

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM FAKULTAS DAKWAH
DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Mendapatkan Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi

Oleh:

Della Melati (1841040278)

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)



**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1444H/2022

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM FAKULTAS
DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG**

Disusun Oleh:

Nama : DELLA MELATI
NPM : 1841040278
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Dr. Hj. Hepi Reza Zen, SH., MH

Pembimbing II: Noffiyanti, MA



**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1444H/2022

ABSTRAK

Indonesia merupakan pengguna *smartphone* dan pengguna internet nomor satu di Asia Tenggara. Survey APJII menyatakan bahwa pengguna *smartphone* untuk mengakses internet di Indonesia saat tahun 2018 sekitar 64,8% orang dari keseluruhan jumlah masyarakat Indonesia. Kemajuan pesat yang dialami *smartphone* menyebabkan beberapa individu tanpa sadar tidak bisa berhenti untuk menggunakan *smartphone*. Kecanggihan *smartphone* menjerat semua kalangan baik tua maupun muda tidak terkecuali para remaja terlebih mahasiswa, dimana pada usia mereka tersebut remaja cenderung labil dan mudah terpengaruh lingkungannya dan ketika seseorang sudah semakin terikat dengan hal ini, diduga bahwa tingkat komunikasi interpersonalnya dengan orang lain secara tatap muka akan menurun. Bermain *smartphone* dalam durasi yang panjang dan dilakukan setiap hari dapat membuat individu berkembang kearah pribadi yang anti sosial. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif. Teknik sampel yang digunakan teknik *simple random sampling*, dengan pengukuran instrumen penelitian yaitu : skala *likeart*. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik inferensial dan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan software SPSS versi 25.

Berdasarkan hasil penelitian dengan analisis statistik deskriptif diperoleh hasil tanggapan responden sebesar 70,4% yang menunjukkan bahwa kontrol diri berada pada kategori penilaian yang kuat dan tanggapan responden mengenai *nomophobia* diperoleh hasil sebesar 59,4% yang menunjukkan bahwa *nomophobia*

berada pada kategori cukup. Hasil persamaan regresi linear sederhana dapat diinterpretasikan bahwa nilai koefisien regresi nilainya sebesar 40,1% yang menyatakan bahwa variabel independen atau kontrol diri (X) kuat hubungannya terhadap variabel dependen atau *nomophobia* (Y) berdasarkan hasil t hitung > t tabel ($5,007 > 1,998$) atau signifikan (Sig) sebesar 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$ sehingga berarti H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa H_a kontrol diri terdapat hubungan yang signifikan terhadap *nomophobia* pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan ilmu komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Kata Kunci : Kontrol Diri dan Nomophobia

ABSTRACT

Indonesia is the number one smartphone user and internet user in Southeast Asia. The APJII survey stated that smartphone users to access the internet in Indonesia in 2018 were around 64.8% of the total Indonesian population. The rapid progress experienced by smartphones has caused some individuals to subconsciously not be able to stop using smartphones. The sophistication of smartphones ensnares all groups, both young and old, including teenagers, especially students, where at their age teenagers tend to be unstable and easily influenced by their environment and when someone is increasingly attached to this, it is suspected that the level of interpersonal communication with other people face to face will decrease. Playing smartphones for a long duration and done every day can make individuals develop towards an anti-social personality. This study aims to determine the relationship between self-control and nomophobia in students of the Department of Islamic Guidance and Counseling, Faculty of Da'wah and Communication Studies.

This research is a quantitative research using an associative quantitative approach. The sample technique used is simple random sampling technique, with the measurement of the research instrument, namely: Likeart scale. The data analysis techniques used are inferential statistical analysis techniques and simple linear regression analysis techniques with the help of SPSS version 25 software.

Based on the results of research with descriptive statistical analysis, the results of respondents' responses were 70.4% which indicated that self-control was in the category of strong assessment and respondents' responses to nomophobia were obtained by 59.4% which indicated that nomophobia was in the sufficient category. The results of the simple linear regression equation can be interpreted that the value of the regression coefficient is 40.1% which states that the independent variable or self-control (X) is strongly related to the dependent variable or nomophobia (Y) based on the results of t count > t table ($5.007 > 1.998$) or significant (Sig) of 0.000 is smaller than <0.05 , which means that H_a is accepted. This shows that self-control has a significant relationship with nomophobia in students majoring in Islamic guidance and counseling faculty of da'wah and communication sciences, Raden Intan State Islamic University, Lampung.

Keywords: Self Control and Nomophobia

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Della Melati
NPM : 1841040278
Jurusan Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dan Nomophobia Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung” adalah benar-benar hasil karya penulis sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan pernyataan keaslian skripsi ini saya buat dengan semestinya agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, September 2022



Della Melati

NPM. 1841040278

LEMBAR PERSETUJUAN

**Judul : HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN NOMOPHOBIA
PADA MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN
ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

Nama : Della Melati

Npm : 1841040278

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam


Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi


MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

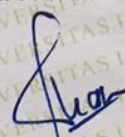
Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Hj. Hepi Reza Zen, SH., MH
NIP.196404161994032002


Noffivanti, MA
NIP.199111182019032020

Ketua Jurusan BKI


Dr. Sri Ilham Nasution, S.Sos, M. Pd I
NIP: 197209211998032002



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame, Bandar Lampung, 35131 Telp. (0721) 703260

PEGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Hubungan Kontrol Diri dan Nomophobia Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung”**. Disusun Oleh **Della Melati**, NPM : **1841040278**, Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam, Telah diujikan dalam Sidang Munaqasah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal : 27 Oktober 2022 pukul 09.30 s.d 11.00 WIB

TIM MUNAQASAH

Ketua Sidang : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd (.....)

Sekretaris : Risna Rogamelia, M.Pd (.....)

Penguji I : Eni Amaliyah, S.Ag.,S.S.,M.Ag (.....)

Penguji II : Dr. Hj. Hepi Reza Zen, SH.MH (.....)

Penguji Pendamping : Noffianti, M.A (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



Dr. Abdul Syukur, M.Ag
NIP. 196511011995031001

MOTTO

قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا وَضَلُّوا عَنْ
سَوَاءِ السَّبِيلِ

Katakanlah (Muhammad), “Wahai Ahli Kitab! Janganlah kamu berlebih-lebihan dengan cara yang tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti keinginan orang-orang yang telah tersesat dahulu dan (telah) menyesatkan banyak (manusia), dan mereka sendiri tersesat dari jalan yang lurus.”

(QS. Al-Maidah [77])

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah *rabbi* *'Alamin*, segala puji bagi Allah SWT, terucap doa dan rasa syukur senantiasa tidak ada kata yang lebih pantas untuk Rabb semesta alam yang senantiasa memberikan rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga skripsi peneliti ini Allah izinkan selesai pada waktunya. Shalawat serta salam kepada nabi Muhammad SAW, skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua tercinta. Ibu Sumarti dan Bapak Melwan yang senantiasa mendo'akan, mencurahkan kasih sayang, perhatian, motivasi, nasihat, serta dukungan baik secara moral maupun finansial
2. Adik-adikku tersayang Aditia Saputra dan Diska Aqilla terimakasih atas bantuan, doa, kasih sayang, dan dorongan semangatnya.
3. Mbahku tersayang . Mbah Suparinah dan Mbah Suwandi (Alm) terimakasih atas segala doa-doa baiknya untuk kesuksesan dunia dan akhirat, terimakasih atas dukungan-dukungan tulus yang diberikan.

RIWAYAT HIDUP

Della Melati, dilahirkan di Bukit Kemuning Povinsi Lampung pada tanggal 07 Juli 2000, merupakan anak pertama dari tiga bersaudara yang mana anak dari pasangan Ibu Sumarti dan Bapak Melwan Rafiki.

Pendidikan formal yang telah dilalui dimulai dari Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Ulak Rengas pada tahun 2006-2012. Dilanjutkan pada pendidikan di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 03 Bukit Kemuning dari 2012-2015. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikannya ke Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Abung Tinggi, pada tahun 2015-2018.

Setelah lulus pada tahun yang sama peneliti melanjutkan pendidikan di salah satu perguruan tinggi negeri yang ada di Lampung yaitu Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI).

Bandar Lampung, 13 Sep 2022

Penulis

Della Melati
NPM. 1841040278

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dalam menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung.

