang menghindari dunia nyatanya (Durak, 2018). Pendapat yang tersebut di atas didukung oleh sebuah penelitian yang dilaksanakan pada 527 responden, dengan hasil yang menunjukkan bahwa kesepian itu memiliki hubungan yang signifikan dengan penggunaan ponsel (Tan dan Donder, 2013). Pada penelitian yang lain juga dijelaskan bahwa seseorang yang dapat bertahan pada fase kesepian malah akan memunculkan sebuah problem ketika sedang berada jauh dari *smartphone* mereka (Gezgin dkk., 2018).

Faktor-faktor lain yang bisa menyebabkan terjadinya keterkaitan terhadap *smartphone* yaitu kontrol diri yang rendah (Yuwanto, 2010). Kontrol diri adalah variabel psikologis yang biasa, dikarenakan ada tiga konsep berbeda dari kemampuan mengontrol diri, seperti kemampuan seseorang dalam memodifikasi perilaku, mengelola informasi berdasarkan kemampuannya dalam memilih perbuatan yang diyakininya (Diba, 2004).

Seseorang yang tidak cakap untuk melakukan kontrol diri saat menggunakan *smartphone* atau seseorang yang mempunyai kontrol diri rendah dapat lebih gampang menderita ketergantungan *smartphone*. Pernyataan ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah, (2017)

kepada 457 mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro dengan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan signifikan kearah negatif antara kontrol diri dengan ketergantungan *smartphone*, sehingga dapat dikatakan jika semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka tingkat ketergantungan *smartphone* yang dialami juga semakin rendah, demikian sebaliknya apabila semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi ketergantungan *smartphone*.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada remaja khususnya sekolah menengah atas yang mengalami *nomophobia*, sehingga penelitian ini menjadi sebuah topik yang hangat dan menarik untuk diteliti. Penelitian yang dilakukan ini menjadi penting dilaksanakan sebab masih kurangnya studi terhadap persoalan pada remaja SMA, SMK, dan MAN. Penelitian sebelumnya melihat variabel kontrol diri dan kesepian secara tersendiri akan tetapi penelitian kali ini akan melihat variable kontrol diri dan kesepian bekerja di dalam terbentuknya sebuah *nomophobia* secara bersamaan. Di samping itu beberapa penelitian yang tertera juga menunjukkan beberapa perbedaan yang menjadikan penyebab *nomophobia* dengan subjek berbeda. Dengan demikian tema penelitian ini akan melihat hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan *nomophobia* pada remaja.

Penelitian ketiga yaitu tentang Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (*Nomophobia*) yang ditulis oleh Ramaita, Armaita, & Pringga Vandelis (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara Ketergantungan *Smartphone* dengan Kecemasan (*nomophobia*) pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Stikes Piala Sakti Pariaman Tahun 2018.

Penelitian keempat yaitu tentang Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan *Nomophobia* Siswa SMA yang ditulis oleh Intan Permatasari, Yusmansyah, & Ratna Widiastuti, (2019). Hasil penelitian yang dapat diambil yaitu sebuah layanan bimbingan Kelompok Teknik Self Management dapat menurunkan kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan pada tahun pelajaran 2019/2020.

Penelitian kelima yang dilakukan oleh Dwi Christina Rahayuningrum & Annisa Novita Sary, (2019) tentang Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (*Nomophobia*) Di SMA Negeri Kota Padang. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Remaja Sekolah Menengah Atas Terhadap *Nomophobia* Di Kota Padang.

Variabel *nomophobia* sudah banyak digunakan oleh beberapa peneliti sebelumnya termasuk yang membahas tentang intensitas penggunaannya pada media sosial berupa instagram, youtube, kecemasan hingga teknik penggunaan bimbingan kelompok guna mengurangi kecenderunagn *nomophobia*. Sedangkan

Bab 1 membahas mengenai latar belakang suatu masalah yang bersangkutan dengan nomophobia, kontrol diri, dan kesepian. Setelah itu dilanjutkan dengan beberapa rumusan permasalahan, keaslian penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika dalam pembahasan.

Bab 2 menguraikan teori-teori yang berasal dari berbagai referensi untuk digunakan sebagai kajian oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan teori nomophobia, kontrol diri, dan kesepian yang mana di dalamnya terdapat beberapa definis, aspek-aspek tiap variabel, dan faktor-faktor dari setiap variabel yang mempengaruhi. Sehingga nantinya akan tersusun kerangka teoritik penelitian dan memunculkan hipotesis penelitian.

Pada Bab 3 membahas tentang metode yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya meliputi variabel yang diteliti serta definisi operasional tiap variabel. Dalam bab ini juga menjelaskan populasi, sampel, dan teknik sampling yang digunakan, selain itu juga terdapat instrument penelitian dan validitas, reliabilitasnya, juga teknik analisis data dari hasil penelitian.

Bab 4 menerangkan hasil penelitian yang diperoleh, dan analisis hipotesis, serta pembahasannya. Dalam hal ini mencakup persiapan dan pelaksanaan penelitian, diskripsi subjek penelitian, analisis uji hipotesis penelitian mengikuti data statistik, serta pembahasan dari hasil penelitian dikaji dengan teori dari penelitian-penelitian sebelumnya.

Bab 5 akan membahas tentang kesimpulan berdasarkan rumusan masalah penelitian dan penemuan penelitian yang sudah dibahas. Di samping itu terdapat

menjadikan sebuah perubahan bagi penggunaannya, di mana *smartphone* yang awalnya hanya *symbol* kini menjadi kebutuhan.

King dkk, (2013) mengatakan bahwa *nomophobia* adalah rasa takut yang irasional saat seseorang tidak dapat mengakses *smartphone*. *Nomophobia* dapat diartikan sebagai rasa takut yang dapat meningkat di saat *smartphonenya* hilang (Gezgin & Cakir, 2016). Seseorang yang mengalami *nomophobia* akan merasa cemas apabila berada pada suatu area yang tidak memiliki sinyal dan kehabisan baterai ponsel, hal tersebut akan memberikan pengaruh terhadap tingkat konsentrasi yang dimiliki oleh individu. (Dixit dkk, 2010).

Pavithra, Madhukumar & Murthy, (2015) mengatakan bahwa *nomophobia* merupakan perasaan takut saat berada di luar kontak *smartphone* yang mengarah kepada kegelisahan, ketidak nyamanan, kesedihan, atau cemas yang dikarenakan tidak dapat terhubung dengan *smartphone*. Menurut Hardianti, (2016) mengemukakan bahwa *nomophobia* adalah gejala yang terjadi pada seseorang terhadap kecenderungan gadget, hal ini bisa mendatangkan sebuah rasa khawatir secara berlebihan apabila gadget berada jauh darinya.

King et al, (2010) mengatakan bahwa *nomophobia* adalah gejala di dunia modern ini, yang mana digunakan untuk memberikan gambaran kepada individu yang merasa cemas dan tidak nyaman apabila tidak tersedia *smartphone*, PC, atau alat komunikasi daring pada penggunaanya.

Nomophobia merupakan sebuah istilah baru karena hanya dirasakan pada saat perkembangan teknologi, terutama *smartphone* sebagai alat untuk berkomunikasi dan membantu segala keperluan.

Nomophobia menjadikan penggunanya untuk tidak bisa berperilaku dan memberikan pengaruh pada lingkungan di sekitarnya, seperti halnya jauh dari *smartphone*, takut tidak bisa berkomunikasi menggunakan teknologi yang dimiliki, atau tidak dapat terhubung dengan website. Tidak hanya itu ternyata pengguna tidak dapat meninggalkan kegiatan untuk mencari sebuah hal yang dibutuhkan atau sekedar menambah wawasan informasi (King et al, 2010).

Selanjutnya menurut Bivin dkk, (2013) *nomophobia* merupakan gangguan yang menjadikan perilaku kecanduan terhadap *smartphone*, hal ini masuk gejala fisik. Yang dimaksud dengan gejala fisik di sini adalah, seseorang yang terkena gejala *nomophobia* akan terus berperilaku tidak bisa mematikan *smartphone* dalam beberapa waktu, kemudian selalu memeriksa email masuk, pesan, panggilan dan sosial media yang ia miliki, merasa khawatir saat baterai mulai habis, bahkan sampai perilaku yang tidak wajar yakni terlalu sering membawa *smartphone* ke dalam kamar mandi. Hal ini disebabkan seseorang tidak dapat jauh dari *smartphonenya*.

Individu yang mengalami ketergantungan terhadap *smartphone* disebut dengan *nomophobia*, yang mana hal ini nantinya dapat membuat khawatir jika *smartphonenya* berada jauh darinya (Fajri, 2017). Menurut

Sedangkan Bragazzi & Puente, (2014) memberikan sebuah penjelasannya bahwa individu yang menderita *nomophobia*, mempunyai beberapa karakteristik seperti di bawah ini:

- a. Menggunakan waktu yang banyak dalam pemakaian gadget.
- b. Memiliki smartphone lebih dari satu dan selalu membawa chargernya.
- c. Merasa gugup serta cemas di saat gadgetnya tidak berada pada jarak yang dekat.
- d. Merasa tidak enak ketika smartphone kehabisan baterai dan tidak adanya sinyal.
- e. Menghindari tempat yang dilarang untuk menggunakan gadget.
- f. Merasa smartphone berbunyi atau ringxiety dan selalu mengecek layar ponsel untuk melihat pesan atau panggilan yang masuk.
- g. Meletakkan smartphone pada Kasur saat tidur dan selalu mengaktifkannya selama 24 jam.
- h. Lebih memilih untuk berkomunikasi dengan menggunakan teknologi baru yang mengakibatkan kurang berinteraksi secara sosial dikarenakan kurang nyaman apabila melakukan komunikasi dengan tatap muka.
- i. Membutuhkan biaya yang mahal untuk menggunakan *smartphone*.

Menurut Wolfe & Higgins, (2008) kontrol diri adalah tendensi seseorang dalam mempertimbangkan konsekuensi perilaku. DeWall dkk, (2005) mengatakan bahwa kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas di sebut dengan kontrol diri. Kontrol diri merupakan kecakapan seseorang dalam membaca situasi lingkungan sekitar dan dirinya sendiri.

Kontrol diri dapat diartikan sebagai upaya untuk mengatur tingkah laku yang dimiliki oleh seseorang (Kartono dan Gulo, 2003). Kontrol diri merupakan kemampuan individu yang digunakan untuk membimbing tingkah laku diri sendiri serta kemampuan yang digunakan untuk menekan perilaku impulsif (Chaplin, 2005). Rodin (dalam Sarafino, 1990) mengemukakan bahwa kontrol diri adalah sebuah kemampuan yang dimiliki individu guna membuat dan mengambil keputusan agar mendapatkan Langkah yang efektif dan mendapatkan hasil yang sesuai dengan keinginannya serta menghindari hal yang tidak diinginkan.

