

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *NOMOPHOBIA*
PADA MAHASISWA SANTRI PEREMPUAN
DI PESANTREN PUTRI AS-SA'ADAH TERBOYO SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat sarjana psikologi



Disusun Oleh:

Azizah Permata Sari

(30701900039)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA SANTRI PEREMPUAN DI PESANTREN PUTRI AS-SA'ADAH TERBOYO SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Azizah Permata Sari
30701900039

Telah Disetujui dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna Memenuhi
Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Hj. Ratna Supradewi, S. Psi, M.Si, Psikolog

15 Agustus 2023

Semarang, 15 Agustus 2023

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S Psi, M.Si
NIK.210799001

PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA SANTRI PEREMPUAN
DI PESANTREN PUTRI AS-SA'ADAH TERBOYO SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Azizah Permata Sari

Nim: 30701900039

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 23 Agustus 2023

Dewan penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Joko Kuncoro, S. Psi, M. Si
2. Dra. Rohmatun, M. Si, , psikolog
3. Ratna Supradewi, S. Psi, M. Si, Psikolog



Three handwritten signatures in blue ink are positioned to the right of the list of examiners, each aligned with a horizontal line.

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar sarjana psikologi

Semarang, 23 Agustus 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



A blue official stamp of the Faculty of Psychology, UNISSULA, is placed over the text. It contains a signature in blue ink.

Dr. Joko Kuncoro, S. Psi, M. Si

NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini. Saya, Azizah Permata Sari dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 15 Agustus 2023

Yang menyatakan



Azizah Permata Sari
30701900039

MOTTO

“Dan bersabarlah sesungguhnya janji Allah adalah benar”

(QS. Ar-Rahman ayat 60)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirmu, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu”.

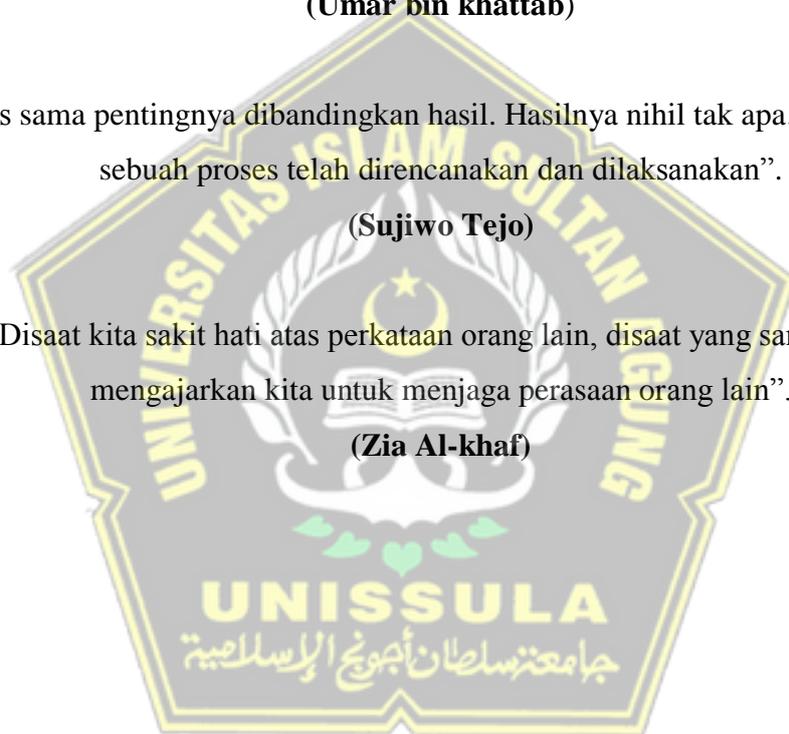
(Umar bin khattab)

“Proses sama pentingnya dibandingkan hasil. Hasilnya nihil tak apa, yang penting sebuah proses telah direncanakan dan dilaksanakan”.

(Sujiwo Tejo)

“Disaat kita sakit hati atas perkataan orang lain, disaat yang sama Allah mengajarkan kita untuk menjaga perasaan orang lain”.

(Zia Al-khaf)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

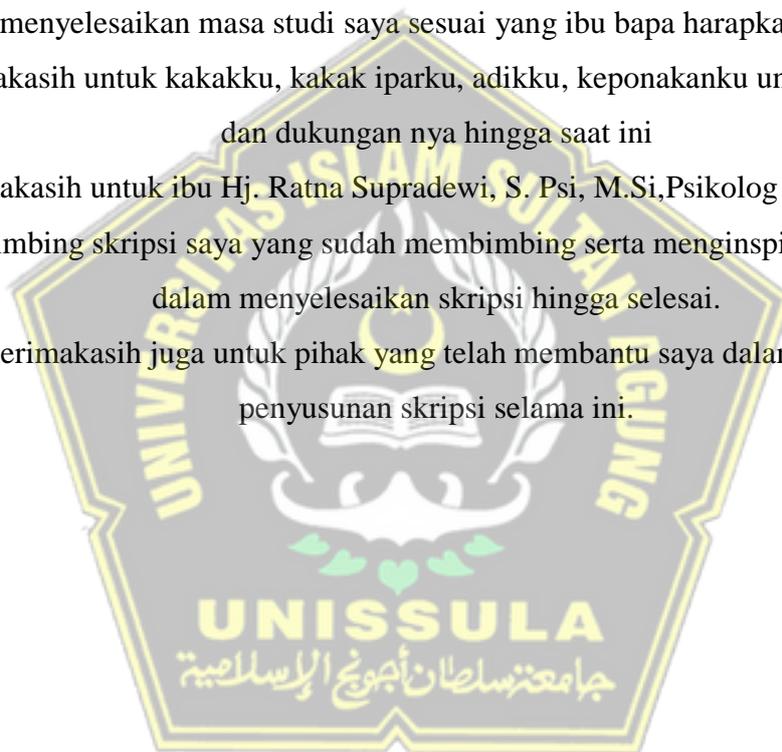
Dengan izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala, aku persembahkan karya ini kepada :

Bapak ibu tercinta, Bapak Ahmad Toyib (alm) dan Ibu Hartini (almh) yang menjadi alasan terkuat dalam mengerjakan skripsi ini walaupun ibu bapak sudah tidak ada, karena bapak ibu sudah menyayangiku dengan setulus hati hingga akhir hayat, semoga bapak ibu bangga dengan saya disana, karena saya bisa menyelesaikan masa studi saya sesuai yang ibu bapa harapkan dulu.

Terimakasih untuk kakakku, kakak iparku, adikku, keponakanku untuk semangat dan dukungannya hingga saat ini

Terimakasih untuk ibu Hj. Ratna Supradewi, S. Psi, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi saya yang sudah membimbing serta menginspirasi diri saya dalam menyelesaikan skripsi hingga selesai.

Terimakasih juga untuk pihak yang telah membantu saya dalam proses penyusunan skripsi selama ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada peneliti, serta yang telah memberikan kekuatan, kemudahan, dan kelancaran sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan sesuai dengan harapan. Skripsi ini merupakan tugas akhir yang harus ditempuh untuk mencapai derajat Sarjana Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

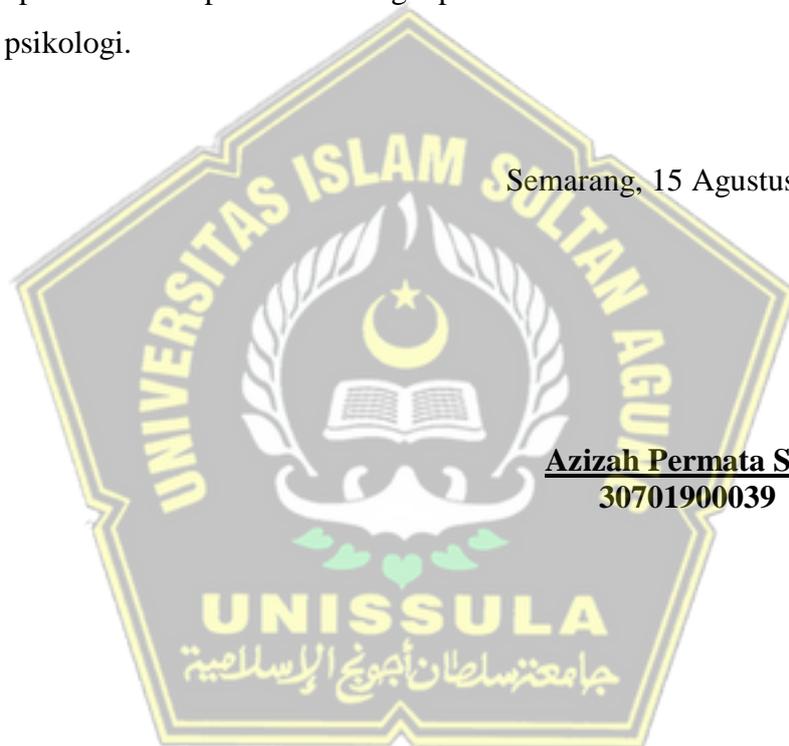
Peneliti mengakui dalam penyusunan penelitian ini banyak menemui kesulitan, rintangan dan hambatan, Namun atas petunjuk Allah SWT , dukungan, dorongan, do'a, dan bantuan dari berbagai pihak maka peneliti mampu melalui segala hambatan yang ada. Sehingga dengan penuh kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S. Psi, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam proses perizinan dan persetujuan penelitian.
2. Ibu Hj. Ratna Supradewi, S. Psi, M.Si,Psikolog selaku dosen pembimbing. Terimakasih telah memberikan arahan, nasehat, saran serta semangat dengan penuh kesabaran kepada peneliti sehingga penelitian dapat terselesaikan dengan baik.
3. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang selama ini sudah memberikan ilmu, arahan, dan nasehat selama peneliti menempuh bangku perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
4. Seluruh Staff dan Karyawan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan bantuan dan kerjasamanya.
5. Mahasiswa santri AS-Sa'adah terboyo semarang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.
6. Kepada seluruh keluarga saya yang telah mendoakan dan terus menerus memberikan dukungan terhadap saya dalam menuntaskan pendidikan saya.

7. Kepada Fani dan seluruh teman-teman saya yang selalu membantu ketika saya membutuhkan bantuan.

Kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyampaikan banyak terima kasih. Penyelesaian skripsi ini telah dikerjakan dengan sungguh-sungguh serta sebaik-baiknya, meskipun demikian peneliti masih menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai belah pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga penelitian ini bermanfaat khususnya di bidang psikologi.

Semarang, 15 Agustus 2023



Azizah Permata Sari
30701900039

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan penelitian.....	7
D. Manfaat penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Relevansi.....	7
BAB II LNDASAN TEORI.....	9
A. <i>Nomophobia</i>	9
1. Pengertian <i>Nomophobia</i>	9
2. Aspek-aspek <i>Nomophobia</i>	10
3. Ciri-ciri <i>Nomophobia</i>	12
4. Faktor-faktor <i>Nomophobia</i>	13
B. Kontrol Diri.....	15
1. Pengertian Kontrol Diri	15
2. Aspek-aspek Kontrol Diri.....	16
3. Ciri-ciri dari Kontrol Diri	18
4. Jenis-jenis Kontrol Diri	19
5. Faktor yang dapat mempengaruhi Kontrol Diri	20
C. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan <i>Nomophobia</i>	22

D. Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Identifikasi Variabel.....	24
B. Definisi Operasional.....	24
1. <i>Nomophobia</i>	24
2. Kontrol Diri	25
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (<i>sampling</i>).....	26
1. Populasi	26
2. Sampel penelitian	26
3. Teknik pengambilan sampel penelitian	27
D. Metode Pengumpulan Data.....	27
1. Skala <i>Nomophobia</i>	27
2. Skala Kontrol Diri	28
E. Validitas, Uji Daya Beda aitem, dan Reliabilitas.....	29
1. Validitas.....	29
2. Uji Daya Beda Aitem	29
3. Reliabilitas.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Orientasi Kancan Dan pelaksanaan Penelitian.....	31
1. Orientasi Kancan Penelitian	31
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	32
3. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat ukur	35
4. Penomoran ulang	37
B. Pelaksanaan Penelitian	38
C. Analisis Data Penelitian	38
1. Uji Asumsi.....	38
2. Uji hipotesis.....	39
D. Deskripsi Variabel Penelitian.....	39
1. Deskripsi Skala <i>Nomophobia</i>	40
2. Deskripsi Skala Kontrol Diri	41
E. Pembahasan.....	42
F. Kelemahan-kelemahan dalam penelitian	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44

