



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

**PENGARUH TEKNIK *SELF CONTROL* DENGAN
MUHASABAH DIRI UNTUK MENURUNKAN
PERILAKU *NOMOPHOBIA* PADA SEORANG REMAJA
DI SAMBONG DUKUH JOMBANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)*

Oleh:

Septyana Dwi Rahayu

NIM 04010320011

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2024

PERNYATAAN TANGGUNG JAWAB OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Septyana Dwi Rahayu .

NIM : 04010320011

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Teknik Self Control dengan Muhasabah Diri untuk Menurunkan Perilaku Nomophobia pada Seorang Remaja di Sambong Dukuh Jombang” adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya pada skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan tercantum pada bagian daftar pustaka sebagai rujukan. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang diperoleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 21 Februari 2024



Septyana Dwi Rahayu

NIM. 04010320011

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Septyana Dwi Rahayu
NIM : 04010320011
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : PENGARUH TEKNIK *SELF CONTROL* DENGAN MUHASABAH DIRI UNTUK MENURUNKAN PERILAKU *NOMOPHOBIA* PADA SEORANG REMAJA DI SAMBONG DUKUH JOMBANG

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Menyetujui Pembimbing

Surabaya, 12 Februari 2024



Amriana, S.Sos.I., M.Pd.

NIP.198904112020122019

LEMBAR PENGESAHAN

Pengaruh Teknik Self Control dengan Muhasabah Diri untuk
Menurunkan Perilaku Nomophobia pada Seorang Remaja di
Sambong Dukuh Jombang

SKRIPSI

Disusun Oleh

Septyana Dwi Rahayu (04010320011)

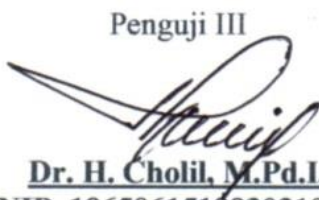
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada Tanggal 27 Februari 2024

Penguji I

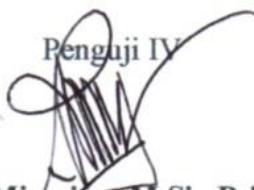

Amriana, S.Sos.I., M.Pd.
NIP. 198904112020122019

Penguji II


Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.
NIP. 196012111992032001

Penguji III


Dr. H. Cholil, M.Pd.I.
NIP. 196506151993031005

Penguji IV


Dr. Hj. Mierriana, M.Si., Psikolog.
NIP. 196804132014112001

Surabaya, 27 Februari 2024

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dr. Moch. Chotul Arif, S.Ag, M.Fil.I
NIP. 197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

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:

NIM : Septyana Dwi Rahayu

Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam

E-mail address : nadrseptya@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 : "Pengaruh Teknik Self Control dengan Muhasabah Diri untuk Menurunkan

Perilaku Nomophobia pada Seorang Remaja di Sambong Dukuh Jombang"

berserta 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, 09 Maret 2024

Penulis

(Septyana Dwi Rahayu)

ABSTRAK

Septyana Dwi Rahayu, NIM 04010320011, 2024. Pengaruh Teknik Self Control dengan Muhasabah Diri untuk Menurunkan Perilaku Nomophobia pada Seorang Remaja di Sambong Dukuh Jombang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *self control* dengan muhasabah diri untuk menurunkan perilaku *nomophobia* pada seorang remaja di sambong dukuh jombang. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode kuantitatif dengan jenis penelitian SSR (*Single Subject Research*) yang mana penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk melihat dan mengevaluasi pemberian intervensi yang dilakukan secara berulang dari waktu ke waktu. Melalui analisis dan menggunakan visual grafik.

Melalui penelitian ini, diperoleh hasil bahwa teknik self control dengan muhasabah diri berpengaruh untuk menurunkan perilaku *nomophobia* pada seorang remaja. Hal tersebut dapat diketahui melalui perubahan kecenderungan arah yang menurun dan persentase overlap pada penelitian ini yaitu 0% yang menandakan bahwa teknik self control dengan muhasabah diri berpengaruh untuk menurunkan perilaku *nomophobia* pada seorang remaja di Sambong Dukuh Jombang.

Kata Kunci: Teknik Self Control, Muhasabah Diri, Perilaku Nomophobia.

ABSTRACT

Septyana Dwi Rahayu, NIM 04010320011, 2024. The Effect of Self-Control Techniques with Self-Muhasabah to Reduce Nomophobic Behavior in Adolescents in Sambong Dukuh Jombang.