Menurut Kail dan Cavanaugh, (2010) kontrol diri adalah tenaga seseorang yang digunakan untuk mengendalikan perilaku dari setiap godaan. Penggunaan smartphone dan media sosial yang terlalu berlebihan dapat memicu timbulnya dampak buruk yang bisa mengganggu aktivitas seseorang dalam keseharian. Maka dari itu, kontrol diri yang bagus diperlukan untuk membatasi perilaku penggunaan smartphone secara

berlebihan dan dapat menghindari dampak buruk dari pemakaian smartphone dan media sosial.

Menurut Averill (dalam Aprilia, 2020) berpendapat bahwa di dalam kontrol diri terdapat tiga aspek yang berbeda yaitu: kemampuan dalam mengontrol diri, kemampuan seseorang dalam memodifikasi perilaku, kemampuan dalam melakukan pengelolaan informasi yang didapat berdasarkan keyakinan.

Ghufron dan Risnawita (2010) juga mengatakan dua alasan seseorang untuk mengontrol diri secara terus-menerus. Pertama, seseorang terlahir dalam lingkungan sosial atau berkelompok, sehingga untuk memenuhi keinginannya seseorang tersebut harus mengontrol perilaku agar supaya tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan pengontrolan diri yang dimiliki oleh seseorang supaya proses pencapaiannya tidak meniyimpang, maka diperlukan dorongan dari masyarakat untuk Menyusun standar yang lebih baik secara konsisten.

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dipaparkan maka, dapat artikan bahwa sebuah kontrol diri adalah pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung berfikir dan melakukan tindakan positif. Dalam artian agar supaya seseorang dapat melakukan beberapa pertimbangan sebelum memberikan keputusan untuk bertindak sesuai dengan individu lainnya.

- a. Mengontrol Perilaku, merupakan kondisi yang digunakan untuk mengubah kejadian yang mana awalnya adalah keadaan yang tidak dapat diterima hingga akhirnya menjadi menyenangkan. Terdapat dua komponen dalam mengontrol perilaku, diantaranya: a) kemampuan dalam mengatur pelaksanaan. Dalam hal ini seperti menentukan siapa yang sedang mengendalikan kondisi, orang lain, sesuatu dari eksternal atau dirinya sendiri. b) kemampuan dalam mengatur dorongan, adalah tenaga yang digunakan untuk mengetahui kapan dan bagaimana suatu dorongan yang tidak diinginkan akan ditangani. Terdapat beberapa cara yang bisa dipakai seperti menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, mencegah atau menjauhi stimulus, dan membatasi ketajamannya.
- b. Mengontrol Kognitif, adalah cara individu dalam menilai, menguraikan, atau menjadikan satu dalam kerangka kognitif. Mengontrol intelektual merupakan kemampuan menjaring informasi yang tidak disukai supaya meminimalisir tekanan. Hal ini dibedakan atas dua komponen: a) kemampuan dalam melaksanakan penilaian, digunakan untuk memberikan penilaian dan memberikan penafsiran terhadap kondisi dengan tetap mencermati hal positif secara rasional. b) kemampuan memperoleh informasi, seseorang yang mempunyai informasi terkait kondisi yang tidak menyenangkan nantinya akan dapat menjadikan seseorang mampu untuk mempertimbangkan beberapa kondisi secara

seseorang yang telah matang psikologisnya pasti akan lebih mudah mengontrol dorongan yang ada di dalam dirinya. Hal ini dikarenakan seseorang sudah bisa mempertimbangkan hal-hal yang baik dan buruk bagi dirinya sendiri.

- b. Faktor eksternal, lingkungan sekitar dan keluarga dapat memberikan pengaruh kepada kontrol diri. Lingkungan keluarga, terkhusus adalah orang tua dapat menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri pada individu. Persepsi remaja di dalam menerapkan disiplin orang tua cenderung demokratis dan akan diikuti oleh tingginya kemampuan untuk mengontrol diri (Ghufron dalam Risnawati, 2010). Oleh karena itu secara tidak disadari orangtua menerapkan sikap disiplin pada anaknya secara intens sejak dini.

Jadi, bisa diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri pada seseorang itu meliputi faktor internal yang meliputi usia seseorang dan kematangan psikologis dan faktor eksternal yang meliputi lingkungan keluarga terutama orangtua.

Sedangkan menurut Daradjat, (1978) kemudian Hurlock, (1980) serta Elkind dan Weiner (1978) mengatakan bahwa ada faktor-faktor yang bisa memberikan pengaruh terhadap kemampuan untuk mengontrol diri yakni penyesuaian religious, cara mendidik orang tua, dan faktor intelektual. Untuk lebih jelasnya yaitu:

tidak mengembirakan, yang mana dimaksudkan pada konteks ini adalah kuantitas dan kualitas dari bentuk hubungan sosial individu secara signifikan sedang turun. Terkadang individu mengalami kondisi kesepian saat berada pada keramaian, dan ada pula individu yang tidak mengalami kondisi kesepian walaupun dia sendirian. Dari sini bisa dikatakan bahwa kondisi sepi dapat muncul tergantung dari prasangka individu dengan keadaan lingkaran serta dirinya (Peplau & Perlman, dalam Peplau dan Goldston, 1984).

Kemudian Beck dkk dalam David G. Myers, (2012) mengatakan bahwa kesepian adalah kondisi dimana individu merasa terasing dari kelompok, tidak bisa berbagi kekhawatiran pribadi, tidak disukai oleh sekeliling berbeda terpisah dan berbeda dengan individu lain yang berada di sekelilingnya. Kesepian adalah sebuah rasa gelisah secara subjektif yang dialami oleh individu ketika hubungan sosial yang dijalani sedang kehilangan tanda pentingnya. Terhapusnya tanda penting tersebut dapat berwatak kuantitatif, di mana seseorang hanya memiliki seorang teman atau bahkan tidak sama sekali. Adapula yang mempunyai sifat kualitatif, yakni kesinambungan yang ada pada individu kurang berkenan dibanding harapannya (Endang dan Nailul, 2010).

Di samping itu Santrock (2002) juga mengemukakan bahwa kesepian merupakan sebuah perasaan di mana tidak ada satu individu bisa faham dengan bagus, dan merasa terhalang, serta tidak mempunyai

satu individu yang dijadikan sebagai pelarian ketika stres maupun dibutuhkan. Artinya adanya kondisi emosional dan mental ditandai dengan perasaan yang terasingkan dan kurangnya hubungan (Bruno,2000).

Pengertian dari kesepian dapat dimaknai sebagai perasaan tidak puas dan merasa kehilangan dari ketidak selarasan antara hubungan sosial yang tidak sesuai dengan realita yang (Perlman dan Peplau, (1982). Menurut Peplau & Perlman, (1982) kesepian adalah respon terhadap tidak sejalannya hubungan lingkungan sosial dengan lingkungan yang diinginkan oleh individu. Berdasarkan pengertian di atas kesepian bisa dimaknai sebuah respon dari perasaan seseorang sebab tidak ada hubungan yang diinginkan dan sebuah persahabatan yang memiliki arti. Terdapat tiga aspek kesepian, yakni *need for intimacy* (kebutuhan akan keintiman), *cognitive process* (proses kognitif), dan *social reinforcement* penguatan sosial.

Dari beberapa definisi yang telah dipaparkan di atas, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah, kesepian merupakan kondisi di mana seseorang merasa dirinya tidak berteman dan senyap, merasa terasingkan, hampa, bosan, gagal, merasa bahwa dirinya tidak berguna, dan merasakan tidak ada seorang pun yang dapat memahami kondisinya, tidak merasakan cinta yang ada di sekelilingnya, cenderung sedih, depresi, hingga merasa sia-sia.

kesepian dapat dikategorikan menjadi 3 yaitu: Afektif, Kognitif, dan Perilaku. Aspek Problem Sosial dan Medis tidak diikut sertakan sebab, merupakan penyebab kesepian. Menurut Perlman dan Peplau, (1981) berpendapat, berpatokan pada para pengamat dan riset bahwa aspek Problem Sosial dan Medis merupakan dampak atau konsekuensi dari kesepian.

Russell (dalam, Krisnawati dan Soetjningsih, 2017) mengatakan bahwa ada beberapa aspek dalam kesepian yakni sebagai berikut:

- a. Sifat kesepian, terdapat sebuah acuan yang konstan dari rasa sepi yang terkadang berubah dalam situasi tertentu, atau individu yang sedang mengalami kesepian dikarenakan kepribadian mereka. Kepribadian yang dimaksud yaitu individu yang takut dengan orang asing dan mempunyai kepercayaan yang kurang.
- b. Keinginan Sosial yang kesepian, adalah suatu hal yang membuat seseorang tidak memperoleh kehidupan sosial seperti yang dikehendakinya, hal ini dapat terjadi karena kondisi kesepian.
- c. Depresi kesepian, merupakan terjadinya kesepian yang dikarenakan oleh perasaan yang terganggu, contoh: murung, merasa dirinya tidak berharga, merasa sebagai pusat kegagalan, dan sedih, serta tidak memiliki semangat.

D. Hubungan Kontrol Diri dan Kesenian dengan Nomophobia

Smartphone merupakan perangkat telepon genggam yang dapat dengan mudah dibawa ke manapun. Smartphone memiliki fungsi untuk berkomunikasi jarak jauh, baik secara online maupun offline yang dilengkapi dengan berbagai macam manfaat lain. Disamping ini *smartphone* memberikan penawaran sebuah kecanggihan fitur-fitur yang bermacam-macam (Daeng dkk, 2017). Menurut Bivin dkk, (2013) mengatakan pemakaian *smartphone* secara terus-menerus dengan tidak ada suatu kontrol dalam diri dapat menimbulkan sebuah problem ketergantungan smartphone, yang mana hal ini dapat disebut sebagai *nomophobia*.

Choliz, (2012) memberikan pendapat terkait penggunaan telepon genggam yang semakin meningkat dapat memicu gejala *nomophobia*. Kontrol diri yang kurang pada saat menggunakan telepon genggam dapat menghadirkan problem secara sosial, hal ini dikarenakan individu sudah merasa nyaman ketika berhubungan melalui dunia maya. Yang mana hal ini nantinya akan mendatangkan rasa gelisah, kecemasan, sampai merasa kehilangan saat seseorang tidak berada dekat dengan telepon genggam dan bisa juga saat telepon sedang tidak berada pada jangkauan.

