

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS
HKBP NOMMENSEN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen

Guna Memenuhi Persyaratan Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

SAMUEL MANGANJU SITUMORANG

19900068



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN

MEDAN

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh :

SAMUEL MANGANJU SITUMORANG

19900068

**Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada
Mahasiswa Di Universitas HKBP Nommensen**

SKRIPSI

Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Diuji Dalam Sidang Meja Hijau

Medan, 28 Agustus 2024

Menyetujui

Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Asina C. Rosito, S.Psi., MS.c

Hotpascaman Simbolon, M. Psi.,

Psikolog

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS HKBP
NOMMENSEN**

SKRIPSI

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen

Diterima Untuk Memenuhi Sebahagian Dan Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

28 Agustus 2024

**MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

DEKAN

Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M. Psi, Psikolog

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

1. Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M. Psi, Psikolog
2. Nancy Naomi G.P. Aritonang, M.Psi. Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Judul Skripsi : HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN
KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA
DI UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

Nama : SAMUEL MANGANJU SITUMORANG

NPM : 19900068

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**MENYETUJUI
KOMISI PEMBIMBING**

Pembimbing I

Pembimbing II

Asina C. Rosito, S.Psi. MS.c

Hotpascaman Simbolon, M. Psi.,

Psikolog

**MENGETAHUI
DEKAN**

Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M. Psi, Psikolog

Tanggal Lulus : 28 Agustus 2024

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

“Seluruh tulisan di dalam skripsi ini adalah asli dan bukan plagiat dan hasil karya milik orang lain. Penulis bersedia melepaskan gelar kesarjanaannya (S.Psi) jika dikemudian hari ditemukan melakukan tindakan plagiat.”

“Seluruh skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.”

Penulis

Samuel Manganju Situmorang

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

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan :

Nama : Samuel Manganju Situmorang

NPM : 19900068

Menyerahkan karya ilmiah saya kepada UPT Perpustakaan Universitas HKBP Nommensen yang berjudul :

Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen

Dengan demikian saya memberikan hak kepada UPT Perpustakaan Universitas HKBP Nommensen untuk menyimpan, mengelola dalam pangkalan data (database), mengalih media, mendistribusikan, dan mempublikasikannya di internet atau media lain, untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya, mampu memberikan royalti kepada saya selama saya tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Medan, 28 Agustus 2024

Samuel Manganju Situmorang

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS HKBP
NOMMENSEN**

Samuel Manganju Situmorang

Program Studi Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan

Gmail : samuel.situmorang@student.uhn.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan kontrol diri terhadap kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa dan Mahasiswa Di Universitas HKBP Nommensen Medan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kuantitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *likert* dan teknik analisis data menggunakan uji korelasi *pearson product moment*. Berdasarkan uji hipotesis menggunakan korelasi *pearson product moment* menemukan hasil terdapat hubungan yang positif antara kontrol diri dengan kecenderungan nomophobia yaitu sebesar 0,953 atau 95,3% dengan tingkat hubungan sangat kuat, maka dapat dikatakan semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi juga kecenderungan nomophobia pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Pada hasil penelitian ini banyak responden yang nyaman saat menggunakan *smartphone*-nya. Saat responden menggunakan *smartphone* dan *smartphone* tersebut *lowbat*, responden akan berusaha untuk mengisi ulang daya *smartphone*-nya untuk bisa menggunakan *smartphone*-nya kembali.

Kata kunci : Kontrol diri, Kecenderungan Nomophobia, Mahasiswa

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and the tendency of Nomophobia in Students and Students at HKBP Nommensen University Medan. The method used in this study is a descriptive quantitative method. The data collection technique uses a Likert scale and the data analysis technique uses the Pearson product moment correlation test. Based on the hypothesis test using the Pearson product moment correlation, it was found that there was a positive relationship between self-control and the tendency of nomophobia, which was 0.953 or 95.3% with a very strong relationship level, so it can be said that the higher the self-control, the higher the tendency of nomophobia in HKBP Nommensen University Students Medan. In the results of this study, many respondents were comfortable using their smartphones. When respondents use smartphones and the smartphone is low battery, respondents will try to recharge their smartphones to be able to use their smartphones again.

Keywords: *Self-control, Nomophobia Tendency, Students*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus yang telah menyertai dan memberikan hikmat kebijaksanaan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Penulisan laporan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang memberikan bimbingan dan bantuan sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Karena itu, pada kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M. Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan serta juga selaku dosen penguji sidang penulis yang telah memberikan banyak saran dan membantu penulis dalam penyelesaian skripsi.
2. Ibu Asina C. Rosito, S.Psi., MS.C selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing saya selama penyusunan skripsi.
3. Ibu Nancy Naomi G.P. Aritonang, M.Psi selaku dosen penguji kedua yang telah memberikan banyak saran dan membantu penulis dalam penyelesaian skripsi.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu serta pengalaman selama perkuliahan.