Shalawat serta salam senantiasa saya haturkan kepada Rasullullah SAW beserta keluarganya, dan para sahabat-sahabatnya. Semoga kita semua mendapatkan syafaatnya kelak di yaumul qiyamah amin.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini banyak sekali orang sekitar yang mendukung dan membantu demi kelancaran penulisan pada Proposal. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung beserta jajaran.
2. Dr. Hj. Sri Ilham Nasution S.Sos, M.Pd selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
3. Umi Aisyah M.Pd selaku Sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak memberikan informasi kepada mahasiswanya.
4. Dr. Hj. Hepi Reza Zen, SH., MH selaku Pembimbing I dan Noffiyanti, MA selaku Pembimbing II terimakasih atas meluangkan waktunya dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
5. Seluruh Pegawai Akademik Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
6. Bapak dan Ibu Dosen di lingkungan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (Khusus jurusan Bimbingan dan Konseling Islam) yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
7. Pihak Perpustakaan Pusat, Perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah menyediakan informasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
8. Teman dan sahabat yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.

9. Leni Miftahul Hasanah yang selalu membantu penulis dalam mengerjakan skripsi.

Semoga kita semua mendapatkan rahmat dan karunia Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu atas kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan semua orang yang membacanya.

Bandar Lampung, September 2022
Penulis

Della Melati
NPM. 1841040278

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi dan Batasan masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitain	5
F. Manfaat Penelitian	6
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	6
H. Sistematika Penulisan	8

BAB II NOMOPHOBIA DAN KONTROL DIRI

A. Nomophobia

1. Definisi Nomophobia	9
2. Karakteristik Kecendrungan Nomophobia.....	10
3. Aspek-Aspek Nomophobia.....	10
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nomophobia	11

B. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri	12
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	13
3. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	14
4.	

C. Kontrol Diri dan Nomophobia	15
D. Hipotesis	16

BAB III METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian	16
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian	17
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data	18
D. Definisi Operasional Variabel	18
E. Instrumen Penelitian	19
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Data	22
G. Uji Prasarat Analisis	26
H. Uji Hipotesis	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	29
1. Gambaran Umum Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam	29
2. Visi Misi dan Tujuan Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam	29
3. Deskripsi Data Responden	30
B. Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis	31
1. Uji Normalitas	31
2. Uji Linieritas	32
3. Uji Korelasi	33
4. Hasil Analisis Deskriptif Tanggapan Responden Mengenai Kontrol Diri dan Nomophobia Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung	34
5. Hasil Analisis Deskriptif Tanggapan Responden Mengenai Kontrol Diri dan Nomophobia Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung	62
6. Hubungan Kontrol Diri dan Nomophobia Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung....	
7. Interpretasi Data	63

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	65
B. Rekomendasi.....	66

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel

3.1 Blue Print Skala Kontrol Diri.....	20
3.2 Pengukuran Instrumen Kontrol Diri	21
3.3 Blue Print Skala Nomophobia	22
3.4 Pengukuran Instumen Nomophobia	23
3.5 Hasil Uji Coba Variabel Kontrol Diri	24
3.6 Hasil Uji Validitas Setelah 1 Item Dihapus.....	25
3.7 Hasil Uji Validitas Nomophobia	26
3.8 Hasil Uji Reliabilitas.....	27
3.9 Kriteria Koefisien Korelasi	27
3.10 Presentase Jawaban dan Tafsiran Kuantitatif	29
4.1 Data Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
4.2 Data Distribusi Responden Berdasarkan Rentang Umur	32
4.3 Hasil Uji Normalitas	33
4.4 Hasil Uji Linieritas.....	33
4.5 Hasil Uji Korelasi	35
4.6 Saya bisa menempatkan diri saya sesuai situasi	36
4.7 Meskipun sedang menghadapi banyak masalah, saya mampu untuk tetap tenang	37
4.8 Saya tahu kapan harus berbicara atau diam dalam suatu situasi	37
4.9 Saya tidak iri kepada teman yang lebih beruntung	38
4.10 Saya akan meleraikan teman yang berkelahi	38
4.11 Saya akan melaporkan apabila ada kemungkinan terjadinya kecurangan	39
4.12 Saya bisa mengendalikan diri saya mengenai pendapat yang saya ucapkan	39
4.13 Saya dapat mempertanggungjawabkan setiap perilaku yang saya lakukan	40
4.14 Saya mudah terpengaruh oleh orang lain	40
4.15 Ketika saya sedang melakukan pekerjaan, saya tidak mudah terganggu dengan kegemaran dan hobi saya	41
4.16 Indikator Kontrol Perilaku	41
4.17 Saya memiliki kemampuan bercerita secara urut, runtut, tertata, tepat, sistematis tentang kejadian yang saya ketahui	43
4.18 Saya mampu memikirkan hal-hal yang positif	

disaat saya sedang kacau	43
4.19 Saya mampu bersikap tenang ketika ada teman yang menuduh saya	44
4.20 Saya mampu memikirkan hal-hal yang menyenangkan disaat saya sedang jengkel.....	44
4.21 Indikator Kontrol Kognitif	45
4.22 Lebih baik saya berpikir dulu sebelum bertindak	46
4.23 Saya menjauhi teman atau lingkungan yang memiliki dampak buruk pada diri saya..	46
4.24 Ketika hendak melanggar peraturan saya tidak memikirkan akibatnya.....	47
4.24 Jika sedang marah tindakan apapun akan saya lakukan	47
4.25 Saya akan menolak ajakan teman untuk tawuran	48
4.26 Indikator kontrol Keputusan	48
4.27 Saya merasa gelisah jika saya tidak dapat segera berkomunikasi dengan keluarga.....	48
4.28 Saya merasa khawatir ketika keluarga dan teman-teman tidak dapat menghubungi saya.....	51
4.29 Saya merasa khawatir ketika keluarga dan teman-teman tidak dapat menghubungi saya.....	51
4.30 Saya merasa khawatir karena saya tidak dapat melakukan kontak dengan keluarga dan teman-teman saya	52
4.31 Saya merasa cemas karena saya tidak dapat melakukan kontak dengan keluarga Dan teman-teman saya	52
4.32 Saya merasa cemas ketika smartphone yang saya gunakan tidak dapat melakukan panggilan telepon	52
4.33 Saya merasa takut ketika tidak bisa berkomunikasi dengan keluarga saya	53
4.34 Saya merasa takut karena tidak dapat melakukan kontak dengan keluarga dan teman- teman saya	53
4.35 Hasil Indikator Tidak Dapat Berkomunikasi	54
4.36 Saya merasa gelisah karena kehilangan identitas online saya ...	54
4.37 Saya merasa tidak nyaman karena saya tidak mendapatkan berita terkini tentang media sosial dan jaringan-jaringan <i>online</i> lainnya.....	55
4.38 Saya merasa janggal karena saya tidak bisa mengecek pemberitahuan terkait informasi dari relasi saya dan jaringan-jaringan <i>online</i> lainnya.....	56

4.39 Saya merasa gelisah karena tidak dapat mengecek pesan pada <i>e-mail</i> saya.....	56
4.40 Hasil Indikator Kehilangan Konektivitas	57
4.41 Saya merasa tidak nyaman jika tidak dapat mengakses informasi melalui <i>smartphone</i> saya.....	57
4.42 Saya merasa kesal jika tidak bisa mengakses informasi pada <i>smartphone</i> ketika saya menginginkannya.....	58
4.43 Ketidakmampuan untuk terhubung dengan berita-berita terkini melalui <i>smartphone</i> , membuat saya gugup/ cemas	59
4.44 Saya merasa kesal ketika tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i> dan fitur-fitur yang ada di <i>smartphone</i> saya.....	59
4.45 Hasil Indikator Tidak Dapat Mengakses Informasi	59
4.46 Saya merasa panik jika saya kehabisan pulsa ataupun paket langganan bulanan	60
4.47 Saya terus-menerus mengecek <i>smartphone</i> saya untuk melihat ketersediaan sinyal dan koneksi <i>wi-fi</i> jika saya sedang tidak memiliki sinyal atau koneksi <i>wi-fi</i>	61
4.48 Saya merasa khawatir tersesat di jalan jika <i>smartphone</i> saya tidak bisa digunakan.....	61
4.49 Jika saya tidak mengecek <i>smartphone</i> saya dalam beberapa saat, saya akan memiliki perasaan untuk segera mengeceknya	62
4.50 Hasil Indikator Hilangnya Kenyamanan	63
4.51 Model Summary	65
4.52 Coefficient	65
4.53 Anova	66

DAFTAR LAMPIRAN

1. Uji Angket Kontrol Diri dan *Nomophobia*
2. Angket Kontrol Diri dan *Nomophobia*
3. Tabulasi Data Penelitian Kedua Skala
4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
5. Uji Normalitas dan Linieritas
6. Uji Hipotesis
7. Pedoman Observasi
8. Hasil Pernyataan Variabel Kedua Skala
9. Surat Keterangan (SK) Judul Skripsi
10. Surat Keterangan Penelitian
11. Surat Telah Melaksanakan Penelitian
12. Dokumentasi

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari salah arti dan salah pemahaman terhadap judul dalam skripsi ini, perlu di jelaskan terlebih dahulu judul skripsi ini adalah “Hubungan Kontrol Diri Dan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung”. Dalam judul tersebut dapat beberapa istilah yang perlu dijelaskan.