A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	50



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi penelitian	26
Tabel 2.	<i>Blue-Print</i> Skala <i>Nomophobia</i>	28
Tabel 3.	<i>Blue-Print</i> Skala Kontrol Diri	28
Tabel 4.	Sebaran Aitem Skala <i>Nomophobia</i>	34
Tabel 5.	Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri	34
Tabel 6.	Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Nomophobia</i>	36
Tabel 7.	Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada skala Kontrol Diri	36
Tabel 8.	Sebaran Aitem Baru Skala <i>Nomophobia</i>	37
Tabel 9.	Sebaran Aitem Baru Skala Kontrol Diri	37
Tabel 10.	Norma Kategori Skor	40
Tabel 11.	Deskripsi Statistik Skor Skala <i>Nomophobia</i>	40
Tabel 12.	Kategori Skor Skala <i>Nomophobia</i>	41
Tabel 13.	Deskripsi Statistik Skor Kontrol diri.....	41
Tabel 14.	Kategorisasi Skor Skala Kontrol Diri	42

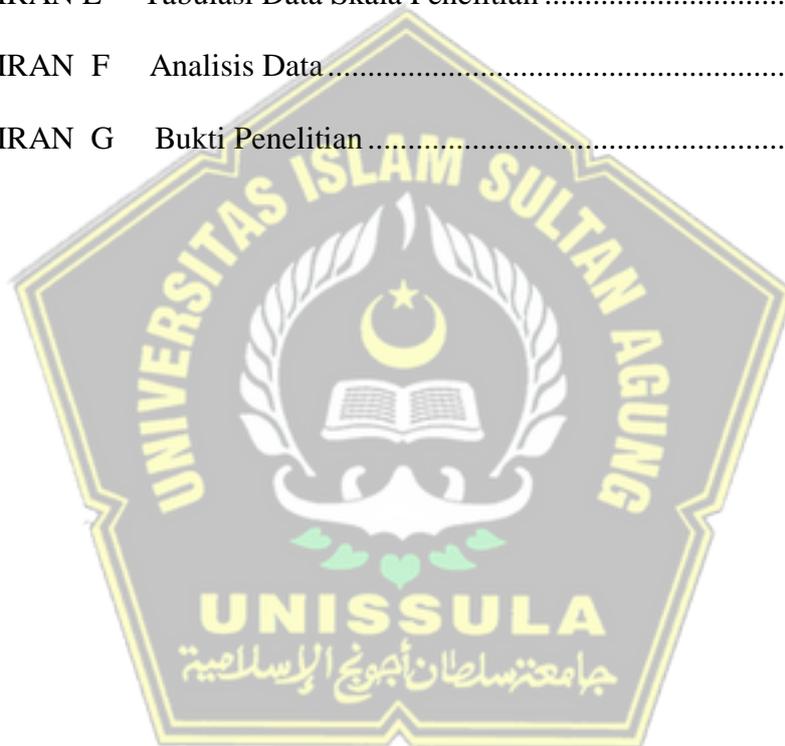
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Norma Kategori Skala <i>Nomophobia</i>	41
Gambar 2.	Norma Kategori Skala Kontrol Diri	42



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	Skala Uji Coba.....	51
LAMPIRAN B	Tabulasi Data Skala Uji Coba	63
LAMPIRAN C	Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba	68
LAMPIRAN D	Skala Penelitian	71
LAMPIRAN E	Tabulasi Data Skala Penelitian	81
LAMPIRAN F	Analisis Data.....	89
LAMPIRAN G	Bukti Penelitian.....	93



**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA SANTRI PEREMPUAN DI
PESANTREN PUTRI AS-SA'ADAH TERBOYO SEMARANG**

Azizah Permata Sari
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung, Semarang
Email: azizahpermatasari24@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa santri Perempuan di Pesantren Putri As-Sa'adah Terboyo, Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa santri perempuan di Pesantren Putri As-sa'adah Terboyo, Semarang yang berjumlah 113 mahasiswa santri. Metode pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh karena populasi pada penelitian ini relative sedikit dengan subjek yang didapat pada penelitian hanya sebanyak 75 mahasiswa santri. Alat ukur yang digunakan berjumlah 2 skala. Skala *nomophobia* berjumlah 18 aitem dengan reliabilitas 0,746. Skala kontrol diri berjumlah 17 aitem dengan reliabilitas 0,809. Analisis data menggunakan analisis *Product Moment*. Dengan $r_{xy} -0,041$ dan taraf signifikansi sebesar 0,724 ($p > 0,05$) sehingga hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa santri perempuan di pondok pesantren putri As-sa'adah Terboyo Semarang yang berarti hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Kata kunci : Kontrol Diri, *Nomophobia*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND
BEHAVIOR NOMOPHOBIA IN FEMALE STUDENTS
AT PESANTREN PUTRI AS-SA'ADAH TERBOYO SEMARANG**

Azizah Permata Sari
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University, Semarang
Email : azizahpermatasari24@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study was conducted with the aim of determining the relationship between self-control and nomophobia in female students at Pesantren Putri As-Sa'adah Terboyo, Semarang. This study used quantitative methods. The population in this study was female students at Pesantren Putri As-sa'adah Terboyo, Semarang which amounted to 113 student students. The sampling method uses saturated samples because the population in this study is relatively small with the subjects obtained in the study only as many as 75 student students. The measuring instruments used are 2 scales. The nomophobia scale is 18 items with a reliability of 0.746. The self-control scale totaled 17 items with a reliability of 0.809. Data analysis using Product Moment analysis. With an rxy of -0.041 and a significance level of 0.724 ($p > 0.05$) so that the results of this study show that there is no significant relationship between self-control and nomophobia in female students at the As-sa'adah Terboyo Semarang girls' boarding school which means that the hypothesis in this study is rejected.

Keywords: Self-Control, Nomophobia

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Majunya perkembangan teknologi saat ini semakin banyak dibantu dengan perangkat-perangkat canggih yang memudahkan individu dalam kehidupan sehari-hari, salah satu hasil dari teknologi saat ini adalah *gadget* atau *smartphone*. Selain digunakan sebagai alat komunikasi *smartphone* dilengkapi dengan banyak fitur yang dapat digunakan masyarakat untuk mempermudah aktivitasnya misalnya pengambilan gambar menggunakan kamera *smartphone*, mengakses peta atau lokasi, kalkulator, melihat berbagai video menarik di internet, mengedit video, berbelanja *online* dan lain-lain. Di tahun 2020, Indonesia menjadi Negara keempat dengan jumlah pengguna *smartphone* terbesar di dunia setelah Cina, Amerika Serikat, dan India (Rucita & Rahmasari, 2021). Istilah *nomophobia* pertama kali dipopulerkan oleh Stewart Fox-Mills selaku relasi publik dari *UK Office*, yang saat itu meminta bantuan kepada YouGov dalam melakukan survei mengenai penggunaan *smartphone* di Inggris pada tahun 2008. Survei tersebut melibatkan 2.163 responden, 56% berjenis kelamin laki-laki dan sebesar 47% perempuan, mereka merasa cemas jika tidak berada di dekat dengan *smartphone*-nya, terputus jaringan dan kehabisan baterai, serta 9% responden merasa stress jika *smartphone* yang dimilikinya mati (Iia, 20022).

Banyak orang yang percaya bahwa *smartphone* adalah barang yang sangat diperlukan oleh semua kalangan masyarakat baik yang tinggal di desa atau di perkotaan, karena *smartphone* digunakan di bidang pendidikan dan pekerjaan, tidak hanya orang dewasa tetapi juga anak-anak dan remaja sekarang juga mempunyai *smartphone*. Meskipun pada kenyataannya *smartphone* kini lebih banyak digunakan sebagai kebutuhan vital dikalangan pelajar. Para pelajar menggunakan *smartphone* karena fitur di dalamnya yang bisa dimanfaatkan sebagai sarana dalam berkomunikasi secara virtual tanpa melakukan tatap muka, mereka dapat memperoleh informasi yang diperlukan serta dapat menggunakan fasilitas grup diskusi kelompok di *smartphone* seperti WhatsApp, telegram,

instagram dan lain sebagainya untuk berkomunikasi serta mendapatkan informasi (Putri, 2019).

Kemudahan yang didapat melalui *smartphone* akan menimbulkan masalah jika digunakan secara berlebihan. *Nomophobia* juga bisa disebut sebagai “*No Mobile phone phobia*”, yang didefinisikan sebagai perasaan cemas atau ketidaknyamanan yang terjadi ketika berada di luar jangkauan *smartphone*, *Nomophobia* juga dapat disebut sebagai fobia untuk zaman yang semakin canggih seperti sekarang ini yang disebabkan oleh adanya interaksi antar individu dengan teknologi baru yaitu *smartphone*, gejala yang biasanya dialami seperti kondisi sosial dan juga kondisi psikologis yang dapat dirasakan secara fisik ketika sedang berada jauh dengan *smartphone*, seperti mengalami peningkatan produksi keringat, kejang-kejang, atau gangguan pencernaan (Fadhilah, Hayati & Bashori, 2021). *Nomophobia* dapat mengganggu aktivitas seseorang sehingga membuat mereka kurang maksimal dalam beraktivitas. Penelitian menunjukkan bahwa orang dengan *nomophobia* lebih rentan terhadap stress, kehilangan fokus, mengalami perasaan sedih dan rentan melakukan bunuh diri. Penelitian dilakukan pada salah satu sekolah di kota Banjarmasin yang menunjukkan bahwa sekitar 52% subjek mengalami kesulitan konsentrasi dan merasa stress ketika jauh dari *smartphone* atau saat kehabisan daya baterai (Noorisa & Hariyono, 2022).

Kontrol diri menurut Kail (2017), didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilaku mereka dan melawan keinginan mereka. Kontrol diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengubah perilakunya, mengelola informasi yang tidak diinginkan atau menginterpretasikan tindakan berdasarkan keyakinan-nya. Karena uraian diatas menunjukan bahwa kontrol diri yang kuat dapat menekan atau mengurangi kecemasan, maka dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki tingkat kontrol diri yang baik akan memiliki perilaku kecemasan yang rendah.

Pondok Pesantren Putri As-Sa’adah Terboyo Semarang adalah salah satu pesantren yang di khususkan untuk tempat tinggal mahasiswa perempuan yang sedang berkuliah sembari ingin mempelajari ilmu agama yang mengutamakan norma dan prinsip agama, seperti yang terlihat dari pelajaran agama di Pondok

Pesantren Putri As-Sa'adah Terboyo Semarang, sehingga diharapkan para santrinya memiliki tingkat kontrol diri yang baik. Dikarenakan selain sebagai mahasiswa mereka juga merupakan santri. Di pondok tersebut mengizinkan para santrinya untuk membawa *smartphone* karena tuntutan sebagai mahasiswa, agar memudahkan mahasiswa santri untuk tidak ketinggalan informasi dari kampus, namun kebebasan itu disalahgunakan oleh sebagian mahasiswa santri dengan terus menerus memainkan *smartphone*-nya tanpa mengenal waktu, dalam keseharian mahasiswa santri menunjukkan bahwa tidak jarang *smartphone* selalu berada di tangan mereka, sering membawanya ke toilet bahkan ketika kegiatan di pesantren berlangsung, seperti ketika mengaji mereka secara diam-diam selalu membawa *smartphone* mereka sehingga tak jarang tidak memperhatikan apa yang disampaikan oleh pengajar karena asik bermain dengan *smartphone*-nya, para mahasiswa santri ini kehilangan konsentrasi serta fokus-nya dalam kegiatan yang dilakukan dikarenakan *smartphone*. Pesantren putri as-sa'adah memberikan peraturan dalam penggunaan *smartphone* dengan batas hingga pukul 22.00 wib dan setiap malam dilakukan pengecekan oleh pengurus untuk menertibkan santri agar mematikan *smartphone* nya pada jam tersebut, namun sebagian santri ada yang melanggar, mereka bahkan berpura-pura untuk meletakkan ponsel dan ketika pengurus pergi mereka akan menggunakan *smartphone* nya dan begadang hingga dini hari sehingga terkadang sejumlah santri tidak tidur karena *smartphone* nya yang membuat jadwal di pesantren terganggu, mereka sering bangun terlambat untuk sholat tasbeih di pesantren, yang dimulai pada pukul 03.00 pagi, dan terlambat untuk mengaji al-qur'an di pagi hari. Dalam kegiatan belajar atau mengaji tak jarang mahasiswa santri banyak yang membawa *smartphone* nya hingga mengganggu fokus kegiatan pesantren yang sedang berlangsung. Hal tersebut termasuk dalam contoh perilaku *nomophobia* di pesantren putri As-sa'adah terboyo semarang, *nomophobia* dapat mempengaruhi aktivitas di pesantren, individu akan asik menggunakan *smartphone* nya serta akan kehilangan fokus dalam belajar di pesantren.