5. Seluruh Staff Pegawai Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam mengurus surat-surat dan administrasi selama proses pembuatan skripsi hingga selesai.
6. Kepada orang tua dan saudara-saudari saya yang selalu memberikan dukungan dan mendoakan saya selalu selama perkuliahan hingga proses tugas akhir perkuliahan ini.
7. Kepada teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan nama nya satu per satu yang selalu memberikan dukungan dan masukkan dalam menulis skripsi dan membantu saya selama penelitian.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Kuasa membalas seluruh kebaikan-kebaikan semua pihak terkait yang telah membantu terbentuknya skripsi ini, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Penulis

Samuel Manganju Situmorang

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan	i
Lembar Pengesahan.....	ii
Halaman Pengesahan Skripsi	iii
Halaman Pernyataan Keaslian Skripsi	iv
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademis.....	v
Abstrak.....	vi
Abstract.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	9
1.3. Tujuan Penelitian.....	9
1.4. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1. Kontrol Diri	11
2.1.1. Pengertian Kontrol Diri	11
2.1.2. Aspek-aspek Kontrol Diri	12
2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri	14
2.2. Nomophobia.....	14

2.2.1. Pengertian Nomophobia	14
2.2.2. Aspek-aspek Nomophobia	15
2.3. Telaah Literatur	16
2.4. Kerangka Konseptual	19
2.5. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian	22
3.2. Defenisi Operasional	22
3.2.1. Kontrol Diri	22
3.2.2. Nomophobia	23
3.3. Subjek Penelitian	24
3.4. Populasi dan Sampel.....	24
3.4.1. Populasi	24
3.4.2. Sampel.....	24
3.5. Teknik Pengumpulan Data	27
3.6. Pelaksanaan Penelitian.....	29
3.7. Analisis Data.....	30
3.7.1. Uji Asumsi.....	30
3.7.2. Uji Hipotesa.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1. Gambaran Subjek Penelitian.....	31
4.2. Hasil Penelitian.....	33
4.2.1. Deskripsi Hasil Penelitian	33
4.3. Uji Asumsi Klasik	44
4.3.1. Uji Normalitas	45
4.3.2. Uji Linearitas.....	45
4.4. Uji Hipotesis	46
4.5. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
5.1. Kesimpulan.....	52
5.2. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Deskripsi Jumlah Populasi Universitas HKBP Nommensen Medan.....	24
Tabel 3.2. Penentuan Jumlah Sampel dari populasi tertentu dengan Taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10%	26
Tabel 4.1. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	31
Tabel 4.2. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Usia	32
Tabel 4.3. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Fakultas	32
Tabel 4.4. Skor Hipotetik dan Empirik	33
Tabel 4.5. Pedoman Pengukuran Kategorisasi.....	34
Tabel 4.6. Kategorisasi data subjek variabel kontrol diri	35
Tabel 4.7. Kategorisasi data subjek variabel kontrol diri berdasarkan Jenis kelamin	35
Tabel 4.8. Kategorisasi data subjek variabel kontrol diri berdasarkan usia.....	36
Tabel 4.9 Kategorisasi data subjek variabel kontrol diri berdasarkan Fakultas.....	37
Tabel 4.10. Kategorisasi data subjek variabel kecenderungan Nomophobia... 39	
Tabel 4.11. Kategorisasi data subjek variabel kecenderungan nomophobia berdasarkan jenis kelamin	39
Tabel 4.12. Kategorisasi data subjek variabel kecenderungan nomophobia berdasarkan usia	40
Tabel 4.13. Kategorisasi data subjek variabel kecenderungan nomophobia berdasarkan fakultas.....	41
Tabel 4.14. Kategorisasi data subjek variabel kontrol diri berdasarkan aspek-aspek	43
Tabel 4.15. Kategorisasi data subjek variabel kecenderungan nomophobia berdasarkan aspek-aspek.....	44
Tabel. 4.16. Uji Normalitas.....	45
Tabel. 4.17. Uji Linearitas.....	46
Tabel 4.18. Uji Hipotesis	46

Tabel 4.19. Tabel Klasifikasi nilai koefisien korelasi r pearson 47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Hasil Pra Survei.....	3
Gambar 2.1. Kerangka Konseptual	21

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada Era Modern saat ini, “Smartphone” menjadi salah satu alat komunikasi yang mempermudah semua orang untuk berkomunikasi dari jarak jauh. Hal ini adalah salah satu bentuk perkembangan di dunia teknologi karena smartphone juga memiliki fungsi yang hampir sama dengan komputer yaitu untuk mengakses jaringan seluler, internet, dan menjalankan beberapa aplikasi yang sedang trend.

Smartphone yang kita kenal sekarang adalah sebagai alat komunikasi dan juga hiburan atau *gadget* instan yang fleksibel yang bisa digunakan kapan pun dan dimana pun. Kita bisa mengakses sebuah media sosial hanya dalam hitungan detik dari smartphone kita sekarang, sederhananya kita tidak perlu lagi mengakses internet atau sosial media dari komputer. Manfaat penting dalam menggunakan smartphone adalah Untuk mempermudah komunikasi antar jarak dekat maupun jauh, bagi pelajar smartphone bermanfaat sebagai sarana mencari bahan atau materi pelajaran, lewat smartphone orang-orang sekarang jadi lebih mudah mengakses berbagai informasi di belahan dunia, smartphone juga menjadi alat untuk mengekspresikan diri dari seseorang di bidang Kesenian seperti membuat musik dan editing foto dan video. Pada umumnya remaja selalu membawa smartphone kemana-mana, saat belajar, makan, menonton televisi,

membuka media sosial, jalan bersama teman-teman, dan memeriksa smartphone secara terus-menerus (Sudarji, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Karlina (2020) di Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Padjadjaran, informan DS mengatakan:

“kalau smartphone itu bagi saya tidak dapat ditinggal, karena smartphone itu bagi saya penting, selain informasi ada disitu dan jika smartphone itu tertinggal pasti saya jempot, dan jika seandainya tidak bisa saya jempot, rasanya pasti lain, seperti ada yang kurang lengkap”.