Individu dengan kemampuan mengontrol diri secara bagus tidak akan mudah mengalami kecenderungan telepon genggam, yang dapat memicu kecemasan saat sedang tidak menggunakan teleponnya. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengontrol diri menjadi suatu hal yang bermakna dalam

hidup. Hal ini dikarenakan kontrol diri memiliki fungsi mengendalikan diri untuk tindakannya dalam keseharian. Selain itu hal ini juga memiliki fungsi untuk bisa menahan diri dari godaan atau perbuatan yang batil, yang bisa mengganggu kesepadanan hidup (Murdiarni, 2018).

Pernyataan keterikatan antara Kontrol Diri dengan *Nomophobia* diperkokoh dengan adanya penelitian Muna, Resti Fauzul, dan Tri Puji Astuti, (2014) dengan hasil penelitian yang mengatakan ada hubungan yang signifikan ke arah negatif antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan *Nomophobia* di SMK A Ungaran. selain itu Kurniawan & Cahyanti, (2013) juga melakukan sebuah penelitian yang mana sebuah kontrol diri mempunyai karakter penting bagi pengguna telepon genggam supaya tidak menggunakannya secara terus-menerus. Kemudian Widiana, Retnowati, & Hidayat, (2004) juga menambahkan seseorang yang memakai internet secara kebutuhan dan sehat, maka tidak akan terjadi kecanduan

Menurut Durak, (2018) mengatakan bahwa kesepian berpengaruh signifikan terhadap *nomophobia*. Hal ini dibuktikan bahwa waktu yang digunakan setiap hari untuk menggunakan media sosial. Oleh karena itu jika tingkat kesepian individu meningkat maka tingkat perilaku nomofobik juga meningkat. Deniz, (2018) mengatakan bahwa *nomophobia* dan kesepian pada remaja memiliki hubungan yang positif signifikan. Pada temuan ini menunjukkan bahwa individu yang kehilangan akses ke smartphone mempunyai perasaan kesepian karena takut tidak dapat berkomunikasi dan

bersosialisasi dengan orang lain. Kemudian Cakir dan Oguz, (2017) juga menjelaskan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecanduan smartphone dan kesepian dikalangan remaja. Di sisi lain Tan, Pamuk dan Donder, (2013) menemukan bahwa ada hubungan sedang yang positif antara kecanduan ponsel dan kesepian dalam penelitiannya.

E. Kerangka Teoritik

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Yildirim dan Correia, (2015) *nomophobia* merupakan sebuah gejala dengan perasaan cemas sebab tidak dapat melakukan interaksi menggunakan telepon/internet. *Nomophobia* ini adalah penyakit di era modern yang dapat memicu perilaku agrophobia, seperti menjadi ketakutan apabila sakit dan tidak mendapatkan bantuan segera.

Yildirim dan Correia juga menjelaskan empat aspek yang dapat menghadirkan keterikatan terhadap telepon genggam: pertama, tidak dapat melakukan komunikasi/not being able to communication. Kedua, kehilangan ketergantungan/losing connectedness. Ketiga, tidak bisa untuk mengakses sebuah informasi/not being able to access information. Keempat, kehilangan kenyamanan/giving up convenience.

Ada empat faktor yang bisa menjadi sebab munculnya *nomophobia* menurut Yuwanto, (2010) yaitu:

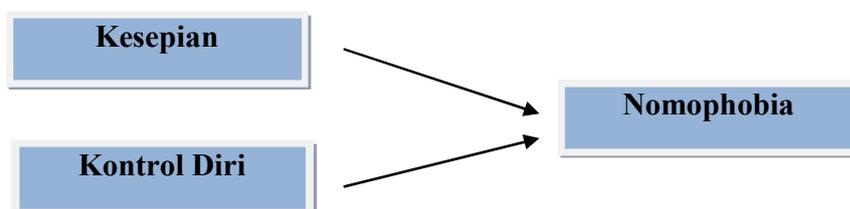
1. Faktor dari dalam, Faktor yang paling memberikan resiko besar terhadap terjadinya nomophobia adalah faktor internal yang meliputi sensational yang tinggi, kebibadian ekstraversi yang tinggi kontrol diri yang rendah, serta self-esteem. Kontrol diri yang rendah sejalan dengan hasil penelitian Asih dan Fauziah (2017) yang menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan faktor yang memberikan sumbangan efektif sebesar 4,3 % pada nomophobia.
2. Faktor Keadaan, Faktor ini dapat membuat seseorang menjadi tergantung kepada telepon genggam sehingga menjadikannya sebagai media untuk coping. Pada faktor ini dapat digambarkan kondisi psikologis seseorang pada saat memakai smartphone. Contohnya perasaan sedih, merasa stress, kesepian, merasa cemas, dan jenuh dalam belajar.
3. Faktor Sosial, telepon genggam sebagai jembatan dan merupakan sebuah kebutuhan untuk melakukan interaksi dan berkomunikasi dengan individu lain, yang mana nantinya hal ini bisa memberikan pengaruh kepada seseorang untuk tergantungan telepon genggam.
4. Faktor dari luar, dapat menjadi dampak dari teknologi yang memfasilitasi gadget, contohnya iklan gadget yang menyediakan banyak fasilitas, sehingga dari sini dapat memberikan pengaruh kepada orang lain untuk ingin memiliki dan menggunakannya.

Menurut Averill (dalam Aprilia, 2020) kemampuan mengontrol diri memiliki tiga aspek yaitu: sebuah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk

memodifikasi perilaku, mengelola sebuah informasi yang tidak dikehendaki, kemudian kemampuan dalam menunjuk perilaku yang sesuai dengan apa yang ia Yakini. Terdapat aspek-aspek dalam melakukan kontro diri: kontrol perilaku/behavior control, kontrol kognitif/cognitive control, kontrol pengalaman/decisional control.

Kesepian merupakan sebuah perasaan tidak puas dan merasa kehilangan. Hal ini didapatkan dari jenis hubungan sosial yang tidak memberikan kecocokan seperti yang diinginkan dengan hubungan sosial yang dimilikinya (Perlman dan Peplau, 1981). Berdasarkan pengertian di atas kesepian bisa diberikan makna Tindakan dari perasaan orang sebab ada hubungan seperti yang diinginkan dan sebuah persahabatan yang tidak memiliki arti. Aspek-aspek menurut (Perlman & Peplau, 1981) yakni: afektif, kognitif, perilaku.

Berdasarkan dari penjelasan kerangka teori tersebut, berikut terdapat bagan yang digunakan untuk menentukan judul Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian Dengan Nomopobhia Pada Remaja.



- f) Memiliki smartphone
- g) Bersedia menjadi responden

2. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan Teknik sampling probability sampling, di mana metode pengambilan sampelnya memberi peluang sama terhadap setiap orang pada populasi untuk ditunjuk. Sebagai sampel penelitian. Spesifiknya, simple random sampling adalah teknik yang dipakai untuk menunjuk sampel, dikarenakan saat melakukan sampel dalam populasi dipilih oleh peneliti secara acak dan tidak melihat dari segi tingkatan populasi tersebut (Sugiyono, 2017).

3. Sampel

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto, (2002) sampel adalah subjek dari sebagian populasi dengan ciri-ciri yang sudah ditentukan oleh peneliti. Jika subjek dalam kelompok populasi berjumlah kurang dari 100 maka, lebih bagus untuk diambil semua, kemudian jika populasi lebih dari 100 subjek maka, bisa diambil 10-15% atau 20-25%. Jumlah dari sampel yang diambil oleh peneliti mengacu pada teori yang dibawakan oleh Arikunto dengan 15% dari jumlah keseluruhan populasi. Adapun table sampel pada penelitian ini yaitu:

Table 3.2 Data Sampel Siswa/Siswi

No.	Nama Sekolah	Siswa/siswi	15%
1.	SMK Negeri 12 Surabaya	807	121
2.	SMA Negeri 22 Surabaya	700	105
3.	MAN Kota Surabaya	800	120
Jumlah		2.307	346

Berdasarkan pernyataan di atas, bahwa sampel yang terdapat pada penelitian ini berjumlah 346 siswa/siswi, menurut Arikunto menggunakan taraf kepercayaan 15%. SMK Negeri 12 Surabaya mempunyai populasi sejumlah 807 jika diambil 15% maka menjadi 121 sampel, kemudian SMA Negeri 22 Surabaya mempunyai populasi dengan jumlah 700 jika diambil 15% nya maka menjadi 105 sampel, dan yang terakhir adalah MAN Kota Surabaya mempunyai populasi sejumlah 800 apabila diambil 15% akan menjadi 120 sampel, yang mana jumlah total sampel yang diambil dari tiga sekolah adalah sebanyak 346 siswa/siswi.

E. Instrumen skala Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan dalam pengumpulan data untuk mengukur sebuah fenomena sosial ataupun alam yang diamati. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan berbentuk kuesioner dengan mengadopsi penelitian dari Nadya Atika Putri (2019) dengan judul “Hubungan antara Self Control dengan Kecenderungan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Mahasiswa”. Dengan nilai reliabilitas sebesar 0,941. Hal ini sebagaimana pijakan mengadopsi instrumen pada variabel Nomophobia dengan aspek-aspek yang telah sesuai teorinya Yildirim, (2014).

Item 17	.552	<i>Valid</i>
Item 18	.631	<i>Valid</i>
Item 19	.473	<i>Valid</i>
Item 20	.517	<i>Valid</i>
Item 21	.538	<i>Valid</i>
Item 22	.593	<i>Valid</i>
Item 23	.548	<i>Valid</i>
Item 24	.567	<i>Valid</i>

Berdasarkan tabel hasil Uji Validitas skala Nomophobia di atas dapat dinyatakan bahwa item yang digunakan di atas dapat dikatakan valid semua, hal ini disebabkan kriteria dari nilai koefisien $> 0,30$ terpenuhi. Hal ini selaras dengan pernyataan Muhid, (2019) bahwa instrument dengan nilai koefisien $>0,30$ maka dapat digunakan dalam penelitian.

