

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

OLEH :

NINDY LORENZA LUBIS

17.86.00.310



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 20/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)20/10/23

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagian Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh :

NINDY LORENZA LUBIS

17.86.00.310

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 20/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)20/10/23

HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL*
DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

NAMA MAHASISWA : NINDY LORENZA LUBIS

NPM : 17.860.00.310

FAKULTAS : PSIKOLOGI

Disetujui Oleh,
Komisi Pembimbing

Azhar Aziz, S.Psi., MA
Pembimbing


Prof. Hasanudin, Ph.D
Dekan


Laili Alfita, S.Psi., M.M., M.Psi., Psikolog
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian,
dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tanggal Lulus : 29 September 2023

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian – bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 29 September 2023

Nindy Lorenza Lubis

17.860.00.310

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nindy Lorenza Lubis
NPM : 17.860.00.310
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Tugas Aksi/Skripsi/Tesis

Demi Mengembangkan ilmu pengetahuan, Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) Atas karya ilmiah saya yang berjudul :

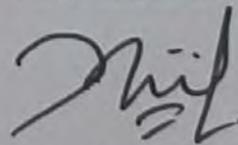
**“HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian surat ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada Tanggal : 29 September 2023

Yang Menyatakan



Nindy Lorenza Lubis

17.86.00.310

ABSTRAK

Hubungan Antara *Self-Control* Dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area

Oleh :

Nindy Lorenza Lubis

17.860.0310

Penelitian ini dilakukan untuk melihat adakah hubungan antara *self-control* dengan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Populasi dalam penelitian ini sebanyak 108 orang. Hasil analisis penelitian di Universitas Medan Area, terdapat adanya hubungan antara variabel x dengan variabel y dilihat dari nilai koefisien (R_{xy}) yang memiliki nilai -0.612 dengan p atau signifikansinya $0.000 < 0.050$. dengan ini adanya hubungan antara *self-control* dengan *nomophobia*, dimana semakin tinggi *self-control* maka akan semakin rendah *nomophobia* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Analisis data dapat menunjukkan hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0,612$, dengan Signifikan $p = 0,000 < 0,05$. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel x dan variabel y adalah (r^2) = 0,374. Ini menunjukkan bahwa *self-control* berkontribusi sebesar 25,82% sedangkan *nomophobia* berkontribusi sebesar 64,01%. Hasil penelitian ini menunjukkan *self-control* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019 tergolong rendah dan *nomophobia* yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi Universitas Medan Area tergolong tinggi.

Kata Kunci : *Self-control*, *Nemophobia*, Smartphone.

ABSTRACT

The Relationship Between Self-Control and Nomophobia in Psychology Students Medan Area University

By

Nindy Lorenza Lubis

17.860.0310

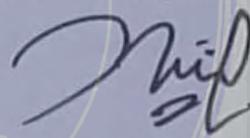
This research was conducted to see whether there was a relationship between self-control and nomophobia in students at the Faculty of Psychology, Medan Area University. The population in this study was 108 people. The results of research analysis at Medan Area University, there is a relationship between variable x and variable y seen from the coefficient value (Rxy) which has a value of -0.612 with p or significance $0.000 < 0.050$. With this, there is a relationship between self-control and nomophobia, where the higher the self-control, the lower the nomophobia that students at the Faculty of Psychology, Medan Area University will have. Data analysis can show the results of the correlation coefficient $r_{xy} = -0.612$, with significant $p = 0.000 < 0.05$. The determinant coefficient (r^2) of the relationship between variable x and variable y is $(r^2) = 0.374$. This shows that self-control contributed 25.82% while nomophobia contributed 64.01%. The results of this research show that the self-control possessed by students from the Faculty of Psychology at the University of Medan Area Stambuk 2019 is relatively low and the nomophobia possessed by psychology students at the University of Medan Area is classified as high.

Keywords: Self- control, Nemophobia, Smartphone.

RIWAYAT HIDUP

Penulis BERNAMA Nindy Lorenza Lubis, lahirkan di Medan Pada tanggal 28 September 1999. Penulis lahir dari ayah dan ibu yang bernama Muksin Lubis, S.Pd.I dengan Porisma Mungkur, S.Pd.I.. Penulis merupakan putri kedua dari tiga bersaudara. Adapun riwayat pendidikan penulis, yaitu pada tahun 2005 penulis masuk sekolah dasar di SD Negeri 101736 Mencirim dan tamat sekolah dasar pada tahun 2011. Kemudian melanjutkan ke sekolah menengah pertama di SMP Kartika 1-2 Medan dan lulus tiga tahun pada tahun 2014. Selanjutnya masuk sekolah menengah atas di SMA Kartika 1-2 Medan juga dan lulus pada tahun 2017. Pada tahun 2017 juga penulis mendaftar perguruan tinggi swasta Program Sarjana (S1) sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Medan, 29 September 2023



Nindy Lorenza Lubis

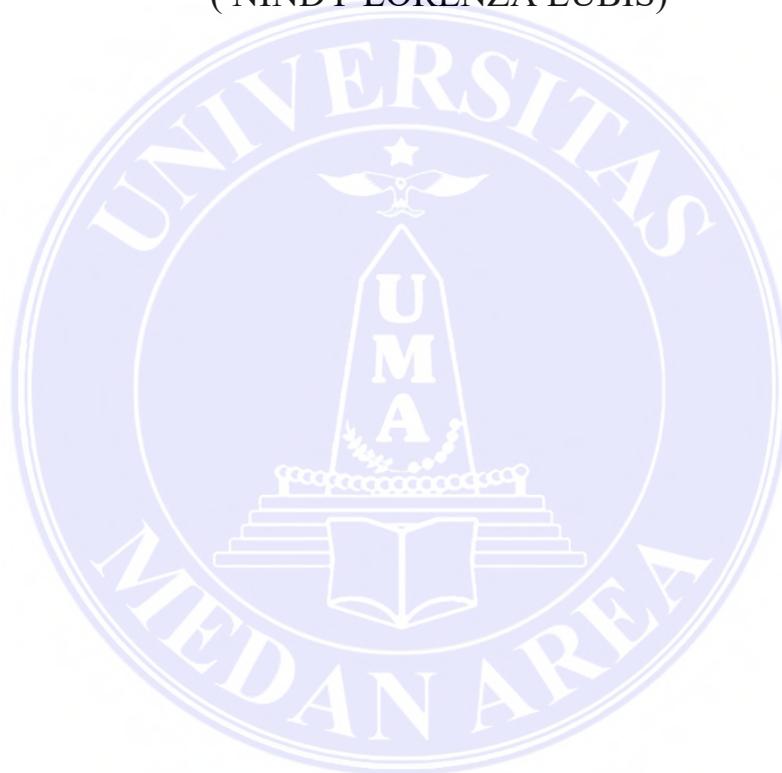
17.860.00.310

MOTTO

“IT DOESN’T MATTER IF WALK SLOWLY, AS LONG AS I
NAVER STOP TRYING”

“TIDAK MENJADI PERMASALAHAN JIKA SAYA BERJALAN
LAMBAT, ASALKAN SAYA TIDAK BERHENTI BERUSAHA”

(NINDY LORENZA LUBIS)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Syukur alhamdulillah senantiasa kami panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas limpahan Rahmat dan Kharunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan lancar. Segala perjuangan Saya hingga titik ini saya persembahkan untuk orang yang sangat istimewa ialah kedua orangtua saya yang tersayang bapak Muksin Lubis, S.Pd.I dan Ibu Porisma Mungkur, S.Pd.I, terimakasih telah membesarkan, mendidik, dan memberikan kasih sayang, kesabaran, motivasi serta doa yang tidak pernah putus dalam setiap langkah penulis dan dukungan moril dan materi yang tidak terhitung jumlahnya untuk saya. teruntuk kakakku tersayang Nelsy Anvika Lubis, S.T dan Kedua adikku tercinta Nifana Riza Rahmadhan Lubis dan Nurikram Rismanza Lubis terimakasih sudah memberikan semangat untuk saya, Serta sahabat-sahabat saya Putri Muliani Tania, Monaria Jennifer Mapella Siregar, Liny Marlina, dan Sindi Gristin Rapar, yang sudah memberikan semangat, dukungan kepada saya ketika saya sudah mulai lelah dalam mengerjakan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan diberikan kebahagiaan dunia dan akhirat. Aamiin ya robbal alamin.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-nya kepada penulis sampai dengan saat ini penulis masih diberikan kesehatan serta semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ini, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana Psikologi Fakultas Universitas Medan Area. Karya tulis ini berjudul Hubungan Antara *Self-control* Dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.

Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintah. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Medan, 29 September 2023



Nindy Lorenza Lubis

17.860.00.310

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN ORISINILITAS	ii
PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
RIWAYAT HIDUP	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Hipotesis Penelitian	9
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian	9
1.5.1 Manfaat teoritis.....	9
1.5.1 Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 <i>Nomophobia</i>	11
2.1.1 Pengertian <i>Nomophobia</i>	11
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>nomophobia</i>	13
2.1.3 Aspek-aspek <i>Nomophobia</i>	16
2.1.4 Ciri-Ciri <i>Nomophobia</i>	19
2.2 Kontrol Diri (<i>Self-control</i>).....	20
2.2.1 Pengertian kontrol diri (<i>Self-control</i>)	20
2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self-Control</i>	22

2.2.3	Aspek-aspek <i>Self-Control</i>	24
2.3	Hubungan Antara <i>Self-Control</i> dengan <i>Nomophobia</i>	27
2.4	Kerangka Konseptual	30
BAB III	METODELOGI PENELITIAN	31
3.1	Waktu dan tempat Penelitian	31
3.1.1	Waktu penelitian	31
3.1.2	Tempat penelitian	31
3.2	Bahan dan Alat	34
3.3	Metodologi Penelitian	34
3.3.1	Metode Pengumpulan Data	35
3.3.2	Metode Uji Coba Alat Ukur	36
3.3.3	Metode Analisis Data	37
3.4	Subjek Penelitian	37
3.4.1	Populasi	37
3.4.2	Sampel	38
3.4.3	Teknik pengambilan sampel	38
3.5	Prosedur Penelitian	39
3.5.1	Persiapan penelitian	39
3.5.1	Tahap penelitian	40
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1	Hasil Penelitian	42
4.1.1	Hasil Uji Coba Alat Ukur	42
4.1.2	Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas	44
4.1.3	Uji Asumsi	45
4.1.4	Hasil Analisis Korelasi <i>Product Moment</i>	47
4.1.5	Hasil Perhitungan Mean Hipotetik Dan Mean Empirik	48
4.2	Pembahasan	49

BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	53
	5.1 Simpulan	53
	5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA		55



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	43
Tabel 2 Distribusi Skala <i>Self-Control</i>	43
Tabel 3 Distribusi Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Setelah Uji Coba.....	44
Tabel 4 Distribusi Skala <i>Self-Control</i> Setelah Uji Coba.....	45
Tabel 5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	46
Tabel 6 Hasil Perhitungan Uji Linearitas	47
Tabel 7 Hasil Perhitungan <i>Korelasi Product Moment</i>	48
Tabel 8 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	49



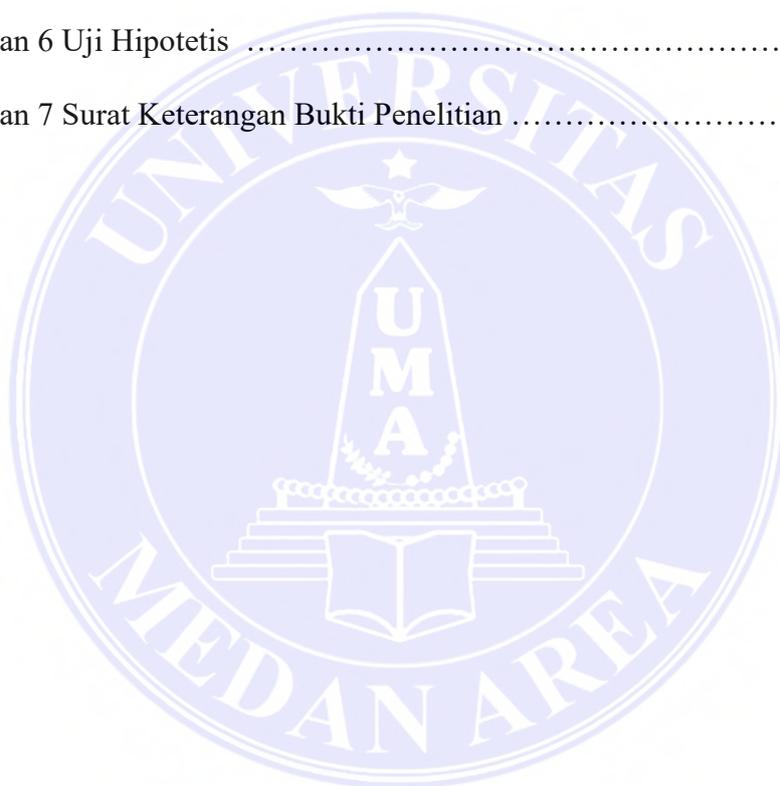
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 LEMBAR SCREENING DATA.....	58
LAMPIRAN 2 ALAT UKUR LEMBAR SKALA.....	74
Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala	96
Lampiran 4 Uji Normalitas	103
Lampiran 5 Uji Linearitas	105
Lampiran 6 Uji Hipotetis	109
Lampiran 7 Surat Keterangan Bukti Penelitian	111



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi yang terjadi saat ini menjadi sangat cepat, salah satu perkembangan teknologi, dibagian telepon seluler atau sering disebut dengan *smartphone*. Banyak perusahaan-perusahaan *smartphone* yang sedang bersaing untuk memberikan kualitas yang baik dengan harga yang bersahabat demi menaikkan penjualan dan membantu masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan *smartphone* di era milenial menjadi sebuah kebutuhan pokok yang harus dipenuhi, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa.