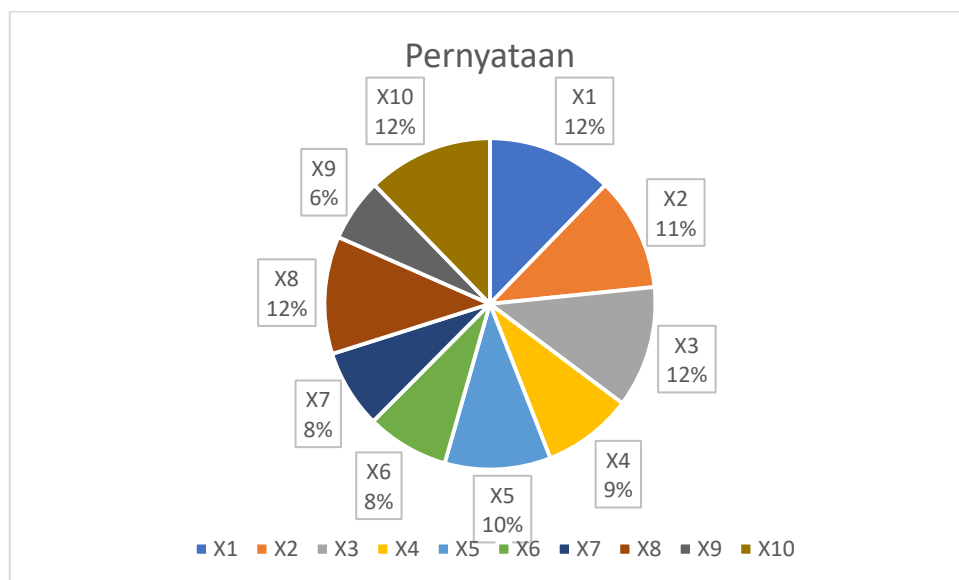
Begitu juga hasil survey pendahuluan yang dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri (Wulandari, 2020) diketahui kejadian ketergantungan smartphone berdasarkan kategori rendah berjumlah 3 orang (30%), kategori sedang berjumlah 4 orang (40%), kategori tinggi 3 orang (30%). Kemudian diketahui prevalensi dengan nomophobia kategori tidak nomophobia tidak ada (0%), kategori nomophobia ringan berjumlah 2 orang (20%), nomophobia sedang berjumlah 5 orang (50%), nomophobia berat 3 orang (30%). Dan untuk prevalensi dengan interaksi sosial pada kategori sangat tinggi tidak ada (0%), kategori tinggi berjumlah 2 orang (20%), kategori sedang 2 orang (20%), kategori rendah berjumlah 4 orang (40%) dan kategori sangat rendah berjumlah 2 orang (20%). Total sampel dalam survey pendahuluan sejumlah 10 orang mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan.

Menurut Yildirim (2014), ketergantungan terhadap ponsel bukan suatu hal yang harus dilarang, tetapi masalah muncul ketika kegelisahan terhadap ponsel yang memicu gangguan psikologis klinis dan mental penggunanya. Dalam hal

ini mengakibatkan seseorang tidak berinteraksi dengan nyata. Kecanduan ponsel akan menimbulkan rasa cemas, gelisah, dan panik ketika kehilangan atau ketinggalan ponsel. Menurut Yildirim (2014) nomophobe adalah kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita nomophobia, sedangkan, nomophobic di sisi lain adalah kata sifat dan digunakan untuk menggambarkan karakteristik nomophobe dan/atau perilaku yang berhubungan dengan nomophobia.

Untuk mendukung latar belakang penelitian, peneliti melakukan pra-survei yaitu berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 09-11 Oktober 2023 pada 32 orang Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan dapat dilihat pada grafik *charts* di bawah ini.

Gambar 1.1. Hasil Pra Survei



Hasil chart diatas adalah pra-survei yang dilakukan oleh peneliti, x1-x10 ada pernyataan yang dikembangkan oleh peneliti dari fenomena atau variabel yang akan diteliti (pernyataan x1-x10 dapat dilihat di lampiran). Dari hasil pra-

survei yang dilakukan peneliti, menemukan hasil bahwa pernyataan pertama yaitu “Setiap pagi saat bangun tidur, hal yang pertama saya lakukan adalah mencari *handphone*” kepada seluruh Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen menemukan bahwa seluruh subjek pra survei yaitu 32 (12%) mengisi jawaban “Ya”, Mahasiswa Universitas HKBP nommensen melakukan perilaku mencari *handphone* saat bangun tidur, dan juga pada pernyataan nomor sepuluh yaitu “*handphone* adalah sesuatu yang penting bagi saya saat ini” menemukan bahwa 32 subjek (12%) menjawab “Ya”, Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen memiliki *handphone* dan *handphone* menjadi barang yang penting bagi subjek saat ini, begitu juga dengan pernyataan nomor 3 yaitu “Saya selalu membawa *handphone* kemana pun saya pergi”, sebanyak 31 subjek (12%) mengisi jawaban “Ya”, hal ini menandakan bahwa dalam kegiatan sehari-hari para subjek saat berpergian selalu membawa *handphone*, didukung dengan pernyataan nomor delapan yaitu “saya memegang *handphone* secara berkala setiap beberapa menit untuk memastikan ada atau tidaknya yang menghubungi saya”, para subjek melakukan perilaku memegang *handphone* secara berkala untuk memastikan ada atau tidaknya yang menghubungi para subjek.

