

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN  
*NO MOBILE PHONE PHOBIA (NOMOPHOBIA)* PADA  
REMAJA DI SMAN 1 BANJARBARU**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat memperoleh derajat  
Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh  
Ririn Noor Aisyah  
2110913120014



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BANJARBARU**

**Desember, 2024**

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN *NO MOBILE PHONE PHOBIA (NOMOPHOBIA)* PADA REMAJA DI SMAN 1 BANJARBARU**

Dipersiapkan dan disusun oleh

**RIRIN NOOR AISYAH**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 20 Desember 2024

### Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Mutia Rahmah, Ns., M.Kep

Anggota Dewan Penguji Lain

Achmad Syamsudin, Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping

Fitri Ayatu Azlina, Ns., M.Kep

Hamka, Ns., M.Kep

Karya tulis ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep.  
Koordinator Program Studi Keperawatan

## LEMBAR PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirrahiim...*

*Alhamdulillah Hirobbil Alamin, Alhamdulillah 'ala Kulli Hal*, segala puji dan syukur kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*. Tuhan yang maha pengasih lagi maha penyayang, sang penguasa alam dan seluruhnya, atas karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan penuh rasa sabar dan kerendahan hati.

Penulis berhasil menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini tentunya tidak terlepas dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH, FISCM. yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Keperawatan dan Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep. yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian hingga selesai.
3. Kedua Pembimbing, Mutia Rahmah, S.Kep., Ns., M.Kep. dan Fitri Ayatul Azlina, S.Kep., Ns., M.Kep. yang telah memberikan arahan, saran, bimbingan, motivasi dan dorongan dalam penyelesaian karya tulis ini.
4. Kedua penguji Achmad Syamsudin, S.Kep., Ns., M.Kep. dan Hamka, S.Kep., Ns., M.Kep. yang telah berkenan memberikan kritik dan masukan sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik.

5. Kepala sekolah, pegawai serta guru-guru SMAN 1 Banjarbaru yang telah berbaik hati menerima dan membantu penulis untuk melakukan penelitian di sekolah hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
6. Kepada pembimbing penulis sebelumnya, Dhian Ririn Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep. Terima kasih atas bimbingan, arahan, dorongan, serta motivasi kepada penulis walau harus berpisah sebelum selesai.
7. Teristimewa dan tersayang kepada kedua orang tua saya Bapak Suriyani dan Ibu Hairiah yang tidak pernah lelah memberikan kasih sayang, dukungan dan doa kepada saya sehingga karya tulis ilmiah ini bisa terselesaikan. Terima kasih sudah menjadi orang tua saya dengan begitu banyak pelajaran hidup yang saya dapatkan dan telah menghantarkan saya pada tahapan ini. Yang selalu jadi tempat pulang ketika semua pintu tertutup, jadi pendengar ketika tidak ada telinga yang terbuka, dan uluran tangan ketika yang lain berusaha menjatuhkan. Kepada mama, saya persembahkan gelar ini dengan penuh rasa hormat dan bangga.
8. Kakek dan nenek saya, Bapak Muhammad dan Ibu Norjannah yang turut ikut memberikan dukungan, motivasi serta doa kepada penulis.
9. Adik-adik saya, Rina Aulia, Muhammad Maulana Sidiq dan Noor Sifa Alzahra yang turut menjadi penyemangat penulis.
10. Kepada sahabat, keluarga, teman-teman seperjuangan penulis, The Nurul's, Siti Habibah, Fitriati Noor, dan Deka Trie Arlina. Terima kasih untuk selalu ingat dengan penulis, membantu, menemani dan kebersamaan penulis selama masa perkuliahan hingga sekarang.
11. Teman-teman penulis Alhasan Maqosim, Nasywa Nadia Amaliya, Tabinna Riannissa dan Suhendra. Terima kasih atas waktu serta motivasi yang kalian berikan, selalu menemani penulis dari SMP hingga sekarang.

12. Kepada NIM 2110211310054, terima kasih karena telah menemani penulis, menghibur, selalu berada di samping penulis, dan memotivasi penulis saat penulis sedih dan kehilangan semangat. Ketika penulis sudah tidak yakin untuk menatap kedepan, tidak pernah surut kalimat semangat diperdengarkan.
13. Semua teman-teman Axon Pskep'21 yang turut memberikan dukungan dan semangat dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
14. Terima kasih juga kepada NCT dan SEVENTEEN khususnya Lee Haechan dan Yoon Jeonghan yang telah menghibur dan menjadi penyemangat bagi penulis dengan segala konten dan bakat yang dimiliki.
15. *Last but not least.* Terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan tidak berhenti di tengah jalan, ketika penulis merasa tidak percaya diri. Terima kasih untuk terus melangkah walaupun jalan yang ditempuh tidak semulus yang dikira. Penulis sadar, hidup bukan lomba tentang siapa yang lebih dulu dan lebih cepat. Tetapi tentang proses bagaimana menjalani hidup dengan sebaik-baiknya. Terima kasih untuk tetap hidup. *"Karena hidup... adalah sebuah keberanian"- Tertius Senandika.*

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 20 Desember 2024

Ririn Noor Aisyah

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan *No Mobile Phone Phobia (Nomophobia)* Pada Remaja di SMAN 1 Banjarbaru” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH, FISCM dan Ibu Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Kedua pembimbing Ns. Mutia Rahmah, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing utama dan Ns. Fitri Ayatul Azlina, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing pedamping yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Kedua dosen penguji Ns. Achmad Syamsudin, S.Kep., M.Kep. selaku ketua penguji dan Ns. Hamka, S.Kep., M.Kep. selaku anggota penguji yang memberi kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik.