Smartphone dulunya sekedar untuk mengirim pesan serta menelepon, akan tetapi seiring perkembangan zaman fitur yang terdapat didalam *smartphone* sudah menjadi lebih banyak dan canggih. *Smartphone* saat ini sudah memiliki fitur berfoto, merekam video/suara, melakukan panggilan *videocall* dengan teman yang jauh, memiliki fitur atau aplikasi yang lebih canggih. Hal inilah yang membuat masyarakat sangat tertarik untuk menggunakan *smartphone*. Fitur didalam *smartphone* membuat setiap lapisan dari kalangan masyarakat, terutama pekerja dan pelajar sangat dibantu dalam pencarian informasi yang dibutuhkan.

Saat ini, penggunaan teknologi dan jaringan internet bukanlah hal yang tabu lagi. Perkembangan teknologi yang sangat pesat memudahkan setiap individu dalam belajar, mengakses berita, berkomunikasi dengan orang yang jauh maupun berbelanja dan lain hal. *Smartphone* merupakan salah satu dari perkembangan

teknologi yang dapat digunakan dengan mudah oleh berbagai pihak, dari yang muda hingga tua. Telepon pintar atau biasa disebut dengan *smartphone* biasanya digunakan untuk melakukan panggilan video, telepon, media social, belajar, menonton video, *chatting-an*, berbelanja dan hal lainnya.

Namun penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat menyebabkan masalah psikologis, yaitu pengguna *smartphone* akan merasa cemas apabila jauh dari *smartphone* -nya. Pada tahun 2012 situs *Secure Envoy* telah mengembangkan istilah *Nomophobia* atau “*No Mobile Phone*”. *Nomophobia* merupakan suatu keadaan dimana individu menggunakan *smartphone* secara berlebih dan menyebabkan perilaku impulsive pada penggunanya (Yildirim & Correia, 2015). *Nomophobia* merupakan ketidakmampuan individu ketika mengontrol dirinya terhadap pemakaian *smartphone* (P. S. Psikologi et al., 2019).

Idealnya penggunaan *smartphone* memberikan banyak dampak positif bagi penggunanya, namun apabila penggunaannya terlalu berlebihan dapat mengganggu produktivitas individu dan menyebabkan kurang optimal dalam melakukan berbagai kegiatan (Aggarwal, Basu, & Grover, 2012). Menurunnya prestasi belajar dan keterampilan dalam berperilaku sosial menjadi salah satu dampak dari tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* pada remaja (Febriana & Mariyana, 2020).

Nomophobia juga berisiko tinggi mengalami stres, kehilangan konsentrasi, memiliki perasaan kurang bahagia dan intensi bunuh diri (Aggarwal, Basu, & Grover, 2012). *Medical Colage* di India menemukan 20% subjek merasa tidak dapat berkonsentrasi dan menjadi stres ketika tidak dapat mengakses *smartphone*

miliknya pada saat kehabisan daya baterai (Dixit et al., 2010). Penelitian (Aljomaa, 2016) terhadap 416 remaja juga menunjukkan 48% remaja mengalami perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses *smartphone* mereka.

Berdasarkan Tekno.tempo.co (khotimatus Sangadah & Kartawidjaja, 2020) tentang survei yang dilakukan *Pew Research Center* menyebutkan dari 30,133 responden didapatkan bahwa Indonesia merupakan negara yang memiliki pengguna *smartphone* sebanyak 42%, 28% memiliki telepon biasa dan 29% tidak memiliki telepon. Hasil survei juga menunjukkan pertumbuhan pengguna *smartphone* di Indonesia dengan rentang umur 18 sampai 34 tahun meningkat 66% dari tahun 2015 ke tahun 2018. Selain itu, berdasarkan (APJII, 2020) menyatakan bahwa pengguna *smartphone* tahun 2019 mencapai 355,5 juta pengguna dari total penduduk Indonesia yang hanya berjumlah 268,2 jiwa. Hal tersebut menunjukkan tingginya pengguna *smartphone* di Indonesia dan juga peredaran *smartphone* yang lebih banyak dari jumlah penduduk. Artinya bisa jadi penduduk Indonesia memiliki lebih dari 1 *smartphone* yang dimiliki.

Kemudahan yang ditawarkan oleh *smartphone* maupun internet, sangat diminati oleh semua kalangan termasuk dikalangan mahasiswa, dengan adanya *smartphone* dan jaringan internet yang lancar memudahkan mahasiswa dalam mengakses informasi yang berkaitan dengan kuliah, media social yang dianggap sebagai hiburan atau Pelepas penat, maupun belanja online. Diera sekarang ini, hampir keseluruhan yang berkaitan dengan kampus sudah dilakukan secara online, seperti KRS, pengaksesan hasil akhir atau pengaksesan IPK mahasiswa sudah melalui website, belajar via zoom meeting, maupun berkomunikasi via

online bersama dengan teman sekelas. Hal inilah yang menyebabkan hampir keseluruhan dari mahasiswa memiliki *smartphone*.

Bagi sebagian orang, ponsel seakan sudah menjadi bagian penting dalam hidup mereka layaknya teman dekat. Handphone dll sudah menjadi kebutuhan utama. Semuanya bisa dilakukan dari ponsel, mulai dari mengirim pesan, melakukan percakapan (panggilan), merekam atau menonton video, foto, browsing dan update status bahkan hal terkecil di jejaring sosial. Hal-hal tersebut lambat laun “membelenggu” orang, membuat mereka semakin tergantung pada ponsel dan tidak bisa meninggalkan ponselnya. Apalagi sekarang istilah "*smartphone*" atau "gadget" sudah sangat umum sehingga hampir setiap orang memilikinya sejak usia 5 tahun (Yildirim & Correia, 2015)

Ketika mahasiswa seringkali menghabiskan waktunya menggunakan *smartphone* akan mengalami *nomophobia* (Zethy & Octaviani, 2017), mahasiswa yang cenderung mengalami kecemasan ketika berjauhan atau tidak menggunakan *smartphone* nya memiliki *nomophobia*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yildirim & Correia, 2015), *nomophobia* merupakan perasaan takut akan kehilangan kontak dengan *smartphone*, hal ini dikarenakan interaksi berlebihan antara individu dengan *smartphone* atau teknologi informasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Hanika, 2015), membuktikan bahwa kecanduan seseorang pada *smartphone* disebabkan karena kepraktisan yang dimiliki oleh *smartphone* disetiap hari kehidupan manusia, mulai dari mencari barang secara online, mencari informasi, berkomunikasi, hingga kebutuhan untuk mengaktualisasi diri. Individu dengan keahlian

mengatur Kontrol diri baik akan membendung perilaku pemakaian *smartphone* secara berlebihan.

Dari sini diketahui bahwa *smartphone* mempermudah mahasiswa dalam berbagai urusan kampus dan bahkan kegiatan biasanya. Penelitian oleh (Kang & Jun Putri, 2019), meyakini bahwa *smartphone* kegunaannya bukan sekedar untuk berkomunikasi, searching information atau menjelajahi hiburan dimedia sosial, melainkan *smartphone* dapat dipakai sebagai pembelajaran, kemampuan individu, keamanan dan hubungan manusia.

Hal ini juga sejalan dengan hasil survei Kominfo tahun 2017 yang menunjukkan lebih dari separuh masyarakat Indonesia sudah memiliki *smartphone*, dengan kata lain pengguna *smartphone* sebanyak 66,31%, dan yang tidak menggunakan *smartphone* sebanyak 33,69. Apabila dilihat dari rentang usia pengguna *smartphone*, penggunaan *smartphone* diusia 9-19 tahun sebanyak 65,34%, 75,94% diusia 20-29 tahun, usia 30-49 tahun sebanyak 68,34%, diusia 50-69 tahun sebanyak 50,79% (KOMINFO, 2017).

Intensitas penggunaan *smartphone* dapat dilihat melalui jam penggunaannya, seperti kurang dari 1 jam perhari direntang 13,97 %, 1-3 jam perharinya direntang 34,51%, 26,69% direntang jam 3-5 jam perharinya, 5-10 jam perharinya pada rentang 19,07%, dan 5,76% pada rentang lebih dari 10 jam perharinya (KOMINFO, 2017). Apabila dilihat dari rentang pendidikannya, maka tidak sekolah memiliki 21,08% penggunaannya, sekolah dasar pada rentang 40,87%, sekolah menengah pertama 59,89%, sekolah menengah atas terdapat 79,56%, pada diploma atau strata 1 terdapat 93,02% dan pada strata 2 atau strata 3 terdapat 100% pengguna *smartphone*.

Dari survey diatas dapat dilihat bahwa kebanyakan mahasiswa strata 1 menggunakan *smartphone* didalam kehidupannya. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, fisik, sosial maupun masalah psikologis. Hal ini sejalan dengan sebuah penelitian yang menyatakan bahwa pengaksesan *smartphone* yang mudah dapat menimbulkan masalah kesehatan, psikologis, sosial, dan akademis apabila menggunakan *smartphone* secara berlebihan (Yuwanto, 2010).

Dari segi kesehatan *WHO* (Putri, 2019) mengatakan *smartphone* akan menyebabkan kanker otak dikarenakan paparan radiasi sinyal. Dari segi sosial *smartphone* membuat penggunaanya jarang berinteraksi secara *face to face* dengan lingkungan sekitarnya.

Hal ini sejalan dengan fenomena sekarang ini, dimana banyak mahasiswa yang cenderung lebih asik dengan *smartphone* dan dunia maya, perhatian mahasiswa lebih banyak pada layar *smartphone* daripada dunia nyata. Saat ini, kebanyakan dari mahasiswa melakukan komunikasi melalui media sosial daripada intensitas komunikasi secara langsung. Akan menjadikan mahasiswa seakan tidak peduli terhadap berbagai hal yang terjadi dengan keadaan sekitarnya.

Dari berbagai penelitian yang dilakukan oleh para peneliti, kebanyakan masyarakat telah mengalami *nomopbohia* tanpa mereka sadari, khususnya dikalangan mahasiswa ataupun pelajar.

Apabila dilihat dari fenomena yang terjadi pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area, berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di kampus Universitas Medan Area dan wawancara singkat .

“Kalau gak memegang handphone rasanya gak nyaman aja apalagi kalau lupa ngebawa hape bawaannya cemas banget dikarenakan semua informasi ada dihandphone (LM,27 September 2021).

Gak enak banget kalau gak bawa hape takutnya ada hal penting mendadak, atau ada chat penting, gak ada mainan kalau bosan, sampe-sampe aku bawa charger hape kemana-mana takutnya lobetkan (SG, 27 September 2021).

Khawatir sih kalau gak bawa hape atau kehilangan hape, karena semua kepentingan aku ada dihape apalagi diera pandemic begini semuanya mesti lewat online jadi aku ngerasa takut banget kalau hape ketinggalan (PM, 27 September 2021).

Dapat dilihat bahwa dari hasil wawancara yang peneliti lakukan, Sebagian dari mahasiswa menggunakan *smartphone* dan membawa charger agar *smartphone* nya tidak mati. Hal ini dapat memicu *nomophobia* pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area.

Berbagai macam faktor yang memengaruhi *nomophobia* pada mahasiswa , seperti faktor eksternal, faktor internal, faktor situasi, maupun faktor social. Menurut (Yuwanto, 2010) faktor internal dari dalam diri mahasiswa salah satunya adalah kemampuan kontrol diri atau *self-control* , *self-control* yang rendah dapat memengaruhi *nomophobia* pada mahasiswa.

Menurut (mengatasya et al., 2014) Sistem *self-control* merupakan kondisi tingkah laku yang sudah dibentuk berdasarkan pengaruh keadaan-keadaan yang menekan diri, dimana keadaan tersebut bisa berasal dari luar ataupun dari dalam. *Self-control* seseorang bisa terbentuk juga karena adanya aturan-aturan atau hukum yang mengikat diri agar tingkah laku yang diwujudkan bisa dikendalikan.

Menurut (Jordan, n.d.) individu dapat mengendalikan dirinya ketika ia telah belajar mengendalikan dirinya terhadap hal-hal kecil yang dapat memicu ketagihan.

Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengarahkan perilaku seseorang yang dapat membawa kearah yang positif. Kontrol diri merupakan potensi dalam diri seseorang yang dapat dikembangkan dan digunakan oleh individu selama proses dalam kehidupan, termasuk ketika berhadapan dengan berbagai kondisi dilingkungan sekitarnya (Nurbaniyah, 2016). Kontrol diri merupakan kemampuan pengendalian diri yang dimiliki seseorang (DeWall et al., 2007). *Self control* juga diartikan sebagai perilaku yang individu yang cenderung untuk mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilakunya (Wolfe & Higgins, 2008).

Menurut (Ghufron & S., 2017) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kegiatan pengendalian perilaku. Mengontrol perilaku dimaksud berarti membuat keputusan sebelum memutuskan untuk melakukan sesuatu semakin besar kontrol diri, maka kontrol diri akan semakin kuat.