This research aims to determine the effect of self-control techniques with self-reflection to reduce nomophobic behavior in teenagers in Sambong Dukuh Jombang. The method used in this research uses quantitative methods with the SSR (Single Subject Research) type of research, where this research is experimental research which aims to see and evaluate the provision of interventions that are carried out repeatedly over time. With analysis and using graphic visuals.

The results of this research show that self-control techniques with self-reflection have an effect on reducing nomophobic behavior in teenagers. This can be proven by changes in the downward trend and The overlap percentage in this study is 0%, which indicates that self-control techniques with self-reflection have an effect on reducing nomophobic behavior in teenagers in Sambong Dukuh Jombang.

Keywords: Self Control Techniques, Self-Contemplation, Nomophobic Behavior.

خلاصة

تأثير تقنيات. Septyana Dwi Rahayu, NIM 04010320011, 2024. ضبط النفس مع محاسبة الذات في خفض السلوك الرهابي لدى المراهقين في سامبونج دوكونج جومبانج.

يهدف هذا البحث إلى تحديد تأثير تقنيات ضبط النفس مع التأمل الذاتي في خفض السلوك المعادي للنوموفوبيا لدى المراهقين في سامبونج دوكونج جومبانج. تستخدم بحث (SSR الطريقة المستخدمة في هذا البحث الأساليب الكمية مع نوع البحث موضوع واحد)، حيث يكون هذا البحث بحثاً تجريبياً يهدف إلى رؤية وتقييم توفير التدخلات التي يتم تنفيذها بشكل متكرر مع مرور الوقت. مع التحليل واستخدام الصور الرسمية.

ومن خلال هذا البحث تم التوصل إلى نتائج مفادها أن تقنيات ضبط النفس مع التأمل الذاتي لها تأثير في خفض السلوك المعادي للنوموفوبيا لدى المراهقين. ويمكن ملاحظة ذلك من خلال التغيرات في الاتجاه التنازلي ونسبة التداخل في هذه الدراسة وهي 0%، مما يشير إلى أن تقنيات ضبط النفس مع التأمل الذاتي لها تأثير على تقليل السلوك المعادي للنوموفوبيا لدى المراهقين في سامبونج دوكونج جومبانج.

الكلمات المفتاحية: تقنيات ضبط النفس، التأمل الذاتي، السلوك الرهابي

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN TANGGUNG JAWAB OTENTITAS SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GRAFIK.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional	7
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	11
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	11
B. Kerangka Teori	12
1. Self Control	12

2. Muhasabah Diri	17
3. Perilaku Nomophobia.....	22
C. Paradigma Penelitian.....	27
D. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian	29
B. Metode dan Desain Penelitian.....	30
C. Subjek Penelitian.....	31
D. Variabel Penelitian	33
E. Tahap-Tahap Penelitian	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Teknik Validitas Data	42
H. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	46
B. Penyajian Data	53
C. Analisis Data.....	121
D. Pengujian Hipotesis.....	137
E. Temuan Kelebihan dan Kekurangan Teknik Self Control	137
F. Pembahasan Hasil Penelitian	138
1. Perspektif Teoritis	138
2. Perspektif Keislaman.....	140

BAB V PENUTUP.....	142
A. Kesimpulan	142
B. Saran dan Rekomendasi	142
C. Keterbatasan Penelitian.....	143
DAFTAR PUSTAKA	144
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	147



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rencana Penelitian	29
Tabel 2. Variabel Penelitian	34
Tabel 3. Waktu Penelitian	52
Tabel 4. Sajian Data Tahap Baseline 1	64
Tabel 5. Data Perilaku Nomophobia Tahap Intervensi (Sesi 1)	72
Tabel 6. Target Perubahan Perilaku Tahap Intervensi (Sesi 1)	74
Tabel 7. Data Perilaku Nomophobia Tahap Intervensi (Sesi 2)	78
Tabel 8. Target Perubahan Perilaku Tahap Intervensi (Sesi 2)	80
Tabel 9. Data Perilaku Nomophobia Tahap Intervensi (Sesi 3)	86
Tabel 10. Target Perubahan Perilaku Tahap Intervensi (Sesi 3)	88
Tabel 11. Data Perilaku Nomophobia Tahap Intervensi (Sesi 4)	94
Tabel 12. Target Perubahan Perilaku Tahap Intervensi (Sesi 4)	96
Tabel 13. Data Perilaku Nomophobia Tahap Intervensi (Sesi 5)	102
Tabel 14. Target Perubahan Perilaku Tahap Intervensi (Sesi 5)	104
Tabel 15. Sajian Data Tahap Intervensi.....	109
Tabel 16. Sajian Data Tahap Baseline 2.....	117
Tabel 17. Rekap Skor Tahap Baseline 1, Intervensi dan Baseline 2	119
Tabel 18. Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Memegang & Memeriksa Smartphone.....	127
Tabel 19. Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Bermain Media Sosial	127
Tabel 20. Level Perubahan Perilaku Memegang & Memeriksa Smartphone.....	127
Tabel 21. Level Perubahan Perilaku Bermain Media Sosial	128
Tabel 22. Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Memegang & Memeriksa Smartphone.....	128

