

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *NOMOPHOBIA*  
PADA MAHASISWA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

Oleh :  
**Ryan Meico Pratama**  
1801619015

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana  
Psikologi.**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

# LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

### PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Ryan Meico Pratama  
NIM : 1801619015  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 22 Januari 2024

Pembimbing I

  
Fitri Lestari Issom, M.Si

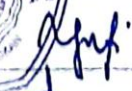
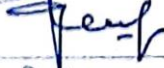
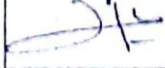
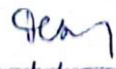

NIP. 198005212008012008

Pembimbing II



Fildzah Rudyah Putri, M.Si

NIP. 199205132022032013

Panitia Sidang Skripsi		
Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		6/2/2024
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggung Jawab)**		06/02/2024
Herdiyan Maulana, Ph.D. (Ketua Penguji)**		30-01-2024
Deasyanti, Ph.D (Penguji I)***		1-02-2024
Emawati, M.Psi., Psikolog (Penguji II)****		30-1-2024

Catatan :

- \* : Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
- \*\* : Wakil Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
- \*\*\* : Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi
- \*\*\*\* : Dosen penguji selain pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ryan Meico Pratama  
NIM : 1801619015  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Nomophobia* Pada Mahasiswa” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan September 2023 sampai dengan bulan Januari 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 1 Februari 2024  
Yang Membuat Pernyataan



Ryan Meico Pratama

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*"Ilmu adalah yang memberikan manfaat, bukan yang sekadar hanya dihafal."*

(Imam Syafi'i)

*"Karena orang hebat bukanlah mereka yang mampu mengendalikan orang lain, tetapi mereka yang mampu mengendalikan diri sendiri."*

(Bambang Pamungkas)

*"Sekali Milan masuk dalam nadimu, maka selamanya akan mengalir didarahmu."* (Rui Costa)

### PERSEMBAHAN

Dengan izin Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, orang tua, keluarga besar, dosen pengajar, dan teman-teman di sekeliling saya yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada saya dan sebagai salah satu pencapaian hidup saya atas ilmu yang telah saya dapatkan

**Ryan Meico Pratama**

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ryan Meico Pratama  
NIM : 1801619015  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : meicoprutama@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Nomophobia Pada Mahasiswa

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, 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 Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 1 Februari 2024



( Ryan Meico Pratama )  
nama dan tanda tangan

RYAN MEICO PRATAMA

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *NOMOPHOBIA* PADA  
MAHASISWA

Skripsi

Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Jakarta  
2024

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan melakukan analisis regresi sederhana. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dan memperoleh 102 responden dengan kriteria mahasiswa yang berkuliah di Jakarta, berusia 18 hingga 25 tahun dan pengguna *smartphone*. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuisioner *nomophobia* (NMP-Q) berjumlah 20 *item* dan skala kontrol diri (*versi brief's scale*) berjumlah 13 *item*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai sig. 0.003, artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa. Pengaruh yang diberikan kontrol diri terhadap *nomophobia* menunjukkan nilai  $r$  square sebesar 0,086 atau 8,6% dan hasil koefisien regresi sebesar -1,045. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa, artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah *nomophobia*, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi *nomophobia*.

Kata kunci: kontrol diri, *nomophobia*, mahasiswa

**RYAN MEICO PRATAMA**

**THE EFFECT OF SELF CONTROL ON NOMOPHOBIA OF STUDENTS**

*Thesis*

*Psychology Study Department  
Faculty of Educational Psychology  
State University of Jakarta*

*2024*

**ABSTRACT**

*This study aims to investigate the influence of self-control on nomophobia among university students. The methodology employed in this study is a quantitative approach involving simple regression analysis. Sampling for this research was conducted using purposive sampling technique and obtained 102 respondents meeting the criteria of university students studying in Jakarta, aged between 18 to 25 years old, and smartphone users. The study employed a 20-item nomophobia questionnaire (NMP-Q) and a 13-item self-control scale (brief's scale version). The findings of this study revealed a significance value of 0.003, signifying a significant influence of self-control on nomophobia among university students. The effect exerted by self-control on nomophobia demonstrated an r-square value of 0.086 or 8.6%, with a regression coefficient of -1.045. It can be concluded that there is a significant negative influence of self-control on nomophobia among students, signifying that higher levels of self-control correlate with lower levels of nomophobia, while lower levels of self-control correspond to higher levels of nomophobia.*