Ketika mahasiswa mampu mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone*, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa itu memiliki kontrol diri yang tinggi sehingga *nomophobia* rendah, namun apabila mahasiswa tersebut memiliki kontrol diri yang rendah maka akan cenderung terkena *nomophobia*. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik dalam meneliti “ Hubungan *Self-control* dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Universitas Medan Area”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah peneliti tertarik untuk meneliti *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Hubungan Antara *Self-control* Dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk melihat adakah hubungan antara *self-control* dengan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

1.4 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adanya hubungan antara *self-control* dengan *nomophobia*, yang dimana apabila *self-control* pada mahasiswa tinggi maka *nomophobia* tergolong rendah. Namun sebaliknya apabila *self-control* pada mahasiswa rendah maka *nomophobia* pada mahasiswa tergolong tinggi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini ialah bisa memberikan sumbangan pemikiran serta informasi yang berguna bagi pengembangan ilmu psikologi, dengan adanya penelitian ini, maka dapat menjadi bahan acuan terhadap penelitian selanjutnya, khususnya yang berkaitan dengan *self-control* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

1.5.2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa terkhusus mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dalam kontrol diri terhadap pemakaian *smartphone* .



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Nomophobia*

2.1.1 Pengertian *Nomophobia*

Nomophobia atau *no mobile phone fobia* dapat didefinisikan sebagai ketakutan atau rasa cemas ketika berada jauh dari *smartphone*. Menurut (Yildirim & Correia, 2015) *Nomophobia* merupakan perasaan cemas, takut, gelisah ketika berada jauh dari *smartphone*, hal ini disebabkan oleh intensitas individu menatap atau berinteraksi melalui *smartphone* yang terlalu lama. Hal ini sejalan dengan pendapat (King et al., 2014) *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan di dunia modern yang telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan karena perasaan jauh terhadap *smartphone*.

Jika seseorang berada dalam suatu area yang tidak ada jaringan, kekurangan baterai atau bahkan lebih buruknya kehabisan baterai, orang tersebut akan merasa cemas, yang memberikan efek merugikan sehingga memengaruhi tingkat konsentrasi seseorang. Penggunaan *smartphone* yang terus menerus dapat menyebabkan perubahan dari *smartphone* yang hanya sekedar simbol menjadi sebuah kebutuhan dimana *smartphone* menyediakan berbagai fitur seperti diari pribadi, email, kalkulator, video game player, kamera, dan pemutar musik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh *elmore* (Pakpahan, 2022), ditemukan bahwa hampir 53% pengguna

smartphone merasa cemas ketika berada jauh dari *smartphone*, kehabisan baterai maupun berada disituasi tidak adanya jaringan internet.

Menurut penelitian (Pavithra MB, Suwarna Madhukumar, 2015) mendiskripsikan *Nomophobia* sebagai perasaan cemas dan gelisah ketika individu tidak dapat menggunakan *smartphone* nya. Hal ini sejalan dengan pendapat (King et al., 2014) *Nomophobia* dikategorikan menjadi ketakutan modern, dikarenakan individu merasa cemas atau takut ketika berada jauh dari *smartphone* maupun teknologi lainnya.

Menurut (Mathew et al., 2013) *nomophobia* merupakan suatu bentuk perilaku kecanduan terhadap ponsel atau manifestasi ketergantungan secara psikologis dan fisik dari sebuah *smartphone*. *nomophobia* termasuk dalam gangguan kecemasan yang dialami oleh individu dikarenakan tidak dapat memanfaatkan atau menggunakan *smartphone*, *nomophobia* juga memiliki gambaran klinis seperti, memeriksa layar ponsel secara terus menerus untuk memeriksa ada atau tidaknya pesan masuk, merasa takut dan cemas ketika tidak melihat *smartphone* nya (Endurmazli et al., 2019).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli dalam mendefenisikan *nomophobia*, maka dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan perasaan cemas atau khawatir yang dialami oleh individu ketika tidak mencek atau berada jauh dari *smartphone* nya. Ketika seseorang mengalami *nomophobia* maka individu tersebut secara tidak sadar akan cenderung merasa cemas ketika tidak menggunakan *smartphone* atau berada jauh dari *smartphone* yang dimilikinya.

2.1.2 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi *Nomophobia*

Nomophobia dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut (Yuwanto, 2010) yaitu faktor internal, faktor situasional, faktor sosial, dan faktor eksternal :

a. Faktor internal

Faktor internal yang terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu, yaitu :

1. Individu yang memiliki tingkat sensation seeking tinggi akan lebih mudah terkena *nomophobia* dikarenakan selalu merasa gampang bosan dan jenuh dengan hal yang itu-itu saja.
2. Individu dengan self-esteem rendah menilai negatif dirinya sehingga memiliki rasa kurang aman yang besar ketika berkomunikasi dengan orang lain, dan pada akhirnya menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi.
3. Seorang individu dengan kepribadian ekstrovert yang tinggi
4. Kontrol diri yang rendah, kebiasaan individu dalam penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat memunculkan *nomophobia*.

b. Faktor situasional

Faktor situasional terdiri dari faktor-faktor yang menyebabkan penggunaan telepon seluler sebagai sarana yang menjadikan individu merasa nyaman secara psikologis ketika dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman, seperti ketika sedang stres, merasa sedih, merasa kesepian, merasa cemas, merasa bosan belajar, bosan

karena biasa saja. (tidak melakukan aktivitas apa pun di waktu luang) dapat menjadi penyebab kecanduan ponsel.

c. Faktor sosial

Faktor sosial Terdiri atas faktor penyebab kecanduan telepon genggam sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Faktor ini terdiri atas :

1. Mandatory behaviour yang tinggi, hal ini mengarah kepada dorongan seseorang terhadap individu lebih besar daripada dorongan dari dalam diri sendiri untuk berinteraksi dengan dunia luar.
2. Connected presence yang tinggi, hal ini sebaliknya individu merasa dorongan dalam dirinya lebih besar pengaruhnya daripada dorongan dari orang lain ketika ingin berinteraksi.

d. Faktor eksternal

Faktor eksternal terjadi dikarenakan adanya iklan dan beberapa fasilitas *smartphone* yang lebih gampang digunakan individu, sehingga mempengaruhi individu.

Sedangkan menurut pendapat Kalaskar (Sari, Ifdil & Yendi, 2020) mengemukakan faktor yang dapat memengaruhi *nomophobia* sebagai berikut:

a. Tingkat penggunaan

Penggunaan yang berlebihan dapat memberikan pengaruh terhadap kebiasaan

individu untuk selalu mengecek *smartphone* dan menjadikan ketergantungan bagi pengguna *smartphone* hingga dapat memicu individu mengidap *nomophobia*.

b. Kebiasaan

Kebiasaan seseorang mengecek *smartphone* terlalu sering dapat mengakibatkan *nomophobia*. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Oulasvirta ditemukan bahwa individu mengecek *smartphone* nya sebanyak 34 kali dalam sehari, bukan untuk keperluan memeriksa email atau menjalankan aplikasi lain, namun merupakan sebuah kebiasaan untuk menghindari rasa tidak nyaman (Prabandari, Muyassaroh & Mahmudi, 2017).

c. Ketergantungan

Ketergantungan individu yang menderita *nomophobia* terlihat dari cara individu tersebut menggunakan *smartphone* yang dimiliki seperti takut akan kehabisan baterai, selalu mengecek notifikasi yang masuk, mengupdate status ataupun melihat informasi terbaru pada *smartphone* nya (Aziz, 2019)

Berdasarkan beberapa pendapat ara ahli faktor-faktor yang berpengaruh dalam *nomophobia* yang telah diuraikan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa yang mempengaruhi *nomophobia* dilatar belakangi dari faktor yang ada dalam diri individu yakni hal yang mendorong individu dalam menghadapi keadaan atau situasi yang berlebihan, dan kurangnya aktivitas dari luar yang dikarenakan adanya fasilitas *smartphone* yang lebih gampang digunakan individu sehingga mempengaruhi menjadi ketergantungan dan menyebabkan individu kecanduan *smartphone* .

2.1.3 Aspek-Aspek *Nomophobia*

Adapun aspek dari *nomophobia* menurut (Yildirim & Correia, 2015) adalah sebagai berikut:

- a. Tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*). Aspek ini mengacu pada perasaan cemas/ khawatir/takut ketika individu merasa kehilangan konektivitas dengan lingkungan sekitar ketika individu ingin menghubungi namun tidak memiliki kuota internet.
- b. Kehilangan konektivitas (*Losing Connectedness*). Aspek ini merujuk pada individu yang merasa kehilangan hubungan dengan lingkungan sekitar melalui media social ketika kehilangan jaringan atau baterai *smartphone* habis.
- c. Tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*) pada saat ini, individu merasa tidak nyaman ketika tidak memiliki kuota internet pada *smartphone* nya ataupun ketika individu tidak dapat menggunakan *smartphone* nya.
- d. Menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*). Pada aspek ini, individu hanya akan merasa nyaman ketika memainkan dan berada dekat dengan *smartphone* nya.

Menurut (American Psychiatric Association, 2013) aspek diagnostik dari fobia sosial :

- a. Ketakutan atau kecemasan terhadap satu atau lebih situasi sosial di mana individu merasa terlihat dalam pengawasan oleh orang lain. Contohnya

seperti interaksi sosial (melakukan sebuah percakapan, bertemu dengan orang asing/yang tidak dikenal), diamati (makan atau minum), dan tampil di depan orang lain (memberikan pidato). Pada anak-anak, kecemasan harus terjadi dalam keadaan anak bersama dengan rekannya (teman-temannya) dan bukan hanya selama anak tersebut melakukan interaksi dengan orang dewasa.

- b. Individu memiliki rasa ketakutan akan bertindak dengan menunjukkan gejala kecemasan yang akan dievaluasi secara negatif (akan dihina atau dipermalukan yang menyebabkan penolakan atau akan menyinggung orang lain).
- c. Situasi sosial hampir selalu menimbulkan/memancing ketakutan atau kecemasan. Pada anak-anak, ketakutan atau kecemasan dapat diekspresikan dengan cara menangis, tantrum, membeku, berpegangan erat, malu, atau gagal berbicara dalam interaksi sosial.
- d. Situasi sosial yang dihindari atau diatasi dengan rasa takut atau kecemasan yang intens.
- e. Ketakutan dan kecemasan ini tidak sebanding dengan ancaman sebenarnya yang ditimbulkan oleh situasi sosial dan konteks sosial budaya.
- f. Ketakutan, kecemasan, atau penghindaran tersebut secara terusmenerus, biasanya berlangsung selama 6 bulan atau lebih.

- g. Ketakutan, kecemasan, atau penghindaran menyebabkan gangguan klinis yang signifikan pada kehidupan sosial, pekerjaan, atau bidangbidang penting lainnya.
- h. Ketakutan, kecemasan, atau penghindaran tidak disebabkan oleh efek fisiologis suatu zat (contohnya penyalahgunaan obat, sebuah pengobatan) atau kondisi medis lainnya.
- i. Ketakutan, kecemasan, atau penghindaran tidak dijelaskan oleh gejala-gejala gangguan mental lain, seperti gangguan panik, gangguan dysmorphic tubuh, atau gangguan spektrum autisme.
- j. Jika kondisi medis lainnya (contohnya penyakit parkinson, obesitas, cacat karena luka bakar atau cedera) semua situasi itu ada, ketakutan, kecemasan, atau penghindaran itu jelas tidak terkait atau berlebihan.

Berdasarkan hal tersebut berhubungan dengan perasaan menyerah pada smartphone karena smartphone dapat memberikan kenyamanan sehingga memiliki keinginan untuk terus memanfaatkan kenyamanan tersebut dari fasilitas atau fitur yang diberikan oleh smartphone. maka di simpulkan bahwa ketika individu tidak dapat menggunakan smartphonenya, individu akan merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya, selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk, tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan teknologi baru, biaya yang dikeluarkan untuk telepon genggam besar.

2.1.4 Ciri-Ciri *Nomophobia*

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Gezgin & Çakır, 2016) menjelaskan bahwa ciri-ciri *nomophobia* yaitu sebagai berikut:

- a. Selalu memeriksa *smartphone* secara berkala dan merasa gelisah
- b. Timbulnya perasaan hampa ketika tidak bermain *smartphone*
- c. Munculnya rasa putus asa ketika lupa membawa charger dan pada saat itu baterai *smartphone* habis.
- d. Adanya perasaan cemas/khawatir/ takut ketika lupa atau kehilangan *smartphone*.

Menurut (Bragazzi & Del Puente, 2014) menjelaskan beberapa ciri-ciri orang yang mengidap *nomophobia*, yaitu adalah sebagai berikut:

- a. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan selalu membawa charger kemanapun
- b. Memiliki perasaan cemas ketika merasa kehilangan *smartphone* atau kehilangan jaringan internet pada *smartphone*.
- c. Selalu melihat apakah ada notifikasi dari *smartphone*, baik pesan teks, chat, maupun telpon.
- d. *Smartphone* selalu berada didekat individu bahkan saat tidur pun.
- e. Menghabiskan waktu dengan *smartphone* lebih lama daripada berinteraksi dengan individu lain.