Ketika uji validitas telah dilaksanakan maka harus dilakukan uji reliabilitas yang mana hal ini bertujuan mengetahui apakah instrumen yang digunakan reliabel dan terpercaya. Sugiyono, (2017) memberikan pendapatnya mengenai uji reliabilitas ini sejauh mana hasil pengukuran yang dilakukan dengan memakai suatu objek sama, akan menghasilkan data yang sama pula. Suatu instrument akan dapat dikatakan reliabel jika instrument itu dapat digunakan beberapa kali dan data yang

Item 16	.571	<i>Valid</i>
Item 17	.404	<i>Valid</i>
Item 18	.492	<i>Valid</i>
Item 19	.383	<i>Valid</i>
Item 20	.245	<i>Tidak Valid</i>
Item 21	.573	<i>Valid</i>
Item 22	.596	<i>Valid</i>
Item 23	.473	<i>Valid</i>

Berdasarkan table hasil Uji Validitas skala Kontrol Diri yang awalnya 23 item. Setelah dilakukan uji validitas kepada item-item tersebut maka terdapat 4 item dengan nilai koefisiennya di bawah 0.30 maka akan dihapuskan. Berikut item yang dihapus yaitu no. 4, 9, 14, 20. Setelah itu akan dibuat penomoran ulang terhadap skala item, sedangkan item yang gagal akan dipisahkan. Hal ini selaras dengan pernyataan Muhid, (2019) bahwa instrument dengan nilai koefisien $>0,30$ maka dapat digunakan dalam penelitian.

Ketika uji validitas telah dilaksanakan maka harus dilakukan uji reliabilitas yang mana hal ini bertujuan mengetahui apakah instrumen yang digunakan reliabel dan terpercaya. Sugiyono, (2017) memberikan pendapatnya mengenai uji reliabilitas ini sejauh mana hasil pengukuran yang dilakukan dengan memakai suatu objek sama, akan menghasilkan

c. Validitas dan Reliabilitas

Validitas adalah standar yang menjadi patokan yang digunakan untuk memberi tahu akurasi dan keyakinan dari instrument. Validitas bisa dimaknai sebagai tes untuk menakar dengan benar, apa yang menjadi kehendak peneliti. Dalam melaksanakan pengukuran suatu variabel peneliti memerlukan validitas isi dan validitas aitem, yang mana validitas isi ini digunakan sebagai pengujian kepada kelayakan atau relevansi pada isi tes kepada yang ahli dalam bidangnya (*expert judgment*) (Azwar, 2012).

Pada penelitian yang dilakukan ini memakai sebuah uji *Try Out* terpakai. *Uji Tri Out* terpakai yang digunakan ini meliputi skala *nomophobia*, dan skala kontrol diri, serta skala kesepian yang mana skala ini diberikan langsung kepada subjek penelitian. Akan tetapi sebelum menggunakan uji *Tri Out* terpakai, terlebih dahulu melaksanakan *Expert Judgment* kepada seseorang yang ahli dibidang psikologi dan melakukan trial ke 5 subjek lain dengan karakteristik yang sama. Hal ini bertujuan untuk melihat dan mengkonfirmasi kesesuaian pada item yang akan diujikan kepada responden (Azwar, 2017).

Skala Kontrol Diri ini terdapat 29 aitem di mana hanya menjadi sekali putaran saja pada analisisnya. Standar validitas yang dipakai dalam menentukan valid atau tidaknya aitem ini ialah $>0,300$ (Muhid, 2019). Berikut hasil analisis yang dilakukan bisa dilihat di bawah ini:

Table 3.11 Hasil Uji Validitas Skala Kesepian

Item	<i>Corrected item-total Corelation</i>	Hasil Uji
Item 1	.628	<i>Valid</i>
Item 2	.690	<i>Valid</i>
Item 3	.708	<i>Valid</i>
Item 4	.437	<i>Valid</i>
Item 5	.756	<i>Valid</i>
Item 6	.641	<i>Valid</i>
Item 7	.488	<i>Valid</i>
Item 8	.525	<i>Valid</i>
Item 9	.574	<i>Valid</i>
Item 10	.542	<i>Valid</i>
Item 11	.509	<i>Valid</i>
Item 12	.123	<i>Tidak Valid</i>
Item 13	.672	<i>Valid</i>
Item 14	.535	<i>Valid</i>
Item 15	.623	<i>Valid</i>
Item 16	.714	<i>Valid</i>
Item 17	.782	<i>Valid</i>
Item 18	.661	<i>Valid</i>
Item 19	.560	<i>Valid</i>

Uji heteroskedastisitas memiliki tujuan, melihat suatu Model Regresi terdapat ketidakselarasan Variance residual satu pengamatan ke pengamatan yang lainnya. Suatu model regresi yang bagus biasanya mempunyai sebuah variance yang homokidastisitas. Oleh karena itu agar bisa mengetahui ada tidaknya heteroskedastisitas maka, peneliti menggunakan Grafik Plot yang terdiri antara pandangan variabel Y yang digambarkan oleh “ZPRED” dan residual yang digambarkan oleh “SRESID” menggunakan patokan seperti di bawah ini (Ariawaty & Evita, 2018) :

- a. Apabila pada grafik *scatterplot* kelihatan beberapa titik membentuk pola yang tertata seperti melebar, membentuk gelombang, dan mengerut, berarti bisa dikatakan adanya sebuah Heteroskedastisitas.
- b. Apabila grafik *scatterplot* terdapat beberapa titik yang menyebar ke berbagai arah baik ke atas maupun bawah angka 0 yang terdapat di sumbu Y yang tidak membentuk pola tertentu dan terarah seperti melebar, membentuk gelombang, dan mengerut, berarti bisa diartikan bukan kejadian Heteroskedastisitas.

Tabel 4.3 Pengelompokan Subjek Menurut Usia

Usia	Besaran	Persen	Mean Nomophobi a	Mean Kontrol Diri	Mean Kesepian
15 Thn	40	11.6%	64.18	59.15	62.08
16 Thn	155	44.8%	64.38	58.64	59.46
17 Thn	151	43.6%	63.37	59.17	59.51
Jumlah Keseluruhan	346	100%	63.92	58.39	59.78

Table tersebut menjelaskan subjek yang terdapat pada sebuah penelitian ini berjumlah 346 siswa/siswi. Dari rentang usia 15 tahun terdapat sejumlah 40 siswa/siswi dengan presentase 11,6% dari 100%. Kemudian pada rentang usia 16 tahun terdapat sejumlah 155 siswa/siswi dengan presentase 44,8% dari 100%. Sedangkan usia 17 tahun terdapat sejumlah 151 siswa/siswi dengan presentase 43,6% dari 100%. Diketahui pula skor mean variabel *nomophobia* pada remaja usia 15 tahun yaitu 64.18, dan usia 16 tahun 64.38, sedangkan usia 17 tahun 63.37. Diketahui pula skor mean total pada variabel *nomophobia* sebesar 63.92, dan pada variabel kontrol diri sebesar 58.39, sedangkan pada variabel kesepian sebesar 59.78.

Tabel 4.4 Tabulasi Silang Usia dengan Nomophobia

		NOMOPHOBIA				
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total	
USIA	15 Tahun	Count	8	23	9	40
		% of Total	2.3%	6.6%	2.6%	11.6%
	16 Tahun	Count	21	106	28	155
		% of Total	6.1%	30.6%	8.1%	44.8%
	17 Tahun	Count	19	114	18	151
		% of Total	5.5%	32.9%	5.2%	43.6%
Total		Count	48	243	55	346
		% of Total	13.9%	70.2%	15.9%	100.0%

Pada tabel tersebut di atas terdapat tabulasi silang antara deskriptif usia dengan variabel *nomophobia*. rentang skor pada kategori rendah yaitu <53, kategori sedang antara 53-74, sedangkan kategori tinggi >74. Data ini menjelaskan usia 15 tahun memiliki tingkat *nomophobia* dengan kategori rendah sebanyak 8 remaja, kemudian kategori sedang sejumlah 23 remaja, dan kategori tinggi dengan jumlah 9 remaja. Selanjutnya berdasarkan usia 16 tahun memiliki tingkat *nomophobia* dengan kategori rendah sejumlah 21 remaja, kemudia kategori sedang sejumlah 106 remaj, dan kategori tinggi sejumlah 28 remaja. Sedangkan berdasarkan usia 17 tahun tingkat *nomophobia* dengan kategori rendah sebanyak 48 remaja, dan kategori sedang sebanyak 114 remaja, serta kategori tinffi sebanyak 18 remaja. Sehingga dapat dikategorikan secara keseluruhan bahwa *nomophobia* berdasarkan usia rata-rata memiliki kategori sedang.

d. Penjelasan subjek berdasarkan kelas

Penelitian ini mengambil sampel dengan kriteria kelas X dan XII, adapun klasifikasinya di bawah ini:

Tabel 4.5 Pengelompokan Subjek Menurut Kelas

Kelas	Besaran	Persen	Mean Nomophobia	Mean Kontrol Diri	Mean Keseharian Diri
X	187	54,1%	64.49	59.90	59.90
XI	159	45,9%	63.24	59.64	59.64
Total	346	100%	63.92	58.39	59.78

Table tersebut menerangkan bahwa subjek yang ada berjumlah 346 siswa/siswi. Terdapat 187 siswa/siswi yang duduk di kelas X dengan presentase 54,1% dari 100% dan 159 siswa/siswi yang duduk di kelas XI dengan presentase 45,9% dari 100%. Diketahui pula skor mean total pada variabel *nomophobia* sebesar 63.92, dan pada variabel kontrol diri sebesar 58.39, sedangkan pada variabel keseharian sebesar 59.78.

Tabel 4.6 Tabulasi Silang Kelas dengan Nomophobia

			NOMOPHOBIA			
			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
KELAS	X	Count	27	128	32	187
		% of Total	7.8%	37.0%	9.2%	54.0%
	XI	Count	21	115	23	159
		% of Total	6.1%	33.2%	6.6%	46.0%
Total		Count	48	243	55	346
		% of Total	13.9%	70.2%	15.9%	100.0%

serta 5 remaja dengan kategori tinggi. Selanjutnya subjek yang menggunakan *smartphone* dengan waktu <1 jam terdapat 1 remaja dengan kategori rendah, 3 remaja dengan kategori sedang, serta 1 dengan kategori tinggi.

Subjek yang menggunakan *smartphone* dengan waktu <2 jam-3 jam terdapat 4 remaja dengan kategori rendah, dan 38 remaja dengan kategori sedang, serta 8 remaja dengan kategori tinggi. Kemudian subjek yang menggunakan *smartphone* dengan waktu <4 jam-5 jam sebanyak 20 remaja dengan kategori rendah, dan dengan kategori sedang terdapat 127 remaja, serta terdapat 34 remaja dengan kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa *nomophobia* berdasarkan lama waktu penggunaan *smartphone* tergolong kategori sedang.

h. Deskripsi Subjek Menurut Kegiatan Apa Yang Sering Dilakukan Saat Sedang Menggunakan Gadget.