Penggunaan *smartphone* memberikan efek positif apabila digunakan dengan benar, tetapi penggunaan *smartphone* bukan untuk mengaktifkan fitur tertentu dan hanya mengurangi ketidaknyamanan saat berjauhan atau tidak menggunakan *smartphone* (Khoiryasdien & Ardina, 2020). Penggunaan *smartphone* yang digunakan secara berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif yang dapat mengganggu aktifitas individu pada kehidupan sehari-hari,

oleh karena itu dibutuhkan pengendalian diri (*self control*) yang baik dalam menggunakan smartphone sehingga individu dapat membatasi diri dari penggunaan smartphone yang berlebihan dan menghindari dampak negatif dari penggunaan smartphone. Oleh karena itu, kontrol diri (*self control*) merupakan salah satu faktor penting dalam mengontrol perilaku individu terlebih dalam penggunaan smartphone (Agusta, 2016).

Menurut Chaplin (2011), Kontrol diri (*Self control*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan tingkah laku sendiri atau kemampuan untuk menekan impuls-impuls atau tingkah laku impuls. Kontrol diri ini menyangkut seberapa sanggup seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika bertindak atau mengambil suatu keputusan.

Salah satu permasalahan psikologis berkaitan dengan penggunaan smartphone pada remaja secara berlebihan yaitu *no mobile phone phobia* (Nomophobia) (Astriani, 2020). Nomophobia adalah suatu kecemasan, kegelisahan, ketidaknyamanan, ketakutan serta kesedihan disebabkan tidak dapat menggunakan smartphone atau tidak dapat terhubung dengan smartphone. Nomophobia termasuk masalah kesehatan mental baru yang belum terdaftar pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-5), meskipun peneliti pada tahun 2014 sudah mencoba untuk mendaftarkannya (Bragazzi & Puente, 2014). Nomophobia berkaitan dengan seseorang memiliki rasa cemas jika dijauhkan dari smartphone (Muyana & Widyastuti, 2018).

Berdasarkan survei ScienceDirect tahun 2018 mengungkapkan 25% dari pengguna smartphone di Asia adalah mayoritas dari kalangan remaja terutama siswa sekolah menengah atas yang mengalami Nomophobia (Puswati & Sari, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Dongre et al (2017) pada Siswa usia 16-19 tahun sebanyak 650 sampel pengguna smartphone diperoleh sebanyak 359 (55.2%) siswa mengalami Nomophobia, dari total 25% (16,7 juta) Siswa pengguna smartphone terdapat 68.9% (11,5 juta) mengalami Nomophobia. Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Muyana & Widyastuti (2018) yang melibatkan 540 siswa SMA pengguna smartphone di kota Yogyakarta menunjukkan bahwa 71% mengalami Nomophobia dengan tingkat yang berbeda-beda yaitu tingkat nomophobia rendah 24%, tingkat nomophobia sedang 16% dan tingkat nomophobia berat 31 % (Permatasari, 2019).

Berdasarkan hasil survei wawancara yang dilakukan oleh peneliti tanggal 10 oktober 2023 pada salah satu subjek perempuan berisinal AS menemukan jawaban:

“perasaan cemas yang kurasakan bang hanya waktu baru bangun tidur aja bang atau waktu lagi ngecek tas sama kantong celana, tiba-tiba aja panik sama cemas kalo gak ku lihat hp ku, ada aja dorongan ku terus bang untuk memegang hp dimana aja.. ya... walaupun hanya untuk cek notif aja bang, siapa tau ada kawan atau keluarga yang berkabar kan bang, jadi harus selalu di cek bang.. tapi gak enak juga rasanya kalo aku gak memegang hp bang, kayak bingung aja gitu mau ngapain”

Berdasarkan hasil wawancara pada salah satu subjek menemukan bahwa subjek memiliki kecemasan dan panik saat baru bangun tidur tidak melihat *handphone*, subjek juga memiliki dorongan diri untuk selalu memegang

handphone karena merasakan kebingungan jika tidak melakukan aktivitas, subjek juga memegang *handphone* untuk memeriksa notifikasi dari teman atau keluarga.

Peneliti juga mewawancarai salah satu subjek laki-laki pada tanggal 10 Oktober 2023 yang berinisial TS. Subjek menyatakan :

“ada aja sih bang rasa kurangnya kalau kita nongkrong terus gak memegang hp, kayak ada aja keinginan awak untuk terus buka hp, kadang gak bisa ku kontrol yang kayak gitu bang... mungkin karena udah kebiasaan juga kan bang jadi susah dihilangkan, apalagi skarang kan bang hp itu kebutuhan, untuk komunikasi sama untuk hiburan, jadi ada aja bang keinginan ku untuk buka hp terus... apalagi kalau bangun tidur gak ada di samping ku hp, langsung panik aku bang, ku cari-cari lah sampai berantakan kamar ku”

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek laki-laki berinisial TS menemukan hasil bahwa subjek merasa ada yang kurang jika tidak memegang *handphone* saat berkumpul dengan teman-temannya atau disaat nongkrong, subjek menyatakan bahwa subjek memiliki perilaku untuk selalu memegang *handphone* karena sudah menjadi kebiasaan dan *handphone* sudah menjadi kebutuhan.

Beberapa faktor penyebab dari nomophobia pada siswa yaitu faktor internal, eksternal dan sosial. Faktor internal yang merupakan faktor penting terjadinya nomophobia di kalangan siswa yaitu kontrol diri yang rendah, kebiasaan dan kesenangan pribadi. Kemudian untuk faktor eksternal terjadinya nomophobia yaitu intensitas penggunaan media sosial dari fitur-fitur menarik yang disediakan oleh smartphone. Selanjutnya untuk faktor sosial terjadinya

nomophobia dikalangan siswa terdiri dari faktor *connected presence* dan *mandatory behavior* (Putri, 2019).

Ghufron & Risnawita (2010) menyebutkan bahwa faktor-faktor psikologis *self control* adalah sebagai berikut Faktor internal yaitu yang meliputi faktor usia dan kematangan, artinya apabila usia individu semakin bertambah maka kemampuan kontrol diri (*self control*) orang tersebut akan lebih baik dan lebih matang pula dan Faktor eksternal yaitu meliputi keluarga, karena dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang, (Ghufron & Risnawita, 2012). Jadi, kontrol diri pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal baik yang berasal dari diri sendiri (internal), maupun dari luar individu (eksternal). Faktor internal dapat berupa kematangan yang dapat ditunjukkan dengan kemampuan untuk memilih hal yang baik untuk masa depan dengan tidak tergesa-gesa serta manipulasi stimulus sehingga dapat mendorong diri melakukan hal sulit tapi baik untuk diri. Sedangkan faktor eksternal yaitu pengaruh dari luar diri individu, seperti pola asuh atau pengaruh lingkungan sekitarnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ajeng (2017) kepada 110 mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang menemukan hasil $r_{xy} = -.398$ pada $p = .030$ ($p < .05$), artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi UNDIP mengalami tingkat kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) rendah karena memiliki kontrol diri yang tinggi. Kontrol diri memberikan sumbangan

efektif sebesar 4.3% sedangkan sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian ini. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019) pada 182 mahasiswa dengan rentang usia 18-23 tahun yang menemukan hasil bahwa ada hubungan negatif antara self control dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa dengan koefisien korelasi (r) sebesar -0.436 dan taraf signifikansi 0.000, Artinya semakin rendah self control maka semakin tinggi pula kecenderungan nomophobia pada mahasiswa pengguna smartphone, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mengajukan judul yaitu “Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa dan Mahasiswi Di Universitas HKBP Nommensen Medan”.

1.2. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan kontrol diri terhadap kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa dan Mahasiswa Di Universitas HKBP Nommensen Medan.

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri terhadap kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa dan Mahasiswa Di Universitas HKBP Nommensen Medan.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui pelaksanaan penelitian ini, diharapkan dapat memperkaya dan menambah pengetahuan serta diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritik bagi pengembangan ilmu Psikologi tentang hubungan kontrol diri terhadap kecenderungan nomophobia

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Untuk meningkatkan keterampilan serta keahlian ilmu Psikologi yang sudah dipelajari dan dipahami selama duduk di bangku perkuliahan serta menambah wawasan Penulis untuk meneliti Fenomena Kontrol Diri dan Nomophobia.

b. Bagi Pembaca

Sebagai informasi pada pembaca, guna sebagai acuan untuk kegiatan penelitian Fenomena Kontrol Diri dan Nomophobia pada periode berikutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kontrol Diri

2.1.1. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Averill (1973) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Sedangkan Thalib (2010) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Skinner menyatakan bahwa kontrol diri merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Dan tingkah laku dapat dikontrol melalui berbagai cara yaitu menghindar, penjenahan, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri (Alwisol,2009).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan, mengatur, dan mengarahkan perilaku dan dorongan-dorongan dalam dirinya dan mengarahkannya ke arah konsekunsi yang positif. Suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berfikir. Selain itu,

kontrol diri dapat dimaknai sebagai pengendalian tingkah laku dengan melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak agar sesuai atau nyaman dengan orang lain sehingga tidak terbawa pada hal-hal tersebut yang merugikan diri sendiri.

2.1.2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (1973) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

1. Kontrol perilaku (*behavior control*), yaitu kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Dimana individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya. Kemampuan mengontrol perilaku dibedakan atas dua komponen, yaitu:
 - a. Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu di luar dirinya.
 - b. Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki atau dihadapi.

2. Kontrol kognitif (*cognitive control*), yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan. Kemampuan mengontrol kognitif dibedakan atas dua komponen, yaitu:
 - a. Kemampuan untuk memperoleh informasi (*information gain*). Informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif.
 - b. Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*). Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memerhatikan segi-segi positif secara subjektif
3. Kontrol Pengambilan keputusan (*decisional control*), yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan.

2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Averill (1973) Faktor-faktor yang mempengaruhinya adalah faktor internal dan faktor eksternal

1. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil dalam kemampuan diri adalah usia, dimana semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya tersebut, faktor internal lainnya adalah lingkungan yang ada disekitarnya.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal dapat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, dimana dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang, bila orang tua menerapkan kepada anaknya sikap disiplin secara inten sejak dini dan orang tua juga bersikap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak apabila anak menyimpang dari yang telah ditetapkan.

2.2. Nomophobia

2.2.1. Pengertian Nomophobia

Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* adalah ketakutan berlebihan ketika kehilangan atau jauh dari *smartphone* dan dianggap sebagai fobia baru di zaman modern yang terjadi karena adanya interaksi dari individu dengan teknologi

informasi yaitu *smartphone*. Bekaroglu dan Yilmaz (2020) mendefinisikan *nomophobia* sebagai salah satu gangguan yang dapat berdampak pada kesehatan psikologis maupun fisik seseorang akibat ketakutan jika berada jauh dari ponsel.

Berdasarkan pengertian *nomophobia* di atas dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan suatu kondisi dimana individu merasa tidak nyaman, gelisah, dan juga cemas bila tidak menggunakan perangkat komunikasi ataupun *smartphone*.

2.2.2. Aspek-aspek Nomophobia

Ada 4 aspek *Nomophobia* menurut Yildirim (2014), yaitu:

- a. *Not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi)
Berhubungan dengan adanya perasaan kehilangan berkomunikasi dengan orang lain atau tidak dapat menggunakan layanan pada *smartphone* di saat ingin membutuhkan komunikasi dengan orang lain.
- b. *Losing connectedness* (kehilangan koneksi) Berhubungan dengan perasaan kehilangan konektivitas ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada *smartphone* dan tidak dapat terhubung dengan identitas online misalnya, media sosial.
- c. *Not being able to access information* (tidak dapat mengakses informasi) Berhubungan dengan gambaran perasaan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengambil atau mencari

informasi melalui smartphone. Karena smartphone menyediakan kemudahan dalam mengakses informasi. Hal tersebut dapat membuat sebagian orang menjadi panik atau cemas.

- d. *Giving up convenience* (kehilangan kenyamanan) Berhubungan dengan perasaan nyamaan saat menggunakan smartphone dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan dalam smartphone tersebut.

2.3. Telaah Literatur

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sheren Pakpahan (2022) pada 88 siswa kelas X SMA N 1 Tarutung dengan tujuan penelitian untuk mengetahui antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa menemukan hasil hipotesis yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* sebesar 26,8%, berdasarkan perhitungan dari data hipotetik dan empirik menemukan bahwa para subjek memiliki kontrol diri yang sedang cenderung rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Safira (2021) pada 384 Mahasiswa Universitas Islam Riau dengan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa menggunakan alat ukur NMP-Q (Nomophobia Questionare) menemukan hasil terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada Mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Fathony (2021) pada 346 siswa/siswi di SMK N 12 Surabaya dengan tujuan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan *nomophobia* pada remaja, penelitian ini menemukan hasil hipotesis korelasi parsial antara kontrol diri dengan *nomophobia* sejumlah 0,137 dengan signifikansi yaitu 0,006, yang artinya terdapat hubungan yang positif antara *nomophobia* dengan kontrol diri pada remaja. Pada uji korelasi regresi simultan diketahui F-hitung dengan nilai 23,572 dan nilai F tabel sejumlah 3,022. Hal ini menunjukkan bahwa diperoleh hubungan signifikan antara kontrol diri dan kesepian dengan *nomophobia* pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Aldianita (2019) pada 123 remaja pengguna instagram di kelas XI IPS SMA N 31 Jakarta Timur dengan tujuan penelitian untuk menguji hubungan kontrol diri dengan *nomophobia*, hubungan impulsif dengan *nomophobia*, dan hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif dengan *nomophobia* menemukan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan arah negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* dengan $\beta = -0,321$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Ada hubungan yang signifikan arah positif antara perilaku impulsif dengan *nomophobia* sebesar 0,280. Ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku impulsif dengan *nomophobia* dengan R Square (R) – 0,146 atau sebesar 14,6%.

Penelitian yang dilakukan oleh Gunlu (2022) pada 688 Mahasiswa, dengan tujuan penelitian untuk mengetahui peran mediasi pengendalian diri dalam hubungan dasar kebutuhan psikologis dan *nomophobia* menemukan hasil 0,4%

Mahasiswa tidak menderita kecenderungan *nomophobia*, 65,7% memiliki kecenderungan *nomophobia* ringan, 30,8% memiliki kecenderungan *nomophobia* sedang, dan 3,1% memiliki kecenderungan *nomophobia* ekstrim. Dari kedua variabel yaitu kontrol diri dan *nomophobia* mengindikasikan bahwa koefisien jalur langsung dan tidak langsung yang muncul sebagai hasil analisis bootstrap adalah signifikan dan mengambil peran sebagai mediator penuh kontrol diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Guner (2022) pada 970 siswa sekolah menengah dengan tujuan penelitian untuk mengkaji dampak penggunaan ponsel pintar tentang *nomophobia*, kecemasan, dan kontrol diri pada siswa sekolah menengah menemukan hasil bahwa kecanduan ponsel pintar siswa berada di atas tingkat sedang dan kecanduan ponsel pintar diketahui berdampak pada *nomophobia*, kontrol diri, dan kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Afifah (2022) pada 288 mahasiswa sarjana yang terdaftar dalam penelitian dari tahun 2019 menggunakan tiga instrumen dalam mengumpulkan data yaitu kuisioner fobia tanpa ponsel, skala religiulitas, dan skala pengendalian diri singkat menemukan hasil penelitian yaitu menunjukkan terdapat korelasi negatif antara religiulitas dan *nomophobia*, serta korelasi negatif antara kontrol diri dan *nomophobia*, hasil analisis juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara religiulitas dan pengendalian diri. analisis moderator menunjukkan bahwa pengendalian diri dapat memoderasi hubungan antara religiulitas dan *nomophobia*. Temuan ini

menggarisbawahi peran pengendalian diri sebagai faktor protektif ketika siswa rentan *nomophobia*.