- f. Menghabiskan banyak uang untuk penggunaan *smartphone* (seperti, membeli kuota internet, charger, apabila *smartphone* rusak maka akan langsung memperbaikinya).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Gezgin & Çakır, 2016) dan (Bragazzi & Del Puente, 2014) maka disimpulkan orang yang mengalami *nomophobia* adalah merasa hampa atau kesepian dan bosan ketika tidak menggunakan *smartphone*, mengecek dan memeriksa *smartphone* berulang kali, merasa kecewa saat kehabisan baterai, dan khawatir ketika lupa meletakkan *smartphone* disuatu tempat dan tidak bisa menggunakannya, jauh dari *smartphone* dan juga ketika baterai *smartphone* mulai habis disuatu tempat dan tidak bisa menggunakannya.

2.2 Kontrol Diri (*Self-control*)

2.2.1 Pengertian kontrol diri (*Self-control*)

Pada dasarnya setiap manusia memiliki *self-control* didalam dirinya, namun tidak semua mampu mengendalikan dirinya terhadap pengaruh lingkungan sekitar dan perkembangan zaman yang semakin cepat. Pada saat seseorang memiliki kontrol diri yang rendah maka ia akan semakin sulit untuk mengendalikan diri dan emosinya, hal ini dapat membawa dampak buruk bagi individu tersebut.

Menurut (Ghufron & S., 2020) Kontrol diri individu sendiri yang menyusun standar bagi kinerjanya dan menghargai atau menghukum dirinya bila berhasil atau tidak berhasil mencapai standar tersebut. Kontrol eksternal orang lainlah yang

menyusun standar dan memberi ganjaran atau hukuman. Tidak mengherankan bila kontrol diri dianggap sebagai suatu keterampilan berharga.

Menurut (Dwi Marsela & Supriatna, 2019) kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.

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

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

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

2.2.2 Faktor-faktor yang memengaruhi *Self-control*

Faktor-faktor yang memengaruhi *self-control* menurut Ghufron & Risnawitaq (Dwi Marsela & Supriatna, 2019), merupakan faktor internal dan eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal yang berkontribusi terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin tua seseorang, semakin baik kemampuannya dalam mengendalikan diri. Cara orang tua dalam menerapkan kedisiplinan, cara menyikapi kegagalan anaknya, gaya komunikasi, cara orang tua mengungkapkan kemarahannya (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal mula anak belajar kontrol diri. Seiring bertumbuhnya anak, komunitas yang mempengaruhinya pun semakin berkembang, dan berkat banyaknya pengalaman sosial yang mereka miliki, anak belajar merespons dan mengendalikan rasa kecewa, dendam, dan kegagalan, sehingga lama kelamaan kendali tersebut muncul dari dalam diri mereka sendiri. Faktor Eksternal

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal tersebut antara lain lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua sangat menentukan kontrol diri seseorang. Orang tua menentukan kemampuan seseorang dalam melakukan kontrol diri. Salah satu alat yang digunakan orang tua adalah disiplin, karena disiplin dapat menciptakan kepribadian yang lebih baik dan mempengaruhi perilaku individu. Dengan menerapkan kedisiplinan dalam hidup, kedisiplinan diri dapat dikembangkan sehingga seseorang dapat mengambil tanggung jawab yang baik terhadap apapun yang dilakukannya.

Faktor-faktor yang memengaruhi *self-control* menurut Baumeister & Boden (Zulfah, 2021) adalah sebagai berikut:

a. Orang tua

Hubungan dengan orang tua menunjukkan bahwa orang tua mempengaruhi pengaturan diri anak. Orang tua yang mendidik anaknya dengan cara yang kasar dan otoriter akan membuat anaknya kehilangan kontrol diri dan kurang peduli terhadap apa yang dihadapinya. Ada baiknya orang tua mengajarkan kontrol diri kepada anak sejak dini, memberikan kesempatan kepada anaknya untuk mengambil keputusan sendiri, sehingga anak dapat melatih kontrol diri yang baik.

b. Budaya

Setiap individu dalam suatu situasi menyesuaikan diri dengan budaya situasi tersebut. Setiap konteks akan mempunyai budaya yang berbeda dengan budaya konteks lainnya. Hal ini memengaruhi kontrol diri Anda sebagai orang yang berada

dalam situasi tersebut. Selama proses kehidupan berlangsung setiap manusia dituntut untuk mampu mengendalikan dirinya.

Dari beberapa faktor di atas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab *Self-control* adalah faktor internal dan eksternal karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang perlu melakukan kontak dan berkomunikasi dengan lingkungannya. Apabila seseorang tidak dapat Mengontrol dirinya, maka ia kurang mampu berkomunikasi dan bertindak sesuai norma lingkungannya. Sekalipun orang tersebut mempunyai sikap yang baik, ia juga merupakan orang yang dapat bergaul dengan baik, berkomunikasi dengan baik, dan berperilaku baik..

2.2.3 Aspek-aspek *self-control*

Aspek-aspek *self-control* biasa digunakan untuk mengukur *self-control* individu. Averill (Psikologi et al., 2014) menjelaskan, terdapat tiga aspek *self-control* yakni *behavioral control*, *cognitif control*, dan *decisional control*.

- a. *Behavioral control* (Kontrol Perilaku) mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri dalam situasi yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengendalikan perilaku terbagi menjadi dua komponen, yaitu kemampuan mengelola implementasi (manajemen administratif) dan kemampuan memodifikasi perilaku (stimulus modifiability). Kemampuan mengatur diri sendiri merupakan kemampuan individu dalam menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau situasi, dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan sumber

dari luar. Sedangkan kemampuan mengatur perilaku adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan individu akan dihadapkan pada rangsangan yang tidak diinginkan.

- b. *Cognitive control* (Kontrol kognitif) dipahami sebagai kemampuan individu mengendalikan diri untuk memproses informasi yang tidak diinginkan dengan menafsirkan, mengevaluasi atau mengadaptasi peristiwa ke dalam kerangka kognitif, sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi stres yang dialami. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu perolehan informasi dan evaluasi. Dengan adanya informasi yang dimiliki individu mengenai suatu situasi yang tidak menyenangkan, maka individu tersebut dapat mengantisipasi situasi tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan evaluasi artinya orang berusaha menilai dan menafsirkan secara subyektif suatu keadaan atau peristiwa dengan mencari aspek-aspek positifnya.
- c. *Decisional Control* (mengontrol keputusan) adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri dan memilih tindakan berdasarkan apa yang mereka yakini atau setuju. Kontrol diri akan sangat berguna dalam pengambilan keputusan dengan memberikan kesempatan dan kebebasan pada individu untuk memilih tindakan yang berbeda.

Menurut Tangney et al (dalam Chaq, Suharnan & Rinni, 2018) menyatakan bahwa terdapat lima aspek kontrol diri yaitu:

- a. *Self-discipline* Mengacu pada kemampuan individu dalam hal kedisiplinan diri. Seseorang mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu yang memiliki kedisiplinan diri mampu menahan dirinya dari hal lain yang mengganggu konsentrasinya.
- b. *Deliberate/Nonimpulsive* Kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu hal dengan pertimbangan tertentu sehingga memiliki sikap kehati-hatian dan tidak tergesagesa.
- c. *Healthy Habits* Individu yang memiliki kebiasaan yang baik akan menolak hal lain yang dapat berdampak buruk bagi orang lain. Individu akan mengutamakan hal-hal yang berdampak positif bagi dirinya meski tidak berdampak secara langsung.
- d. *Work Ethic* Individu yang memiliki work ethic akan mampu menyelesaikan tugasnya tanpa dipengaruhi oleh hal-hal yang ada diluar dan individu tersebut akan mampu berkonsentrasi pada tugas yang dikerjakan.
- e. *Reliability* Terkait dengan penilaian seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam hal merancang sebuah rencana untuk tujuan tertentu. Individu akan secara konsisten mengatur perilakunya dalam hal mencapai tujuan rencana.

Berdasarkan pemaparan diatas aspek *self-control* yakni besarnya pengaruh *self-control* dalam kehidupan sehari-hari setiap individu, maka dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Averill (Psikologi et al., 2014) yang meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol pengambilan keputusan. Aspek-aspek tersebut

menjadi tolak ukur yang nantinya akan digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kontrol diri terhadap nomophobia pada mahasiswa, dengan tingginya kontrol diri yang dilakukan maka akan memberikan kontribusi yang baik untuk mencegah perilaku nomophobia.

2.3 Hubungan *Self-control* dengan *Nomophobia*

Menurut (Yildirim & Correia, 2015) *nomophobia* merupakan perasaan cemas, takut, gelisah ketika berada jauh dari *smartphone*, hal ini disebabkan oleh intensitas individu menatap atau berinteraksi melalui *smartphone* yang terlalu lama. Hal ini sejalan dengan pendapat (King et al, 2014) *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan di dunia modern yang telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan karena perasaan jauh terhadap *smartphone*.

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

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

Berdasarkan (Ghufron dan Risnawita, 2020) kontrol diri merupakan cara individu untuk dapat mengendalikan tingkah lakunya, hal ini mengacu kepada pertimbangan-pertimbangan yang dilakukan individu saat mengambil sebuah keputusan atau tindakan, karena seseorang akan mudah dalam mengendalikan tingkah lakunya jika kontrol dirinya bertambah tinggi juga.

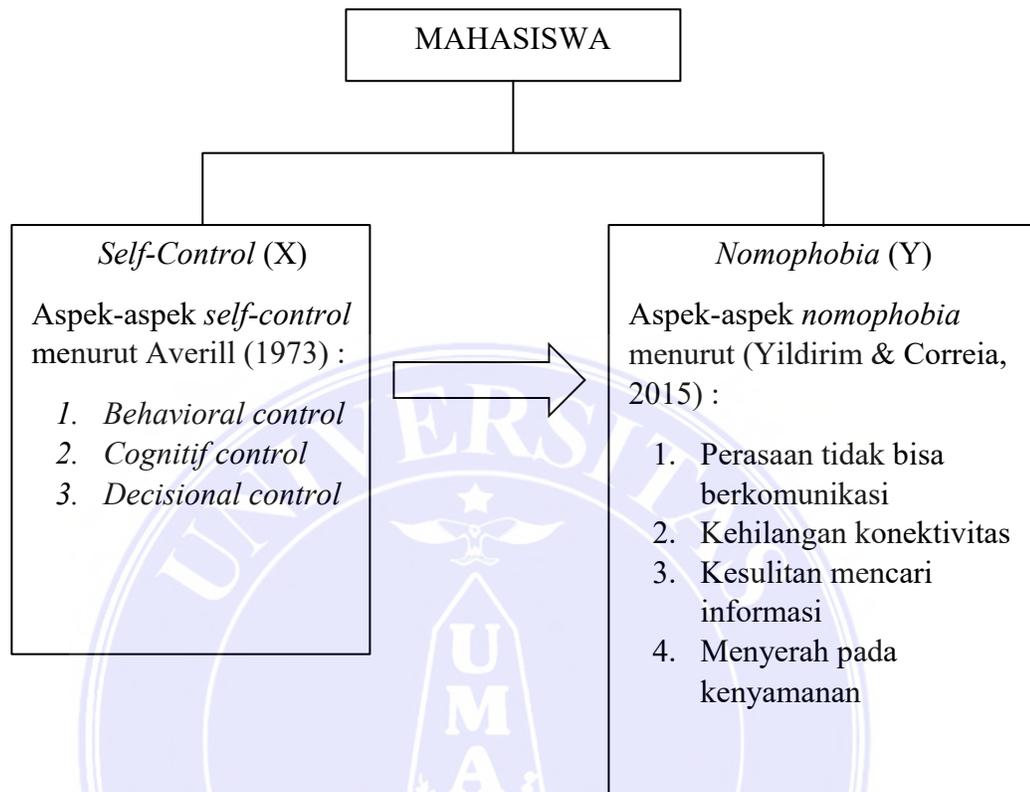
Individu yang memiliki kontrol diri yang baik tidak akan mudah menjadi ketergantungan *smartphone* yang bisa menimbulkan perasaan cemas ketika tidak menggunakannya. Maka dari itu kontrol diri merupakan salah hal yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, karena kontrol diri berfungsi sebagai pengendalian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

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Control et al, 2021), terdapat hubungan negatif antara *self-control* dengan *nomophobia*, yang dimana penelitian tersebut pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Total partisipan dalam penelitian ini sebanyak 213 mahasisiwi dengan menggunakan teknik *sampling purposive*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner secara *online* melalui *google form*. Terdapat dua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Self Control Scale (SCS)* yang dibuat oleh Tangney, Baumeister

& Boone (2004) dengan skor reliabilitas sebesar 0,839. Selain itu ada *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dibuat oleh Yildirim (2014) dengan skor reliabilitas sebesar 0,924. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self control* dan *nomophobia* ($r_{xy} = -0,372$; $0,00 < p < 0,05$). Maka dapat dinyatakan sebagai berikut semakin tinggi *self-control* pada mahasiswa maka akan semakin rendah *nomophobia*, begitu juga sebaliknya semakin rendah *self-control* pada mahasiswa maka akan semakin tinggi *nomophobia* pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri (*self control*) memiliki peran yang penting yang dapat mengendalikan penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dan dapat mengontrol emosi atas perasaan cemas dan gelisah ketika seseorang berada jauh dari *smartphonenya* atau ketika tidak bisa menggunakannya (*Nomophobia*).