Penelitian ini juga menjelaskan kegiatan apa saja yang sering dilakukan individu saat menggunakan gadget, di bawah ini merupakan klasifikasi dalam bentuk tabel:

Berdasarkan hasil data deskriptif variabel *Nomophobia* pada remaja diketahui memiliki nilai minimal 24 dan nilai maksimal sebesar 96 dengan rata-rata secara teoritis 63,9, dan nilai rata-rata secara empiris 72, yang artinya rata-rata secara empiris *nomophobia* lebih besar dibandingkan dengan secara teoritis. Hal tersebut memberikan arti bahwa *nomophobia* yang dimiliki remaja memiliki kategori di atas rata-rata.

Kemudian variabel Kontrol Diri pada remaja memiliki nilai minimal 19 dan maksimal 76 dengan rata-rata teoritis sebesar 58,9 dan rata-rata secara empiris 47,5, yang mana artinya rata-rata secara teoritis Kontrol Diri lebih besar dibandingkan dengan secara empiris. Hal tersebut memberikan arti bahwa Kontrol Diri yang dimiliki remaja memiliki kategori di bawah rata-rata.

Sedangkan variabel Kesepian pada remaja diketahui memiliki nilai minimal sejumlah 27 dengan nilai maksimal 108 serta nilai rata-rata secara teoritis sejumlah 59,7 dan rata-rata secara empiris sebesar 67,5, artinya rata-rata secara teoritis lebih rendah dibandingkan secara empiris. Hal tersebut memberikan makna Kesepian pada remaja memiliki kategorisasi di atas rata-rata.

Temuan data deskriptif pada *nomophobia* pada remaja memiliki kategorisasi di atas rerata. Hal ini sejalan dengan keadaan di masa pandemi sekaligus zaman yang semakin berkembang. Kegiatan belajar

dapat dilaksanakan dengan system daring atau pembelajaran jarak jauh. Hal ini merupakan system PJJ (pembelajaran jarak jauh) dengan memerlukan sebuah akses internet. (Segita dan Hermawati, 2020). Metode belajar daring menjadikan siswa/siswi lebih dituntut untuk berjam-jam menggunakan smartphone, apalagi ditambah dengan berbagai fitur yang ada dalam smartphone saat ini lebih mengikat dan menjadikan ketertarikan penggunaannya. Kemudian data deskriptif untuk variabel Kontrol Diri pada remaja memiliki kategori di bawah rata-rata, dikarenakan meskipun pembelajaran daring pada masa pandemi sudah berjalan 1 tahun, hal ini masih membutuhkan sebuah adaptasi pada siswa/siswi yang bersekolah. Seangkan variabel Kesepian pada remaja memiliki kategori di atas rata-rata, hal ini dikarenakan masa pandemi ini memaksa berbagai aktivitas yang awalnya mempertemukan banyak orang kini telah berubah, seperti pada pembelajaran sekolah contohnya, yang awalnya dilakukan secara tatap muka kini beralih secara daring. Oleh Karena itu pandemi ini sangat berdampak pada perubahan dan terbatasnya kontak sosial secara fisik. Ditambah dengan berita PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), siswa/siswi terpaksa menghabiskan waktu sepanjang hari di tempatnya masing-masing dengan selang waktu yang lama. Kondisi ini bisa menyebabkan siswa/siswi kehilangan kebersamaan dengan sahabat, timbulnya kebosanan, kehilangan semangat dan kegembiraan, serta situasi ini

Pada variabel Nomophobia dari 105 subjek yang diteliti di SMAN 22 Surabaya terdapat 24 siswa/siswi dengan kategori sangat rendah yang memiliki nilai presentasi 23%, 49 siswa/siswi dengan kategori rendah yang memiliki nilai presentasi sebesar 47%, 21 siswa/siswi dengan kategori cukup yang memiliki nilai presentase 20%, 10 siswa/siswi dengan kategori tinggi memiliki nilai presentase 9,5%, sedangkan 1 siswa dengan kategori sangat tinggi memiliki presentase 1%.

Pada variabel Nomophobia dari 121 subjek yang diteliti di SMKN 12 Surabaya terdapat 16 siswa/siswi dengan kategori sangat rendah yang memiliki nilai presentasi 13%, 54 siswa/siswi dengan kategori rendah yang memiliki nilai presentasi sebesar 45%, 33 siswa/siswi dengan kategori cukup yang memiliki nilai presentase 12,3%, 15 siswa/siswi dengan kategori tinggi memiliki nilai presentase 27,2%, sedangkan 3 siswa dengan kategori sangat tinggi memiliki presentase 2,5%.

Tabel 4.17 Kategori Variabel Kontrol Diri

Instansi	KATEGORI F = (%)				
	Sangat Tinggi (91-96)	Tinggi (79-90)	Cukup (67-78)	Rendah (55-66)	Sangat Rendah (24-54)
MAN	47= (39,2%)	50= (41,6%)	23= (19,2%)	-	-
SMAN 22	38= (36,2%)	54= (51,4%)	11= (10,5%)	2= (1,9%)	-
SMKN 12	36= (29,7%)	63= (52,1%)	22= (18,2%)	-	-

Pada tabel di atas dapat dilihat variabel Kontrol Diri dari 120 subjek yang diteliti di MAN Kota Surabaya terdapat 23 siswa/siswi dengan kategori cukup yang memiliki nilai presentase 19,2%, 50 siswa/siswi dengan kategori tinggi yang memiliki nilai presentase 41,6%, dan 47 siswa/siswi dengan kategori sangat tinggi memiliki nilai presentase 39,2%.

Pada variabel Kontrol Diri dari 105 subjek yang diteliti di SMAN 22 Surabaya terdapat 2 siswa/siswi dengan kategori rendah yang memiliki nilai presentase 1,9%, 11 siswa/siswi dengan kategori cukup yang memiliki nilai presentase 10,5%, 54 siswa/siswi dengan kategori tinggi yang memiliki nilai presentase 51,4%, dan 38 siswa/siswi dengan kategori sangat tinggi memiliki nilai presentase 36,2%.

Pada variabel Kontrol Diri dari 121 subjek yang diteliti di SMKN 12 Surabaya terdapat 22 siswa/siswi dengan kategori cukup yang memiliki nilai presentase 18,2%, 63 siswa/siswi dengan kategori tinggi

nilai presentase sebesar 27%, dan 13 siswa/siswi dengan kategori tinggi memiliki presentase sebesar 12%, sedangkan siswa/siswi dengan kategori sangat tinggi sejumlah 6 subjek dengan presentase 6%.

Pada variabel Kesenian, dari 121 subjek yang diteliti di SMKN 12 Surabaya terdapat 13 subjek dengan kategori sangat rendah memiliki nilai presentase 10,7%, 47 siswa/siswi dengan kategori rendah memiliki nilai presentase 39%, kemudian 43 dengan kategorisasi cukup memiliki nilai presentase sebesar 35,5%, dan 14 siswa/siswi dengan kategori tinggi memiliki presentase sebesar 11,5%, sedangkan siswa/siswi dengan kategori sangat tinggi sejumlah 4 subjek dengan presentase 3,3%.

Supaya dapat melihat apakah ada hubungan Kontrol Diri dan Kesenian dengan *Nomophobia* pada Remaja, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Regresi Linier Berganda yang deprogram dengan aplikasi SPSS Versi 16.0, maka terlebih dahulu akan dijelaskan mengenai pengelompokan data yang meliputi Mean, Standar Deviasi, dan data variabel penelitian.

Tabel 4.20 Correlation

		NOMOPHOBIA	KONTRO L DIRI	KESEPIAN
Pearson Correlati on	NOMOPHOBIA	1.000	.137	.288
	KONTROL DIRI	.137	1.000	-.191
	KESEPIAN	.288	-.191	1.000
Sig. (1- tailed)	NOMOPHOBIA	.	.006	.000
	KONTROL DIRI	.006	.	.000
	KESEPIAN	.000	.000	.
N	NOMOPHOBIA	346	346	346
	KONTROL DIRI	346	346	346
	KESEPIAN	346	346	346

Pada tabel di atas memuat nilai hubungan antara nomophobia, kontrol diri, dan kesepian, antara lain:

- a) Korelasi antara nomophobia (Y) dengan kontrol diri (X1) yaitu sebagai berikut:

Berdasarkan tabel di atas didapatkan korelasi sejumlah .137 dengan signifikansi 0,006. Dikarenakan signifikansi yang didapatkan memiliki nilai $>0,05$, maka H_0 berarti ditolak dan H_a berarti diterima. Yang mana hal ini memiliki makna terdapat suatu hubungan yang signifikan antara nomophobia dengan kontrol diri pada remaja.

ini menunjukkan bahwa diperoleh hubungan positif signifikan antara Kontrol Diri dan Kesepian dengan *Nomophobia* Pada Remaja.

3. R^2 dan Sumbangan Efektif Tiap Variabel

Dari analisis data dengan bantuan SPSS versi 16.0 diperoleh sumbangan efektif variabel kontrol diri dan kesepian dengan *nomophobia* pada remaja diperoleh nilai sebesar $R^2 = 0,121$. Perhitungan sumbangan efektif (SE) masing-masing variabel mengikuti rumus sebagai berikut: $SE(X)\% = \text{Beta}_x \times r_{xy} \times 100\%$. Dari rumus itulah dapat diketahui sumbangsih dari variabel kontrol diri adalah 2,7% dari variabel kesepian adalah sebesar 9,4%. Kedua variabel ini memberikan sumbangan efektif, namun sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel kesepian lebih banyak dari pada kontrol diri. Selbihnya itu variabel *nomophobia* dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian kali ini.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilakukan uji prasyarat selanjutnya adalah uji hipotesis dengan menggunakan Anareg (analisis Regresi Linier Berganda) melalui program SPSS Versi 16.0. hipotesisi yang pertama adalah terdapat hubungan kontrol diri dengan *nomophobia* pada remaja. Dari hasil penelitian yang dilakukan memberikan arti terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada remaja.

Hal ini sejalan dengan sebuah penelitian yang berjudul “hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan internet pada siswa kelas XI SMA Negeri 16 Padang” yang ditulis oleh Hepri, Zuhdiyah, dan Ema, (2019) menunjukkan hasil yang diperoleh adalah besaran koefisien korelasi kontrol diri dengan kecanduan internet memiliki jumlah $r = 0.408$ dengan signifikansi sejumlah 0.000 yang mana $p =$ kurang dari 0.05 . maka penelitian ini dapat dikatakan memiliki hasil kontrol diri yang signifikan dengan kecanduan internet pada siswa kelas 11 SMAN di kota Palembang.