*Keywords: self control, nomophobia, students*

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb. Segala puji dan syukur bagi Allah SWT tuhan semesta alam yang telah melimpahkan Rahmat dan Ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap *Nomophobia* pada Mahasiswa”. Skripsi ini disusun dan diselesaikan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi.) pada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini berjalan lancar karena adanya dukungan dan kontribusi dari berbagai pihak yang telah membantu. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang akan disebutkan berikut ini:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I, Bapak Herdijan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, S.Psi. M.Si., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Fitri Lestari Issom M.Si., selaku dosen pembimbing I yang telah mengarahkan, membimbing, dan membantu dalam penyusunan skripsi.
5. Kak Fildzah Rudyah Putri, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing II yang telah mengarahkan, membimbing, dan membantu dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak/Ibu dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah mengajarkan dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama perkuliahan.



7. Seluruh staf administrasi dan tata usaha Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu proses administrasi selama perkuliahan.
8. Kepada mama, papa, kakek, om, tante, dan seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan baik melalui doa ataupun motivasi dalam penyusunan skripsi.
9. Kepada Tempat Bersama yaitu Iyek, Bagus, Ari, Amoy, Mahmet, Oyot, Ida, Wiky, Dimas, Rizki, Ipul yang telah memberikan dukungan selama penyusunan skripsi.
10. Kepada Triangle X Mega Sentosa yaitu Fawwaz, Dewa dan Ega yang telah memberikan dukungan selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
11. Kepada Mochamad Raihan Aliaby selaku Ketua Angkatan 2019 yang telah membantu selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
12. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Psikologi UNJ angkatan 2019 yang selalu membantu dan memberikan dukungan selama penyelesaian skripsi.
13. Kepada seluruh Tim Futsal Psikologi UNJ yang telah membantu dan memberikan dukungan selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
14. Serta kepada pihak-pihak lain yang turut serta berkontribusi baik sedikit ataupun banyak selama proses penyelesaian skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
1.6.1. Manfaat Teoritik .....	5
1.6.2. Manfaat Praktis .....	5
BAB II .....	7
TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1 <i>Nomophobia</i> .....	7
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Nomophobia</i> .....	7
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi <i>Nomophobia</i> .....	9
2.1.4 Dampak Perilaku <i>Nomophobia</i> .....	10
2.1.5 Pengukuran Perilaku <i>Nomophobia</i> .....	11
2.2 Kontrol Diri .....	12
2.2.1 Definisi Kontrol Diri .....	12

2.2.2 Aspek Kontrol Diri.....	12
2.2.3 Faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri .....	13
2.2.4 Pengukuran Kontrol Diri.....	13
2.3 Mahasiswa.....	13
2.4 Hubungan Kontrol Diri dengan <i>Nomophobia</i> Mahasiswa .....	15
2.5 Kerangka Konseptual.....	16
2.6 Hipotesis.....	17
2.7 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	17
<b>BAB III .....</b>	<b>20</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
3.1 Tipe Penelitian .....	20
3.2 Identifikasi Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian.....	20
3.2.1 Definisi Konseptual.....	20
3.2.2 Definisi Operasional.....	21
3.3 Populasi dan Sampel .....	22
3.3.1 Populasi.....	22
3.3.2 Sampel.....	22
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	22
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.4.1 Instrumen <i>Nomophobia</i> .....	23
3.4.2 Instrumen Kontrol Diri.....	24
3.4.3 Uji Coba Instrumen.....	26
3.5 Analisis Data .....	31
3.5.1 Uji Statistik .....	31
3.5.2 Uji Normalitas.....	31
3.5.3 Uji Linearitas.....	31
3.5.4 Uji Korelasi .....	31
3.5.5 Uji Pengaruh .....	32
3.5.6 Hipotesis Statistik .....	32
<b>BAB IV .....</b>	<b>33</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
4.1 Gambaran Responden Penelitian .....	33
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....	34

4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi .....	35
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili Universitas .....	35
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Smartphone Per Hari.....	36
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Produktivitas yang Paling Sering Digunakan dengan <i>Smartphone</i> .....	37
4.2 Prosedur Penelitian .....	37
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	37
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	38
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	38
4.3.1 Data Deskriptif <i>Nomophobia</i> .....	38
4.3.2 Data Deskriptif Kontrol Diri .....	40
4.3.3 Uji Normalitas.....	42
4.3.4 Uji Linearitas.....	42
4.3.5 Uji Korelasi .....	43
4.3.6 Uji Pengaruh .....	43
4.3.7 Tabulasi Silang.....	46
4.4 Pembahasan.....	48
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	50
BAB V.....	51
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....	51
5.1 Kesimpulan .....	51
5.2 Implikasi.....	51
5.3 Saran.....	52
5.3.1 Bagi Mahasiswa .....	52
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	53
LAMPIRAN.....	57

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen <i>Nomophobia</i> (NMP-Q).....	23
Tabel 3.2 Skoring Skala <i>Nomophobia</i> .....	24
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Kontrol Diri.....	25
Tabel 3.4 Skoring Skala Kontrol Diri.....	26
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Guilford.....	27
Tabel 3.6 Hasil Uji Daya Diskriminasi Instrumen <i>Nomophobia</i> .....	27
Tabel 3.7 Blueprint Final Instrumen <i>Nomophobia</i> (NMP-Q) .....	28
Tabel 3.8 Hasil Uji Daya Diskriminasi Instrumen Kontrol Diri.....	29
Tabel 3.9 Blueprint Final Instrumen Kontrol Diri.....	30
Tabel 3.10 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	32
Tabel 4.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
Tabel 4.2 Responden Berdasarkan Usia.....	34
Tabel 4.3 Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi.....	35
Tabel 4.4 Responden Berdasarkan Domisili Universitas.....	36
Tabel 4.5 Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> Per Hari.....	36
Tabel 4.6 Responden Berdasarkan Produktivitas yang Paling Sering Digunakan dengan <i>Smartphone</i> .....	37
Tabel 4.7 Data Deskriptif <i>Nomophobia</i> .....	39
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor <i>Nomophobia</i> .....	39
Tabel 4.9 Hasil Kategorisasi Skor <i>Nomophobia</i> .....	40
Tabel 4.10 Data Deskriptif Kontrol Diri.....	40
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor Kontrol Diri.....	41
Tabel 4.12 Hasil Kategorisasi Skor Kontrol Diri.....	42
Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas.....	42
Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi.....	43
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis.....	44
Tabel 4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	44
Tabel 4.17 Hasil Uji Regresi.....	45
Tabel 4.18 Hasil Uji Tabulasi Silang Jenis Kelamin.....	47
Tabel 4.19 Hasil Uji Tabulasi Silang Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....17

Gambar 4.1 Scatterplot Variabel Kontrol Diri Terhadap *Nomophobia*.....47



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Nomophobia Sebelum Uji Coba.....	57
Lampiran 2. Instrumen Kontrol Diri Sebelum Uji Coba.....	59
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Nomophobia.....	60
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kontrol Diri.....	61
Lampiran 5. Instrumen Nomophobia Final.....	62
Lampiran 6. Instrumen Kontrol Diri Final.....	64
Lampiran 7. Hasil Uji Analisis Data Deskriptif.....	65
Lampiran 8. Hasil Uji Linearitas.....	67
Lampiran 9. Hasil Uji Korelasi.....	68
Lampiran 10. Hasil Uji Analisis Regresi.....	69
Lampiran 11. Lembar <i>Expert Judgement</i> Variabel Kontrol Diri.....	70
Lampiran 12. Lembar <i>Expert Judgement</i> Variabel <i>Nomophobia</i> .....	72
Lampiran 13. Hasil Tabulasi Silang.....	74
Lampiran 14. Riwayat Hidup.....	75