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar. 1 : Kerangka Konseptual

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

3.1.1 Waktu Penelitian Waktu

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 April 2022 pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019. Dimana penelitian dilaksanakan setelah mendapatkan izin dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

3.1.2 Tempat Penelitian

Salah satu perguruan tinggi swasta unggulan adalah Universitas Medan Area yang terletak di Kota Medan, Sumatera Utara. Untuk gelar sarjana, universitas menawarkan layanan pendidikan di bidang psikologi, hukum, ilmu politik, pertanian, biologi, teknik sipil, dan ekonomi. Untuk program pascasarjana (S2), layanan ini mencakup gelas magister administrasi public, magister agribisnis, magister psikologi, dan magister hukum.

H.Agus Salim Siregar mendirikan Universitas Medan Area pada tanggal 29 April 1983, dengan kantor pusat pertama di Jalan Jend. Gatot Subroto No. 288 di Sei Putih Timur II Kota Medan. Dulunya, H. Agus Salim Siregar sendiri adalah seorang guru besar yang mengajar ilmu ekonomi. Rektornya adalah Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc., sejak Februari 2018.

Menurut Webometrics, salah satu institusi unggulan Sumut adalah Universitas Medan Area. Pada tahun akademik perdananya, yang berlangsung dari

tahun 1983 hingga 1984, Universitas Medan Area terdiri dari lima fakultas: fakultas teknik, pertanian, ekonomi, hukum, dan ilmu sosial dan politik. Setiap Fakultas memiliki izin operasional dan menawarkan program sarjana (S1). Sekitar pertengahan 1984, semua Fakultas mencapai status terdaftar dalam waktu yang relatif singkat. Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 054/0/1984 tanggal 6 Maret 1984 memuat pengakuan dan kepercayaan resmi tersebut.

Kemudian, Universitas Medan Area membangun struktur baru dengan menggunakan prinsip BESTARI. Struktur ini dikenal sebagai Kampus I dan terletak di jalan Kolam No. 1, di Medan Estate. Yayasan akhirnya membangun struktur baru, yang dikenal sebagai kampus II, di jalan Sei Serayu no. 70A, Medan. Akibat dari meningkatnya jumlah calon mahasiswa untuk masuk ke Universitas Medan Area. Awalnya dirancang untuk mahasiswa pascasarjana dan karyawan yang ingin melanjutkan pendidikan mereka di Universitas Medan Area. Kampus II kini menyediakan program baru untuk sesi malam hari yang dilengkapi dengan fasilitas lengkap di setiap ruangan. Sistem standar manajemen telah memenuhi syarat ISO 9001:2008 dengan begitu mahasiswa banyak mendapatkan kemudahan dalam mengurus banyak hal kepada pihak universitas.

Selain membantu pemerintah dalam mencerdaskan anak bangsa Yayasan H. Agus Salim juga memiliki visi dan misi seperti berikut :

a. Visi

Tujuan Universitas Medan Area adalah untuk berkembang menjadi universitas yang dapat menghasilkan sumber daya manusia yang kreatif dan bermoral pada tahun 2015. Visi ini bertujuan untuk

mempersiapkan alumni dengan keterampilan yang diperlukan untuk memenuhi standar kualitas keunggulan, yang disosialisasikan dengan baik kepada semua anggota civitas akademika dan berakhlak mulia, dilandasi oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, dunia usaha, industri, secara nasional dan internasional.

b. Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan menengah berbasis kompetensi merupakan langkah awal dalam menciptakan sumber daya manusia yang kompeten, mandiri, dan mampu menggali, memajukan, serta menggunakan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni secara bermartabat.
2. Merencanakan kegiatan penelitian dengan memperhatikan perkembangan masyarakat, tuntutan dunia usaha dan industri, serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.
3. Merencanakan proyek pengabdian masyarakat dalam upaya memahami realitas permasalahan lokal dan mengedepankan kemajuan yang bermanfaat bagi masyarakat.
4. Terciptanya kegiatan kemahasiswaan dan alumni untuk memperluas kesempatan bagi mahasiswa untuk berkembang secara pribadi, kreatif, kolaboratif, dan ilmiah, serta meningkatkan kualitas, kuantitas, dan keragaman komunikasi dan aktivitas.
5. Terbentuknya kelembagaan dengan tata kelola mutakhir yang menitik beratkan pada profesionalisme, kualitas, dan keterbukaan serta mampu bersaing dalam skala nasional, regional, dan global.

Saat ini Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Si., M.Eng., adalah penanggung jawab Universitas Medan Area. Banyak orang mengetahui brand ternama Universitas Medan Area, yang memiliki kualitas yang diperlukan untuk mampu bersaing di masyarakat dan melakukan berbagai amal usaha untuk bangsa dan internasional.

Fakultas Psikologi yang kini dikepalai oleh Prof. Hasanuddin, Ph.D, merupakan nama brand yang direncanakan.

3.2 Bahan dan Alat Penelitian

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah berupa skala. Penelitian ini menggunakan skala psikologis berupa skala likert. Dalam skala psikologis yang digunakan, yaitu: skala *Nomohobia* dan skala *Self-control*.

3.3 Metodologi Penelitian

Pada penelitian ini akan digunakan metode penelitian kuantitatif yang menghasilkan beberapa angka numerik dari hasil perhitungannya. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan metode korelasional, yang dimana metode ini digunakan untuk mencari hubungan atau pun korelasi dari dua atau lebih variabel yang diteliti.

Menurut Yusuf (Pakpahan, 2022) penelitian yang menggunakan metode pendekatan kuantitatif korelasional merupakan penelitian yang mencari korelasi antar satu atau lebih variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dikarenakan penelitian ini ingin melihat hubungan atau

korelasi dari dua variabel, yaitu hubungan antara Self-control dengan nomophobia pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

3.3.1 Metode Pengumpulan Data

Hermawan Wasito (sofyan, 2010) bahwa pengumpulan data merupakan langkah yang amat penting dalam penelitian. Data yang terkumpul akan digunakan sebagai Bahasa analisis dan pengujian hipotesis yang telah dirumuskan. Oleh Karena itu, pengumpulan data harus dilakukan dengan sistematis, terarah, dan sesuai dengan masalah penelitian.

Menurut (Sugiyono, 2018) teknik pengumpulan data merupakan langkah utama penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah untuk memperoleh data. Jika peneliti tidak memahami teknik pengumpulan data maka peneliti tidak akan memperoleh data yang sesuai standar.

Dalam hal ini peneliti mengajukan pertanyaan atau pernyataan tertulis yang kemudian dijawab oleh responden. Bentuk angket adalah angket tertutup yaitu angket yang menggunakan teknik pilihan ganda untuk soal- soal atau sudah ada jawaban yang dipilih, sehingga responden tinggal memilih jawaban yang dibutuhkan. Teknik angket atau kuesioner yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara *nomophobia* dengan *Self-control* pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area. Alasan peneliti menggunakan angket tertutup adalah menghemat biaya dan waktu serta menghemat tenaga.

3.3.2 Metode Uji Coba Alat Ukur

Sebelum sampai pada pengolahan data yang akan diolah maka alat ukur yang digunakan harus valid dengan mencerminkan fenomena yang akan diukur. Untuk itu perlu dilakukan validitas dan reliabilitas.

a. Validitas

Instrument yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid (Sugiyono,2011). Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur (Suryabrata, 2005).

Maka dapat disimpulkan, validitas skala psikologi adalah suatu proses pembuktian bahwa struktur seluruh aspek berperilaku, indikator perilaku, hingga seluruh aitem-aitem psikologi yang memang tersusun dari suatu konstruk atau atribut psikologi.

b. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan terjemahan dari kata reliability. (V, 2020) reliability adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat diandalkan secara praktis. Suatu pengukuran yang menghasilkan data dengan tingkat reliabilitas yang tinggi disebut pengukuran yang reliabel.

Metode yang digunakan dalam pengujian reliabilitas adalah metode alpha. Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen penelitian pada taraf signifikansi 5% diolah dengan metode statistik menggunakan program komputer SPSS for Windows versi 23.0.

3.3.3 Metode Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah mengumpulkan data dari semua sumber data. Penelitian ini menggunakan analisis data statistik, dan akan menggunakan analisis data statistik sesuai dengan hipotesis yang diajukan, tujuan penelitian dan variabel penelitian, serta sesuai dengan struktur penelitian.

Dalam penelitian ini metode analisis yang digunakan adalah product moment karena akan menguji hubungan antara dua variabel. Variabel independen yaitu *Nomophobia* (X) dan Variabel dependent (Y) yaitu, *self-control* pada mahasiswa. Sebelum menggunakan teknik analisis korelasi product-moment untuk menganalisis data, terlebih dahulu dilakukan uji hipotesis terhadap data penelitian yaitu:

- a. Uji normalitas sebaran untuk menentukan apakah data penelitian terdistribusi atau terdistribusi sesuai prinsip kurva normal.
- b. Uji linieritas digunakan untuk memeriksa apakah data variabel bebas berkaitan dengan data variabel terikat.

3.4 Subjek Penelitian

3.4.1 Populasi

Menurut (Sugiyono, 2012) Populasi adalah wilayah yang digeneralisasi objek/subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang telah diputuskan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini

merupakan mahasiswa stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang berjumlah 300 mahasiswa.

3.4.2 Sampel

Menurut (Sugiyono, 2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jenis sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan purposive sampling. Dalam penelitian ini sampel ditentukan dengan cara screening data. screening terdiri dari serangkaian pertanyaan yang berkaitan dengan ciri-ciri nomophobia, seperti seberapa sering Anda menggunakan ponsel dalam sehari, seberapa sering Anda memeriksa ponsel, apakah Anda selalu menyalakannya (meskipun dalam keadaan mati). ponsel cerdas Anda saat Anda tidur. Isi ulang dan tetap aktif, Jika ya, mengapa, aplikasi apa yang biasa Anda gunakan di ponsel cerdas Anda dan seberapa penting ponsel cerdas tersebut bagi Anda. Maka dalam penelitian ini setelah dilakukannya screening data dari banyaknya populasi menjadi 108 mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang memenuhi kriteria atau ciri-ciri nomophobia.

3.4.3 Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2009). Teknik ini dipilih karena responden yang dijadikan sampel sudah memiliki kriteria yang sesuai dengan penelitian.

3.5 Prosedur Penelitian

3.5.1 Persiapan Penelitian

Adapun yang menjadi persiapan yang akan peneliti lakukan dalam penelitian ini meliputi:

a. Persiapan Administrasi

Peneliti mengamati keadaan sekitar di Fakultas Psikologi dan mata kuliah yang akan diteliti sebelum penelitian dilakukan di Universitas Medan Area.

Para peneliti juga sebelum penelitian ini dilakukan, peneliti terlebih dahulu meminta surat izin penelitian dan pengambilan data kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, yang diajukan kepada wakil dekan bidang administrasi Fakultas Psikologi.

Setelah surat pengantar keluar maka peneliti akan memberikan surat pengantar tersebut kepada karyawan wakil dekan II. Hal ini sesuai dengan surat wakil dekan bidang administrasi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area no 569/FPSI/01.10/IV/2022 tertanggal 28 April 2022 perihal permohonan izin penelitian dan pengambilan tugas akhir di Universitas Medan Area sampai dengan selesai, maka dari itu peneliti akhirnya memulai penelitian untuk mengambil data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Kemudian pihak Fakultas Psikologi Universitas Medan Area mengeluarkan surat keterangan selesai melakukan penelitian pada tanggal 8 Maret 2023 dengan nomor surat 497/UMA/B/01.7/III/2023.

b. Persiapan Alat Ukur

Persiapan yang dimaksud adalah mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan pada proses pengumpulan data. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah skala *Nomophobia* dan skala *Self-control*.

3.5.2 Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan dimulai dengan dilakukannya screening data kepada mahasiswa stambuk 2019 sebanyak 300 orang melalui google form yang disebar. Hal ini dikarenakan untuk menghemat waktu serta untuk menekan biaya pada saat penelitian berlangsung. Dalam penyebarannya melalui *google form* untuk *screening* data terdapat 10 pertanyaan, setelah didapatkannya jawaban pernyataan yang dibagikan oleh mahasiswa. Terdapat 108 orang mahasiswa yang menjadi populasi dengan kriteria yang mendekati *Nomophobia*.

Setelah dilakukannya screening data pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019, yang mendapatkan hasil 108 mahasiswa mendekati *Nomophobia*, oleh karena itu untuk lebih memastikan Kembali maka peneliti melakukan penyebaran angket melalui google form. Skala pada angket *Nomophobia* terdapat 24 pernyataan dengan pilihan SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Dan untuk angket *self-control* terdapat 18 pernyataan dengan pilihan yang serupa, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Selanjutnya, setelah sampel telah mengisi pernyataan tersebut, maka akan dilakukan skoring pada jawaban yang telah diisi oleh sampel. Skor yang diberikan pada pernyataan tersebut dimulai dari satu sampai dengan empat pada skala *Nomophobia* baik item *favorable* dan *unfavorabel*, begitu juga sebaliknya untuk *self-control* akan diberikan skor pada rentang satu sampai dengan empat untuk aitem *favorable* dan *unfavorable*.



BAB V

KESIMPULAN

Pada bab ini peneliti akan menguraikan simpulan dan saran yang berkaitan dengan hasil penelitian yang telah diperoleh dari penelitian ini. Pada bagian awal akan dijabarkan kesimpulan dari penelitian ini dan setelahnya akan dikemukakan saran-saran yang memungkinkan penelitian ini sebagai bahan acuan peneliti selanjutnya.