Hasil penelitian ini memiliki arah positif, yang mana hal ini disebabkan oleh kasus Covid-19 yang melanda di berbagai sektor termasuk dunia pendidikan, terbukti hingga saat ini kegiatan belajar dan mengajar masih menggunakan metode PJJ (pembelajaran jarak jauh)/daring. Problem yang ada pada era ini yaitu pembelajaran yang dilakukan dengan terpaksa dari rumah masing-masing, dari sinilah mulai terserap layar smartphone yang penggunaannya bisa sampai 5 jam ke atas setiap hari senin hingga hari jum'at, untuk melakukan pembelajaran via google Classroom, group WhatsApp, dan beberapa aplikasi lainnya, yang disuguhkan dari sekolah. Dilansir dari tirto.id mengatakan bahwa survey KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) terkait dengan kegiatan belajar daring yang ada di 20 provinsi dan 54 kota atau kabupaten terbilang 73.2% siswa dari jumlah total 1.700, atau bisa dibbilang 1.244 siswa yang megatakan terbebani tugas yang diberikan oleh guru. Kemudian sejumlah 1.323 siswa dari jumlah keseluruhan responden juga mengatakan bahwa mereka kesulitan dalam

mengumpulkan tugas, dikarenakan guru yang meminta siswa untuk mengerjakan tugas dengan waktu yang sedikit. Semenjak adanya pandemic yang merabah di seluruh dunia yang mana Indonesia juga termasuk di dalamnya pemerintah mengeluarkan keputusan melalui Menteri Pendidikan dan kebudayaan bahwa dalam rangka untuk melakukan pencegahan virus korona maka kegiatan belajar mengajar dilakukan dengan cara jarak jauh atau dari rumah. Hal ini dijadikan sebagai alternatif supaya proses pembelajaran tetap berjalan (Hidayat dkk, 2020).

Dalam hal ini kontrol diri berperan dalam mengatur dan mengarahkan diri untuk dapat menggunakan smartphone sesuai dengan kebutuhan. Seperti yang diketahui dalam hasil pengolahan SPSS bahwa nilai korelasi yang diperoleh ke arah positif, yang artinya remaja di SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi, hal ini juga tidak menutup sebuah kemungkinan terjadi tingkat nomophobia yang meningkat. Dikarenakan adanya kegiatan belajar mengajar secara daring yang semakin menambah jam menggunakan smartphone atau media bagi remaja di SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya apalagi pada jaman modern ini fasilitas smartphone semakin dilengkapi dengan fitur-fitur baru yang menjadikan penggunaannya semakin tidak bisa lepas. Berbeda dengan situasi sebelum pandemi Covid-19 yang mana nomophobia masih menjadi sebuah hal yang tabu dan masih terdapat pembatasan dalam penggunaannya seperti pada saat sekolah tidak boleh mengaktifkan smartphone dan lain sebagainya.

Sarlito W. Sarwono & Meinarno Eko A, (2009) memberikan arti tentang kepatuhan, merupakan salah satu dari jenis pengaruh sosial, di mana individu patuh dan taat pada permintaan dari individu lain untuk bertindak, hal ini karena terdapat sebuah power. Power sendiri bisa dimaknai kekuasaan yang mempunyai sebuah pengaruh kepada individu dan lingkungan. Pengaruh sosial juga bisa berpengaruh positif maupun negatif yang berhubungan dengan perilaku seseorang tersebut. Sesuai dengan pembelajaran daring di masa pandemi ini yang mana siswa/siswi maupun lembaga dituntut untuk melakukan pembelajaran jarak jauh guna untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19. Sesuai dengan pernyataan yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan & kebudayaan bahwa KBM (kegiatan belajar mengajar) dilaksanakan daring sebagai alternatif supaya pembelajaran tetap berjalan.

Uji hipotesis kedua pada penelitian ini berbunyi terdapat hubungan kesepian dengan nomophobia pada remaja. Hasil dari penelitian memberikan arti terdapat korelasi positif signifikan antara kesepian dengan nomophobia pada remaja. sehingga terbukti jika kesepian semakin tinggi maka tingkat nomophobia pada remaja akan semakin tinggi juga.

Hasil tersebut sama dengan penelitian dengan judul “hubungan kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa generasi Z” yang ditulis oleh Aida Nur Saripah & Lila Pratiwi, (2020), menunjukkan hasil analisis *pearson correlation* .687 dengan *probability value* sejumlah 0.000. hal ini menunjukkan terdapat korelasi yang positif signifikan antara kesepian dan *nomophobia*, dikarenakan

probabilitasnya di bawah 0.001. Oleh karena itu dapat dibayangkan semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi juga tingkat *nomophobia*, sebaliknya jika semakin rendah tingkat kesepian maka akan rendah pula tingkat *nomophobia*. Hasil penelitian dari Wenny & Selviana, (2020) juga mengatakan terdapat hubungan antara Kesepian dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja Kelas XI & XII SMA Annajah dengan nilai korelasi 0.019 dan signifikansi dengan nilai 0,01 yang artinya $P < 0.05$, jadi bisa diambil sebuah kesimpulan terdapat hubungan signifikan kearah positif antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di kelas XI & XII SMA Annajah. Yang memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat kesepian pada remaja maka tinggi pula tingkat *nomophobia* pada remaja di kelas XI & XII SMA Annajah. Penelitian yang dilakukan oleh Ozdemir, Cakir, & Hussain, (2017), yang berkaitan dengan *nomophobia* juga menunjukkan hasil korelasi positif yang signifikan tentang kesepian pada pelajar di Pakistan. Kemudian riset dari Durak, (2018) kepada 728 siswa juga mengungkapkan hubungan yang moderat diantara *Nomophobia dan Kesepian*.

Hal-hal tersebut di atas dikarenakan waktu yang digunakan untuk bermain smartphone merupakan sebuah gangguan yang berhubungan dengan *nomophobia*, selain itu lama penggunaan pada internet seluler juga mempunyai tingkatan moderat serta signifikansi yang berarti dengan *nomophobia*. (Gezkin, 2017). Kemudian Gezkindkk, (2019) menunjukkan peserta dengan gejala *nomophobia* digambarkan dengan perumpamaan yang membentuk kesepian dengan tanpa gadget menjadikan seseorang akan merasakan ketiadaan suatu hal yang penting

serta berharga. Maka, dari sini dapat disimpulkan, *nomophobia* diduga sebuah keadaan yang negatif karena bisa mengganggu kehidupan seseorang. Selain itu sebuah kesepian juga dapat memberikan sebuah stimulus kepada siswa/siswi untuk menggunakan smartphone lebih banyak atau sering. Penggunaan gadget akan lebih dirasakan oleh seseorang yang sedang merasakan sepi dibanding seseorang dengan teman yang banyak. Siswa/siswi akan lebih sering berinteraksi dengan orang lain daripada dengan kontak smartphonenya.

Hal ini juga tidak jauh dari situasi dan kondisi saat masa pandemi Covid-19 dimana masih cukup membatasi interaksi dengan orang lain, sehingga tidak sedikit yang masih membatasi dirinya untuk bertemu dengan teman sebaya. Apalagi jika terjadi PSBB (pembatasan sosial berskala besar), maka tidak sedikit dari remaja yang merasakan kesepian, yang mana nantinya akan menjadikan smartphone sebagai pelarian atau hiburan disaat jenuh. Kesepian merupakan sebuah kondisi yang tidak bisa dipisahkan dari aspek-aspek kehidupan. Karena merupakan sebuah bentuk permasalahan emosional yang bisa saja dialami oleh semua orang dengan kadar ringan dan berat yang berbeda setiap individu. Kesepian adalah sebuah kejadian yang berkembang dari persepsi seseorang terhadap kemampuan diri dalam merespon sebuah peristiwa atau situasi (Segita dan Hermawan, 2020) .

Hipotesis ketiga dari penelitian yang dilakukan adalah terdapat suatu hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan *nomophobia* pada remaja. Hasil

penelitian ini memberikan arti bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan diantara variabel kontrol diri dan kesepian dengan nomophobia pada remaja.

Pada penelitian ini hasil dari variabel kontrol diri memiliki nilai rerata teoritis sebesar 58,9 dengan nilai rerata empiris sebesar 47,8. Karena rerata teoritis lebih besar dari pada rerata empiris maka pada variable ini dapat dikategorikan di bawah rata-rata. Hal ini dikarenakan meskipun pembelajaran daring pada masa pandemi sudah berjalan 1 tahun, hal ini masih membutuhkan sebuah adaptasi pada siswa/siswi yang bersekolah. Menurut Gandawijaya, (2017) mengatakan individu yang sedang berada pada masa transisi dewasa membutuhkan sebuah kontrol diri terhadap perkembangan smartphone. Di samping itu dari pendapat Arneet (dalam Gandawijaya, 2017) juga mengatakan bahwa pada masa transisi menuju dewasa ini pula individu akan menjelajahi arah hidup seperti halnya pandangan tentang dunia, pekerjaan, dan cinta sebelum nanti menentukan masa depan yang pasti.

Kemudian pada variabel *nomophobia* menunjukkan hasil rerata teoritis sejumlah 63,9 dengan rerata empiris sejumlah 72, Karena rerata teoritis lebih kecil dari pada rerata empiris maka pada variable ini dapat dikategorikan di atas rata-rata. Hal ini sejalan dengan keadaan di masa pandemi sekaligus zaman yang semakin berkembang. Kegiatan belajar dapat dilaksanakan dengan system daring atau pembelajaran jarak jauh. Hal ini merupakan system PJJ (pembelajaran jarak jauh) dengan memerlukan sebuah akses internet. (Segita dan Hermawati, 2020). Metode belajar daring menjadikan siswa/siswi lebih dituntut untuk berjam-jam menggunakan smartphone, apalagi ditambah dengan berbagai fitur yang ada dalam

smartphone saat ini lebih mengikat dan menjadikan ketertarikan penggunanya. King, et al, (2013) mengungkapkan individu yang mengalami gangguan seperti cemas, gugup, berkeringat, dan gemetar terhadap hal-hal yang memiliki hubungan dengan kebutuhan untuk memiliki dan menggunakan telepon genggam. Di dalam kondisi tertentu justru smartphone dapat memberikan rasa aman dan nyaman karena dapat mengurangi kegugupan.