Berikut hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa santri di Pesantren putri As-sa'adah terboyo, semarang :

Responden pertama berinisial POL berjenis kelamin perempuan, berusia 20

Tahun :

“Bagi saya pribadi hp itu suatu kebutuhan, saya suka merasa cemas apabila smartphone jauh dari jangkauan saya, ketika mengaji atau kegiatan di pesantren lainnya saya selalu membawa smartphone saya untuk memastikan tidak ketinggalan notifikasi yang masuk, jika pada saat mengaji saya tidak membawa smartphone rasanya ada yang kurang dan membuat saya menjadi cemas apabila smartphone saya tinggal di kamar, saya sering memainkan smartphone saya hingga pukul 2 pagi yang menyebabkan saya sering tertinggal untuk mengikuti kegiatan pesantren dikarenakan saya mengantuk di pagi hari”.

Responden kedua berinisial ENS berjenis kelamin perempuan, berusia 19

Tahun :

“saya merasa apabila tidak ada smartphone seperti ada yang hilang pada diri saya, saya suka gelisah apabila tidak terhubung dengan internet, saya merasa bisa melakukan segala aktivitas dengan menggunakan smartphone sekalipun untuk hal-hal yang kurang penting, Saya kalo kemana-mana bawa smartphone, tak jarang ketika ke kamar mandi saya membawa smartphone sehingga membuat saya lebih banyak melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat, ketika ada kegiatan pondok seperti mengaji saya jarang mengikutinya karena lebih asyik bermain dengan smartphone saya dan menyebabkan saya sering mendapat ta'zir /hukuman dari pesantren”.

Responden ketiga berinisial ANS berjenis kelamin perempuan, berusia 20

Tahun :

“Rasanya ngontrol diri untuk tidak berlebihan makek hp itu susah banget, ditambah pas engga ngapa-ngapain di pondok jadi rasanya keterusan setiap kegiatan selalu membawa hp, saya itu tipe orang yang langsung bergegas mengisi daya baterai apalagi kalau sudah 30% itu rasanya cemas banget kalo nga segera di isi takut nanti ada pemadaman listrik dan saya gabisa pakai hp dan selalu memastikan di ponsel saya itu harus ada jaringan”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas menunjukkan bahwasanya mahasiswa santri mengalami kecemasan, cemas dan gelisa jika *smartphone* jauh dari jangkauan. Kemudian mahasiswa santri kurang bisa mengontrol dirinya dalam penggunaan *smartphone* yang menyebabkan kurang fokusnya dalam mengikuti kegiatan di pesantren dan cenderung lebih mementingkan *smartphone* nya hal itu tentu akan mempengaruhi kualitas belajar di pesantren dan mengganggu kegiatan

yang ada di pesantren. Sesuai uraian di atas menunjukkan bahwa *nomophobia* juga dialami mahasiswa santri Perempuan di Pondok Pesantren Putri As-Sa'adah Terboyo Semarang, *nomophobia* dipengaruhi oleh faktor internal yaitu faktor yang lebih rentan menyebabkan seseorang kecanduan *smartphone* atau mengalami *nomophobia*, antara lain tingkat kontrol diri yang rendah (Hidayati, Widiyanti, & Nurlianawati 2021).

Kontrol diri mengacu pada (Rucita et al., 2021) merupakan kemampuan individu untuk merubah respon batin dan untuk membatasi perilaku yang tidak diinginkan atau tidak diharapkan. Oleh karena itu kontrol diri merupakan salah satu faktor penting dalam mengontrol perilaku individu dalam penggunaan *smartphone* (Hidayati et al., 2021).

Faktor psikologis yang menimbulkan kontrol diri yang rendah salah satunya adalah faktor internal yaitu faktor usia dan kematangan. Semakin bertambah usia seseorang, akan semakin baik kemampuan kontrol diri orang tersebut. Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah dan tidak mampu mengatur perilakunya maka tidak dapat beradaptasi dengan baik sehingga akan memanfaatkan *smartphone* guna mengatasi hal tersebut sehingga dampak negatif pada *smartphone* akan muncul (Noorisa & Hariyono, 2022).

Penelitian terkait *nomophobia* telah pernah dilakukan, seperti yang dilakukan oleh (Putri, 2019) dengan judul “Hubungan Antara *Self control* dengan Kecenderungan *Nomophobia (No mobile phone phobia)*” dengan menggunakan metode teknik *probability sampling*, yaitu *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* digunakan peneliti karena teknik pengambilan sampel yang paling mudah dilakukan dengan jumlah sampel sebanyak 182 siswa. Menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self control* dengan *nomophobia* pada mahasiswa aktif jurusan Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayati dkk., 2021) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Nomophobia* Pada mahasiswa keperawatan” menggunakan jenis penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *proporsionate stratified sampling* dengan jumlah populasi mahasiswa S1

keperawatan Universitas bhakti kencana berjumlah 614 orang dan memperoleh jumlah sampel sebanyak 86 orang mahasiswa. Yang didapati terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 keperawatan. Hal ini mengindikasikan semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah tingkat *nomophobia* dan sebaliknya.

Penelitian mengenai *nomophobia* juga dilakukan oleh (Rahmah, 2021) dengan judul “Hubungan Antara Kesepian dengan *Nomophobia*”. Temuan pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa rantau di Banda Aceh. Artinya semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi *nomophobia* yang dialami oleh mahasiswa merantau di Banda Aceh. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin rendah *nomophobia* yang dialami oleh mahasiswa merantau di Banda Aceh.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena variabel bebasnya, dalam penelitian sebelumnya menggunakan kesepian sedangkan pada studi ini menggunakan kontrol diri. Penelitian ini juga mempunyai perbedaan pada subjek, penelitian sebelumnya hanya menggunakan subjek dengan status mahasiswa saja, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa santri serta perbedaan lokasi serta cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan sampel jenuh. Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Nomophobia* pada mahasiswa santri Perempuan Di pesantren Putri As-sa’adah Terboyo Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah, apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Santri Perempuan di Pesantren Putri As-Sa’adah Terboyo Semarang ?

C. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa santri perempuan di pesantren putri As-Sa'adah Terboyo, Semarang, Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas.

D. Manfaat penelitian

Diharapkan penelitian ini nantinya bisa memberikan hasil yang positif dan bermanfaat, baik secara teoritis maupun relevansi, seperti penjelasan berikut ini :

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai referensi bagi para peneliti di bidang psikologi yang mungkin melakukan penelitian serupa.
- b. Selain itu juga sebagai tambahan literature bacaan serta merupakan bentuk kontribusi berupa keilmuan psikologi mengenai kontrol diri dengan *nomophobia*.
- c. Sebagai referensi untuk meningkatkan pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi.

2. Manfaat Relevansi

- a. Bagi mahasiswa santri

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan atau informasi kepada mahasiswa khususnya pada mahasiswa santri perempuan di pesantren putri As-Sa'adah terboyo semarang yang masih memiliki kontrol diri yang rendah sehingga memiliki kecenderungan berlebih dalam mengakses *smartphone* agar dapat mengontrol dirinya dengan baik supaya tidak menimbulkan ketergantungan berlebih dan memunculkan dampak negatif akibat dari *Nomophobia*.

- b. Bagi studi lanjutan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan panduan untuk penelitian lebih lanjut tentang kontrol diri terhadap perilaku *nomophobia* pada setiap individu.

c. Bagi pesantren mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat menginformasikan kepada pihak pesantren agar dapat mengatur jadwal penggunaan *smartphone* dengan lebih bijak lagi serta menyesuaikan kegiatan lainya untuk meminimalisir terjadinya *nomophobia* pada mahasiswa santri di pesantren putri As-sa'adah terboyo semarang.



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. *Nomophobia*

1. Pengertian *Nomophobia*

Rosales & Human (2021) menyatakan bahwa *Nomophobia* adalah gangguan yang menimbulkan perasaan yang tidak nyaman di masyarakat modern. Istilah *nomophobia* ini berasal dari singkatan kata bahasa Inggris “*No Mobile phone Phobia*”, yang berarti ketakutan berada jauh dengan ponsel. *Nomophobia* adalah gangguan masyarakat modern, digital dan virtual yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, kecemasan terkait dengan tidak bisa untuk mengakses *smartphone*. Selain itu, *nomophobia* dapat didefinisikan sebagai rasa takut untuk keluar dari rumah tanpa *smartphone* dan kehilangan kontak dengan *smartphone*, kecanduan *smartphone* juga dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan seseorang, terutama dalam hubungan sosial, pekerjaan dan akademik akibat dari kecanduan pada penggunaan *smartphone* itu sendiri (Syahputra & Erwinda 2020).

Nomophobia didefinisikan sebagai kecemasan dan ketakutan seseorang ketika jauh dari *smartphone*, hal ini dianggap sebagai salah satu dampak negatif yang ditimbulkan oleh teknologi di dalam era modern saat ini, perilaku ini menunjukkan bagaimana ketika seseorang tidak dapat memisahkan dirinya dari *smartphone* walaupun hanya untuk satu menit dan akan mengalami kecemasan (Fadhilah et al., 2021). *Nomophobia* adalah kondisi yang ditandai dengan perilaku cemas dan perasaan gugup saat *smartphone* tidak ada di dekat atau tidak ada di tempatnya, mereka merasa tidak nyaman saat terjadi gangguan jaringan atau baterai lemah, tidak bisa mematikan *smartphone* dan terus mengaktifkannya selama 24 jam, selalu melihat dan memeriksa layar *smartphone* serta selalu membawa pengisi daya (Aprilia, 2020).

Rosales & Human (2022) mendefinisikan *nomophobia* sebagai suatu gangguan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikis seseorang akibat rasa takut jauh dari *smartphone* dan hal ini dapat meningkatkan stress

dan kecemasan. Kemudian mengalami tekanan yang mengarah pada kesulitan konsentrasi setiap melakukan aktifitas atau kegiatan, serta adanya penurunan tingkat *well-being* seseorang (Siska Mardes, 2022).

Namun, King (Dalam Vinet & Zhedanov, 2011) menemukan bahwa *nomophobia* tidak hanya mencakup ponsel tetapi juga komputer. Penemuan King mendefinisikan *nomophobia* sebagai ketakutan akan dunia modern yang digunakan untuk mengungkapkan kecemasan atau ketidaknyamanan karena tidak adanya *smartphone*, komputer, atau perangkat komunikasi lainnya di dunia maya. *Smartphone* memiliki banyak manfaat, termasuk kemudahan komunikasi instan, kemampuan untuk tetap terhubung sepanjang waktu, dan kemampuan untuk mengakses informasi secara langsung. Akibatnya, orang menjadi semakin bergantung pada *smartphone* dan merasa cemas saat tidak menggunakannya.

Berdasarkan beberapa teori yang sudah dijelaskan oleh tokoh-tokoh di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *nomophobia* adalah kondisi dimana seseorang mengalami perasaan cemas dan gelisah ketika tidak menggunakan *smartphone*. Batasan antara *nomophobia* dan ketergantungan *smartphone* terletak pada upaya terus menerus untuk menggunakan *smartphone*, yang menyebabkan penggunaan yang berlebihan dapat mengarah pada perilaku adiktif serta ketergantungan sehingga dari kedua hal tersebut merupakan indikasi dari *nomophobia* (Nurmala, 2020).

2. Aspek-aspek *Nomophobia*

Menurut Yildirim & Correia (2018), ada empat aspek yang mempengaruhi *nomophobia*, di antaranya:

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

Adanya perasaan kehilangan ketika komunikasi secara tiba-tiba terputus, individu tersebut merasa cemas dan khawatir ketika mereka tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone*, yaitu tidak dapat menghubungi atau dihubungi oleh orang terdekat, seperti teman dan keluarga serta tidak dapat menggunakan layanan yang tersedia di *smartphone*. Dengan *smartphone*, orang dapat berkomunikasi lebih dekat.

b. Kehilangan konektivitas (*Losing connectedness*)

Tidak dapat mengakses layanan di *smartphone* dapat menyebabkan perasaan kehilangan atau terputusnya koneksi dengan aktivitas *online*, terutama aktivitas di jejaring sosial untuk terus mengikuti perkembangan informasi atau berita terbaru. Individu tersebut akan menganggap ini sebagai masalah jika hal ini tidak dapat dilakukan melalui *smartphone* yang dimilikinya.

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

Karena *smartphone* dianggap memungkinkan orang untuk mengakses informasi dengan mudah, orang merasa tidak nyaman dan cemas saat *smartphone* mereka hilang. Akibatnya, ketidaknyamanan dan kecemasan muncul sebagai akibat dari ketidaknyamanan dan kecemasan tersebut.