Menurut Averill 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.¹ Menurut J. P. Chaplin kontrol diri yaitu kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.² Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar agar menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain dan mampu mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan.

Menurut Yildirim *nomophobia* adalah perasaan cemas, gelisah, khawatir atau takut saat berada jauh dengan smartphone yang diakibatkan karena efek samping dari

¹ Ramadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna, “Kontrol Diri : Definisi dan Faktor”, *Journal Of Innovative Counseling*, Vol. 3, No. 2 (2019): 65-69
<https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.696>

² Putu Sokalia Anjani dan Dewi Puri Astiti, “Hubungan Kontrol Diri dan Konformitas terhadap perilaku konsumtif remaja penggemar animasi Jepang (anime) di Denpasar”, *Jurnal Psikologi Udayana*, (2019)
<https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p10>

penggunaan pada smartphone yang berlebihan.³ Davidson dkk menjelaskan bahwa *nomophobia* merupakan suatu penyakit ketergantungan yang dialami seorang individu terhadap smartphone, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika individu jauh dari smartphone.⁴ *Nomophobia* adalah perasaan cemas, khawatir, tidak nyaman dan takut saat individu berada jauh dengan smartphone karena efek samping dari penggunaan pada smartphone yang berlebihan.

UIN Raden Intan Lampung adalah salah satu lembaga dibidang pendidikan keagamaan yang mengedepankan norma dan nilai agama. Universitas ini bertempat di Kecamatan Sukarame Kabupaten Bandar Lampung.

Penulis mengambil sampel mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dikarenakan penulis sudah mengamati mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang cenderung tidak bisa jauh dari smartphone dan merasa cemas saat jauh dari smartphone.

Dari penegasan judul diatas, dapat dipahami yang dimaksud dengan judul skripsi ini adalah “Hubungan Kontrol Diri Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Di UIN Raden Intan Lampung”. Merupakan suatu penelitian untuk mengkaji fenomena atau peristiwa maupun gejala-gejala yang timbul pada lingkungan sosial terkait kontrol diri dan *nomophobia* di UIN Raden Intan Lampung.

B. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan pengguna smartphone dan pengguna internet nomor satu di Asia Tenggara. Survey

³ Indah Permata Sari, Ifdil dan Frisca Meivilona Yendi, “Konsep *Nomophobia* Pada Remaja Generasi Z”, *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol. 5 No. 1 (2020), <https://doi.org/10.29210/3003414000>

⁴ Nurlaili Dina Hafni, “*Nomophobia*, Penyakit Masyarakat Modern”, *Jurnal Al-Hikmah*, Vol. 6 No. 2 (2018): 41-50, <https://doi.org/10.51675/jt.v6i2.37>

APJII menyatakan bahwa pengguna smartphone untuk mengakses internet di Indonesia saat tahun 2018 sekitar 64,8% orang dari keseluruhan jumlah masyarakat Indonesia. Menurut badan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di Indonesia kepemilikan perangkat seluler berdasar karakter kota atau kabupaten yang menggunakan tablet dan smartphone yaitu sebesar 74,1% untuk masyarakat urban dan 61,06% untuk masyarakat rural. Selain itu juga perangkat yang digunakan untuk mengakses internet sebesar 93,09% menggunakan smartphone atau tablet pribadi. Selain itu juga pengguna internet terbanyak adalah kisaran umur 15-24 tahun dan mahasiswa berada pada 92,01% pengguna internet berdasarkan pekerjaan. Survey diatas mengalami kenaikan dari tahun 2017 untuk pengguna internet yang sebelumnya hanya (54,68%) dari total penduduk di Indonesia. Hal ini sejalan dengan Hasil penelitian Lee et al yang menjelaskan bahwa pengguna *smartphone* terbanyak adalah mahasiswa. Berdasarkan hasil survei oleh Secur Envoy di Inggris menyebutkan bahwa kalangan mahasiswa masa kini banyak mengalami *nomophobia*.⁵

Keberadaan smartphone sekarang ini tentu saja sangat memudahkan kita dalam berkomunikasi jarak jauh. Banyak kecanggihan yang bisa didapatkan melalui smartphone dengan berbagai spesifikasi yang ada didalamnya. Smartphone tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi saja. Tetapi, teknologi ini berfungsi sebagai camera, merekam video, peta digital, pemutar music, jaringan internet, dan lain sebagainya. Hal ini yang membuat smartphone saat ini banyak dimiliki oleh masyarakat terlebih mahasiswa.⁶

Kemajuan pesat yang dialami smartphone menyebabkan beberapa individu tanpa sadar tidak bisa

⁵ Juliana Hidayati, Efri Widiyanti dan Lia Nurliana Wati, "Hubungan Kontrol Diri dan Nomophobia Pada Mahasiswa Keperawatan", *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, Vol.4, no. 2 (2021): 429-436, <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2021.429-436>

⁶ Ibid., 433

berhenti untuk menggunakan smartphone. Kecanggihan smartphone menjerat semua kalangan baik tua maupun muda tidak terkecuali para remaja, dimana pada usia mereka tersebut remaja cenderung labil dan mudah terpengaruh lingkungannya dan ketika seseorang sudah semakin terikat dengan hal ini, diduga bahwa tingkat komunikasi interpersonalnya dengan orang lain secara tatap muka akan menurun. Bermain smartphone dalam durasi yang panjang dan dilakukan setiap hari dapat membuat individu berkembang kearah pribadi yang anti sosial.⁷ Kemajuan pada smartphone ini tidak hanya memberi berbagai kemudahan namun jika digunakan secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu itu sendiri. Adapun dampak negatif yang diberikan smartphone adalah menyebabkan gangguan tidur, stress, kecemasan, memburuknya kesehatan, penurunan kinerja akademis dan fisik.

Menurut Yuwanto kemudahan akses dari smartphone juga akan menimbulkan masalah dari segi psikologis, fisik, sosial, perilaku, dan akademis jika digunakan secara berlebihan. Dari segi kesehatan, divisi kesehatan dunia (WHO) menyatakan bahwa smartphone dapat menyebabkan kanker otak karena radiasi sinyal yang dipancarkan oleh smartphone. Dari segi sosial penggunaan smartphone secara berlebihan akan membuat pengguna jarang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.⁸

Dampak dari segi psikologis penggunaan smartphone yang berlebihan akan menimbulkan kecemasan jauh dari smartphone atau sering disebut *nomophobia*. *Nomophobia* atau biasa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” adalah penyakit yang tidak bisa jauh dari

⁷ Intan Trivena Maria Daeng, N.N Mewengkang dan Edmon R Kalesaran, “Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado”, *e-journal Acta Diurna*, Vol. VI, no. 1, (2017), <https://doi.org/10.24036/apb.v7i1.11432.s1359>

⁸ Yuwanto, L. Cause of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesia Psychological journal*. Vol 25, no. 3, (2010): 225-229. <https://doi.org/10.31289/pj.v25i3.4871>

smartphone. Istilah tersebut berasal dari Inggris pada tahun 2008 kemudian dikembangkan lagi oleh SecurEnvoy pada tahun 2012.⁹

Thomee, Harenstam, dan Hagberg, Chloe menyatakan bahwa smartphone juga tidak hanya mengganggu pola tidur, individu juga jadi terpengaruh oleh suara dari notifikasi smartphone, terlalu tergantung pada perangkat smartphone, dan merasa khawatir ketika tidak menggunakan smartphone atau yang biasa disebut *nomophobia*.¹⁰

Menurut Yildirim *nomophobia* adalah perasaan cemas, gelisah, khawatir atau takut saat berada jauh dengan smartphone yang diakibatkan karena efek samping dari penggunaan pada smartphone yang berlebihan. *Nomophobia* adalah perasaan cemas, khawatir, tidak nyaman dan takut saat individu berada jauh dengan smartphone karena efek samping dari penggunaan pada smartphone yang berlebihan.¹¹

Faktor yang beresiko menyebabkan individu mengalami *nomophobia* adalah faktor internal atau faktor yang disebabkan karena diri individu tersebut. Faktor internal diantaranya adalah tingkat kontrol diri yang rendah, *sensation seeking* yang tinggi, *self-esteem* yang rendah, kebiasaan sering menggunakan *smartphone*, kesenangan pribadi, dan kepribadian ekstraversi yang tinggi. Penelitian Augusta juga menyatakan faktor internal berupa kontrol diri merupakan salah satu faktor penting dalam mengontrol perilaku individu terlebih dalam penggunaan *smartphone*.¹² Selain itu, penelitian Asih dan Fauziah juga menyebutkan bahwa kontrol diri merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya *nomophobia* pada mahasiswa.