2.4. Kerangka Konseptual

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menolak atau mengubah suatu respon, serta untuk menyela perilaku yang tidak diinginkan dengan menahan diri dari melakukan hal tersebut (Tangney, dkk 2004). Ghufron dan Risnawita (2010), menyebutkan bahwa kontrol diri merujuk pada kemampuan untuk mengelola faktor dari perilaku yang sesuai dengan kondisi tertentu untuk menampilkan kemampuan mengendalikan perilakunya agar sesuai dan dapat menyenangkan orang lain. Kontrol diri pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal baik berasal dari diri sendiri (internal) maupun dari luar individu (eksternal).

Menurut Yildirim (2014), ketergantungan terhadap ponsel bukan suatu hal yang harus dilarang, tetapi masalah muncul ketika kegelisahan terhadap ponsel yang memicu gangguan psikologis klinis dan mental penggunanya. Dalam hal ini mengakibatkan seseorang tidak berinteraksi dengan nyata. Kecanduan ponsel akan menimbulkan rasa cemas, gelisah, dan panik ketika kehilangan atau ketinggalan ponsel.

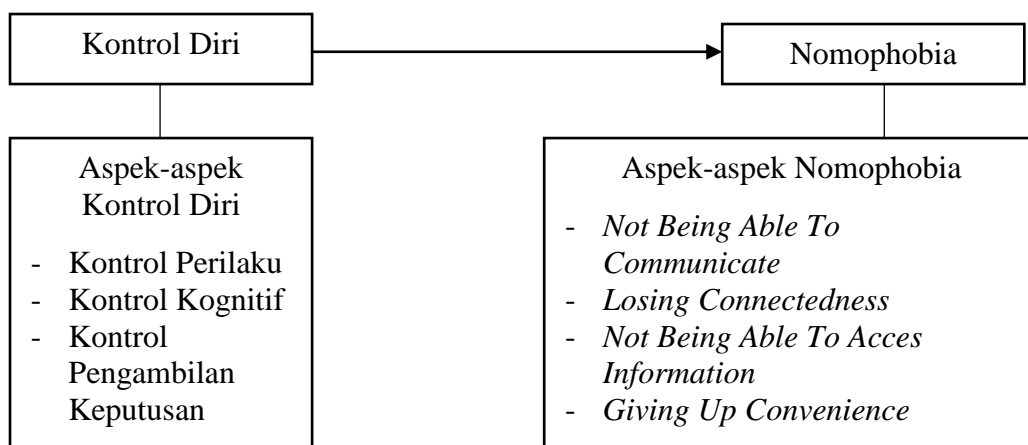
Menurut Averill (1973) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu, Kontrol perilaku (*behavior control*), yaitu kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari

kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi, kontrol perilaku memiliki dua indikator yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan mengatur stimulus, Kontrol kognitif (*cognitive control*), yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan. Kemampuan mengontrol kognitif dibedakan atas dua komponen, yaitu Kemampuan untuk memperoleh informasi (*information gain*) dan Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*), Kontrol Pengambilan keputusan (*decisional control*), yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan.

Ada 4 aspek Nomophobia menurut Yildirim (2014) yaitu, *Not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi) Berhubungan dengan adanya perasaan kehilangan berkomunikasi dengan orang lain atau tidak dapat menggunakan layanan pada smartphone di saat ingin membutuhkan komunikasi dengan orang lain, *Losing connectedness* (kehilangan koneksi) Berhubungan dengan perasaan kehilangan konektivitas ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada smartphone dan tidak dapat terhubung dengan identitas online misalnya, media sosial, *Not being able to access information* (tidak dapat

mengakses informasi) Berhubungan dengan gambaran perasaan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui smartphone. Karena smartphone menyediakan kemudahan dalam mengakses informasi. Hal tersebut dapat membuat sebagian orang menjadi panik atau cemas, *Giving up convenience* (kehilangan kenyamanan) Berhubungan dengan perasaan nyaman saat menggunakan smartphone dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan dalam smartphone tersebut.

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual



2.5. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual yang sudah di buat, adapun hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut.

Ho: Tidak terdapat hubungan kontrol diri dengan nomophobia pada mahasiswa dan mahasiswi Universitas HKBP Nommensen Medan.

Ha: Terdapat hubungan kontrol diri dengan nomophobia pada mahasiswa dan mahasiswi Universitas HKBP Nommensen Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan Langkah awal yang digunakan untuk menetapkan suatu variabel utama dalam sebuah penelitian serta menemukan fungsi masing – masing variabel dalam penelitian (Azwar, 2016). Menurut Sugiono (2013), variabel penelitian merupakan suatu atribut atau objek yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan peneliti agar dapat dipelajari dan pada akhirnya dapat ditarik untuk dijadikan sebagai sebuah kesimpulan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel, yaitu kontrol diri dan kecenderungan nomophobia

1. Variabel bebas (X) : Kontrol Diri
2. Variabel tergantung (Y) : Kecenderungan Nomophobia

3.2. Defenisi Operasional

3.2.1. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu Kontrol perilaku

(*behavior control*), Kontrol kognitif (*cognitive control*), Kontrol Pengambilan keputusan (*decisional control*). Dari ketiga aspek ini akan dikembangkan dan disusun menjadi alat ukur dalam penelitian ini.

3.2.2. Nomophobia

Nomophobia merupakan ketakutan berlebihan atau kecemasan ketika kehilangan atau jauh dari *smartphone*, kehilangan koneksi, dan interaksi melalui teknologi informasi yaitu *smartphone*. Ada 4 aspek *Nomophobia* yaitu, *Not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi), *Losing connectedness* (kehilangan koneksi), *Not being able to access information* (tidak dapat mengakses informasi), *Giving Up Convenience* (Kehilangan Kenyamanan). Dari keempat aspek tersebut akan dikembangkan dan disusun menjadi alat ukur dalam penelitian ini.