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

Individu yang sudah terlalu nyaman dengan *smartphone* karena keinginan dan kemudahan untuk terus menikmati segala fiturnya akan merasa tidak nyaman, cemas, dan risi tanpa menggunakannya.

(Putra et al., 2023) mengungkapkan bahwa aspek *nomophobia* juga terdiri

dari :

- a. Frekuensi adalah berapa kali seseorang menggunakan *smartphone* dalam jangka waktu tertentu.
- b. Durasi adalah seberapa lama seseorang menggunakan *smartphone* untuk melakukan kegiatan.

Nomophobia dibagi menjadi lima aspek menurut (Mudiarni, 2017) yaitu :

- a. *Daily-life disturbance*, Merupakan gangguan terhadap kehidupan sehari-hari yang mencakup kehilangan pekerjaan yang sudah dijadwalkan dan mengalami kesulitan untuk bekerja.
- b. *Withdrawal*, Terkait dengan perasaan tidak sabar, cemas dan gelisah karena tidak sanggup hidup tanpa *smartphone*, terus menggunakan *smartphone* meskipun tidak sedang digunakan, dan merasa tersinggung jika diganggu saat menggunakan *smartphone*.

- c. *Cyberspace-oriented relationship*, Meliputi perasaan seseorang yang merasa bahwa teman yang dia temui melalui *smartphone* jauh lebih akrab daripada teman yang dia temui di dunia nyata, sehingga mereka merasa kehilangan identitas diri ketika tidak menggunakan *smartphone* dan selalu memaksakan diri untuk memeriksanya.
- d. *Overuse*, Dalam hal penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol, orang lebih suka mencari sesuatu melalui *smartphone* daripada meminta bantuan orang lain.
- e. *Tolerance*, dengan kata lain berusaha untuk menghindari menggunakan *smartphone*, tetapi selalu gagal.

Berdasarkan penjelasan diatas, kecanduan terhadap *smartphone* memiliki empat aspek, yaitu ketidakmampuan untuk berkomunikasi (not being able to communicate), kehilangan konektivitas (Losing Connectedness), tidak dapat mengakses informasi (not being able to access information), dan melepaskan kenyamanan (giving up convenience) (Yildirim & Correia, 2018).

3. Ciri-ciri *Nomophobia*

Menurut Bragazzi & Puente (2021) berikut adalah tanda atau ciri *nomophobia*:

- a) Menghabiskan banyak waktu yang dimiliki hanya dengan *smartphone*. Memiliki banyak *smartphone* dan selalu membawa *charger*.
- b) Kegelisahan dan kecemasan akan muncul ketika sedang berjauhan dengan *smartphone*. Selain itu, akan muncul rasa tidak nyaman saat tidak tersedia jaringan dan baterai *smartphone* lemah saat ponsel tidak bisa digunakan.
- c) Selalu menghindari situasi dan tempat yang melarang penggunaan *smartphone*.
- d) Selalu melihat layar ponsel dan *smartphone* untuk mengetahui apakah ada panggilan atau pesan yang masuk serta beranggapan bahwa ponsel sering bergetar atau berdering.
- e) Selalu menyalakan *smartphone* selama 24 jam dan selalu meletakkan *smartphone* di dekat tempat tidur saat sedang tidur.

- f) Kurang memiliki interaksi sosial dengan orang lain, lebih suka berkomunikasi melalui *smartphone*.
- g) Menghabiskan banyak uang untuk biaya penggunaan *smartphone*.

Nomophobia memiliki karakteristik yang bervariasi seperti, menggunakan telepon seluler secara berlebihan. (Fathoni & Asiyah 2021) menyatakan bahwa ciri-ciri atau karakteristik seseorang yang terkena gejala *nomophobia* adalah :

- a) Sering memeriksa atau mengecek *smartphone*
- b) Merasa bosan dan kesepian bila tidak menggunakannya
- c) Merasa frustrasi ketika baterai *smartphone* lemah atau mati, dan
- d) Merasa bingung karena lupa menaruhnya dan tidak dapat menggunakannya.

Selain itu Fitriyani et al., (2020) individu yang memiliki *nomophobia* juga memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a) Tidak pernah mematikan ponsel
- b) Terobsesi untuk memeriksa pesan dan panggilan tidak terjawab
- c) Selalu membawa ponsel kemanapun
- d) Menggunakan ponsel di waktu yang tidak tepat
- e) Kurang berinteraksi langsung dengan orang lain

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* akan menunjukkan karakteristik/ciri-ciri tertentu, seperti tidak pernah mematikan telepon, terus menerus mengecek pesan masuk dan mengecek panggilan tidak terjawab, membawa *smartphone* ke mana-mana, menggunakan *smartphone* pada waktu yang tidak tepat, dan kehilangan kesempatan untuk berinteraksi secara langsung karena mereka lebih suka berinteraksi dengan cara menggunakan kontak telepon.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Nomophobia*

Menurut Yuwanto (2021), 4 faktor yang kemungkinan berisiko menyebabkan *nomophobia* antara lain:

- a) Faktor internal, faktor ini sangat berisiko menyebabkan *nomophobia* atau ketergantungan pada *smartphone*. Faktor ini berasal dari dalam diri

seseorang, seperti kurangnya kontrol diri, harga diri yang rendah, dan kepribadian yang sangat ekstrovert.

- b) Faktor situasional, Individu menjadi lebih tergantung pada *smartphone* sebagai sarana *coping* atau menghilangkan stress, faktor-faktor ini menggambarkan kondisi psikologis yang mendorong penggunaan *smartphone*, seperti stress, kecemasan, kesepian, kejenuhan belajar, dan kebosanan waktu luang, yang dapat membuat pengguna menjadi ketergantungan karena kenyamanan saat menggunakan *smartphone*.
- c) Faktor eksternal, adalah faktor yang disebabkan oleh terpaan media teknologi yang menyediakan fitur-fitur *smartphone*, seperti iklan yang mendorong seseorang untuk memiliki (membeli) dan bermain di *smartphone*.
- d) Faktor sosial, dengan demikian, *smartphone* menjadi sangat penting bagi pengguna untuk berkomunikasi dan berhubungan dengan orang lain.

(Farhan & Rosyidah 2021) mengemukakan bahwa terdapat 5 faktor yang mempengaruhi *nomophobia*, yakni :

1) Jenis kelamin

Secara historis terlihat ada perbedaan jenis kelamin dalam kaitanya dengan adopsi teknologi baru. Dibandingkan dengan laki-laki, wanita lebih sering menggunakan *smartphone*, wanita lebih cenderung memiliki sikap negatif terhadap teknologi dibandingkan laki-laki, secara logis seperti wanita lebih banyak mengakses sosial media yang tidak terlalu penting daripada laki-laki.

2) Harga diri (*self-esteem*)

Smartphone memungkinkan setiap orang untuk berkomunikasi dari mana saja dan kapan saja, jadi orang yang memiliki persepsi diri yang negatif atau buruk cenderung mencari kepastian.

3) Usia

Seseorang yang lebih muda mungkin cenderung menggunakan teknologi baru dibandingkan dengan orang yang lebih tua, karena orang yang sudah tua kurang memiliki minat positif terhadap berbagai teknologi daripada

orang muda, yang berarti mereka juga cenderung tidak menggunakan produk teknologi baru.

4) Kepribadian Ekstraversi

Secara umum, seseorang suka mengambil resiko, impulsif, dan sangat membutuhkan kegembiraan. Saat menggunakan *smartphone*, ekstraversi lebih rentan terhadap masalah karena kecenderungan mereka untuk mencari situasi sosial dan pengaruh teman sebaya.

5) Kepribadian Neurotis

neurotisme yang tinggi ditandai dengan kecemasan, kekhawatiran, perubahan suasana hati, dan seringkali depresi. Individu neurotisme selalu emosional, bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan.

Berdasarkan pendapat Yuwanto (2021), Yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia* salah satunya yaitu faktor dari dalam diri (internal) berupa kontrol diri.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

(Hurlock 1980) mengatakan bahwa kontrol diri dapat berasal dari perbedaan pemecahan masalah, pengelolaan emosi, perbedaan tingkat motivasi, serta kemampuan untuk mengelola potensi dan kompetensi yang dimiliki setiap orang. Kontrol diri juga mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur dan mengontrol dorongan atau emosinya sendiri.

(Saputele & Ambarwati 2021) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya sendiri, serta kemampuan untuk mengendalikan dorongan yang timbul dari perilaku tersebut. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah reaksi batin, mencegah perilaku yang tidak diinginkan atau menahan diri untuk tidak melakukannya.

Averil (2020) mengatakan bahwa kontrol diri adalah variabel psikologis hanya karena terdiri dari tiga konsep berbeda tentang kemampuan mengendalikan diri, yaitu kemampuan seseorang untuk menangani informasi

yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pendapatnya, Lazarus berpendapat bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa orang pada konsekuensi yang positif (Aprilia, 2020).

Sementara Kail dalam Asih & Fauziah (2017) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya dan menahan godaan, kontrol diri dapat menyadarkan individu akan konsekuensi bahaya dari tindakan yang dilakukan sehingga dapat mengendalikan emosinya. Kontrol diri yang tinggi memungkinkan orang untuk memahami stimulus yang ada dan mempertimbangkan akibat atau konsekuensi yang terjadi untuk mengurangi efek negatif yang tidak diinginkan.

Kontrol diri didefinisikan oleh Asyanti (2017) sebagai kemampuan seseorang untuk membaca situasi dan lingkungan sekitarnya serta kemampuan mereka untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi sehingga mereka dapat menampilkan diri dalam situasi sosial (Noorisa & Hariyono 2022).

Berdasarkan uraian di atas kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya dan menahan godaan, kontrol diri dapat menyadarkan individu akan konsekuensi bahaya dari tindakan yang dilakukan sehingga dapat mengendalikan emosinya. Kontrol diri yang tinggi memungkinkan orang untuk memahami stimulus yang ada dan mempertimbangkan akibat atau konsekuensi yang terjadi untuk mengurangi efek negatif yang tidak diinginkan.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Averil dalam Aprilia (2020) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu sebagai berikut :

1) Kontrol perilaku (*behavior control*)

Dimana hal ini merupakan kondisi yang digunakan untuk mengubah peristiwa yang sebelumnya merupakan kondisi yang tidak bisa diterima

sehingga akhirnya dapat diterima, kemampuan untuk mengendalikan perilaku terbagi menjadi 2 diantaranya :

- a. Kemampuan untuk mengelola tindakan, yang berarti menentukan siapa yang mengendalikan kondisi, yaitu diri sendiri atau bahkan sesuatu dari luar (eksternal).
- b. Kemampuan untuk mengatur dorongan, dimana hal ini adalah mengetahui kapan dan bagaimana dorongan yang tidak diharapkan muncul.

2) Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Adalah cara individu dalam mengevaluasi, mendeskripsikan atau membuat satu gambaran kerangka positif. Memilih informasi mana yang tidak diinginkan untuk meminimalisir tekanan, dalam hal ini dibedakan menjadi 2 komponen yakni :

- a) Kemampuan melakukan penilaian, yang digunakan untuk memberikan penilaian dan melihat sisi positifnya secara rasional.
- b) Kemampuan memperoleh informasi, seseorang yang sudah memiliki informasi mengenai kegiatan yang tidak menyenangkan nantinya akan mampu membuat seseorang dapat mempertimbangkan beberapa kondisi yang berbeda secara objektif.

3) Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*)

Merupakan kemampuan seseorang yang dapat digunakan untuk menentukan pilihan dan menetapkan tujuan. Individu yang mempunyai keistimewaan, kesempatan, dan alternatif lain akan mempunyai kendali yang baik terhadap keputusan.