Sedangkan pada variabel kesepian menunjukkan hasil rerata teoritis sejumlah 59,7 dengan rerata empiris sejumlah 57,5. Karena rerata teoritis lebih kecil dari pada rerata empiris maka pada variabel ini dapat dikategorikan di atas rata-rata. Hal ini dikarenakan masa pandemi ini memaksa berbagai aktivitas yang awalnya mempertemukan banyak orang kini telah berubah, seperti pada pembelajaran sekolah contohnya, yang awalnya dilakukan secara tatap muka kini beralih secara daring. Oleh karena itu pandemi ini sangat berdampak pada perubahan dan terbatasnya kontak sosial secara fisik. Ditambah dengan berita PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), siswa/siswi terpaksa menghabiskan waktu sepanjang hari di tempatnya masing-masing dengan selang waktu yang lama. Kondisi ini bisa menyebabkan siswa/siswi kehilangan kebersamaan dengan sahabat, timbulnya kebosanan, kehilangan semangat dan kegembiraan, serta situasi ini memunculkan kecemasan akan berdampak pada meningkatnya kesepian. Individu dapat merasakan kesepian meski berada dalam keramaian dan tidak merasa kesepian meski sendirian, akan tetapi kesepian itu terjadi ketika individu menghadapi situasi kontradiksi di mana jumlah hubungan yang ada lebih

kecil dari yang diharapkan serta keintiman yang diinginkan belum terwujud (Segita dan Hermawati, 2020).

Berdasarkan analisis tabulasi silang berdasarkan jenis kelamin pada pria memiliki tingkat *nomophobia* sedang dengan nilai 65, sedangkan pada wanita adalah sebesar 178. Dari karakteristik jenis kelamin dapat diketahui bahwa tingkat *nomophobia* memiliki kategori sedang yang didominasi oleh jenis kelamin wanita. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawardi, (2018) bahwa tidak ada suatu perbedaan yang signifikan antara responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan pada *nomophobia*. Nagpal dan Kaur, (2016) mengemukakan *nomophobia* lebih banyak ditemukan pada perempuan dari pada laki-laki yang sedang mengalami *nomophobia*. Sedangkan Bianci dan Philip (dalam Yildirim, 2014) mengatakan berdasarkan fakta yang diperoleh dari lapangan, ketergantungan terhadap gadget dan merasakan kecemasan jika tidak menggunakan gadget bersifat universal yang dapat berdampak sama baik kepada laki-laki maupun perempuan.

Pada pengelompokan subjek menurut usia menjelaskan hasil penelitian terdapat 40 siswa/siswi yang berusia 15 tahun, sebanyak 155 siswa/siswi berusia 16 tahun, dan terdapat 151 siswa/siswi yang berusia 17 tahun. Selanjutnya dapat diketahui bahwa dari hasil tabulasi silang berdasarkan *nomophobia* dengan karakteristik usia 15, 16, dan 17 tahun secara bersamaan dikategorikan sedang dengan nilai mean sebanyak 63.92. Menurut Gandawijaya, (2017) mengatakan bahwa individu pada masa transisi menuju dewasa dengan kontrol diri rendah akan

lebih rentang melakukan agresi elektronik. Individu yang sedang dalam proses mencari jati diri inilah yang beresiko.

Pada pengelompokan subjek menurut kelas menjelaskan hasil penelitian terdapat 187 remaja kelas X dan 159 remaja kelas XI. Selanjutnya dapat diketahui bahwa dari hasil tabulasi silang berdasarkan kelas. Remaja pada kelas X memiliki kategori sedang dengan jumlah 128 siswa/siswi, dan remaja pada kelas XI juga memiliki kategori sedang sebanyak 115 siswa/siswi. Kemudian pada pengelompokan subjek berdasarkan sekolah dapat diketahui bahwa 105 remaja bersekolah di SMAN 22 Surabaya, 121 remaja bersekolah di SMKN 12 Surabaya, dan 120 remaja bersekolah di MAN Kota Surabaya. Selanjutnya dapat dilihat tabulasi silang pada ketiga sekolah yaitu mempunyai tingkat *nomophobia* secara bersamaan dengan kategori sedang dengan nilai SMAN 22 Surabaya 70 siswa/siswi, SMKN 12 Surabaya sebanyak 84 siswa/siswi, dan MAN Kota Surabaya sebanyak 89 siswa/siswi.

Pada penelitian ini dijelaskan juga pengelompokan subjek berdasarkan awal penggunaan *smartphone*. Terdapat 12 remaja yang menggunakan *smartphone* pada saat menginjak SMA/Sederajat dengan tabulasi silang *nomophobia* yang didominasi kategori sedang sebanyak 10 remaja, kemudian 176 remaja yang menggunakan *smartphone* sejak SD dengan tabulasi silang *nomophobia* yang didominasi kategori sedang sebanyak 126 remaja, sedangkan terdapat 158 remaja yang menggunakan *smartphone* sejak SMP/Mts dengan

tabulasi silang *nomophobia* yang didominasi kategori sedang sebanyak 107 remaja.

Lama waktu penggunaan *smartphone* yang dihabiskan dalam sehari pada penelitian ini secara bersamaan adalah memiliki kategori sedang dengan perincian lama waktu penggunaan lebih dari 5 jam sebanyak 127 remaja, kemudian lama waktu penggunaan <4 Jam-5 Jam sebanyak 59 remaja, dilanjutkan lama waktu penggunaan <2 Jam-3 Jam sebanyak 38 remaja, dan lama penggunaan waktu pada *smartphone* 1 Jam-2 Jam sebanyak 16 remaja, sedangkan lama waktu penggunaan <1 Jam sebanyak 3 remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Pavitra dan Murthy, (2015) mengatakan bahwa *nomophobia* tertinggi pada siswa yang menggunakan gadget selama lebih dari 3 jam dibanding dengan siswa yang menggunakan gadget di bawah 3 jam dalam sehari. Sedangkan menurut Chandak, (2017) mengungkapkan *nomophobia* dapat dilihat secara signifikan pada seorang yang menghabiskan waktu 3-4 jam per hari untuk menggunakan gadget.

Dari data yang diperoleh pada penelitian ini menyatakan bahwa responden mempunyai sebuah jawaban yang bervariasi mengenai penggunaan *smartphone* seperti tga jumlah tertinggi penggunaan *smartphone* adalah sebagai alat untuk membuka dan mengecek sosial media sejumlah 205 remaja dengan presentase 59,2% dan sebagai alat untuk melakukan chatting sebanyak 198 remaja dengan presentase 57,2%, kemudian untuk melakukan browsing internet sejumlah 182 remaja dengan presentase 52,6%. Hal tersebut di tas selaras dengan penemuan hasil survey yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet

Indonesia, 2018) bahwa aktivitas yang sering dilakukan adalah chatting dengan jumlah 89,35%, diikuti dengan sosial media sejumlah 87,13%, dan browsing internet sejumlah 74,84%. Dasiroh, dkk, (2017) mengatakan tujuan menggunakan *smartphone* yaitu dikarenakan merasa cupu, bosan dengan aktivitas, kurang update, berkeinginan untuk memiliki usaha, untuk mendapat informasi, sebagai penunjang belajar, sebagai eksistensi, marketing produk, dan sebagai media hiburan. Penelitian yang dilakukan oleh Rabathy, (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami *nomophobia* lebih cenderung untuk melihat gadgetnya saat bangun tidur dari pada harus ke kamar mandi.

Selanjutnya, tiga aplikasi yang sering digunakan remaja pada *smartphone* yaitu youtube sejumlah 155 remaja dengan presentase 44,8%, kemudian selanjutnya aplikasi Instagram sejumlah 187 remaja dengan presentase 54,8%, sedangkan WhatsApp/WhatsApp Business sejumlah 294 dengan presentase 84,9%. Dari Gandawijaya, (2017) mengatakan kontrol diri memiliki dampak perilaku penggunaan sosmed, individu dengan kontrol diri akan memiliki standar pada konten-konten yang terdapat pada sosmed yang mana hal itu sesuai dengan lingkungannya. Standar-standar inilah yang nantinya bisa menjadi sebuah motivasi baik bagi pengguna sosmed maupun internet. Dampak dari gangguan *nomophobia* dapat dilihat dari banyaknya individu yang menatap layar gadget dibandingkan dengan berkomunikasi bersama individu lain secara langsung. Salah satu faktor yang dapat menimbulkan *nomophobia* adalah kontrol diri yang kurang, jika individu dapat mengontrol diri dengan baik maka hal ini nantinya akan bisa

menjauhkan individu dari ketergantungan terhadap gadget. Tentunya individu juga akan terhindar dari rasa cemas Ketika tidak sedang berada dekat dengan gadget. Sebuah kontrol diri yang baik dapat membantu penggunaan gadget agar bisa sesuai dengan kebutuhan individu serta tidak terlalu berlebihan dalam penggunaannya (Fajri, 2017).

Penggunaan gadget juga dapat mengurangi perasaan kesepian lebih lanjutnya hal ini dapat dimaknai bahwa penggunaan gadget berlebihan akan dapat digunakan sebagai obat Ketika kesepian dan untuk mengatasi suatu perasaan yang mengganggu pada seseorang. Durak, (dalam April, 2020) mengemukakan kesepian bisa muncul karena kecenderungan gadget, dia juga mengatakan beberapa faktor yang bisa mempengaruhi tibulnya suatu kecenderungan gadget, salah satunya ialah sikap kesepian.

Selanjutnya dari nilai R square yang mempunyai nilai 0,121 atau dapat diartikan 12.1%. sehingga dapat diketahui bahwa sumbangan efektif yang diberikan oleh kontrol diri sebesar 2,7% dan dari variable kesepian sebesar 9,4%. Selebihnya sebesar 87,9 variabel *nomophobia* dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian ini. Selaras dengan pendapat yang dikemukakan oleh Yuwanto, (2010) bahwa ada beberapa faktor yang dapat memunculkan *nomophobia* seperti diantaranya: faktor internal yang meliputi self esteem, kepribadian, habit. Kemudian diikuti dengan faktor eksternal yang meliputi paparanmedia iklan, serta fasilitas yang diberikan. Faktor situasional yang meliputi sedih, merasa bosan, kecemasan, kejenuhan dalam belajar Serta faktor

sosial. Maka dari uraian tersebut di atas bisa disimpulkan bahwa remaja yang bersekolah di SMAN 22 Surabaya, SMKN 12 Surabaya, dan MAN Kota Surabaya mengalami nomophobia yang dikarenakan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu kontrol diri dan kesepian, yang mana suatu kontrol diri yang kurang baik dapat menyebabkan penggunaan gadget secara berlebihan serta tidak bisa jauh dari gadget yang biasa disebut dengan *nomophobia*. Selain itu gadget juga bisa digunakan sebagai coping stress ketika individu merasa bosan saat pembelajaran jarak jauh dan ketika individu merasa terganggu dengan dilingkungan sosial. Sehingga individu yang dapat melewati fase kesepian dengan gadget malah akan memunculkan sebuah persoalan apabila individu tidak berada dekat dengan gadget.