Tabel 23. Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Bermain Media Sosial	128
Tabel 24. Perubahan Kecenderungan Stabilitas	130
Tabel 25. Perubahan Level Antar Kondisi	131
Tabel 26. Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Memegang & Memeriksa Smartphone.....	136
Tabel 27. Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Bermain Media Sosial	136



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Data Hasil Tahap Baseline 1	65
Grafik 2. Data Hasil Tahap Intervensi	110
Grafik 3. Data Hasil Tahap Baseline 2	118
Grafik 4. Data Keseluruhan Hasil Penurunan Perilaku Nomophobia	120
Grafik 5. Kecenderungan Arah Penelitian Perilaku Memegang & Memeriksa Smartphone	122
Grafik 6. Kecenderungan Arah Penelitian Perilaku Bermain Media Sosial	123
Grafik 7. Kecenderungan Stabilitas Perilaku Memegang & Memeriksa Smartphone	124
Grafik 8. Kecenderungan Stabilitas Perilaku Bermain Media Sosial	125
Grafik 9. Presentase Overlap A1-B Perilaku Memegang & Memeriksa	132
Grafik 10. Presentase Overlap B-A2 Perilaku Memegang & Memeriksa	133
Grafik 11. Presentase Overlap A1-B Perilaku Bermain Media Sosial	134
Grafik 12. Presentase Overlap B-A2 Perilaku Bermain Media Sosial	135

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliawati, Firza dkk. 2023. “Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Gadget Pada Siswa SMP Negeri 17 Makassar”, *Pinisi Journal Of Education*.
- Aziz, Abdul. 2019. “No Mobile Phone Phobia di Kalangan Mahasiswa Pascasarjana”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 6. No. 1.
- Azra, Azyumardi. 2012. *Ensiklopedia Tasawuf*, Bandung: Angkasa.
- Bagus, Ida. 2016. *Teknik Wawancara dan Observasi untuk Pengumpulan Bahan Informasi*, Bali: Universitas Udayana.
- Fadhilah, Labbaika, Elli Nur Hayati & Khoiruddin Bashori. 2021. “Nomophobia di Kalangan Remaja”, *Jurnal Diversita*, Vol. 7, No. 1.
- Hardianti, Fitri. 2016. “Komunikasi Interpersonal Penderita Nomophobia Dalam Menjalin Hubungan Persahabatan”, *Jom FISIP*, Vol. 03, No. 2.
- Haris, Herdiansyah. 2011. *Metode penelitian kualitatif*, Jakarta: Salemba Humanika.
- Kerlinger. 2000. *Foundation of behavioral research*, New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Muhson, Ali. 2006. *Teknik analisis kuantitatif*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nasirudin. 2015. *Akhlaq Pendidik*, Ttp: CV. Karya Abadi jaya.
- Prahmana, Rully Charitas Indra. 2021. “*Single Subject Research: Teori dan Implementasinya*”, Yogyakarta: UAD Press.
- Purnami, Triana. 2014. *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Syariat Islam pada Siswa di SMAN 1 Bandar*, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

- Rahayuningrum , Dwi C & Annisa N Sary. 2019. “Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia)”, *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. 7, No. 1.
- Rahayuningrum, Dwi Christina & Annisa Novita Sary. 2019. “Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia)”, *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. 7, No. 1.
- Rajab, Khairunnas. 2012. *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan, Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qurani*, Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Ramaita, dkk. 2019. “Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan kecemasan (nomophobia)”, *Jurnal Kesehatan*, Vol. 10, No. 2.
- Reber, Athur S & Emily S Reber. 2010. *Kamus Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Subagyo, Joko. 2004. *Metode Penelitian dalam teori dan praktek*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sunanto, Juang. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, Bandung: University of Tsukuba.
- Yahya & Egalia. 2016. “Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (Cbt) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 3, No 2.
- Yanti, Juli. 2017. ”Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan

Daerah Medan”, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3, No. 2.

Yildirim, C & Correia A. 2015. “Menjelajahi dimensi nomophobia: Pengembangan dan validasi kuesioner yang dilaporkan sendiri”. *Komputer dalam Perilaku Manusi*, 49.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A