Sedangkan menurut pendapat Tangney et al., (2021) mengklasifikasikan Tiga Aspek utama dari kontrol diri adalah :

a. Mengontrol Perilaku

Bagaimana seseorang mengolah keadaan dan situasi yang tidak diinginkan menunjukkan seberapa baik mereka dapat mengontrol perilaku mereka. Kemampuan dalam mengendalikan perilaku ini terbagi menjadi dua bagian yaitu :

1. Kemampuan untuk mengatur pelaksanaan, yaitu kemampuan menentukan siapa sebenarnya yang mengendalikan keadaan, baik diri sendiri maupun orang lain.
2. Kemampuan untuk mengatur stimulus atau rangsangan, yaitu kemampuan untuk mengetahui apa, bagaimana dan di mana stimulus/stimulus itu diterima.

b. Mengontrol kognitif

Cara orang memahami, menilai, dan menggabungkan setiap peristiwa dalam rangkaian kognitif menunjukkan kemampuan mereka untuk mengontrol kognitif. Kemampuan ini terdiri dari dua komponen yaitu :

1. Kemampuan untuk mendapatkan informasi yang merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan informasi yang diperoleh untuk mengetahui keadaan sesungguhnya, yang mempengaruhi terhadap ketepatan individu dalam mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan objektif yang dimilikinya.
2. Kemampuan dalam memberikan penilaian, adalah kemampuan seseorang untuk menilai dan menafsirkan setiap peristiwa dengan cara objektif dan positif.

c. Mengontrol keputusan

Kemampuan untuk mengontrol keputusan mencakup kemampuan seseorang untuk memilih jalan dan tujuan yang ingin dicapai. Hal ini merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi negatif untuk mengurangi tekanan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga aspek kontrol diri yaitu, kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

3. Ciri-ciri dari Kontrol Diri

Menurut Hurlock dalam AD & Megalia (2017), orang yang memiliki kontrol diri akan memiliki kemampuan sebagai berikut :

- a) Kemampuan untuk mengendalikan perilaku yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan cara

mencegah atau menghindari situasi tersebut, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi.

- b) Memiliki kemampuan untuk segera menunda kepuasan dengan mengatur perilaku untuk memperoleh sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh masyarakat.
- c) Kemampuan untuk mengantisipasi peristiwa dengan mengambil pertimbangan tentang apa yang terjadi.
- d) Kemampuan untuk menginterpretasikan kejadian dengan menilai dan menafsirkan situasi dengan mempertimbangkan aspek positifnya secara subjektif.

Grasmick, Tittle, & Arneklev (2021) berpendapat bahwa terdapat 6 ciri-ciri lain dari kontrol diri adalah :

- a) Impulsivity (Impulsif)
- b) Simple Task (Tugas sederhana)
- c) Risk Seeking (mencari resiko)
- d) Physical Activity (aktivitas fisik)
- e) Self Centered
- f) Temper (amarah)

Berdasarkan uraian dalam ciri-ciri kontrol diri diatas bisa ditarik kesimpulan bahwa individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan mempunyai kemampuan untuk mengendalikan perilaku, memiliki kemampuan untuk segera menunda kepuasan, memiliki kemampuan dalam mengantisipasi peristiwa, serta memiliki kemampuan untuk menginterpretasikan kejadian.

4. Jenis-jenis Kontrol Diri

Fathoni & Asiyah (2021) menjelaskan kontrol diri ada 3 macam, yaitu sebagai berikut :

1. *Over control*, adalah kemampuan pengendalian diri yang dilakukan oleh seseorang dengan kelebihan sehingga dapat menyebabkan banyak menahan diri dalam situasi tersebut.
2. *Under control*, adalah kemampuan ketika seseorang melepaskan impulsnya tanpa pertimbangan yang matang.

3. *Appropriate control*, adalah pengendalian yang dimiliki seseorang untuk mencoba mengendalikan impulsnya dengan tepat.

Menurut (Fajarani, Rosra, & Mayasari 2017) ada 4 jenis dari kontrol diri yaitu:

1. Memiliki kendali kognitif

Kemampuan seseorang untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan menginterpretasikan, menilai, dan menghubungkan peristiwa untuk mengurangi tekanan.

2. Memiliki kendali emosi

Merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaan mereka tentang apa yang mereka kalukan.

3. Kendali tingkah laku

Merupakan tersedianya kesiapan suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

4. Kendali mengontrol keputusan

Merupakan kemampuan seorang individu untuk memilih hasil suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Didasarkan pada jenis kontrol diri diatas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa jenis kontrol diri yang dimiliki individu dengan individu lainnya. Ada individu yang memiliki pengendalian diri secara berlebihan, dan juga ada individu yang cenderung melakukan sesuatu tanpa mempertimbangkan apa yang mereka lakukan.

5. Faktor yang dapat mempengaruhi Kontrol Diri

Ghufroon & Rini (2019) menyatakan bahwa terdapat 2 (dua) faktor di dalam kontrol diri, faktor tersebut adalah :

1. Faktor internal, atau faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, adalah usia, karena kemampuan afektif dan kognitif seseorang akan meningkat seiring bertambahnya usia, yang dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih baik dalam mengendalikan dirinya.

2. Faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar diri individu, yang biasanya mempengaruhi kontrol diri adalah lingkungan keluarga. Bagaimana kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri akan sangat bergantung pada bagaimana mereka dibesarkan oleh orang tuanya. Orang tua yang mampu mendisiplinkan anaknya sejak kecil akan memiliki kapasitas yang lebih besar dan lebih baik untuk mengendalikan diri sendiri.

Selaras dengan penelitian Megalia (2017) mengungkapkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan kontrol diri, yaitu :

- a. Kepribadian, dapat mempengaruhi kontrol diri dalam hal bagaimana seseorang dengan tipe tersebut bereaksi terhadap tekanan, yang berdampak pada hasil yang mereka peroleh.
- b. Situasi, merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan kontrol diri.
- c. Etnis, budaya atau etnis dapat menyebabkan kontrol diri dalam hal pemikiran atau keyakinan karena tiap budaya memiliki kepercayaan atau nilai-nilai tertentu dalam membentuk bagaimana individu berhubungan atau bereaksi dalam menghadapi tekanan.
- d. Pengalaman, pengalaman dapat membentuk proses belajar pada individu, pengalaman yang didapat dari pendidikan internal (keluarga) juga sangat penting dalam kontrol diri seseorang, terutama selama masa kanak-kanak.
- e. Faktor bawaan (genetik), kematangan dalam berpikir dan bertindak biasanya dihasilkan dari keturunan serta diikuti dengan bertambahnya usia.

Berdasarkan pemaparan ini dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terhadap kontrol diri yakni faktor internal yang berasal dari dalam diri seseorang, dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar seseorang.

C. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Nomophobia*

Yildirim & Correia (2018) mendefinisikan *Nomophobia* sebagai rasa takut atau kecemasan bahwa seseorang tidak dapat menggunakan layanan *smartphone* yang tersedia. Individu yang mengalami *Nomophobia* dapat disebabkan oleh banyak faktor. Rahayuningrum & Sari (2021) menyatakan bahwa Beberapa faktor dapat menyebabkan *nomophobia* salah satunya adalah faktor internal (faktor yang berasal dari dalam diri seseorang) berupa Kontrol diri. Oleh karena itu, tingkat *nomophobia* seseorang dapat dipengaruhi oleh kontrol diri. Menurut Averill (2020), kontrol diri terdiri dari tiga komponen, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan.

Menurut King et al. (2015) *Nomophobia* didefinisikan sebagai penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Dengan demikian, semakin sering pengguna menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari, semakin besar kecemasan yang dialami pengguna saat mereka sedang mengaksesnya, bahkan ketika mereka sedang berjauhan dari *smartphone*.

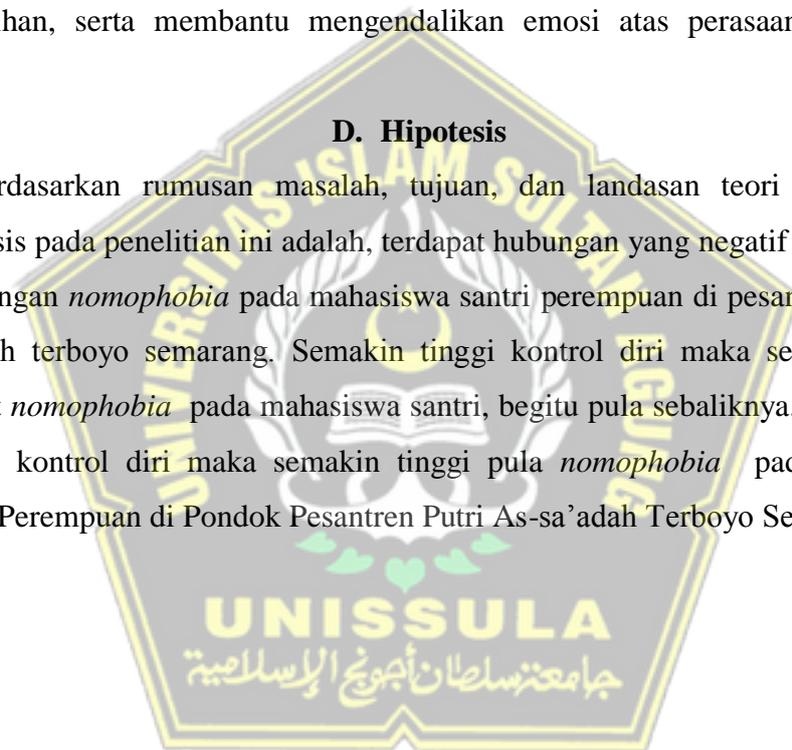
Dalam hal ini kontrol diri memegang kendali lebih untuk mengontrol penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Menurut Ghufroon & Risnawati (2022) kontrol diri adalah suatu kemampuan pengendalian tingkah laku, pengendalian yang dimaksud adalah bagaimana individu tersebut mampu melakukan pertimbangan-pertimbangan dulu sebelum mengambil suatu tindakan serta menahan diri dari godaan. Mereka yang tidak memiliki kontrol diri yang cukup saat menggunakan *smartphone* secara berlebihan lebih cenderung mengalami *nomophobia* daripada mereka yang memiliki kontrol diri yang cukup dan dapat mengontrol perilaku mereka saat menggunakan *smartphone* (dalam Asih & Fauziah 2017). Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi mampu menafsirkan stimulus yang ada dan mengkaji dampak yang terjadi untuk meminimalkan dampak negatif yang tidak diinginkan.

Didasarkan pada Penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berpengaruh pada *nomophobia*, terutama kontrol diri rendah. Ini karena seseorang dengan tingkat kontrol diri yang rendah akan mudah mengalami *nomophobia* yaitu ketergantungan pada *smartphone*, karena mereka hanya akan berinteraksi

dengan *smartphone* mereka lebih sering daripada dengan orang lain. Banyak dari mereka yang lupa diri atau senang dengan *smartphonenya* sebagai media mencari hiburan yang dapat diakses lewat *smartphone*. Hal ini akan membuat individu cenderung menggunakan *smartphone* sebagai alat yang lebih mudah untuk berinteraksi dengan orang lain. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi tidak hanya mampu memahami stimulus yang ada, tetapi mereka juga dapat mempertimbangkan akibat atau konsekuensi yang terjadi untuk mengurangi dampak negatif yang tidak diinginkan jika menggunakan *smartphone* secara berlebihan, serta membantu mengendalikan emosi atas perasaan gelisah dan cemas.

D. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan landasan teori diatas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah, terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa santri perempuan di pesantren putri As-Sa'adah terboyo semarang. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat *nomophobia* pada mahasiswa santri, begitu pula sebaliknya. Jika semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi pula *nomophobia* pada Mahasiswa Santri Perempuan di Pondok Pesantren Putri As-sa'adah Terboyo Semarang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Untuk menentukan fungsi masing-masing variabel dalam penelitian, langkah pertama adalah mengidentifikasi variabel (Azwar, 2014). Sugiono (2020) menyatakan bahwa variabel adalah segala sesuatu dalam bentuk apapun yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian digunakan untuk membuat kesimpulan. Maka dari itu Variabel-variabel pada penelitian ini yaitu :

1. Variabel tergantung (Y) : *Nomophobia*
2. Variabel Bebas (X) : Kontrol Diri

B. Definisi Operasional

Definisi operasional yaitu pengertian dari sejumlah variabel yang didefinisikan berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik dari variabel itu (Azwar 2021). Definisi operasional dari studi ini dijelaskan sebagai berikut :

1. *Nomophobia*

Nomophobia adalah suatu keadaan atau perasaan cemas serta tidak nyaman yang disebabkan berada di luar jangkauan *smartphone*, *Nomophobia* juga dapat terjadi ketika individu tidak mampu memenuhi kebutuhan dalam hubungan sosialnya sehingga cenderung beralih ke dunia *online* menggunakan *smartphone*-nya serta menyebabkan individu tersebut jauh dari lingkungan mereka saat ini.

Pengukuran *nomophobia* dapat diukur dengan menggunakan skala perilaku *nomophobia* yang terdiri dari empat aspek atau dimensi *nomophobia*, seperti yang dijelaskan oleh Yildirim & Correia (2018) dengan aspek perasaan tidak dapat berkomunikasi kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, serta Menyerah pada kenyamanan. Tinggi rendahnya perilaku *nomophobia* dilihat dari jumlah nilai keseluruhan skala perilaku *nomophobia* yang didapatkan. Semakin tinggi keseluruhan nilai yang didapatkan subjek, maka akan semakin tinggi perilaku *nomophobia*. Begitu juga sebaliknya,

semakin rendah nilai keseluruhan perilaku *nomophobia* yang diraih subjek, maka akan semakin rendah perilaku *nomophobia*.