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan, ada beberapa hal yang akan dikemukakan peneliti, sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil analisis hubungan, maka dinyatakan terdapat adanya hubungan antara *nomophobia* terhadap *self-control* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area terkhususnya stambuk 2019.
- b. Berdasarkan perhitungan korelasi *product moment* terdapat hasil analisis penelitian di Universitas Medan Area, adanya hubungan antara variabel x (*self-control*) dengan variabel y (*nomophobia*) dilihat dari nilai koefisien (R_{xy}) yang memiliki nilai -0.612 dengan p atau signifikansinya $0.000 < 0.05$. maka terdapat adanya hubungan antara *self-control* dengan *nomophobia*, dimana semakin tinggi *self-control* maka akan semakin rendah *nomophobia* yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi Universitas Medan Area, sebaliknya semakin rendah *self-*

control maka akan semakin tinggi *nomophobia* pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area.

- c. Berdasarkan hasil penelitian dinyatakan bahwa mahasiswa fakultas psikologi stambuk 2019 memiliki *self-control* yang rendah dengan hasil penelitian yang berkontribusi sebanyak 25,82% dan *nomophobia* sebanyak 64,01% yang dipengaruhi oleh factor lainnya.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka terdapat beberapa saran yang perlu dipertimbangkan bagi beberapa pihak yaitu :

a. Saran Bagi Mahasiswa

Bagi para mahasiswa diharapkan mampu untuk mengurangi intensitas bermain *smartphone* dan mengisi waktu luang dengan belajar maupun berdiskusi dengan teman kuliah atau dosen. Diharapkan juga kepada mahasiswa untuk menggunakan *smartphone* tidak lebih dari 10 jam perharinya apabila memungkinkan.

b. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

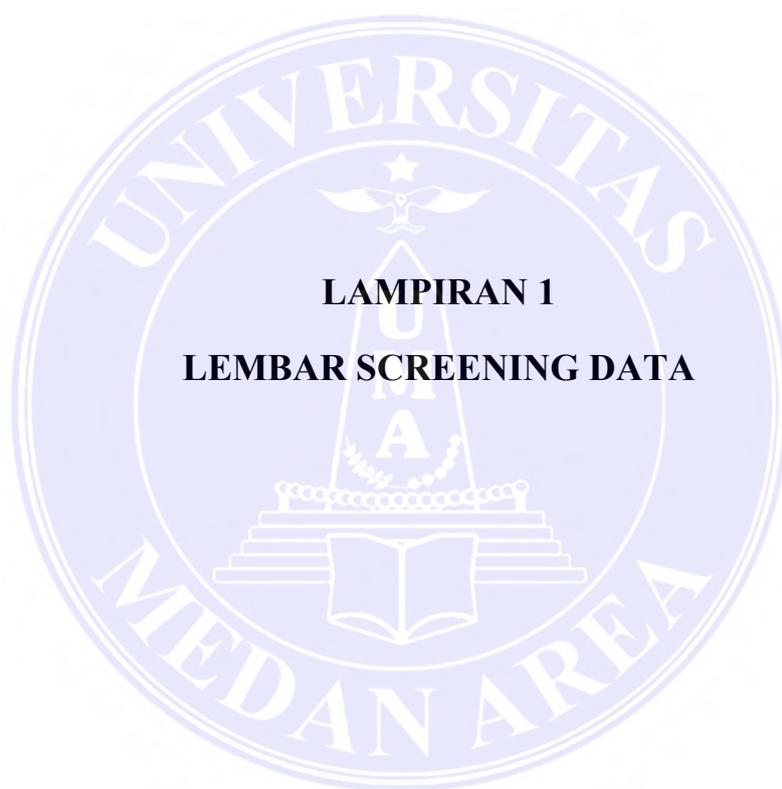
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, untuk mencari teori yang lebih baru, tidak terfokus pada jurusan/stambuk atau satu universitas saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Averill, J.R., 1973. *Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress*. *Psychological Bulletin*, No. 80. p. 286-303
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Control, S., Psikologi, M. F., Kristen, U., Wacana, S., & Control, S. (2021). *Hubungan Antara Self Control Dengan Nomophobia pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana The Relationship Between Self Control and Nomophobia in Female Students of the Faculty of Psychology Satya*. 9(2), 159–171.
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Endurmazli, E., Erdem, H., Turen, U., & Gökmen, Y. (2019). Nomophobia As a Psychological Disorder of the Modern Age: Nomophobia As a Psychological Disorder of the Modern Age: Effects on Organizational Commitment. *Proceedings of The IIER International Conference, Brussels, Belgium, December*, 0–4.
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Ghufron, M. N., & S., R. R. (2017). *No Title* (R. Kusumaningratri (ed.); II). 2017.

- Hanika, I. M. (2015). FENOMENA PHUBBING DI ERA MILENIA (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 42–51.
- Jordan, W. G. (n.d.). *Kingship of Self-Control*.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10(1), 28–35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Mathew, P., Thulasi, P. C., & Philip, J. (2013). Nomophobia- Do we really need to worry about? A cross sectional study on Nomophobia severity among male Under Graduate students of Health sciences. *Reviews of Progress*, 1(1), 1–5.
- Nurbaniyah, F. (2016). Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri (Self-Control) Dengan Frekuensi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Teknik Program Studi Teknik Industri Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2010-2014. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Gresik*, 53(9), 6–10. <http://eprints.umg.ac.id/2860/>
- Pakpahan, S. (2022). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Nomophobia pada Siswa SMAN 1 Tarutung*.
- Pavithra MB, Suwarna Madhukumar, M. M. (2015). a Study on Nomophobia - Mobile Phone Dependence , Among Students of a Medical. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340–344.
- Psikologi, F., Islam, U., & Syarif, N. (2014). *Megatasya kurnia serena nim : 108070000160*.

- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*. Alfabeta.
- V, S. wiratna. (2020). *SPSS UNTUK PENELITIAN* (Florent (ed.)). Penerbit Pustaka Baru Press.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior, 49*, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yuwanto, L. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal, 25*(3), 225–229.
- Zethy, C., & Octaviani, U. F. (2017). Nomophobia Around Us! *Journal of Innovative Research in Social Sciences & Humanities, 01*(01), 1–35. <http://ijirhsc.com/wp-content/uploads/2017/06/FOUR-SCH.pdf>
- Zulfah, Z. (2021). Karakter: Pengendalian Diri. *Iqra: Jurnal Magister Pendidikan Islam, 1*(1), 26.



LAMPIRAN 1
LEMBAR SCREENING DATA

LEMBAR SCREENING TEST

Petunjuk Pengisian

1. Dalam Skala screning data ini terdiri dari 10 Pertanyaan.
2. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat, kemudian teman-teman diminta kesediaannya untuk langsung merespon setiap pertanyaan dengan cepat dan memilih jawaban yang sesuai dengan keadaan yang teman-teman alami dan rasakan. **Berilah tanda centang (✓)**. Pada salah satu kolom jawaban yang tersedia. Terdapat dua pilihan jawaban, sebagai berikut:
 - Ya, dan
 - Tidak

NO	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Saya menggunakan smartphone lebih dari 8-10 jam perharinya?	✓	

3. **Apabila teman-teman ingin mengganti jawaban, silahkan teman-teman memberi tanda sama dengan (=) pada jawaban yang telah dilihat, kemudian beri tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang menurut teman-teman sesuai dengan diri teman-teman.**
4. **Didalam skala ini tidak ada jawban benar ataupun salah.** Maka dari itu, teman-teman diminta mengerjakan secara spontan dan sejujur-jujurnya sesuai dengan keadaan diri yang teman-teman alami dan rasakan.

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Usia :

SCREENING DATA

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Saya menggunakan smartphone lebih dari 8-10 jam perharinya?		
2	Saya sering memainkan smartpone saya ketika sedang mencharger, belajar, maupun sedang berbicara dengan orang lain?		
3	Saya sering menggunakan smartphone sampai tertidur ?		
4	Saya merasa smartphone merupakan hal penting yang harus dibawa kemana-mana?		
5	Saya sering mencek smartphone saya, walaupun tidak ada notifikasi?		
6	Saya merasa cemas ketika tidak memiliki sinyal di smartphone saya?		
7	Apakah anda akan berusaha menyalakan smartphone anda walau dalam keadaan mati?		
8	Apakah smartphone merupakan bagian terpenting dalam hidup anda?		
9	Apakah anda merasa cemas/khawatir ketika tidak berdekatan dengan smartphone anda?		
10	Apakah anda merasa kehilangan konektivitas dengan lingkungan sekitar?		

SCREENING DATA												
NO	PERNYATAAN/AITEM										TOTAL	KETERANGAN
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	4	Tidak Nomophobia
2	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	5	Tidak Nomophobia
3	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
4	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	4	Tidak Nomophobia
5	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
6	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
7	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Nomophobia
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
9	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	Nomophobia
10	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	Tidak Nomophobia
11	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Nomophobia
12	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	Nomophobia
13	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	6	Tidak Nomophobia
14	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7	Nomophobia
15	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	6	Nomophobia
16	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	5	Tidak Nomophobia
17	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	Nomophobia
18	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	7	Nomophobia
19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
20	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia
21	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	7	Nomophobia

22	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
23	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	5	Tidak Nomophobia
24	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
26	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	Nomophobia
27	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	4	Tidak Nomophobia
28	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
29	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
30	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	5	Tidak Nomophobia
31	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
32	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia
33	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	Nomophobia
34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
36	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	Nomophobia
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
38	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	4	Tidak Nomophobia
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
40	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Nomophobia
41	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Nomophobia
42	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
45	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia

46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
48	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	4	Tidak Nomophobia
49	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
50	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
52	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	4	Tidak Nomophobia
53	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	4	Tidak Nomophobia
54	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	Nomophobia
55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
56	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	7	Nomophobia
57	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
58	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	6	Tidak Nomophobia
59	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
60	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	5	Tidak Nomophobia
61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
62	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	Tidak Nomophobia
63	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	Tidak Nomophobia
64	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	Nomophobia
65	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	Nomophobia
66	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	Nomophobia
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
69	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	Nomophobia

70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
71	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
72	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Nomophobia
73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
74	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia	
75	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia	
76	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	Tidak Nomophobia	
77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
79	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	3	Tidak Nomophobia	
80	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3	Tidak Nomophobia	
81	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5	Tidak Nomophobia	
82	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia	
83	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Nomophobia	
84	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia	
85	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
86	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
87	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
88	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia	
89	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia	
90	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Tidak Nomophobia
91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
92	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
93	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia

94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
96	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	3	Tidak Nomophobia	
97	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	4	Tidak Nomophobia	
98	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	5	Tidak Nomophobia	
99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia	
100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia	
101	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia	
102	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia	
103	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia	
104	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Nomophobia	
105	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	Tidak Nomophobia	
106	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	4	Tidak Nomophobia	
107	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	Tidak Nomophobia	
108	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia	
109	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	6	Tidak Nomophobia	
110	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	Nomophobia	
111	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia	
112	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia	
113	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia	
114	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia	
115	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia	
116	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	Tidak Nomophobia	
117	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia	

118	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
119	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
120	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Nomophobia
121	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	4	Tidak Nomophobia
122	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	5	Tidak Nomophobia
123	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	Tidak Nomophobia
124	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	Tidak Nomophobia
125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
126	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Nomophobia
127	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	4	Tidak Nomophobia
128	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
129	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	4	Tidak Nomophobia
130	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	Tidak Nomophobia
131	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Nomophobia
132	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5	Tidak Nomophobia
133	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
134	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	Nomophobia
135	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7	Tidak Nomophobia
136	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	5	Tidak Nomophobia
137	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	5	Tidak Nomophobia
138	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	5	Tidak Nomophobia
139	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	Nomophobia
140	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	5	Tidak Nomophobia
141	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	5	Tidak Nomophobia

142	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	Tidak Nomophobia
143	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	4	Tidak Nomophobia
144	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	4	Tidak Nomophobia
145	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	4	Tidak Nomophobia
146	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	4	Tidak Nomophobia
147	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	Tidak Nomophobia
148	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	5	Tidak Nomophobia
149	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	7	Tidak Nomophobia
150	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	4	Tidak Nomophobia
151	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	4	Tidak Nomophobia
152	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	Nomophobia
153	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	Nomophobia
154	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
155	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3	Tidak Nomophobia
156	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	5	Tidak Nomophobia
157	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	3	Tidak Nomophobia
158	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	Nomophobia
159	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
160	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
161	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3	Tidak Nomophobia
162	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	6	Tidak Nomophobia
163	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	4	Tidak Nomophobia
164	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	Tidak Nomophobia
165	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	Nomophobia

166	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	Nomophobia
167	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
168	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
169	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	7	Nomophobia
170	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	7	Nomophobia
171	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Nomophobia
172	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5	Tidak Nomophobia
173	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5	Tidak Nomophobia
174	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
175	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	5	Tidak Nomophobia
176	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
177	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	Tidak Nomophobia
178	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
179	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	5	Tidak Nomophobia
180	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
181	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
182	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	Tidak Nomophobia
183	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	4	Tidak Nomophobia
184	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	3	Tidak Nomophobia
185	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
186	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	3	Tidak Nomophobia
187	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	5	Tidak Nomophobia
188	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	3	Tidak Nomophobia
189	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5	Tidak Nomophobia

190	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia
191	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5	Tidak Nomophobia
192	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
193	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
194	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia
195	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Nomophobia
196	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
197	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	4	Tidak Nomophobia
198	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	7	Nomophobia
199	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
201	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
202	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
203	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Nomophobia
204	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia
205	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	Tidak Nomophobia
206	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
207	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
208	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	Tidak Nomophobia
209	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
210	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	5	Tidak Nomophobia
211	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Nomophobia
212	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
213	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia

214	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia
215	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	4	Tidak Nomophobia
216	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
217	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	5	Tidak Nomophobia
218	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	Nomophobia
219	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
220	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	5	Tidak Nomophobia
221	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
222	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
223	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
224	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia
225	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Nomophobia
226	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
227	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3	Tidak Nomophobia
228	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	4	Tidak Nomophobia
229	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Nomophobia
230	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
231	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	4	Tidak Nomophobia
232	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	5	Tidak Nomophobia
233	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
234	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia
235	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
236	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
237	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	5	Tidak Nomophobia

238	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	3	Tidak Nomophobia
239	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	Tidak Nomophobia
240	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	Tidak Nomophobia
241	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	Tidak Nomophobia
242	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
243	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	Tidak Nomophobia
244	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia
245	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	Tidak Nomophobia
246	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
247	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5	Tidak Nomophobia
248	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	4	Tidak Nomophobia
249	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Nomophobia
250	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	5	Tidak Nomophobia
251	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	Tidak Nomophobia
252	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
253	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	4	Tidak Nomophobia
254	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia
255	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	Tidak Nomophobia
256	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
257	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	5	Tidak Nomophobia
258	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	Nomophobia
259	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
260	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
261	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5	Tidak Nomophobia

262	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
263	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
264	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia
265	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	Tidak Nomophobia
266	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
267	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	Nomophobia
268	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	Nomophobia
269	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
270	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
271	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Nomophobia
272	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
273	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
274	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia
275	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
276	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
277	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	Nomophobia
278	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	Nomophobia
279	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	Nomophobia
280	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
281	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
282	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	6	Nomophobia
283	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	4	Tidak Nomophobia
284	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia
285	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	3	Tidak Nomophobia

286	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
287	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	Nomophobia
288	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	Tidak Nomophobia
289	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
290	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	3	Tidak Nomophobia
291	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7	Nomophobia
292	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Nomophobia
293	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak Nomophobia
294	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak Nomophobia
295	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Nomophobia
296	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Tidak Nomophobia
297	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	Tidak Nomophobia
298	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	Tidak Nomophobia
299	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	Nomophobia
300	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	Nomophobia



LAMPIRAN 2
ALAT UKUR LEMBAR SKALA

SKALA PENELITIAN

Kepada,
Mahasiswa mahasiswi stambuk 2019
Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Dengan hormat

Disela-sela kesibukan anda, saya meminta bantuan kesediaan anda untuk mengisi skala yang akan saya sampaikan berikut ini. Skala ini disusun untuk memperoleh data *Self-control* dan *Nomophobia*.

Dalam usaha memperoleh data tentang “Hubungan Antara *Self-control* dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area”

Diharapkan bagi mahasiswa untuk memberikan informasi dengan sejujur-jujurnya. Adapun identitas dan jawaban atas pertanyaan yang saya peroleh tetap terjamin kerahasiaannya.

Dengan demikian jawaban yang objektif dan jujur dari para mahasiswa mahasiswi akan sangat saya harapkan guna memperoleh data tentang *self-control* dengan *Nomophobia*.

Atas kesediaan para mahasiswa dalam membantu memberikan informasi, saya ucapkan terimakasih.

Medan, 2023

Nindy Lorenza Lubis
17.86.00.310

PETUNJUK PENGISIAN

1. Skala ini terdiri dari dua bagian. **Bagian pertama berisi 24 pertanyaan dan bagian kedua berisi 18 pertanyaan.**
2. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat, kemudian teman-teman diminta kesediaannya untuk langsung merespon setiap pertanyaan dengan cepat dan memilih jawaban yang sesuai dengan keadaan yang teman-teman alami dan rasakan. **Berilah tanda centang (✓)**. Pada salah satu kolom jawaban yang tersedia. Terdapat empat pilihan jawaban, sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu untuk mengendalikan diri saya pada setiap hal yang saya alami		✓		

3. **Apabila teman-teman ingin mengganti jawaban, silahkan teman-teman memberi tanda sama dengan (=) pada jawaban yang telah dilihat**, kemudian beri tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang menurut teman-teman sesuai dengan diri teman-teman.
4. **Didalam skala ini tidak ada jawaban benar ataupun salah.** Maka dari itu, teman-teman diminta mengerjakan secara spontan dan sejujur-jujurnya sesuai dengan keadaan diri yang teman-teman alami dan rasakan.

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Usia :

BAGIAN 1

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu untuk mengendalikan diri saya pada setiap hal yang saya alami				
2	Saya mampu untuk fokus dalam pekerjaan saya				
3	Saya tidak mudah untuk terpengaruh terhadap berbagai hal yang sedang hits				
4	Sewaktu saya ingin melakukan sesuatu, maka saya akan memikirkannya secara matang terlebih dahulu				
5	Saya mampu untuk menempatkan diri saya sesuai dengan situasi dan kondisi yang saya alami				
6	Sewaktu menghadapi masalah, saya mampu untuk tetap tenang				
7	Saya terlebih dahulu menyelesaikan tugas atau tanggung jawab saya, sebelum saya bersenang-senang				
8	Saya selalu mempertimbangkan segala sesuatu yang akan saya lakukan terlebih dahulu				
9	Ketika orang lain memarahi saya, saya akan belajar dari kesalahan yang saya buat dan memperbaiki kesalahan tersebut				
10	Saya selalu bertindak sesuai dengan				

	mood saya				
11	Saya selalu bertindak sesuai dengan mood saya				
12	Apabila saya dimarahi oleh orang lain, maka saya akan melampiaskannya terhadap orang-orang disekitar saya				
13	Saya selalu menunda pekerjaan yang saya miliki				
14	Saya merasa sangat panic ketika memiliki masalah				
15	Saya selalu memperlihatkan ketika saya kurang suka terhadap orang lain				
16	Saya sangat mudah untuk terikut-ikut dengan trend sekarang ini				
17	Saya merasa kurang fokus terhadap pekerjaan saya				
18	Saya merupakan individu yang gampang menyerah				

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Usia :

BAGIAN 2

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Apabila smartphone saya kehabisan baterai, saya akan khawatir karena tidak dapat berkomunikasi dengan teman atau keluarga saya				
2	Saya merasa kesal apabila koneksi internet di smartphone saya tiba-tiba terputus sewaktu berkomunikasi dengan orang lain				
3	Saya khawatir apabila rekan, keluarga, atau orang lain tidak dapat menghubungi saya melalui smartphone				
4	Saya merasa gelisah ketika berada jauh dari smartphone milik saya				
5	Saya merasa cemas apabila smartphone saya rusak atau kehabisan baterai				
6	Apabila saya lupa akan kata sandi social media saya, saya akan merasa gelisah				
7	Ketika saya tidak mendapatkan informasi melalui smartphone, saya akan merasa khawatir				
8	Saya merasa cemas ketika kuota smartphone saya habis				

9	Saya sangat khawatir apabila tidak mendapatkan inbox atau email dari keluarga maupun rekan saya pada saat signal				
10	saya selalu merasa gelisah ketika mencharger smartphone saya				
11	Saya memiliki hasrat yang tinggi untuk ngecek smartphone saya, ketika disimpan atau diletakkan				
12	Saya akan merasa aneh ketika tidak memegang smartphone				
13	Saya akan merasa biasa saja, ketika smartphone saya kehabisan baterai				
14	Saya tidak akan kesal ketika smartphone saya kehilangan konektivitas sewaktu berkomunikasi dengan siapapun				
15	Menurut saya rekan ataupun keluarga saya dapat menemui saya secara langsung ketika mereka ingin berbicara				
16	Saya merasa biasa saja ketika berada jauh dari smartphone saya				
17	Saya akan memperbaiki smartphone atau mencharger apabila smartphone saya mengalami kendala, dan tidak akan merasa cemas atau kesal				
18	Saya akan membuat social media baru ketika saya lupa kata sandi social media saya				

19	Saya tidak merasa khawatir ketika saya mendapatkan informasi bukan dari smartphone saya				
20	Saya mampu untuk tidak membeli kuota internet sewaktu kuota saya habis				
21	Saya merasa biasa saja ketika tidak menerima inbox dari siapapun ketika smartphone saya rusak				
22	Ketika baterai smartphone saya habis, saya akan mencharge tanpa mengintip-intip smartphone saya				
23	Ketika saya berada jauh dari smartphone saya, saya tidak akan merasa aneh				
24	Saya akan merasa biasa saja, ketika smartphone saya tidak ada signal				

SELF CONTROL																			
NO	PERNYATAAN/AITEM																		TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	59
2	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	1	3	3	2	4	3	3	3	53
3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	46
4	3	4	3	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
5	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	3	4	4	4	62
6	2	2	2	4	4	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	43
7	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	3	3	3	2	59
8	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	4	3	3	3	3	3	4	43
9	3	3	2	4	4	4	2	4	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	53
10	3	3	4	4	4	2	4	4	2	1	1	3	2	2	3	2	2	2	48
11	2	2	4	4	4	2	4	4	2	1	2	4	3	1	2	4	2	4	51
12	2	3	3	4	4	2	4	4	2	2	3	3	2	1	2	3	2	3	49
13	3	2	4	4	2	4	4	4	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	49
14	3	4	3	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	3	4	4	60
15	2	2	3	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	38

16	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	36
17	2	2	3	4	2	1	4	4	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	42
18	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	35
19	2	2	3	4	2	1	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	45
20	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	36
21	1	1	2	2	4	4	4	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	41
22	2	2	3	4	4	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	40
23	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	3	1	3	3	3	3	3	39
24	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	37
25	2	2	3	4	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	1	1	38
26	2	2	3	4	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	39
27	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	1	1	33
28	2	2	3	4	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	39
29	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	36
30	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	36
31	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	36
32	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	35
33	2	1	2	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	28

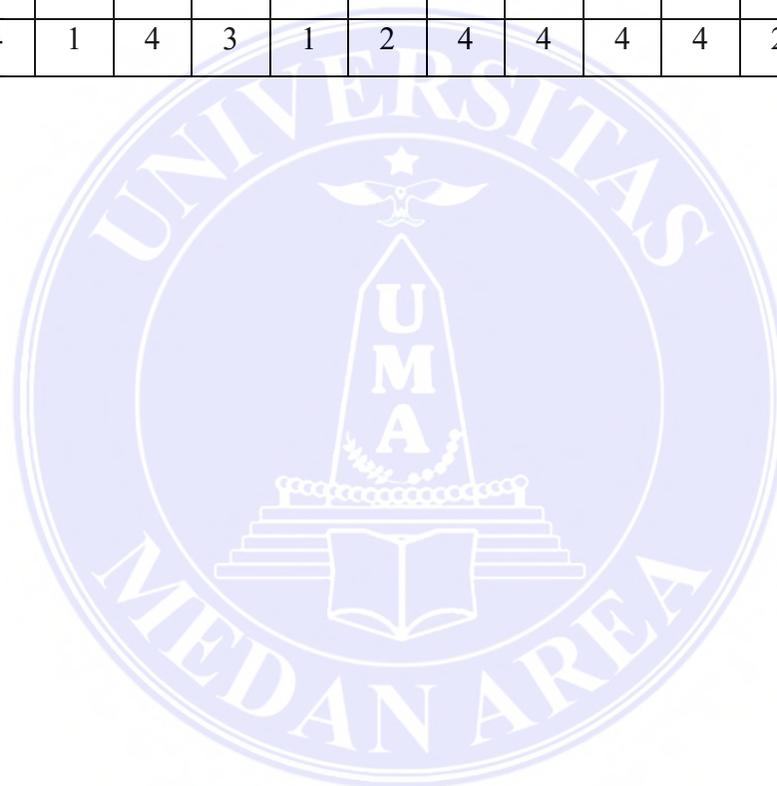
34	4	4	3	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	3	4	3	4	1	57
35	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1	2	32
36	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	36
37	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	36
38	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	36
39	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	34
40	1	2	2	1	2	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	32
41	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	35
42	1	1	2	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	32
43	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	31
44	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	35
45	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	35
46	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	36
47	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	36
48	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	34
49	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	36
50	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	36
51	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	33

52	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	36
53	4	4	3	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	3	4	3	4	4	60
54	4	4	3	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	3	4	4	61
55	4	4	3	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	3	4	4	61
56	4	4	3	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	3	4	4	61
57	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	3	3	3	3	3	55
58	4	4	3	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	3	4	4	61
59	4	4	3	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	3	4	4	61
60	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	67
61	1	3	4	4	4	4	4	4	1	1	2	3	4	4	3	4	3	4	57
62	4	3	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	3	4	3	4	3	4	59
63	4	4	3	4	4	4	4	4	2	1	1	3	3	3	4	3	4	3	58
64	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	1	3	2	54
65	4	3	4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	3	4	3	4	3	4	57
66	4	4	1	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	1	4	58
67	4	3	4	4	4	4	4	4	2	1	1	3	4	3	4	3	3	4	59
68	3	4	3	4	4	4	4	4	1	2	1	4	4	4	4	4	4	3	61
69	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	3	1	4	4	4	3	2	3	60