Penelitian yang dilakukan tidak mungkin terlepas dari keterbatasan & kekurangan saat proses pelaksanaannya. Keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti menjadikan ketidak mampuan untuk melakukan sebuah penelitian yang berhubungan dengan *nomophobia* tetapi dengan faktor yang lainnya. Di samping itu hasil penelitian yang diperoleh juga masih jauh dari kata sempurna dan kurang bisa memberi gambaran bagaimana nomophobia pada remaja. Sehingga, batasan yang terdapat pada penelitian ini termasuk pengambilan subjek, pengolahan data, hingga mekanisme dalam penelitian dapat menjadi keuntungan untuk peneliti yang akan datang.

Dari pengalaman yang peneliti dapatkan dalam penelitian ini, terdapat Batasan peneliti yang harus diperhatikan untuk peneliti yang akan datang. Karena

setiap penelitian pastinya mempunyai beberapa kekurangan yang terus harus diperbaiki untuk kedepan. Di bawah ini terdapat keterbatasan-keterbatasan yang dialami oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Tidak dikontrolnya proses pengisian item secara langsung oleh peneliti, sehingga responden mengisi dengan lama dan waktu yang panjang. Dikarenakan responden juga memiliki tugas-tugas sekolah dengan deadlinenya masing-masing, sehingga cenderung mengisi seadanya.
2. Dikarenakan sedikitnya waktu dan biaya serta tenaga peneliti maka penelitian ini mengambil tiga sekolah dengan jenjang yang berbeda yaitu SMA, SMK, dan MAN untuk mewakili remaja di Surabaya.
3. Proses pengambilan data responden, dalam hal ini bisa jadi suatu informasi yang diberikan kepada subjek menggunakan kuesioner, terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya. Hal ini terjadi karena, terkadang perbedaan pemikiran dan anggapan, serta pemahaman yang berbeda setiap responden, juga faktor lain seperti kejujuran dalam pengisian pendapat responden dalam kuesionernya.

- Chandak, D. P., Singh, D. D., Faye, D. A., Gawande, D. S., Tadke, D. R., Kirpekar, D. V., & Bhawe, 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.
- Chaplin, J. P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah DR. Kartini Kartono. Jakarta :PT. Raja Grafindo Persada.
- Choliz. (2012). Mobile Phone Addiction in Adolescence. The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*. Vol. 2(1).
- Ciptadi, Wenny Achnashinta & selviana. (2020). Hubungan Antara Kepribadian Ekstraversi dan Kesepain Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*. Vol 4. No 3.
- Cresswell, J.W. (2014). *Research Design. Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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.
- Daradjat, Z. (1978). *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- 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
- DeWall, C.N., Baumeister, R.F., Stillman, T., & Gailliot, M.T. (2005). Violence restrained: Effect of self regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*.
- Diba, D. S. (2014). Peranan kontrol diri terhadap pembelian impulsif pada remaja berdasarkan perbedaan jenis kelamin di Samarinda. *EJournal Psikologi*. 1 (3), 313 – 323.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, AK., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A.K., 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*, Vol 35.
- Durak, H. Y. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*. 5 (2), 1 – 15.
- Durak, H. Y. (2018). What would you do without your smartphone? Adolencents social media usage, locus of control and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta : The Turkish Journal An Addictions*. Doi : 10.15805/Addicta.2018.5.2. 0025
- Elkind, D., & Weiner, I.B. (1978). *Development of the child*. New York: John Wijey & Sons Inc.
- Endang, S.I & Nailul, S. (2010). Penyesuaian Sosial dan Tingkat Kesepian Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi UNDI. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

- Endrianto, C. (2014). Hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 3 (1), 1-11.
- 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. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *European Journal of Education Studies*. Doi: 10.5281/Zenodo.572344.
- Gezgin, D. M. & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N.B., Sezen-Gultekin, G., & Yildirim, S. (2019). Preservice teachers metaphorical perceptions on smartphone, no mobile phone phobia (Nomophobia) and fear of missing out (FOMO). *Bartın University Journal Of Faculty Of Education*, 8 (2), 733-783. Doi : 10.14686/Buefad. 516540.
- Gezgin, Deniz Mertkan dkk. (2018). The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish. *International Jurnal of Research in Education and Science*. Volume 4, Issue 2.
- Ghozali, Imam. 2011. "Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS". Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M.N & Risnawita, R.S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz.
- Hardianti, F. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita Nomophobia dalam Menjalin Hubungan Persahabatan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau). *JOM FISIP* Vol.3 No.2: 1-14.
- Hawkey, L. C., & Cacippo, J. T. (2010). *Loneliness matters; A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms*. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Hidayat, Dede Rahmat, dkk. 2020. Kemandirian Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*. Vol 34. No.2. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-2296456/kisah-nomophobia-si-pecandu-gadget>
<https://tirto.id/stres-burnot-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selama-covid-19-f3ZZ>
<https://www.securenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone/> Envoy, S. (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. Berkshire UK: SecurEnvoy.
<https://www.suarainqilabi.com/fenomena-tiktok-di-kalangan-remaja-meresahkan/>
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Kail, R, V & Cavanaugh, J, C. (2010). *Human development-a life span view. 5th edition*. Belmont, USA. Wadsworth, Cengage Learning.

- Karnadi, Hepri. Zuhdiyah. & Yudiani, Ema. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Palembang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains*. Vol 8. No 2.
- Kartono, K. & Gulo, D. (2003). *Kamus Psikologi*. Bandung : Pionir Jaya
- Karuniawan, A. & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 2(1).
- King, A. L., Valenca, A. M., Silva, A. C., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia ? *Computers in Human Behavior*, 29, 140-144. Doi:10.1016/j.chb.2012.07.025
- King, A. L., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia: Reducing Phobias or Worsening of Dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology* , 52-54.
- Krisnawati, E., & Soetjningsih, C. (2017). Hubungan antara kesepian dengan selfie liking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 122-127.
- Mahon, N. E. , & Yarcheski, A. (1990) The dimensionality of the UCLA Loneliness Scale in early adolescents. *Research in Nursing & Health*, 13, 45–52.
- Marzuki, A., Armereo, C., & Rahayu, Pipit Fitri. (2020). *Praktikum Statistik*. Malang: Ahlimedia Press.
- 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: Zifatma Jawara.
- Muna, Resti Fauzul dan Tri Puji Astuti. 2014. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*. 3 (4).
- Mutawally. (2020). Konseling Realitas Dan Nomophobia: Kajian Pengantar Tentang Konsep, Aplikasi Dan Tantangan. *Jurnal Idrak journal of Islamic education*. Vol.2, No.2
- Myers, David G. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nagpal, Sharoj S., & Kaur, Ramanpreet. (2016). Nomophobia: The Problem Lies at Our Fingers. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 7 (12): 1135– 1139
- Nevid, J.S., Spencer A.R., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. (Edisi Kelima), (Jilid 1). Jakarta: Erlangga
- Nuryadi, dkk. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2017). Prevalence of nomophobia among university students : comparative study of pakistani and turkish undergraduate students. *Eurasia Journals of Mathematics, Science and Technology Education*. Doi : 10.29333/Ejmste/8483932
- Pavithra MB., Madhukumar, S & Murthy, TS.M. (2015). A Study on Nomophobia – Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340-344.

- Pavithra MB., Madhukumar, S & Murthy, TS.M. (2015). A Study on Nomophobia – Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340-344.
- Peplau, L.A dan Perlman, D.(1982). *Loneliness: A. SourceBook Of Current Theory, Research, And Therapy*. New York : John Willy & Sans.
- Peplau, L.A. & S.E Goldston. (Eds). (1984). *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Presistent Loneliness*. Washington DC : U.S. Governemnet Printing Office (Monograph).
- Perlman, D., &Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of lenaliness. In S. W. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal Relationships*. 3 : Personal relationship in disorder (pp.31-66). London: Academic Press.
- Permatasari, I., Yusmansyah, Y., & Widiastuti, R. (2019). Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA. *Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5).
- Purnomo, rochmat aldy. (2017). *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis dengan SPSS*. Ponorogo: CV. Wade Group.
- Purwanto. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pustaka Pelajar.
- Rabathy, Q. (2018). Nomophobia sebagai Gaya Hidup Mahasiswa. *Jurnal Linimasa*. Vol. 1 No. 1, 33-44.
- Rahayuningrum, Dwi Christina & Annisa Novita Sary (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia) Di Sma Negeri Kota Padang. *Ensiklopedia of Journal*. Vol. 1 No.2
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89.
- Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2, Penerjemah: Chusairi dan Damanik)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (1990). *Health Psychology*. Second Edition. United States of America : John Willey & Sons, Inc.
- Saripah, Nur Aida & Pratiwi, L. (2020). Hubungan kesepian dan nomophobia pada mahasiswa generasi z. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 6(1), 35-46.
- Sarwono, Sarlito W. & Eko A. Meinarno. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Sears, David O., Freedman, Jonathan L., & Peplau, L. A. (1994). *Psikologi Sosial jilid 2. Alih Bahasa: Michael Adryanto*. Jakarta: Erlangga.
- Segita, Dony Darma & Hermawan, Dede. 2020. Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi Covid – 19. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 3(2). 122-130.
- Sudarji, Shanty. (2017). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Sibernetika*. Vol. 10, No. 1.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.

- Tan, C, Pramuk, M, & Donder, A. (2013). Loneliness and Mobile Phone. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 103(2013), 606-611.
- Tangney, J.P., Baumeister, R, F., Boone, F.L. (2004). High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal Of Personality*, 72 (2), 271-324
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial (kedua belas ed.)*. Jakarta: Kencana.
- Tiska, Sri, Yola. Hubungan Antara Kesepian dan Kebutuhan Afiliasi Pada Remaja Akhir Yang Senang Clubbing. <https://studylibid.com/doc/1128938/jurnal-hubungan-antara-kesepian-dan-kebutuhan>.
- Wahyuni, Ria & Harmaini. (2017). Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Volume 13 Nomor 1
- Weiss, R.S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. APA PsycNET.
- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayar, R. (2004). Kontrol diri dan kecenderungan internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 6-16.
- Wolfe & Higgins. (2008). *Self-Control And Perceived Behavioral Control: An Examination Of College Student Drinking*. *Applied Psychology in Criminal Justice*. 4 (01)
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Graduate Theses and Dissertations* , 1-92.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development.
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: CV. Putra Media Nusantara.