2. Kontrol Diri

Kemampuan mengendalikan perilaku negating seseorang berdasarkan kondisi atau keadaan sekitar disebut dengan kontrol diri. Dalam penelitian ini skala kontrol diri yang dibuat menggunakan skala Kontrol diri yang disusun berdasarkan teori Averil (2020) yaitu aspek-aspeknya meliputi kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Tingkat kontrol diri dapat ditinjau melalui total skor skala kontrol diri yang didapatkan. Semakin tinggi skor total, semakin tinggi kemampuan subjek untuk mengendalikan diri. Dan sebaliknya, semakin rendah total skor kontrol diri subjek maka semakin rendah pula kontrol diri subjek.



C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (*sampling*)

1. Populasi

Populasi yaitu suatu wilayah yang dikelompokkan atau digeneralisasikan, yang terdiri atas objek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu, serta ditentukan oleh peneliti agar dapat dipelajari dan diambil kesimpulannya (Sugiono, 2016) pada populasi penelitian ini adalah mahasiswa santri di pesantren As-Sa'adah Terboyo, Semarang. Secara keseluruhan, ada 113 mahasiswa santri.

Tabel 1. Populasi penelitian

No.	Kamar	Jumlah
1	Al Hamidiyyah	8
2	Al Khufadz	5
3	Roudhoh	5
4	Mar'ah Shalihah	3
5	Rabi'ah	6
6	An Nafisah	9
7	Maryam	13
8	Munawir	14
9	Al Khusna	7
10	Hidayah	11
11	Khadijah	5
12	Fatimah	6
13	At Taubah	5
14	Ad Diwwan	4
15	Al Anwar	7
16	Istiqomah	5
TOTAL		113

2. Sampel penelitian

Sampel adalah subjek dari sebagian populasi atau bisa diartikan sebagai jumlah aitem atau individu yang lebih kecil daripada populasi yang telah ditentukan sebelumnya. Karakteristik sampel harus dapat mewakili populasi (Firmansyah, 2022). Sampel untuk penelitian ini adalah mahasiswa santri di pesantren putri As-Sa'adah yang berjumlah 113 mahasiswa santri putri. Sampel ini yang nantinya akan diambil data untuk mengetahui hasil penelitian.

3. Teknik pengambilan sampel penelitian

Sugiono (2017) menyatakan bahwa teknik sampling yaitu teknik yang digunakan untuk menentukan sampel mana yang akan digunakan dalam proses penelitian. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah, sampel jenuh. Sugiono (2018) menjelaskan pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh yaitu apabila seluruh populasi diambil dan dijadikan sampel penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah seluruh mahasiswa santri di Pondok Pesantren Putri As-Sa'adah Terboyo Semarang yang berjumlah 113 orang.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk skala/angket psikologi sebagai alat ukur untuk mengukur hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa santri di pesantren As-Sa'adah Terboyo, Semarang. Azwar (2013) berpendapat bahwa skala adalah urutan daftar pertanyaan dan pernyataan tidak langsung yang digunakan untuk dapat mengungkapkan atribut tersebut.

Sedangkan menurut Sudjana (2015) mendefinisikan skala sebagai alat untuk mengukur nilai, sikap, minat dan perhatian, dll yang disusun dalam bentuk pernyataan untuk dievaluasi oleh responden dan hasilnya dalam bentuk rentangan nilai sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kontrol diri dan *Nomophobia*.

1. Skala *Nomophobia*

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan skala *nomophobia* berdasarkan aspek atau ciri-ciri *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim & Correia (2018) yaitu :

- a. Perasaan tidak bisa berkomunikasi (*Not being able to communicate*)
- b. Kehilangan konektivitas (*Losing connectedness*)
- c. Tidak mampu mengakses informasi (*Not being able to access information*)
- d. Menyerah pada kenyamanan (*Giving up convenience*).

Terdapat dua kategori aitem pernyataan dalam penyusunan skala *nomophobia*: aitem yang mendukung (*favorable*) dan aitem yang tidak mendukung (*unfavorable*). Setiap aitem memiliki empat kategori jawaban: sangat sesuai (SS), sesuai(S), tidak sesuai(TS), dan sangat tidak sesuai(STS). Rancangan aitem skala *nomophobia* berikut:

Tabel 2. Blue-Print Skala Nomophobia

No.	Aspek	Komposisi Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Tidak bisa berkomunikasi	4	4	8
2.	Kehilangan konektivitas	4	4	8
3.	Tidak mampu mengakses informasi	4	4	8
4.	Menyerah pada kenyamanan	4	4	8
	Total	16	16	32

2. Skala Kontrol Diri

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala kontrol diri berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Averil (2020) yaitu:

- a. Kontrol perilaku
- b. Kontrol kognitif
- c. Kontrol keputusan

Pada penyusunan skala kontrol diri terdapat dua jenis aitem pernyataan yaitu aitem yang mendukung (*favorable*) dan aitem yang tidak mendukung (*unfavorable*). Setiap aitem memiliki empat kategori jawaban: sangat sesuai (SS), sesuai(S), tidak sesuai(TS), dan sangat tidak sesuai(STS).

Rancangan aitem skala *nomophobia* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Blue-Print Skala Kontrol Diri

No.	Aspek	Komposisi Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Kontrol perilaku	3	3	6
2.	Kontrol kognitif	3	3	6
3.	Kontrol keputusan	3	3	6
	Total	9	9	18

E. Validitas, Uji Daya Beda aitem, dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah tingkat kebenaran dan ketelitian alat ukur yang digunakan. Apabila data yang diperoleh dari pengukuran dapat memberikan gambaran yang akurat tentang variabel yang diukur serta sesuai dengan target pengukuran, maka pengukuran tersebut memiliki validitas yang tinggi dengan kata lain validitas yaitu suatu ukuran yang menunjukkan bahwa variabel yang diukur memang benar-benar variabel yang hendak diteliti oleh peneliti (Sugiono, 2013).

Dalam penelitian ini, validitas digunakan untuk menentukan sejauh mana aitem tes mencakup semua isi yang akan diukur. Oleh karena itu, isi tes tidak harus komprehensif, tetapi harus relevan dan tidak melebihi tujuan pengukuran. Pada penelitian ini, *professional judgment* adalah dosen pembimbing skripsi, sehingga alat ukur yang digunakan hanya berisi item yang relevan dan tidak keluar dari batas tujuan pengukuran. Validitas dinilai melalui pengujian konten tes melalui analisis rasional.

2. Uji Daya Beda Aitem

Setelah validitas isi terpenuhi, dilakukan uji daya beda aitem. Uji daya beda aitem adalah sejauh mana aitem dapat menunjukkan perbedaan antara individu dengan dan tanpa atribut yang tidak terukur. Indeks diskriminatif menunjukkan konsistensi antara fungsi kategori dan fungsi skala keseluruhan, yang dapat disebut sebagai konsistensi aitem secara keseluruhan (Azwar, 2016).

Batasan dari kriteria ketika pemilihan aitem berdasarkan korelasi atas aitem total yakni $r_{ix} \geq 0,30$. Sehingga keseluruhan aitem memiliki batas koefisien korelasi dengan nilai minimal 0,30 daya beda aitem maka hasilnya dinilai memuaskan. Aitem yang memiliki r_{ix} atau $r_{i(X-i)}$ kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan bahwa daya beda aitem tersebut memiliki nilai yang rendah. Aitem dalam penelitian yang memiliki koefisien korelasi dengan nilai yang lebih besar dari 0,30 dapat dijadikan skala penelitian. Apabila

jumlah aitem yang lolos tidak mencapai jumlah yang diinginkan akan dapat dipertimbangkan dengan menurunkan batas kriteria menjadi 0,25. Perhitungan uji daya beda aitem yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik Korelasi *Product Moment* dengan menggunakan bantuan analisis program SPSS (*Statistical Packages For Social Science*).

3. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang artinya dapat dipercaya, Reliabilitas adalah ciri penting dari instrumen dan alat ukur yang baik, jika pelaksanaan alat ukur dapat diandalkan, pelaksanaan pengukuran sudah bisa dilakukan beberapa kali dan hasil yang diperoleh relatif konsisten atau hampir sama (Azwar, 2018).

Koefisien reliabilitas berkisar pada angka 0-1,00, namun jarang dijumpai koefisiensi sebesar 1,00. Untuk penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* merupakan metode uji reliabilitas yang akan digunakan dalam penelitian ini. sebagai alat uji reliabilitas karena koefisien *Alpha* dapat memberikan hasil yang lebih rendah atau lebih tinggi dengan reliabilitas sebenarnya, sehingga teknik *Alpha* dapat memberikan hasil yang lebih akurat karena dapat mendeteksi hasil yang sebenarnya.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu menganalisis data dengan analisis kuantitatif menggunakan teknik *Product Moment*. Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa santri. Keseluruhan data dari penelitian ini akan dianalisis menggunakan *statistical package for social science* (SPSS) versi 25.0 for windows.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah Dan pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Untuk mempersiapkan proses penelitian, Orientasi kanchah penelitian adalah bagian dari proses yang akan dilalui selama penelitian. Langkah pertama yang harus digunakan untuk peneliti adalah melakukan studi pendahuluan berdasarkan atribut yang telah ditentukan.

Lokasi penelitian dilakukan di Jalan Masjid Jami' Terboyo Semarang. Penelitian ini melibatkan mahasiswa santri Pesantren As-sa'adah. Pesantren As-sa'adah berada di jalan Masjid Jami' Terboyo NO.8 Tambakrejo, Gayamsari, Semarang. Pondok Pesantren Putri As-Sa'adah Terboyo Semarang didirikan pada tanggal 13 Januari 1999 dan di asuh oleh K.H Imam Sya'roni (alm) dan Hj.Khoiriyah Thomafy. Visi dari Pondok Pesantren Putri As-Sa'adah Semarang adalah "mempersiapkan kader yang Tafaqquh Fiddin berlandaskan dasar Ahlussunnah Wal jama'ah", kemudian misi Pondok Pesantren Putri As-Sa'adah Terboyo Semarang "menyebarkan ajaran agama islam berlandaskan Al-Quran, Hadist, Ijma dan Qiyas, serta melaksanakan kaderisasi yang dapat mewarisi dan mengembangkan budaya islamiah dan amaliah Salafus Shalih", Pondok tersebut memiliki 14 kamar dengan 113 mahasiswa dari berbagai fakultas seperti Fakultas Psikologi, Fakultas Agama Islam, Fakultas Teknik, Fakultas Hukum, Fakultas Ekonomi, Fakultas Keguruan, Fakultas Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan lainnya. Salah satu aktivitas harian di Pesantren As-sa'adah antara lain Qiyamul Lail, sholat tasbih, Ratib Al-haddad, Tilawatil Quran, mengaji kitab salaf, Maulid Dziba', Barzanji, Manaqib, Khitobah, Rebana, Burdah dan ziarah makam simbah Suro Hadimenggolo.

Adapun beberapa alasan peneliti menetapkan Pesantren Putri As-Sa'adah sebagai lokasi penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan, antara lain yakni :

- a. Ditemukanya permasalahan mengenai *Nomophobia* pada mahasiswa santri di pesantren putri As-Sa'adah.
- b. Peneliti juga merupakan santri di Pondok Pesantren Putri As-Sa'adah Terboyo Semarang, sehingga peneliti sering melihat kehidupan sehari-hari santri di Pesantren As-Sa'adah yang kurang mampu mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone*.
- c. Pada lokasi tersebut sebelumnya juga belum ada penelitian yang meneliti mengenai permasalahan tersebut.