70	2	4	3	4	4	4	4	4	1	2	1	3	3	4	4	3	4	3	57
71	4	3	3	4	4	4	4	4	2	1	2	4	4	4	4	3	4	4	62
72	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	60
73	4	3	4	4	4	4	4	4	1	1	2	3	4	3	4	3	4	3	59
74	4	3	4	4	4	4	4	4	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	46
75	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	36
76	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
77	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
78	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	35
79	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
80	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
81	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
82	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
83	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
84	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
85	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
86	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
87	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37

88	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
89	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
90	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
91	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	64
92	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	3	2	2	57
93	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	3	1	2	57
94	4	4	4	4	3	2	4	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	40
95	2	4	3	4	3	2	4	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	38
96	2	4	4	4	3	2	4	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	1	42
97	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	4	4	2	4	2	1	1	2	46
98	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
99	3	1	4	4	2	3	3	2	4	2	4	3	3	4	2	2	2	2	50
100	4	1	4	3	2	3	2	4	4	2	4	3	2	4	2	2	2	4	52
101	4	1	4	2	2	3	1	4	4	3	3	2	4	4	1	4	2	4	52
102	4	1	4	1	2	3	1	4	4	4	3	2	4	4	1	4	2	4	52
103	4	2	3	1	2	3	1	4	3	4	3	2	4	4	1	4	3	4	52
104	4	2	2	1	2	2	1	4	2	4	3	3	4	3	1	4	3	4	49
105	4	2	1	1	1	2	1	4	2	4	3	4	4	3	1	4	4	4	49

106	4	4	1	2	1	2	1	3	2	4	2	3	4	2	2	4	4	4	49
107	3	3	1	4	1	4	4	2	1	4	2	4	4	3	4	4	4	4	56
108	2	4	4	4	1	4	3	1	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	57



NOMOPHOBIA (Y)																									
NO	PERNYATAAN/AITEM																								TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	4	61
2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	61
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	53
5	3	2	3	1	1	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	1	1	1	4	46
6	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	66
7	1	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	4	2	1	2	2	1	4	43
8	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	55
9	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	4	53
10	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	1	3	1	3	3	2	3	3	3	4	70
11	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	4	55
12	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	59
13	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	55
14	3	3	3	1	1	3	2	1	3	1	1	1	2	3	2	1	1	3	3	2	2	2	1	4	49
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	72

16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73	
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73	
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	70	
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	50	
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73	
21	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	75
22	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	74	
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73	
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73	
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73	
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	72	
27	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	75	
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73	
29	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	76	
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	74	
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	74	
32	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	76	
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	75	

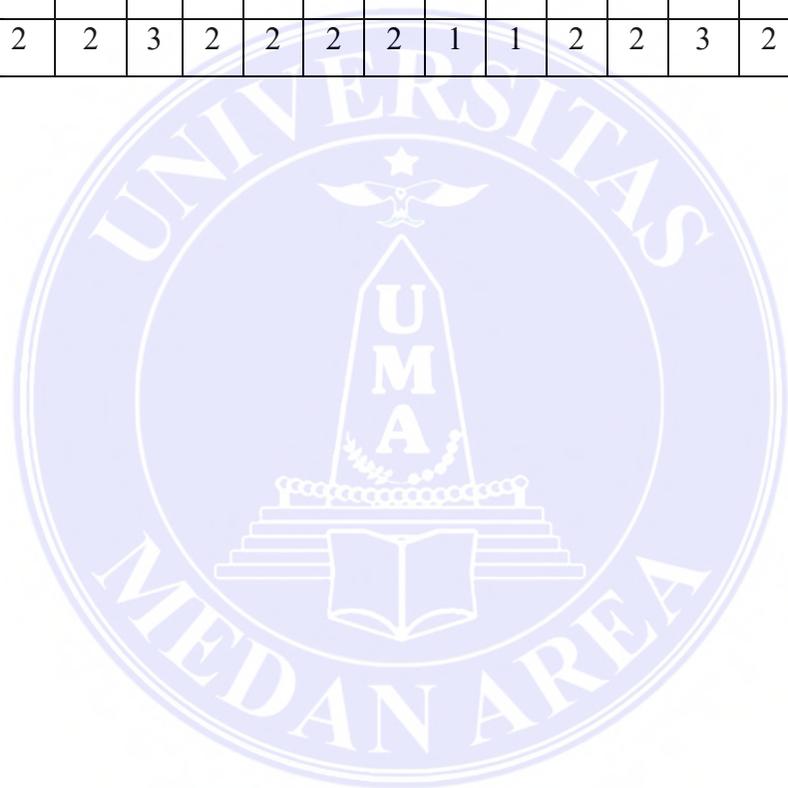
34	3	3	3	2	1	3	2	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	3	3	1	2	1	1	4	46
35	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	78
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	73
37	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	77
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	74
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	76
40	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	75
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	75
43	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	76
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	74
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
46	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	75
47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
48	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	76
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	75	
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	74
51	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	75

52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
53	3	3	3	1	1	3	2	2	3	1	1	1	1	3	3	1	1	3	2	2	3	1	1	4	49
54	3	3	3	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	3	2	1	1	3	3	2	2	1	1	4	47
55	3	3	3	1	1	3	2	2	3	1	1	1	1	3	2	1	1	3	3	2	3	1	1	4	49
56	3	3	3	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	3	2	1	1	3	3	1	3	1	1	4	47
57	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	2	3	1	3	2	2	1	2	3	3	3	4	70
58	3	3	3	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	3	3	1	1	3	3	2	1	4	1	4	51
59	3	3	3	1	2	3	2	1	3	1	1	1	2	2	3	1	1	3	3	1	1	1	1	4	47
60	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	93
61	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	75
62	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	76
63	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	85
64	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94
65	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	87
66	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	95
67	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	86
68	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	1	1	1	2	2	2	1	1	4	4	3	4	68
69	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	1	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	86

70	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	1	1	1	3	1	1	1	4	4	4	3	4	71
71	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	1	3	1	1	4	1	3	4	4	4	76
72	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	1	4	1	1	4	4	4	4	3	4	79
73	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	3	2	2	4	3	4	3	4	4	78
74	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	1	3	3	2	1	1	4	4	3	3	4	74
75	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
76	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
77	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
78	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
79	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
80	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	70
81	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
82	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
83	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	72
85	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	74
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
87	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73

88	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73	
89	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	72
90	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
91	4	4	3	4	4	2	3	2	3	4	4	3	3	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	1	62	
92	4	4	3	4	4	2	3	1	4	4	2	2	3	2	1	2	3	2	1	3	3	2	2	1	62	
93	4	4	2	3	4	4	3	2	4	4	2	1	3	2	2	1	3	2	1	2	3	2	2	1	61	
94	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	2	3	1	3	4	1	2	2	2	2	1	68	
95	4	4	2	3	2	4	4	2	3	4	3	4	3	2	2	1	2	4	1	4	1	2	3	3	67	
96	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	2	2	2	3	2	3	2	4	1	1	3	3	70	
97	3	4	4	3	2	2	4	4	3	2	4	3	2	3	1	3	2	3	2	4	1	2	2	3	66	
98	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	4	61	
99	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	61	
100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60	
101	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	53	
102	3	2	3	1	1	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	1	1	1	4	46	
103	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	66	
104	1	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	4	2	1	2	2	1	4	43	
105	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	55	

106	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	4	53
107	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	1	3	1	3	3	2	3	3	3	4	70
108	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	4	55





Reliability

Scale: Skala *Nomophobia*

Case Processing Summary

	N	%
Valid	108	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	108	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,943	23

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KN1	3,16	,616	108
KN2	3,00	,474	108
KN3	2,86	,787	108
KN4	2,89	,785	108
KN5	3,02	,519	108
KN6	2,87	,622	108

KN7	2,87	,706	108
KN8	3,01	,530	108
KN9	2,76	,798	108
KN10	2,81	,806	108
KN11	2,71	,824	108
KN12	2,66	,837	108
KN13	2,82	,712	108
KN14	2,77	,808	108
KN15	2,79	,800	108
KN16	2,62	,829	108
KN17	2,91	,612	108
KN18	2,92	,657	108
KN19	2,84	,718	108
KN20	2,93	,650	108
KN21	2,86	,743	108
KN22	2,86	,842	108
KN23	2,87	,854	108
KN24	,2,76	,861	108

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KN1	63,77	109,237	,569	,942
KN2	63,92	113,533	,316	,944
KN3	64,07	103,074	,830	,938
KN4	64,03	103,718	,789	,938
KN5	63,90	111,462	,476	,943
KN6	64,06	106,435	,789	,939
KN7	64,06	104,952	,795	,938
KN8	63,91	110,599	,545	,942
KN9	64,17	102,904	,829	,938
KN10	64,11	102,145	,869	,937
KN11	64,21	102,348	,835	,938
KN12	64,27	104,939	,660	,940
KN13	64,10	111,911	,301	,945
KN14	64,16	108,762	,447	,944
KN15	64,13	102,252	,869	,937
KN16	64,30	104,145	,716	,940
KN17	64,01	114,438	,163	,946
KN18	64,00	111,079	,392	,944
KN19	64,08	106,050	,703	,940
KN20	63,99	107,494	,670	,940
KN21	64,07	107,119	,603	,941
KN22	64,07	101,816	,849	,937

KN23	,6372	116,923	,154,	,943
KN24	62,92	116,949	132	,945

mean hipotetik : $(21 \times 1) + (21 \times 4) : 2 = 52,5$

Reliability

Scale: Skala *Self-control*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	108	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	108	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,924	17

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N

PD1	2,51	,877	108
PD2	2,57	,794	108
PD3	2,89	,999	108
PD4	2,78	,980	108
PD5	2,63	1,022	108
PD6	2,76	,975	108
PD7	2,79	,966	108
PD8	2,36	,839	108
PD9	1,46	,752	108
PD10	1,83	,738	108
PD11	2,53	,889	108
PD12	2,50	,927	108
PD13	2,51	,890	108
PD14	2,52	,838	108
PD15	2,47	,657	108
PD16	2,42	,874	108
PD17	2,52	,657	108
PD18	2,49	,877	108

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PD1	39,50	86,275	,872	,913
PD2	39,44	90,767	,651	,919
PD3	39,12	85,929	,773	,915
PD4	39,23	84,473	,877	,912
PD5	39,38	84,103	,859	,912
PD6	39,26	84,507	,881	,912
PD7	39,22	84,489	,891	,912
PD8	39,66	116,476	-,880	,952
PD9	40,56	97,643	,204	,929
PD10	40,18	100,822	-,008	,933
PD11	39,48	88,185	,735	,916
PD12	39,51	85,646	,859	,913
PD13	39,50	88,343	,724	,917
PD14	39,49	87,736	,816	,915
PD15	39,54	91,037	,780	,917
PD16	39,59	87,705	,781	,915
PD17	39,52	87,780	,732	876
PD18	30,52	77,780	,172	,915

mean hipotetik : $(14 \times 1) + (14 \times 4) : 2 = 35$



LAMPIRAN 4
UJI NORMALITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Nomophobia</i>	<i>Self-control</i>
N		108	108
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	64,01	25,82
	Std. Deviation	10,698	5,777
Most Extreme Differences	Absolute	,285	,255
	Positive	,154	,255
	Negative	-,285	-,134
Kolmogorov-Smirnov Z		2,702	2,418
Asymp. Sig. (2-tailed)		,220	,342

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



LAMPIRAN 5

UJI LINEARITAS

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
<i>Self-control *</i> <i>Nomophobia</i>	108	100,0%	0	0,0%	108	100,0%

Report

Self-control

<i>Nomophobia</i>	Mean	N	Std. Deviation
38	42,00	1	.
40	33,50	2	6,364
41	52,33	3	3,055
43	48,67	3	10,970
45	53,00	1	.
46	35,00	1	.
48	42,00	1	.
49	53,00	2	2,828
50	29,00	1	.
52	45,00	1	.
55	39,67	3	10,017

56	56,00	1	.
61	46,00	1	.
62	54,00	1	.
64	41,50	4	12,042
66	36,60	5	10,807
67	32,20	25	6,640
68	35,67	9	11,292
69	35,00	7	12,124
70	27,67	6	1,633
71	33,50	2	9,192
72	29,50	2	,707
75	29,00	1	.
77	49,00	1	.
78	53,00	1	.
79	54,50	20	2,121
85	51,00	10	.
86	52,00	10	.
87	52,00	10	.
Total	37,82	108	10,777

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Self-control * Nomophobia</i>	Combined	5863,622	28	209,415	12,856	,000
	Between Groups	414,157	1	414,157	19,647	,000
	Linearity	414,157	1	414,157	19,647	,000
	Deviation from Linearity	5449,465	27	201,832	13,752	,211
	Within Groups	4473,533	61	173,337		
Total	10337,156	108				

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
<i>Self-control * Nomophobia</i>	-,612	,374	,753	,567



Correlations

Correlations

		Nomophobia	Self-control
Nomophobia	Pearson Correlation	1	-,612**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	108	108
Self-control	Pearson Correlation	-,612**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	108	108

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



LAMPIRAN 7

SURAT KETERANGAN BUKTI PENELITIAN

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kotam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Deli Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 569/FPSI/01.10/IV/2022 28 April 2022
Lampiran : .
Hal : Riset dan Pengambilan Data

Yth. Bapak/Ibu Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan
Administrasi Keuangan
Universitas Medan Area
di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Nindy Lorenza Lubis**
NPM : **178600310**
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223 guna penyusunan skripsi yang berjudul *"Hubungan Antara Self Control dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area"*.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
Pengabdian Kepada Masyarakat


Laili Aulia S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip