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak

⁹ Ibid

¹⁰ Ibid

¹¹ Ibid

¹² Ibid. 227

diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.¹³

Menurut Averill 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. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar agar menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain dan mampu mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan.¹⁴

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku dalam hal ini adalah individu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin intens pengendalian individu terhadap tingkah lakunya.¹⁵

Menurut Bivin et al, kecenderungan *nomophobia* merupakan salah satu masalah yang disebabkan karena penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Sehingga semakin sering penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami pengguna ketika mereka tidak dapat mengakses *smartphone* atau ketika mereka jauh dari *smartphone*. Dalam hal ini kontrol diri memegang peranan penting untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. menurut Kail kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku maupun menahan diri dari godaan.¹⁶ Kontrol diri bukan hal yang mudah. Terlebih manusia punya kecendrungan tertarik pada hal negative dan bujukan negative. Hal ini tercantum dalam Al-Qur'an surat Al-Mujadalah ayat 19.

¹³ Averill Ghuftron, M. Nur dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2012

¹⁴ Ibid

¹⁵ Ibid. 25

¹⁶ Ibid

اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَٰئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ ۗ أَلَا إِنَّ
حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخٰسِرُونَ

“Syaitan telah menguasai mereka lalu menjadikan mereka lupa mengingat Allah, mereka itulah golongan syaitan. Ketahuilah, bahwa sesungguhnya golongan syaitan itulah golongan yang merugi.”

Beratnya kontrol diri yang dalam agama islam diistilahkan mujahadah an nafs juga dikisahkan Rasulullah SAW, yang baru pulang dari perang badar. Rasulullah SAW ternyata menganggap perang badar sebagai pertempuran kecil dibanding melawan diri sendiri. “Ya Rasulullah, apakah ada lagi perang badar yang lebih besar dari ini?” Rasulullah mengatakan, “Melawan hawa nafsu.” Kontrol diri diistilahkan bagian dari kesabaran.¹⁷

UIN Raden Intan Lampung merupakan salah satu lembaga di bidang pendidikan keagamaan yang mengedepankan norma dan nilai agama, serta menyiapkan mahasiswanya untuk beraktivitas sesuai dengan ajaran Islam. Hal ini terlihat dari muatan-muatan pelajaran agama yang ada di Universitas, sehingga memungkinkan mahasiswa UIN Raden Intan Lampung memiliki tingkat kontrol diri yang baik. Dari sampel yang berjumlah 65 orang mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2020 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi menunjukkan bahwa lebih dari 50% kecanduan smartphone dan sulit untuk mengontrol diri saat jauh dari smartphone, mereka merasa gelisah,takut dan tidak tenang saat jauh dari smartphone. Begitu sangat pentingnya smartphone untuk mahasiswa membuat mereka lebih memilih ketinggalan uang atau dompet dari pada smartphonenya. Hal tersebut termasuk dalam contoh perilaku *nomophobia*. *Nomophobia* dapat mempengaruhi nilai akademis dan mengganggu

¹⁷ Rosmha Widiyani, Kontrol Diri Dalam Agama Islam, Jurnal Psikologi, Vol. 22 No. 1 (2017), <https://doi.org/10.31227/jp.v22i.2982>

lingkar pertemanan, individu akan lebih fokus dengan smartphonenya dan tidak memperhatikan teman bicaranya. *Nomophobia* disebabkan oleh kecanduan individu dalam menggunakan smartphone. Kecanduan dalam smartphone diakibatkan kurangnya kemampuan individu dalam mengontrol dirinya dalam menggunakan smartphone. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecemasan jauh dari smartphone (*nomophobia*) pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang dikemas dalam skripsi yang berjudul. “Hubungan Kontrol Diri Dan *Nomophobia* pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Di UIN Raden Intan Lampung. Kemampuan mengontrol diri sangat berpengaruh atas tinggi rendahnya tingkat kecenderungan *nomophobia* pada individu, dan kemampuan individu dalam mengontrol perilaku dan emosi atas perasaan cemas yang ditimbulkan ketika berada jauh dari smartphone atau tidak bisa menggunakannya. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri berhubungan dengan kecenderungan *nomophobia*.

Peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada dua mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Peneliti menemukan bahwa sebagian mahasiswa tidak bisa lepas dari smartphone dan akan membawa smartphone kemanapun mereka pergi. Mahasiswa pertama berinisial R (Laki-laki, 20 tahun) menyebutkan akan gelisah jika baterai smartphone habis, kuota internet habis, dan ketika sinyal wifi menghilang. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa R resah jika ada informasi dari smartphone yang tidak diketahui. Mahasiswa R menyebutkan bahwa smartphone sangat penting bagi dirinya, dengan smartphone mahasiswa R mudah melakukan apapun termasuk saat belajar.

Subjek mahasiswa ke dua berinisial T (Perempuan, 20 tahun). Mahasiswa T juga mengatakan tidak bisa jauh dengan smartphone. T sering resah jika baterai smartphone

habis. T lebih menyukai belajar materi kuliah melalui smartphone dari pada belajar melalui buku. Menurut T smartphone benda yang praktis, dengan smartphone T dapat mengakses materi dimana saja. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan mahasiswa memiliki kecemasan berlebihan, gelisah, dan resah jika smartphone tidak dapat digunakan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Yildirim yang menyatakan ciri-ciri *nomophobia* yaitu cenderung merasa cemas, gelisah, khawatir saat berada jauh dari smartphone yang diakibatkan karena efek samping dari penggunaan pada smartphone yang berlebihan.¹⁸

Sebagian besar mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung ketergantungan smartphone dan terus menerus membawa smartphonenya dalam aktivitasnya, bahkan diantara mereka ada yang menggunakan smartphone saat sedang di toilet atau kamar mandi. Mereka mengatakan bahwa smartphone merupakan kebutuhan primer dan mereka merasa cemas apabila smartphone jauh dari jangkauannya terlebih apabila kuota internet smartphone habis. Cemas yang dimaksud adalah merasa ada yang kurang pada dirinya yang membuat mereka merasa cemas. Sebagian besar dari mereka lebih suka belajar menggunakan smartphone ketimbang belajar melalui buku dikarenakan tuntutan zaman sekarang yang serba digital. Menurut mereka smartphone adalah suatu benda yang canggih, dengan menggunakan smartphone mahasiswa bisa mengunduh bahan pembelajaran dimana pun berada. Adanya permasalahan kecendrungan *nomophobia* ini memiliki 4 aspek, yaitu : Tidak dapat berkomunikasi, yaitu perasaan cemas ketika individu tidak dapat menghubungi dan dihubungi orang lain serta tidak dapat menggunakan layanan yang memungkinkan untuk berkomunikasi dengan orang lain, Kehilangan konektivitas, yaitu tidak dapat terhubung secara online dengan orang lain

¹⁸ Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. "Perasaan Mahasiswa Saat Jauh Dari Smartphone". Wawancara, Juli 1. 2022

terutama di media sosial, Tidak mampu mengakses informasi, yaitu perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui smartphone, Hilangnya kenyamanan, yaitu dimana ketika individu sadar jika menggunakan smartphone terlalu berlebihan, tetapi individu tidak mengawatirkan kondisinya karena merasa mendapat manfaat dari smartphone.¹⁹

Selanjutnya terdapat 3 aspek dari kontrol diri, yaitu: Kontrol perilaku, yaitu kemampuan untuk memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi, Kontrol kognitif, yaitu kemampuan untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian atau mengurangi tekanan, Kontrol pengambilan keputusan, yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui.

Ketiga aspek kontrol diri tersebut akan digunakan untuk mengkaji sejauh mana hubungan kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

1. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dapat identifikasi sebagai berikut:

- a. Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengontrol dirinya dari penggunaan *Smartphone*
- b. Kecemasan mahasiswa saat jauh dari *Smartphone*
- c. Terdapat pengaruh negatif akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan

2. Batasan Masalah

Untuk menghindari kemungkinan meluasnya masalah

¹⁹ Shanty Sudarji, "Hubungan Antara *Nomophobia* Dengan Kepercayaan Diri", *Jurnal Psikologi Psibernetik*, Vol. 10, no. 1 (2017): 54, <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>

yang akan diteliti maka peneliti menetapkan batasan masalah, diantaranya sebagai berikut:

- a. Kontrol diri dan *nomophobia*
- b. Kontrol diri berhubungan dengan *nomophobia*, serta bagaimana mahasiswa dapat mengontrol dirinya saat mengalami *nomophobia*
- c. Subjek penelitian dan tempat penelitian ini adalah orang dewasa yaitu mahasiswa UIN Raden Intan Lampung, Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan adalah :

1. Bagaimana hubungan kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung ?
2. Bagaimana *nomophobia* pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung ?
3. Adakah hubungan kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung ?

A. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengkaji bagaimana hubungan kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
2. Untuk mengkaji bagaimana *nomophobia* pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas
Islam Negeri Raden Intan Lampung

3. Untuk mengkaji adakah hubungan kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

B. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, penelitian berharap adanya manfaat hasil dari penelitian ini.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis kajian ini dapat dijadikan sebagai upaya pengembangan dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan mengenai kontrol diri dan *nomophobia*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis kajian ini diharapkan bisa digunakan sebagai tambahan bahan penelitian, pertimbangan, masukan atau saran terhadap kontrol diri dan *nomophobia*.

- a. Bagi mahasiswa, diharapkan bisa mengontrol diri dan lebih bijak lagi dalam menggunakan *smartphone* dan juga bisa memanfaatkan waktu untuk sesuatu yang lebih bermanfaat
- b. Bagi universitas, penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah referensi sebagai bahan penelitian lanjutan yang lebih mendalam pada masa yang akan datang.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini menjadi ilmu tambahan terkait dengan kontrol diri dan *nomophobia* yang menjadi modal besar ketika sudah menjadi konselor dan guru pembimbing.
- d. Bagi umum, penelitian ini diharapkan menjadi salah satu referensi agar mengetahui dan lebih memahami mengenai kontrol diri dan *nomophobia*.

C. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Peneliti menggunakan beberapa telaah pustaka atau penelitian relevan diantaranya Pertama, Jurnal dari Juliana Hidayati, Efri Widiyanti, Lia Nurlianawati Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana (2021). Yang berjudul Hubungan Kontrol Diri Dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Keperawatan. Hasil penelitian didapatkan tingkat kontrol diri pada mahasiswa S1 keperawatan tergolong sedang sebanyak 62 mahasiswa. Dan untuk tingkat *nomophobianya* juga sedang sebanyak 53 mahasiswa. Hasil uji korelasi menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,214 dengan *p-value* 0,048 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 keperawatan.²⁰

Persamaan penelitian ini dari beberapa penelitian terdahulu adalah menggunakan sampel *proporsionate stratified random sampling*. Perbedaan penelitian ini dari beberapa penelitian terdahulu adalah memfokuskan pada hubungan kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa.

Kedua, Jurnal dari Ajeng Tiara Asih, Nailul Fauziah Fakultas Psikologi, Universitas²¹ Diponegoro (2017). Yang berjudul Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecemasan Saat Jauh Dari Smartphone Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas di Ponegoro Semarang. 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. Perbedaan

²⁰ Juliana Hidayati, Efri Widiyanti dan Lia Nurlianawati, "Hubungan Kontrol Diri Dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Keperawatan", *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, Vol. 4, no 2 (2021): 429-436, <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i2.542>

²¹ Ajeng Tiara Asih, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (*Nomophobia*) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang", *Jurnal Empati*, Vol. 6, no 2 (2017):15-20, <https://doi.org/10.30872/empati.v6i1.2386>

penelitian ini dari beberapa penelitian terdahulu adalah memfokuskan pada apakah hubungan kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa. Persamaan penelitian ini dari beberapa penelitian terdahulu adalah menggunakan skala Kontrol diri dan *Nomophobia*.

Ketiga, Skripsi dari Ananda Rullyta Avesiana Pitaloka (16320151) Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya UIN Yogyakarta (2020). Yang berjudul Hubungan Antara Kontrol Diri dan *Nomophobia* Pada Mahasiswa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa analisis korelasi menunjukkan nilai koefisien $r = -0,224$ dengan $p = 0,001$. Analisis korelasi determinasi (r^2) menunjukkan sumbangan kontrol diri sebesar 4,5% terhadap *nomophobia* pada mahasiswa.²²

Perbedaan penelitian ini dari beberapa penelitian terdahulu adalah memfokuskan pada apakah hubungan kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa. Persamaan penelitian ini dari beberapa penelitian terdahulu adalah menggunakan subjek mahasiswa.

Keempat, Skripsi dari Wilda Gustina Dewi (11561202528) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (2021). Yang berjudul Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecendrungan *Nomophobia* Pada Remaja Di SMA Negeri 15. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 15 Pekanbaru dengan koefisien korelasi (r) sebesar -0.370 dan taraf signifikansi 0.000 , Artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 15 Pekanbaru, begitupun sebaliknya. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 13,69%

²² Ananda Rullyta Avesiana Pitaloka, "Hubungan Antara Kontrol Diri dan *Nomophobia* Pada Mahasiswa" (Skripsi, Universitas Islam Indonesia, 2020)

sedangkan dan sisanya ditentukan oleh factor-faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian ini.²³

Perbedaan penelitian ini dari beberapa penelitian terdahulu adalah memfokuskan pada hubungan kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa. Persamaan penelitian ini dari beberapa penelitian terdahulu adalah menggunakan 2 skala yaitu kontrol diri dan *nomophobia*.

Kelima, Skripsi dari Rijal Fauji (1707016042) Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang (2021). Yang berjudul Hubungan Kontrol Diri Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif antara kontrol diri dengan nomophobia pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dengan nilai taraf signifikansi 0.000 dengan korelasi -0,311, yang artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah tingkat nomophobia pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat nomophobia pada mahasiswa.²⁴

Perbedaan penelitian ini dari beberapa penelitian terdahulu adalah memfokuskan pada hubungan kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa. Persamaan penelitian ini dari beberapa penelitian terdahulu adalah menggunakan 2 skala yaitu kontrol diri dan *nomophobia*.

Berdasarkan kajian yang relevan diatas dapat ditarik kesimpulan penelitian terdahulu membahas mengenai, Kontrol diri dan nomophobia pada mahasiswa keperawatan, Kontrol Diri dan Kecemasan Saat Jauh Dari Smartphone, Kontrol Diri Dengan Kecendrungan Nomophobia Pada Remaja. Dan penelitian ini membahas Hubungan Kontrol

²³ Wilda Gustina Dewi, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecendrungan Nomophobia Pada Remaja Di SMA Negeri 15" (Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021)

²⁴ Rijal Fauji, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2021)

Diri dan Nomophobia Pada Mahasiswa, menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek penelitian mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

D. Sistematika Penulisan

Di dalam penyusunan Proposal skripsi ini agar nampak sistematika pembahasan dan mudah di pahami apa yang akan di bahas, maka di dalam penulisan skripsi ini di susun secara sistematika sehingga pembaca dapat memperoleh gambaran. Penulis skripsi ini secara sistematika, penulis membagi kedalam bab-bab dan sub-sub sebagaimana berikut:

Bab I Pendahuluan yang berisi rangkaian pembahasan skripsi yang didalamnya memuat penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori berisikan teori-teori yang digunakan oleh penulis dalam proposal judul yang meliputi teori, Nomophobia, Kontrol diri dan Hipotesis

Bab III Metode penelitian terhadap mahasiswa UIN Raden Intan Lampung. Pada bagian profil meliputi: waktu,tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi,sampel, dan teknik pengumpulan data,definisi operasional variabel,instrument penelitian,uji validitas dan reabilitas data,dan teknik analisis data

Bab IV Hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan kontrol diri dan nomophobia mahasiswa UIN Raden Intan Lampung

Bab V Penutup berisikan kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan Hubungan Kontrol Diri dan Nomophobia Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung

BAB II NOMOPHOBIA DAN KONTROL DIRI

A. Nomophobia

1. Definisi *Nomophobia*

Yildirim dan Correia menjelaskan *nomophobia* adalah kecemasan karena tidak mampu berkomunikasi melalui ponsel atau internet. *Nomophobia* merupakan istilah fobia baru di era modern yang mengacu pada perilaku atau gejala yang berhubungan dengan agoraphobia, termasuk takut menjadi sakit dan tidak menerima bantuan sesegera mungkin. Sedangkan King, Valenca, dan Nardi menjelaskan *nomophobia* sebagai ketidaknyamanan atau kecemasan individu saat tidak memainkan ponselnya, yang dapat menyebabkan individu memiliki rasa takut tidak mendapatkan informasi.¹

Ketergantungan remaja terhadap smartphone disebut dengan *no-mobile phone phobia (nomophobia)* yang merupakan ketakutan dan kecemasan modern akibat dari perkembangan teknologi. *Nomophobia* yaitu ketakutan dan kecemasan yang terjadi karena tidak ada kontak akses terhadap ponselnya. *Nomophobia* diartikan tidak hanya seseorang yang cemas karena tidak membawa ponsel, namun ketakutan dan kecemasan tersebut dapat terjadi karena berbagai kondisi, misal tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, kehabisan kuota, dan lain-lain.²

Gejala *nomophobia* juga dapat menunjukkan adanya gangguan mental yang sudah ada sebelumnya, mungkin harus diselidiki, didiagnosis dan diobati karena gejala *nomophobia* timbul pada individu dengan

¹ Yildirim, Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research, 2014

² Ibid.

gangguan kecemasan. Namun gejala *nomophobia* tidak tercantum dalam gangguan kecemasan dan belum dimasukkan secara manual dalam DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), meski individu tersebut memiliki perasaan cemas ketika tidak dapat terhubung dengan jaringan internet pada smartphonenya.³

Bivin, dkk.⁴ menjelaskan bahwa *nomophobia* adalah salah satu perilaku kecanduan *smartphone* dan termasuk dalam gangguan psikologi atau mengalami gejala gangguan fisik. Individu dengan gejala fisik ialah yang mengalami atau berperilaku tidak biasa seperti tidak mampu mematikan *smartphone* selama beberapa waktu, merasa khawatir jika kehabisan baterai, terus-menerus memeriksa pesan, panggilan, email baru atau jejaring sosial yang dimiliki, dan perilaku yang lebih tidak wajar yaitu kerap membawa *smartphone* kemanapun termasuk ke kamar mandi. Pavithra, dkk. menjelaskan *nomophobia* adalah perasaan takut jika *smartphone* berada di luar jangkauan. *Nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegelisahan, atau kesedihan yang disebabkan oleh *smartphone* yang berada di luar jangkauan. Berdasarkan definisi diatas disimpulkan bahwa *nomophobia* adalah keadaan saat individu merasa cemas dan gelisah saat tidak menggunakan *smartphone*.

2. Karakteristik Kecenderungan Nomophobia

Menurut Bragazzi & Puente yang menjelaskan bahwa orang yang mengalami kecenderungan *nomophobia*, memiliki karakteristik sebagai berikut:

³ Wilda Gustina Dewi, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di SMA Negeri 15 Pekanbaru", Universitas Islam Negeri Suska Riau, (2021)

⁴ Bivin J.B., Mathew P., Thulasi P. C., & Philip J, *Nomophobia – do we really need to worry about?*. *Reviews of Progress*, 1 (1), 1-5, 2013

- a. Menghabiskan waktu menggunakan smartphone, mempunyai satu atau lebih smartphone dan selalu membawa charger.
- b. Merasa cemas dan gugup ketika smartphone tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah.
- c. Selalu melihat dan mengecek smartphone untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk. Oleh David Laramie ini disebut *ringxiety*. *Ringxiety* merupakan perasaan menganggap smartphone bergetar atau berbunyi.
- d. Tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, selain itu saat tidur smartphone diletakkan di kasur.
- e. Kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan smartphone.
- f. Biaya yang dikeluarkan untuk telepon genggam besar.⁵

3. Aspek-Aspek *Nomophobia*

Yildirim mengemukakan bahwa *nomophobia* memiliki 4 dimensi, yaitu :

- a. Tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communication*), hal ini berhubungan dengan perasaan cemas dimana individu tidak dapat menghubungi dan dihubungi orang lain serta tidak dapat menggunakan layanan yang memungkinkan untuk berkomunikasi dengan orang lain.
- b. Kehilangan konektivitas (*losing connectedness*), hal ini menyebabkan individu tidak dapat terhubung secara online dengan orang lain terutama di media social. Selain itu dapat juga menimbulkan perasaan

⁵ Bragazzi, N. L., & Puente, G. D, A Proposal for Including *Nomophobia* in the New DSM-V, Psychology Research and Behavior Management, 2014

kehilangan identitas diri yang ada di media sosial atau dunia maya seseorang. Hilangnya kenyamanan (*giving up convenience*), keadaan dimana individu sadar ketika telah menggunakan smartphone secara berlebihan, tetapi individu tersebut tidak mengkhawatirkan karena merasa mendapat manfaat yang ditawarkan dari smartphone.

- c. Tidak mampu mengakses informasi (*not being able to access information*), hal ini berhubungan dengan perasaan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui smartphone.
- d. Hilangnya kenyamanan (*giving up convenience*), mencerminkan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan memiliki smartphone.⁶

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka untuk mengukur kecenderungan nomophobia biasanya digunakan aspek-aspek sebagai berikut: tidak bisa komunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan keterhubungan (*losing connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*), dan kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*).

aspek-aspek *nomophobia* di atas penelitian ini merujuk pada pendapat Yildirim yang menjelaskan terdapat 4 aspek yang mempengaruhi *nomophobia*.⁷

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Menurut Bianchi dan Phillips, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *nomophobia*, yaitu:

- a. Gender

⁶ Caglar Yildirim, Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research, Vol. 10 (2015): 130-137, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

⁷ Shanty Sudarji, "Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri", *Jurnal Psikologi Psibernetika*, Vol. 10, no. 1 (2017): 54, <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>

Penelitian Bianchi dan Phillips menemukan bahwa laki-laki lebih sering menggunakan teknologi seperti di depan komputer dibanding perempuan.

b. Usia

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa orang tua lebih kecil kemungkinannya dalam penggunaan teknologi baru. Alasannya karena orang tua memiliki sikap kurang positif terhadap berbagai teknologi, sedangkan anak muda cenderung lebih cepat dalam menggunakan produk teknologi baru seperti *smartphone*.

c. *Self-esteem*

Self-esteem merupakan penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. *Self-esteem* yang rendah dapat membuat individu berperilaku yang dapat mengalahkan diri sendiri untuk lepas dari kesadaran diri. *Smartphone* dapat menjadi adiktif dengan bentuk pelarian dari ketidaksukaannya atas dirinya.

d. *Extraversion personality*

Bianchi dan Phillips mengemukakan bahwa *extraversion* ikut terlibat dalam perilaku adiktif, karena tipe kepribadian *ekstravert* memiliki kecenderungan yang akan membuat individu mencari sensasi. Tipe *ekstravert* lebih rentan terhadap masalah penggunaan *smartphone* dengan alasan bahwa mereka cenderung mencari situasi sosial.

e. *Neuroticisme personality*

Neurotisme tinggi ditandai oleh kecemasan, kekhawatiran, kemurungan, dan depresi yang sering terjadi. Individu neurotik bereaksi terlalu emosional, bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan, dan

merasa sulit untuk bersantai setelah mengalami pengalaman emosional.⁸

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *nomophobia* adalah jenis kelamin, harga diri, usia, kepribadian, ekstraversi, neurotisme, tingkat penggunaan, kebiasaan dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan dalam penggunaan *smartphone*. Bahwa selain kelima faktor di atas jenis kelamin, harga diri, usia, kepribadian, ekstraversi dan neurotisme, tingkat penggunaan atau intensitas bersama *smartphone* menjadi faktor penting yang mempengaruhi remaja mengalami *nomophobia*.

Sedangkan menurut Yuwanto menyatakan bahwa faktor penyebab *nomophobia* adalah:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang paling beresiko menyebabkan individu mengalami *nomophobia*. Faktor ini diantaranya tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self-esteem* yang rendah, kepribadian ekstraversi yang tinggi dan kontrol diri yang rendah. Kontrol diri yang rendah sejalan dengan hasil penelitian Asih dan Fauziah yang menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan faktor yang memberikan sumbangan efektif sebesar 4,3 % pada *nomophobia*.

b. Faktor Situasional

Faktor situasional merupakan faktor yang menyebabkan individu menjadi ketergantungan *smartphone* dan menjadikan *smartphone* sebagai media *coping*. Faktor ini menggambarkan situasi psikologis individu

⁸ Bianchi, A., & Phillips, J. G. Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyber Psychology & Behavior*, Vol. 8, No. 1, 2005: 39-51, <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.2005.8.39>

yang mengarah pada keadaan penggunaan smartphone seperti stress, merasa sedih, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar.

c. Faktor Sosial

Faktor ini menjadikan smartphone sebagai sarana dan kebutuhan untuk berinteraksi dan menjaga hubungan dengan orang lain yang dapat mempengaruhi individu menjadi intens menggunakan smartphone.

d. Faktor Eksternal

Faktor ini terjadi akibat paparan media teknologi yang menyediakan kecanggihan smartphone seperti iklan smartphone dan tersedianya beragam fasilitas smartphone sehingga mempengaruhi individu untuk memiliki dan menggunakan smartphone.⁹

Berdasarkan faktor-faktor *nomophobia* di atas penelitian ini merujuk pada pendapat Yuwanto yang menjelaskan terdapat 4 faktor yang mempengaruhi *nomophobia*. Salah satu faktor yang mempengaruhi *nomophobia* adalah kontrol diri yang merupakan bagian dari faktor internal.

B. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Pendapat kontrol diri diungkapkan oleh Colhoun dan Acocella, Averill Calhoun, Kartini Kartono dan Dali Gulo. Kontrol diri adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pengertian yang di maksud menekankan pada kemampuan dalam mengelolah yang perlu di berikan sebagai bekal untuk membentuk pola prilaku pada

⁹ Yuwanto, L, *Mobile Phone Addict*, (Surabaya: Putra Media Nusantara, 2010), 225-229

individu yang mencakup dari keseluruhan proses yang membentuk dalam diri individu yang berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku.

Menurut Kartini Kartono & Dali Gulo Kontrol diri adalah bagaimana cara individu dalam mengatur tingkah lakunya sendiri yang ia miliki.

Sedangkan menurut Averill Ghufron & Risnawati 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. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitikberatkan pada seperangkat kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya. Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.¹⁰

2. Aspek-Aspek Kontrol diri

Menurut Averill terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu:

a. Kontrol perilaku

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

¹⁰ Ghufron, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2012

individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya.

- b. 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.
- c. 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.¹¹

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa menurut Averill terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

Memperkuat pendapat Averill Tangney menambahkan beberapa aspek dalam kontrol diri, yaitu :

- 1) Disiplin diri (*Self-discipline*), yaitu kemampuan individu dalam melakukan disiplin. Hal ini berarti individu dapat meimfokuskan diri saat melakukan tugas dan menahan dirinya dari hal-hal yang mengganggu konsentrasinya.
- 2) Berhati-hati (*Deliberate/nonimpulsive*), yaitu kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan hati-hati, dan tidak tergesa-

¹¹ Averill, James R. Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress. *Psychology Bull.* 80 (4), 1973. 286-303.
<https://doi.org/10.1037/h0034845>

gesa dalam mengambil keputusan sebelum bertindak.

- 3) Kebiasaan yang baik (*Healthy habits*), yaitu kemampuan mampu mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang baik dan juga menyehatkan bagi individu. Individu dengan kebiasaan yang baik akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.
- 4) Etika kerja (*Work ethic*), yaitu berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri di dalam layanan etika kerja. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan.
- 5) Konsisten (*Reliability*) Terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu.¹² Penelitian ini merujuk pada pendapat Averill yang menyatakan terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Dalam hal ini, kontrol diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan remaja. Kontrol diri yang terdapat pada dalam diri tidaklah sama, hal tersebut dipengaruhi faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pembentukannya. Kontrol diri sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku. Kemampuan untuk menjauhkan dari perilaku yang mendesak dan memuaskan keinginan adaptif, orang yang memiliki kontrol diri yang baik maka individu tersebut dapat

¹² June, P Tangney, Baumeister, R.F., & Boone, A.L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 2004: 271-322

mengarahkan perilakunya, sebaliknya jika individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi menolak godaan dan implus.¹³

Menurut Ghufron & Risnawati membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu :

- a. Faktor Internal. Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri. Menurut Baumeister & Boden mengemukakan bahwa faktor kognitif yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.¹⁴

¹³ Marsela dan Mamat Supriatna, "Kontrol Diri : Definisi dan Faktor", *Journal Of Innovative Counseling*, Vol. 3, No. 2 (2019): 65-69
<https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.696>

¹⁴ Ibid

- b. Faktor eksternal. Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri dan self directions sehingga seseorang dapat mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

C. Kontrol Diri dan *Nomophobia*

Kontrol diri sangat berpengaruh dalam perilaku individu. Menurut Endrianto kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol atau mengubah respon dari dalam dirinya untuk menghindarkan diri dari perilaku yang tidak diharapkan dan mengarahkan dirinya pada sesuatu yang ingin dicapai. Kontrol diri dapat menjadi salah satu cara untuk menghindari kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*). Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang menyebabkan *nomophobia*. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Asih dan Fauziah yang menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan faktor yang memberikan sumbangan efektif sebesar 4,3% pada *nomophobia*. Selain itu, menurut Yuwanto menyebutkan kurangnya kontrol diri individu dalam menggunakan *smartphone* yang dapat menyebabkan penggunaannya merasa ketergantungan dengan *smartphone* dan merasa cemas ketika tidak menggunakan *smartphone*. Penelitian Bivin, dkk juga menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan tanpa adanya kontrol diri menjadi salah satu penyebab masalah akan ketergantungan

smartphone yang sekarang dikenali dengan sebutan *nomophobia*.¹⁵

Kurangnya kontrol diri menjadi salah satu penyebab individu mengalami *nomophobia*. Kontrol diri dapat menjadi pengendalian diri individu. Individu yang memiliki kontrol diri baik tidak akan mudah untuk menjadi *smartphone addict* atau seseorang dengan kecanduan *smartphone*. Kaunt menyatakan individu yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan (*nomophobia*) akan mengalami *short attention span* atau gangguan pemusatan perhatian. Pada level ini individu tidak bisa memahami informasi yang disampaikan secara utuh, hal ini sejalan dengan aspek kontrol diri yaitu kontrol kognitif. Individu yang tidak bisai memahami dan mengelola informasi memiliki kontrol kognitif yang rendah.¹⁶

Aspek kontrol perilaku dalam kontrol diri juga berpengaruh terhadap *nomophobia*. Hal tersebut sejalan dengan penelitiain Jannah yang menyatakan bahwa aspek kontrol perilaku mempengaruhi mahasiswa yag mengalami *nomophobia*. Hal tersebut dapat dilihat dari mahasiswa yang mampu mengendalikan emosi serita dorongan dari dalam diri dengan menggunakan sikap rasional atau dengan menghindari hal yang buruk dalam penggunaan *smartphone*. Selanjutnya, kemampuan individu dalam memilih hasil yang sesuai atau disebut dengan aspek kontrol keputusan juga dapat mempengaruhi tingkat *nomophobia*. Berdasarkan penelitian Andriani, dkk individu yang memiliki kemampuan mengambil keputusan dengan baik akan mencegah perilaku penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Dari pemaparan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki peran yang penting yang dapat mengendalikan penggunaan *smartphone* yang berlebihan,

¹⁵ Catriyona, Endrianto, Hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol. 3, No. 1, 2014: 1-11. <https://doi.org/10.24036/tmt.v3i1.119>

¹⁶ Ibid

dan dapat mengontrol emosi atas perasaan cemas dan gelisah ketika seseorang berada jauh dari *smartphonenya* atau ketika tidak bisa menggunakannya (*Nomophobia*).

D. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang akan diteliti. Dengan demikian hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dan hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_o). Yang dimaksud hipotesis alternatif adalah hipotesis kerja yang menyatakan adanya hubungan antara variabel satu dengan yang lainnya, atau adanya perbedaan antara dua kelompok. Sementara yang dimaksud hipotesis nol adalah hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain.

- H_a : Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa UIN Raden Intan Lampung
- H_o : Tidak terdapat hubungan yang antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa UIN Raden Intan Lampung¹⁷

¹⁷ Imam Machali, Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan Melaksanakan Dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif. (Yogyakarta: Program Studi Manajemen Islam (Mpi), Tahun 2016). 52-57

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Tanggapan responden mengenai kontrol diri yaitu sebesar 70,4 %. Berdasarkan hasil penelitian kontrol diri terhadap *nomophobia* mahasiswa jurusan Bimbingan dan konseling islam mendapatkan hasil sebesar 70,4% yang menunjukkan responden pada variabel X “kontrol diri” masuk kedalam kategori kuat. Menurut pengamatan peneliti hal tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling islam UIN Raden Intan Lampung berada dalam kategori kuat dari perolehan nilai sebesar 70,4%.

Dengan hasil yang diperoleh pada variabel X hal tersebut menggambarkan bahwa kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling islam UIN Raden Intan Lampung sangat berhubungan, hal tersebut dibuktikan pada tanggapan responden terhadap kuesioner yang dibagikan.

Tanggapan responden mengenai *nomophobia* yaitu sebesar 59,2%. Berdasarkan hasil penelitian kontrol diri terhadap *nomophobia* mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling islam mendapatkan hasil sebesar 59,2% yang menunjukkan responden pada variabel Y “*nomophobia*” masuk kedalam kategori cukup. Menurut pengamatan peneliti hal tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling islam UIN Raden Intan Lampung berada dalam kategori cukup dari perolehan nilai sebesar 59,2%.

Dengan hasil yang diperoleh pada variabel Y hal tersebut menggambarkan bahwa kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling islam UIN Raden Intan Lampung berhubungan, hal tersebut dibuktikan pada tanggapan responden terhadap kuesioner yang dibagikan.

Hubungan kontrol diri dan *nomophobia* dapat dilihat dari hasil persamaan regresi linear sederhana maka dapat diinterpretasikan bahwa nilai koefisien regresi nilainya sebesar 40,1% yang menyatakan bahwa variabel independen atau kontrol diri (X) kuat hubungannya terhadap variabel dependen atau *nomophobia* (Y) berdasarkan hasil t hitung $>$ t tabel ($5,007 > 1,998$) atau signifikan (Sig) sebesar 0,000 lebih kecil dari $<$ 0,05 sehingga berarti H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa H_a kontrol diri terdapat hubungan yang signifikan terhadap *nomophobia* pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan ilmu komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Berdasarkan hasil dari analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini, maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling islam UIN Raden Intan Lampung. Hubungan tersebut menjelaskan bahwa ada kemungkinan semakin tinggi perilaku kontrol diri yang dimiliki, maka semakin rendah *nomophobia* mahasiswa. Sebaliknya, ada kemungkinan semakin rendah perilaku kontrol diri yang dimiliki, maka semakin tinggi *nomophobia*.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti menyadari keterbatasan penelitian ini. Peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mengontrol dirinya dengan baik sehingga mampu membatasi diri dalam menggunakan *smartphone* 65 k mengalami *nomophobia*. Selain itu mahasiswa diharapkan tidak menjadikan *smartphone* sebagai media pengalihan atau

kebutuhan primer yang sangat penting untuk mengurangi tingkat *nomophobia*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memilih subjek penelitian ditempat berbeda untuk mengetahui apakah kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan *nomophobia*. Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian secara langsung kepada responden. Selain itu, diharapkan untuk melakukan penelitian *nomophobia* dikaitkan dengan variabel lain untuk melihat lebih lanjut faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia*.

3. Bagi Dosen

Dosen agar membuat metode pembelajaran yang aktif dan kreatif sehingga mahasiswa tidak fokus menggunakan gadgetnya. Dosen harus ikut berperan dalam memberitahukan kepada mahasiswa mengenai kontrol diri mahasiswa dapat mencegah mahasiswa dari *nomophobia*. Dan diharapkan dapat mengendalikan penggunaan gadget terhadap mahasiswa yang dapat mengganggu proses belajar mengajar di ruang belajar dengan cara mengontrol interaksi sosial antara mahasiswa dan lingkungannya.

4. Bagi Universitas

Dapat memberikan saran-saran atau kebijakan universitas terkait dengan penggunaan gadget dikalangan mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

Buku

- Azwar, Saifuddin. Dasar-Dasar Psikometri. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2015
- _____. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2013
- _____. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2010
- Creswell, John. Pendekatan Metode kualitatif, kuantitatif dan Campuran, Yogyakarta: Pustaka Belajar. 2016
- Ghufron, Averill, M. Nur dan Rini Risnawati S. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar Ruz Media. 2012
- _____. Teori-teori Psikologi. Yogyakarta. 2006
- Golfried, dan Merbaum. Behavior Change Through Self-control. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc. 1973
- Jeffrey, S Nevid. Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga
- Machali, Imam. Metode Penelitian Kuantitatif, Yogyakarta: Program Studi Manajemen Islam (MPI). 2018
- Muhid, A . Analisis Statistik. Sidoarjo: Zifatama. 2012
- Nevid, J. F. Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga. 2015
- Rahayu, S. A. Psikologi Perkembangan. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press. 2014
- Sugiyono. Memahami Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta. 2012
- _____. Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta. 2015
- _____. Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta. 2013
- Warsito.Hermawan. Pengantar Metodologi Penelitian. Jakarta Gramedia Pustaka. 2009
- Winarsunu. T. Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan. Malang: UMM. 2009

Yuwanto. *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media Nusantara. 2010

Jurnal/Artikel

- Anjani, Putu Sokalia, dan Dewi Puri Astiti. “Hubungan Kontrol Diri dan Konformitas terhadap perilaku konsumtif remaja penggemar animasi Jepang (anime) di Denpasar”. *Jurnal Psikologi Udayana*. (2019)
<https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p10>
- APJII. *Potret Zaman Now Pengguna & Perilaku Internet Indonesia*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2018
- Asih, Ajeng Tiara. “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang”. *Jurnal Empati*. Vol. 6. no 2 (2017):15-20.
<https://doi.org/10.30872/empati.v6i1.2386>
- Averill, J.R. Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress. *Psychology Bull.* 80 (4). 1973: 286-303.
<https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Bianchi, Adriana dan Phillips, J. G. Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyber Psychology & Behavior*. Vol. 8. No.1. 2005: 39-51.
<https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Daeng, Intan Trivena Maria, N.N Mewengkang dan Edmon R Kalesaran. “Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado”. *e-journal Acta Diurna*. Vol. VI. no. 1 (2017).
<https://doi.org/10.24036/apb.v7i1.11432.s1359>
- Endrianto, Catriyona. Hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol. 3, No. 1, 2014: 1-11.
<https://doi.org/10.24036/tmt.v3i1.119>
- Hafni , Nurlaili Dina. “*Nomophobia*, Penyakit Masyarakat Modern”, *Jurnal Al-Hikmah*, Vol. 6 No. 2 (2018): 41-50.
<https://doi.org/10.51675/jt.v6i2.37>

- Hidayati, Juliana, Efri Widiyanti dan Lia Nurlianawati. “Hubungan Kontrol Diri Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Keperawatan”. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. Vol. 4. no 2 (2021): 429-436. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i2.542>
- Khatimah, Husnul dan Restu Wibawa, Efektivitas Model Pembelajaran *Cooperative Integrated Reading and Composition* Terhadap Hasil Belajar, *Jurnal Teknologi Pendidikan*, Vol. 2 no. 2 (2017): 76- 86, <https://doi.org/10.24114/jtp.v2i1.4896>
- Marsela, Ramadona Dwi, dan Mamat Supriatna, “Kontrol Diri : Definisi dan Faktor”, *Journal Of Innovative Counseling*. Vol. 3. No. 2 (2019): 65-69. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.696>
- Purnomo, Puji dan Maria Sekar Palupi, Pengembangan Tes Hasil Belajar Matematika Materi Menyelesaikan Masalah Yang Berkaitan Dengan Waktu, Jarak dan Kecepatan Untuk Siswa Kelas V, *Jurnal Penelitian*, Vol. 20, no. 2 (2016): 151-157, <https://doi.org/10.12928/jp.v20i1.4847>
- Saraswati, Sari wulan Endang, Deka Setiawan, dan F. Shoufika Hilyana. “Dampak Penggunaan Smartphone Pada Perilaku Anak Di Desa Muktiharjo Kabupaten Pati”, *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. Vol. 2, no. 2 (2021): 96-102. <https://doi.org/10.24176/wasis.v2i2.6432>
- Sari, Indah Permata, Ifdil dan Frisca Meivilona Yendi. “Konsep *Nomophobia* Pada Remaja Generasi Z”. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. Vol. 5 No. 1 (2020). <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Sudarji, Shanty. “Hubungan Antara *Nomophobia* Dengan Kepercayaan Diri”, *Jurnal Psikologi Psibernetika*, Vol. 10, no. 1 (2017): 54, <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Tangney, J.P. Baumeister, R.F & Boone, A.L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*. 72(2). 2004: 271-322. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Widiyanti, Rosmha. Kontrol Diri Dalam Agama Islam. *Jurnal Psikologi*. Vol. 22 No. 1 (2017). <https://doi.org/10.31227/jp.v22i1.2982>

Yildirim, Caglar. Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research. Vol. 10 (2015): 130-137, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

_____, dan Ana-Paula Correia. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behaviour*. 2015

Skripsi

Dewi, Wilda Gustina. Skripsi: ”*Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecendrungan Nomophobia Pada Remaja Di SMA Negeri 15*” . UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Tahun 2021

Fauji,Rijal. Skripsi. “*Hubungan Kontrol Diri Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang*”. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2021

Pitaloka, Ananda Rullyta Avesiana. Skripsi: “*Hubungan Antara Kontrol Diri dan Nomophobia Pada Mahasiswa*”. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Tahun 2020

Wawancara

Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, “Perasaan Mahasiswa Saat Jauh Dari Smartphone”, *Wawancara*, Juli 01, 2022.