Penelitian ini diawali dengan studi pendahuluan yang dilaksanakan dengan cara wawancara kepada beberapa mahasiswa Pesantren As-Sa'adah mengenai *nomophobia* dan kontrol diri. Beberapa mahasiswa di Pesantren As-Sa'adah kurang memiliki kendali atas dirinya, beberapa santri berbicara kurangnya kemampuan mereka dalam mengendalikan diri serta menggunakan *smartphone* secara berlebihan sehingga berdampak buruk bagi mereka. Hasil wawancara yang didapatkan peneliti menunjukkan bahwasanya mahasiswa Pesantren As-Sa'adah mengalami Kontrol diri yang rendah dalam mengakses *smartphone*.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Langkah selanjutnya adalah perencanaan izin penelitian. Hal ini dilakukan untuk memastikan penelitian berjalan dengan baik dan mengurangi kesalahan, sehingga nantinya penelitian dapat berjalan dengan lancar. Perencanaan penelitian melibatkan pengadaan alat ukur. Perizinan lokasi penelitian adalah langkah berikutnya. Berikut ini adalah rincian persiapan yang diperlukan sebelum melakukan penelitian:

a. Persiapan Perizinan

Sebelum memulai penelitian perizinan adalah syarat yang harus dilakukan seorang peneliti. Perizinan ini diawali dengan membuat surat perizinan penelitian dengan formal dan sudah ditandatangani Wakil Dekan

2, selanjutnya diajukan kepada pengasuh pesantren As-Sa'adah dengan nomor surat 689/C.1/Psi-SA/VI/2023. Kemudian, peneliti menghubungi pengurus pesantren As-Sa'adah untuk meminta data mahasiswa santri di pesantren As-Sa'adah berdasarkan pada kamar yang ditempati, peneliti menghubungi pengurus pesantren As-Sa'adah melalui chat *online*.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur mengumpulkan data penelitian akan disusun terlebih dahulu. Alat pengumpul data yang digunakan pada penelitian ini yakni dengan alat ukur psikologi yakni menggunakan skala *Nomophobia*, dan skala Kontrol diri yang dirancang dengan mempertimbangkan materi dan elemen variabel yang akan diteliti. Berikut ini adalah deskripsi skala yang akan digunakan dalam penelitian ini:

1) Skala *Nomophobia*

Skala *nomophobia* yang akan digunakan pada penelitian ini menggunakan aspek-aspek atau ciri-ciri yang sudah dinyatakan oleh Yildirim dan Correia (2018) yang terdiri dari aspek Perasaan tidak bisa berkomunikasi (*Not being able to communicate*), Kehilangan konektivitas (*Losing connectedness*), Tidak mampu mengakses informasi (*Not being able to access information*), Menyerah pada kenyamanan (*Giving up convenience*). Ada 32 aitem dalam skala *nomophobia*, dengan 16 aitem yang negatif dan 16 aitem positif. Masing-masing aitem memiliki empat alternatif kategori jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS), bentuk sebaran aitem yakni :

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala *Nomophobia*

No.	Aspek	Komposisi Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Tidak bisa berkomunikasi	1, 3, 5, 7	2, 4, 6, 8	8
2.	Kehilangan konektivitas	9, 11, 13, 15	10, 12, 14, 16	8
3.	Tidak mampu mengakses informasi	17, 19, 21, 23	18, 20, 22, 24	8
4.	Menyerah pada kenyamanan	25, 27, 29, 31	26, 28, 30, 32	8
Total		16	16	32

2) Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri menurut Averil (2020), yaitu Kontrol perilaku, Kontrol kognitif, Kontrol keputusan. Ada 18 aitem dalam skala kontrol diri, dengan 9 aitem *Favorable* dan 9 aitem *Unfavorable*. Masing-masing aitem memiliki empat kategori jawaban yang berbeda, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Bentuk distribusi aitem adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri

No.	Aspek	Komposisi Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Kontrol perilaku	1, 3, 5	2, 4, 6	6
2.	Kontrol kognitif	7, 9, 11,	8, 10, 12	6
3.	Kontrol keputusan	13, 15, 17	14, 16, 18	6
Total		9	9	18

c. Uji Coba Alat ukur

Sebelum memulai penelitian, alat ukur harus diuji. Tujuannya adalah untuk menentukan seberapa *reliable* alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian. Uji coba alat ukur telah dilaksanakan pada tanggal 10 Juli sampai 22 Juli 2023. Responden dalam uji coba merupakan Mahasiswa santri di Pesantren Asshodihiyah Semarang. Data tersebut dirujuk melalui penyebaran skala secara *online* menggunakan layanan google formulir, yang dapat diakses melalui tautan

<https://forms.gle/83zmvDf9Te8QUN76>, peneliti menggunakan chat *online* untuk mengirimkan Google form kepada pengurus pondok Asshodiqiyah, kemudian pengurus pondok menyebarkan link formulir melalui grup para mahasiswa santri. Responden pada uji coba alat ukur adalah sebanyak 40 Mahasiswa santri putri di Pondok Pesantren Ashodiqiyah Semarang. Skoring dilakukan setelah skala diisi sepenuhnya. Hal ini dilakukan untuk proses pengolahan data serta untuk mengetahui jumlah aitem yang digunakan telah gugur. Proses pengolahan data dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0.

3. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat ukur

Langkah yang dilakukan setelah memberi skor pada seluruh skala yaitu dengan menguji daya beda aitem dan menguji estimasi koefisien reliabilitas pada skala *Nomophobia* dan kontrol diri. Uji daya beda aitem adalah seberapa jauh suatu aitem dapat membedakan individu dan kelompok dengan atribut yang diukur atau tidak. Daya beda aitem dianggap baik jika koefisien korelasi totalnya aitem $\geq 0,30$. Namun jika hasil aitem tidak mencapai nilai yang diharapkan, koefisien korelasi dapat diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2021). Hasil perhitungan uji daya beda aitem dan reliabilitas untuk masing-masing skala berikut menunjukkan Koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor total diperoleh dengan bantuan SPSS versi 25.0 :

1. Skala *Nomophobia*

Hasil hitungan uji daya beda aitem skala *nomophobia* dari 32 aitem diperoleh 18 aitem yang memiliki daya beda aitem tinggi. Skala ini menggunakan kriteria dari koefisien korelasi $r_x \geq 0,25$. Indeks daya beda tinggi berjumlah 18 aitem dengan kisaran nilai antara 0,255 – 0,648 sedangkan 14 aitem yang memiliki daya beda rendah memiliki nilai -0,072 – 0,246. Estimasi reliabilitas skala *nomophobia* didapat dari koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* yang memiliki hasil sebesar 0,746 sehingga dapat dinyatakan reliabel atau dapat digunakan sebagai pengukur variabel

yang akan diukur. Sebaran aitem dengan daya beda rendah setelah uji coba ditunjukkan di sini.

Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Nomophobia*

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
1.	Tidak bisa berkomunikasi	1, *3, 5, 7	*2, *4, 6, 8	8
2.	Kehilangan konektivitas	9, 11, 13, *15	*10, *12, 14, *16	8
3.	Tidak mampu mengakses informasi	*17, 19, 21, 23	18, *20, 22, *24	8
4.	Menyerah pada kenyamanan	25, *27, *29, *31	26, 28, *30, 32	8
Total		16	16	32

Keterangan : (*) aitem dengan daya beda rendah

2. Skala Kontrol Diri

Hasil dari perhitungan uji daya beda aitem skala kontrol diri dari 18 aitem diperoleh 17 aitem mempunyai daya beda aitem tinggi. Skala ini menggunakan kriteria dari koefisien korelasi adalah $r_{xy} \geq 0,25$. Indeks daya beda tinggi berjumlah 17 aitem dengan kisaran nilai antara 0,274 – 0,554. Estimasi reliabilitas skala kontrol diri didapat dari koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* yang memiliki hasil sebesar 0,809 sehingga dapat dinyatakan reliabel. Berikut adalah rincian sebaran aitem dari skala uji coba kontrol diri berdasarkan uji daya beda aitem :

Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada skala Kontrol Diri

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Kontrol perilaku	1, 3, 5	*2, 4, 6	6
2.	Kontrol kognitif	7, 9, 11	8, 10, 12	6
3.	Kontrol keputusan	13, 15, 17	14, 16, 18	6
Total		9	9	18

Keterangan : (*) aitem dengan daya beda rendah

4. Penomoran ulang

Berdasarkan hasil uji coba menunjukkan bahwa aitem dengan daya beda rendah tidak akan digunakan dalam penelitian, dan aitem dengan daya beda tinggi akan digunakan. Untuk menghitung jumlah skala *nomophobia* dan kontrol diri, aitem-aitem berdaya beda tinggi kemudian dinomori lagi, seperti yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 8. Sebaran Aitem Baru Skala *Nomophobia*

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>unfavorabel</i>	
1.	Tidak bisa berkomunikasi	1(1), 5(2), 7(4)	6(3), 8(5)	5
2.	Kehilangan konektivitas	9(6), 11(7), 13(8)	14(9)	4
3.	Tidak mampu mengakses informasi	19(11), 21(12), 23(14)	18(10), 22(13)	5
4.	Menyerah pada kenyamanan	25(15)	26(16), 28(17), 32(18)	4
Total		10	8	18

Keterangan : (..) = nomor aitem baru atau nomor penelitian

Tabel 9. Sebaran Aitem Baru Skala Kontrol Diri

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Kontrol perilaku	1(1), 3(3), 5(5)	4(2), 6(4)	5
2.	Kontrol kognitif	7(6), 9(8), 11(10)	8(7), 10(9), 12(11)	6
3.	Kontrol keputusan	13(12), 15(14), 17(16)	14(13), 16(15), 18(17)	6
Total		9	8	17

Keterangan : (..) = nomor aitem baru atau nomor penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 3 Agustus hingga tanggal 6 Agustus 2023 dengan skala yang telah di uji coba. Sebelum mengumpulkan sampel, peneliti melakukan survei untuk memastikan pesantren yang akan menjadi tempat penelitian. Peneliti menggunakan sampel jenuh dikarenakan populasi dalam penelitian ini memiliki jumlah yang sangat sedikit.

Peneliti membagikan link skala Google form pada chat WhatsApp pribadi mahasiswa santri As-Sa'adah. Sebelum menyebarkan link penelitian ke personal whatsapp mahasiswa santri, peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan alasan atau tujuan penyebaran link tersebut melalui google form. Untuk meminta santri mengisi skala penelitian, peneliti mengirimkan link chat pribadi kepada 113 santri yang berada di grup whatsapp untuk memohon ketersediaan santri mengisi skala penelitian. Karena waktu penelitian yang terbatas, peneliti hanya mendapatkan kembali data sebanyak 75. serta ada beberapa santri yang ternyata nomor whatsapp-nya tidak aktif sehingga tidak membalas dan mengisi link yang dikirimkan peneliti. Selanjutnya Peneliti melakukan penskoran dan analisis data dengan menggunakan program SPSS versi 25.0.

C. Analisis Data Penelitian

Data yang terkumpul berikutnya dianalisis melalui uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linieritas, Setelah itu, peneliti melakukan uji hipotesis.

1. Uji Asumsi

Setelah itu, data yang dikumpulkan selama penelitian diuji menggunakan uji normalitas uji linieritas, dan uji hipotesis, menggunakan bantuan program SPSS *versi* 25.0.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang didapatkan dari suatu variabel yang diteliti. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *one-sample Kolmogorov-smirnov Z*, yang dibantu dengan SPSS *versi* 25.0. Data dianggap berdistribusi

normal apabila nilai menunjukkan angka ($p > 0,05$), maka nilai residual berdistribusi normal. Dan sebaliknya apabila nilai menunjukkan angka ($p < 0,05$) maka data tersebut dianggap tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi 0,200 ($p > 0,05$). Maka hal ini dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan linier antara variabel yang sedang diteliti secara signifikan. Pada penelitian ini, uji linieritas dilakukan dengan perhitungan uji F_{linier} yang apabila tingkat signifikansi $< 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data lolos uji linieritas dengan bantuan SPSS versi 25.0.

Berdasarkan hasil uji linieritas hubungan antara Kontrol diri dengan *nomophobia*, menunjukkan nilai F_{linier} sebesar 0,145 Dengan taraf signifikansi 0,001 ($p \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwasanya variabel Kontrol diri dengan *nomophobia* berkorelasi secara linier.

2. Uji hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan negatif antara variabel *Nomophobia* dengan Kontrol diri dengan menggunakan teknik *product moment*. Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan didapatkan r_{xy} sebesar -0,041 dan taraf signifikansi sebesar 0,724 ($p \geq 0,05$), yang artinya tidak terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa santri perempuan di pondok pesantren putri As-sa'adah Terboyo Semarang yang menunjukkan bahwa hipotesis ditolak.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Tujuan dari deskripsi variabel penelitian adalah untuk memberikan bukti tentang skor skala subjek penelitian. Dalam penelitian ini, kategorisasi digunakan untuk membagi seseorang kedalam beberapa kelompok, dan menempatkannya menurut karakteristik pengukuran normal. Oleh karena

itu, kategori ini dapat digunakan sebagai batasan kategori skor teoritis. Distribusi normal penelitian dibagi menjadi lima kategori, yaitu:

Tabel 10. Norma Kategori Skor

Rentangan Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat rendah

Ket : μ = Mean hipotetik

σ = Standar deviasi hipotetik

X = Skor yang diperoleh

1. Deskripsi Skala *Nomophobia*

Skala *Nomophobia* mempunyai 18 aitem dimana setiap aitem diberikan rentangan skor mulai dari 1-4. Kemungkinan skor minimal yang diperoleh subjek dalam skala *nomophobia* yaitu 18 berasal dari (18x1) serta skor terbesar atau maksimal yaitu 72 berasal dari (18x4). Maka rentang skor skala yang dimiliki sebesar 54 Berasal dari (72-18). Dengan nilai *standar deviasi* atau SD sebesar 9 berasal dari ((72-18)/6), dengan nilai *mean* hipotetik sebanyak 45 berasal dari ((18+72)/2). Hasil deskripsi variabel *Nomophobia* bisa dilihat dan dijelaskan pada tabel 12 sebagai berikut :

Tabel 11. Deskripsi Statistik Skor Skala *Nomophobia*

Norma	Empirik	Hipotetik
Skor minimal	32	18
Skor maksimal	64	72
Mean (M)	46,43	45
Standar deviasi (D)	6,36	9

Tabel di atas menunjukkan bahwa *mean* empirik memiliki nilai yang lebih besar daripada *mean* hipotetik ($46,43 \geq 45$). Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian ada pada kategori tinggi. Berikut adalah norma kategori yang digunakan sebagai deskripsi data variabel keseluruhan yang dijabarkan pada tabel berikut ini :

Tabel 12. Kategori Skor Skala *Nomophobia*

Norma	kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$59 < x \leq 72$	Sangat Tinggi	2	2,7 %
$50 < x \leq 59$	Tinggi	22	29,3 %
$41 < x \leq 50$	Sedang	35	46,7 %
$32 < x \leq 41$	Rendah	16	21,3 %
$18 < x \leq 32$	Sangat Rendah	0	0 %
Total		75	100%

**Gambar 1. Norma Kategori Skala *Nomophobia***

2. Deskripsi Skala Kontrol Diri

Skala Kontrol diri memiliki 17 aitem berdaya beda tinggi, setiap aitem berada pada rentang skor 1- 4. Skor minimal atau skor terkecil yang diperoleh subjek pada skala kontrol diri yakni 17 berasal dari (17×1) dan skor maksimal atau skor terbesar yakni 68 berasal dari (17×4) . Maka rentang skor skala yang dimiliki sebesar 51 berasal dari $(68-17)$, dengan nilai standar deviasi atau SD sebesar 8,5 berasal dari $([68-17]/6)$. Serta nilai *mean* hipotetik sebanyak 42,5 diperoleh dari $([17+68]/2)$. Hasil deskripsi variabel *Nomophobia* bisa dilihat dan dijelaskan pada table 13 sebagai berikut :

Tabel 13. Deskripsi Statistik Skor Kontrol diri

Norma	Empirik	Hipotetik
Skor minimal	39	17
Skor maksimal	66	68
<i>Mean</i> (M)	49,93	42,5
Standar deviasi (D)	5,009	8,5

Tabel diatas menunjukkan norma bahwa *mean* empirik memiliki nilai lebih tinggi daripada *mean* hipotetik ($49,93 \geq 42,5$). Yang menunjukkan bahwa subjek penelitian ada pada kategori tinggi. Berikut adalah norma kategori yang digunakan sebagai deskripsi data variabel

keseluruhan yang digunakan sebagai deskripsi data variabel keseluruhan yang dijabarkan pada tabel berikut ini :

Tabel 14. Kategorisasi Skor Skala Kontrol Diri

Norma	kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$55 < x \leq 68$	Sangat Tinggi	12	16,0 %
$47 < x \leq 55$	Tinggi	30	40,0 %
$38 < x \leq 47$	Sedang	33	44,0 %
$30 < x \leq 38$	Rendah	0	0%
$17 < x \leq 30$	Sangat Rendah	0	0%
Total		75	100 %



Gambar 2. Norma Kategori Skala Kontrol Diri

E. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa santri. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan angka koefisien r_{xy} sebesar $-0,041$ dengan taraf signifikan sebesar $0,724$ ($p \geq 0,05$). Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa santri. Sehingga hipotesis pada penelitian ini ditolak.

Penelitian yang dilakukan f. Dewi (2021) yang berjudul “Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja” juga menemukan hubungan yang tidak signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia*, dengan taraf signifikansi $p = 0,432$ ($p \geq 0,05$). Salsabila (2022) melakukan penelitian yang dengan tema serupa dan menemukan hasil yang sama, yakni tidak ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* dengan taraf signifikansi $p = 0,484$ ($p \geq 0,05$). Novita dan Martiastuti (2021) menyatakan bahwa masih banyak faktor-faktor lain yang

bisa menyebabkan terjadinya *nomophobia* selain dari faktor kontrol diri misalnya faktor situasional berupa kesepian. Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini ditolak yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa santri.

Berdasarkan deskripsi skor pada skala kontrol diri dan *nomophobia* berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa santri pesantren putri As-Sa'adah cukup dalam hal memiliki kontrol diri yang baik sehingga mampu menurunkan tingkat *nomophobia*. Hal tersebut dikarenakan mahasiswi mampu mengendalikan dirinya dengan baik sebelum menggunakan *smartphone* serta mampu mempertimbangkan baik buruknya jika menggunakan *smartphone* secara berlebihan, namun diharapkan agar mahasiswa santri untuk meningkatkan tingkat kontrol dirinya lagi.

F. Kelemahan-kelemahan dalam penelitian

Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap penelitian memiliki kelemahan, yang membuat peneliti menyadari bahwa ada beberapa kelemahan yang harus diperhatikan selama proses penelitian. Berikut kelemahan tersebut :

1. Peneliti tidak dapat memantau secara maksimal selama penelitian berlangsung karena pengisian kuesioner melalui *online*, sehingga peneliti tidak dapat memastikan kesungguhan subjek saat pengisian skala.
2. Jumlah sampel yang dirasa terlalu sedikit dari jumlah populasi sehingga data yang didapat kurang *representative*. Beberapa data memiliki rentang skor yang kecil sehingga dapat berpengaruh pada hasil analisis.
3. Kemungkinan terjadinya *faking good* atau bias respon saat mengisi skala karena terdapat beberapa responden yang memilih jawaban yang sama saat mengisi.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pembahasan serta analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis ditolak yaitu tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa santri perempuan di pesantren putri As-Sa'adah Terboyo, Semarang.

B. Saran

Peneliti mencoba memberikan saran pada sejumlah pihak yang terlibat dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Mahasiswa Santri

- a. Untuk mahasiswa santri, peneliti menyarankan untuk mempertahankan tingkat kontrol diri yang dimiliki agar dikemudian hari tidak mempunyai kecenderungan *nomophobia* atau penggunaan ponsel secara berlebihan dengan cara :
 1. Manajemen waktu secara matang, yaitu memanfaatkan waktu yang dimiliki sebaik mungkin dengan melakukan kegiatan positif agar tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan.
 2. Membuat perencanaan untuk kegiatan, untuk mengetahui kegiatan apa yang menjadi prioritas dan apa yang seharusnya tidak dikerjakan saat ini.
 3. Memikirkan konsekuensi, dengan cara apakah suatu hal bermanfaat atau tidak sehingga dapat membuat mahasiswa santri berpikir kedua kali dan bisa mengontrol aksi, emosi, dan perasaan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Diharapkan bahwa peneliti yang akan melakukan penelitian tentang *nomophobia* dan kontrol diri dapat mengubah atau menambah variabel lain.
- b. Disarankan agar peneliti mengganti subjek dalam penelitian berikutnya untuk membuat penelitian lebih menarik sehingga dapat dijadikan perbandingan yang menarik dengan penelitian saat ini.
- c. Selanjutnya, peneliti disarankan untuk memperluas dan memperbanyak referensi untuk penelitian terkait dengan *Nomophobia* dan Kontrol diri.



DAFTAR PUSTAKA

- AD, Yahya and Megalia Megalia. 2017. "Pengaruh konseling cognitif behavior therapy (CBT) dengan teknik self control untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 bandar lampung tahun pelajaran 2016/2017." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3(2), 133–46. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>
- Aprilia, Nadia. 2020. "Pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8(2), 294. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4908>
- Asih, Ajeng Tiara and Nailul Fauziah. 2017. "Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (Nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik universitas diponegoro semarang." *Jurnal Empati* 6(2), 15–20.
- Fadhilah, Labbaika, Elli Nur Hayati, and Khoiruddin Bashori. 2021. "Nomophobia di kalangan remaja." *Jurnal Diversita* 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Fajarani, Salasa, Muswardi Rosra, and Shinta Mayasari. 2017. "Peningkatan Self Control Melalui Konseling Kelompok Teknik Modelling Pada Siswa Kelas VIII Di mts Pelita Gedong Tataan Tahun Pelajaran 2016/2017." *jurnal konseling* 6(1), 5–9.
- Farah, Vinny Tashpiatul, Dwi Nur Rachmah, Dwi Mayangsari. 2018. "Pengaruh kesepian terhadap perilaku agresif pada remaja laki-laki yang tinggal di panti asuhan x." *Jurnal Kognisia* 1(2), 137–42.
- Farhan, Yusrina Tsabita and Rezkiah Rosyidah. 2021. "Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa perempuan di surabaya." *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi* 12(2), 162–79. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v12i2.11921>

- Fathoni, Achmad and Siti Nur Asiyah. 2021. "Hubungan kontrol diri dan kesepian dengan nomophobia pada remaja." *Indonesian Psychological Research* 3(2), 63–74. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542>
- Firmansyah, Deri and Dede. 2022. "Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature Review." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)* 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Fitriyani, Nina, Nurul Albertin, and RA Murti Kusuma. 2020. "Perbandingan tingkat nomophobia mahasiswa ditinjau berdasarkan jenis kelamin." *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 5(1), 6–11. <https://doi.org/10.21067/jki.v5i1.3569>
- Hidayati, Juliana, Efri Widiyanti, and Lia Nurlianawati. 2021. "Hubungan kontrol diri dengan nomophobia pada mahasiswa keperawatan." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4(2), 429–36. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Istri, Dwi and Setia Asyanti. 2017. "Hubungan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan internet pada siswa smk." *jurnal psikologi* 6(2), 101–9.
- Junaidi, Junaidi and Universitas Jambi. 2015. "Memahami skala-skala pengukuran." 28(4), 1–5. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2837.2645>
- Maretha Mudiarni, M. 2017. "Hubungan antara kontrol diri dan smartphone addiction pada mahasiswa." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9), 1689–99.
- Ni'matul Khasanah, Dinda and Yuliani Winarti. 2021. "Hubungan kontrol diri dengan kecanduan smartphone pada remaja." *Borneo Student Research* 3(1), 2021. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/2820/1078>
- Noorisa, Gina and Dyta Setiawati Hariyono. 2022. "Kontrol diri terhadap nomophobia pada remaja." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*

2(2), 30–37. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v2i2.5243>

Novita, Dian and Kenty Martiastuti. 2021. “Fenomena nomophobia pada anak usia dini berdasarkan tipologi wilayah dan hubungannya terhadap perilaku prososial dan antisosial.” *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)* 8(01), 91–107. <https://doi.org/10.21009/jkkp.081.09>

Pasongli, Anita, Budi T. Ratag, and Angela F. Kalesaran. 2020. “Faktor-faktor yang berhubungan dengan nomophobia pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi.” *Jurnal KESMAS* 9(6), 88–95. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/30937>

Putra, Irfan Fernanda, Niken Titi Pratitis. 2023. “Kecanduan media sosial pada generasi milenial: bagaimana peranan kontrol diri dan nomophobiat?.” *jurnal penelitian psikologi* 4(01), 93–105.

Saputele, Citra Wira and krismi diah Ambarwati. 2021. “Hubungan antara self control dengan nomophobia pada mahasiswi fakultas psikologi universitas kristen satya wacana.” *jurnal psikogenesis* 9(2), 159–71.

Setiawan, Heri. 2014. “Psychological well-being pada guru honorer di sekolah dasar di kecamatan wonotunggal kabupaten batang.” *Educational psychology journal* 3(1), 1-14. <https://lib.unnes.ac.id/235885/1/1550407024>

Siska Mardes. 2022. “Perbedaan kecenderungan nomophobia berdasarkan jenis kelamin, kelas dan jurusan pada siswa.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4(2), 148–56.

Sudarji, Shanty. 2018. “Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri.” *Jurnal psikologi psibernetika* 10(1), 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>

Syahputra, Yuda and Lira Erwinda. 2020. “Perbedaan Nomophobia Mahasiswa.” *jurnal penelitian pendidikan indonesia* 6(2), 69–76.

Yildirim, Caglar and Ana Paula Correia. 2015. "Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire." *Computers in Human Behavior* 49(7), 130–37. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