3.3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa dan Mahasiswi aktif Universitas HKBP Nommensen Medan TA 2019 sampai 2023.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Arikunto (2006) Populasi adalah subjek secara keseluruhan dalam sebuah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi aktif Universitas HKBP Nommensen Medan. Total populasi Mahasiswa dan Mahasiswi UHN Medan adalah 7224. Adapun deskripsi total populasi dari seluruh fakultas di Universitas HKBP Nommensen Medan adalah sebagai berikut.

Tabel 3.1. Deskripsi Jumlah Populasi Universitas HKBP Nommensen Medan

Fakultas	Populasi
Bahas dan Seni	251
Ekonomi dan Bisnis	1801
Hukum	1234
Kedokteran	311
FKIP	1074
Pertanian	578
Fisipol	390
Psikologi	461
Peternakan	157
Teknik	967
Total	7224

3.4.2. Sampel

Teknik pengambil sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2017) *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menyesuaikan diri berdasarkan kriteria atau tujuan tertentu (disengaja). Kriteria yang dipakai oleh peneliti adalah:

1. Mahasiswa-Mahasiswi aktif UHN.
2. Mahasiswa-Mahasiswi yang memiliki *Smartphone*.

Adapun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael. Karena jumlah populasi masih dalam ukuran perkiraan dengan jumlah yang tak pasti, maka peneliti menggunakan penentuan populasi dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan jumlah kesalahan populasi tak terhingga (Arikunto, 2010).

**PENENTUAN JUMLAH SAMPEL DARI POPULASI TERTENTU DENGAN
TARAF KESALAHAN 1%, 5%, DAN 10%**

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	563	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

Tabel 3.2. Penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10%.

Dari tabel penentuan jumlah sampel dengan total populasi 7224 dan taraf kesalahan 5%, dapat ditentukan sampel dalam penelitian adalah sebanyak 323 orang.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data utama adalah dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek – aspek dalam psikologis. Skala psikologi adalah suatu prosedur dalam pengambilan data yang mengungkapkan dalam konstrak atau konsep psikologi yang dapat menggambarkan aspek dalam kepribadian individu (Azwar, 2008). Pengambilan data dalam penelitian ini dapat dilakukan secara online dan daring. Metode pengumpulan data adalah cara – cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2010). Metode penelitian yang dilakukan adalah menyebar angket atau kuesioner. Penelitian ini menggunakan metode angket atau kuesioner menggunakan skala *Likert*. Menurut Arikunto (2010) angket merupakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada responden dengan maksud agar responden bersedia memberikan informasi sesuai dengan permintaan pengguna. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner untuk menyusun skala kontrol diri dan kecenderungan nomophobia.

BLUEPRINT

KONTROL DIRI

Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Kontrol Perilaku	Kemampuan Mengontrol Pelaksanaan	1,2,3	15,16,17
	Kemampuan Mengatur Stimulus	4,5,6	18,19,20
Kontrol Kognitif	Kemampuan Memperoleh informasi	7,8	21,22
	Kemampuan melakukan Penilaian	9,10,11	23,24,25
Kontrol Pengambilan Keputusan	Kesempatan, Kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melaksanakan suatu tindakan	12,13,14	26,27,28
Total		14	14

Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Kontrol Perilaku	Kemampuan Mengontrol Pelaksanaan	1,2,3	15,16,
	Kemampuan Mengatur Stimulus	4,5,6	18,19,
Kontrol Kognitif	Kemampuan Memperoleh informasi	7,8	22
	Kemampuan melakukan Penilaian	9,10,11	23,24,25
Kontrol Pengambilan Keputusan	Kesempatan, Kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melaksanakan suatu tindakan	12,13,14	28
Total		14	9

KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA

Sebelum Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable
<i>Not Being Able To Communicate</i>	1,2	9,10
<i>Losing Connectedess</i>	3,4	11,12
<i>Not Being Able To Access Information</i>	5,6	13,14
<i>Giving Up Convience</i>	7,8	15,16
Total	8	8

Setelah Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable
<i>Not Being Able To Communicate</i>	1,2	9
<i>Losing Connectedess</i>	3,4	
<i>Not Being Able To Access Information</i>	5,6	
<i>Giving Up Convience</i>	7,8	
Total	8	1

3.6. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas HKBP Nommensen Medan pada Mahasiswa-Mahasiswi aktif. Dalam penyebaran skala psikologi peneliti menggunakan *google form*. Adapun cara yang digunakan untuk mengumpulkan respon dari subjek penelitian adalah dengan cara menghubungi subjek secara langsung melalui *Whatsapp* dengan *chat personal* atau dalam grup.

3.7. Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dalam rangka penarikan kesimpulan untuk mendapat tujuan penelitian. Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan *statistic inferensial*. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*, sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

3.7.1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Sejalan dengan itu Sujarweni (2014) mengungkapkan bahwa uji normalitas ini mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K- S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program IBM SPSS Statistic 25.

b. Uji linearitas

bertujuan untuk mengetahui apakah data stres memiliki hubungan linear dari kedua variabel. Penelitian menggunakan program IBM SPSS Statistic 25, kedua variable dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

3.7.2. Uji Hipotesa

Uji hipotesa menggunakan *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara variabel X (Kontrol Diri) dengan variabel Y (Kecenderungan Nomophobia). Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5% (0,05), jika Sig $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a dan jika Sig $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.