Rekan penelitian, serta semua pihak atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

Penulis telah berupaya maksimal menyelesaikan karya tulis ilmiah ini sesuai kemampuan yang penulis miliki. Penulis terbuka untuk menerima kritik dan saran sehingga penulisan karya tulis ilmiah ini dapat menjadi lebih baik lagi. Penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 05 Desember 2024

Penulis

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN *NO MOBILE PHONE PHOBIA* (*NOMOPHOBIA*) PADA REMAJA DI SMAN 1 BANJARBARU

Aisyah, Ririn Noor

**Latar Belakang:** Penggunaan *smartphone* saat ini telah menjadi kebutuhan gaya hidup remaja. Kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* akan menjadi masalah jika digunakan secara berlebihan dan dapat mengarah pada *nomophobia*. *Nomophobia* adalah ketakutan atau rasa cemas ketika berada jauh dari *smartphonenya*.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di SMAN 1 Banjarbaru.

**Metode:** Dalam penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Teknik yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Sampel penelitian berjumlah 233 siswa SMAN 1 Banjarbaru. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Uji analisis menggunakan uji korelasi *Spearman*.

**Hasil:** Kontrol diri pada siswa SMAN 1 Banjarbaru yaitu mayoritas memiliki kontrol diri rendah sebanyak 127 orang (54.5%) dan *nomophobia* yang dialami siswa mayoritasnya adalah *nomophobia* berat yakni sebanyak 126 orang (54.1%). Terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di SMAN 1 Banjarbaru ( $p$ -value: 0.028 < 0.05,  $r$ : -0.144).

**Pembahasan:** Kontrol diri memiliki hubungan dengan *nomophobia* meliputi tidak dapat berkomunikasi, tidak dapat mengakses informasi dan kehilangan konektivitas. Remaja perlu mengatur dan mengontrol dirinya dalam penggunaan *smartphone* agar tidak memberikan dampak negatif akibat dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

**Kata Kunci:** Kontrol Diri, *Nomophobia*, Remaja

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND THE TENDENCY OF NO MOBILE PHONE PHOBIA (NOMOPHOBIA) IN ADOLESCENTS AT SMAN 1 BANJARBARU

Aisyah, Ririn Noor

**Background:** Smartphone usage has now become a lifestyle necessity for adolescent. The convenience provided by smartphones will be a problem if used excessively and can lead to nomophobia. Nomophobia is fear or anxiety when away from your smartphone.

**Objective:** To determine the relationship between self-control and the tendency of nomophobia in adolescent at SMAN 1 Banjarbaru.

**Method:** This study used a cross-sectional design. The technique used was stratified random sampling. The research sample consisted of 233 students of SMAN 1 Banjarbaru. Data collection used a questionnaire. The analysis test used the Spearman correlation test.

**Results:** Self-control in students of SMAN 1 Banjarbaru, namely the majority have low self-control as many as 127 people (54.5%) and the nomophobia experienced by students is mostly severe nomophobia, namely 126 people (54.1%). There is a negative relationship between self-control and the tendency of nomophobia in adolescents at SMAN 1 Banjarbaru ( $p$ -value:  $0.028 < 0.05$ ,  $r$ :  $-0.144$ ).

**Discussion:** Self-control is related to nomophobia including not being able to communicate, not being able to access information and losing connectivity. Teenagers need to regulate and control themselves in using smartphones so as not to have negative impacts due to excessive smartphone use.

**Keyword:** Self Control, Nomophobia, Adolescent

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang.....	1
1.2    Rumusan Masalah.....	7
1.3    Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1    Tujuan Umum.....	7
1.3.2    Tujuan Khusus.....	7
1.4    Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1    Manfaat Bagi Institusi Pendidikan.....	8
1.4.2    Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya.....	8
1.4.3    Manfaat Bagi Responden.....	8
1.5    Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1    Konsep Remaja.....	10
2.1.1    Pengertian Remaja.....	10
2.1.2    Karakteristik Remaja.....	11

2.2	Konsep <i>Nomophobia</i> .....	13
2.2.1	Pengertian <i>Nomophobia</i> .....	13
2.2.2	Aspek – aspek <i>Nomophobia</i> .....	15
2.2.3	Karakteristik <i>Nomophobia</i> .....	16
2.2.4	Klasifikasi <i>Nomophobia</i> .....	19
2.2.5	Faktor – faktor yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i> .....	20
2.2.6	Dampak <i>Nomophobia</i> .....	24
2.2.7	Pengukuran <i>Nomophobia</i> .....	25
2.3	Konsep Kontrol Diri .....	26
2.3.1	Pengertian Kontrol Diri .....	26
2.3.2	Aspek – aspek Kontrol Diri .....	27
2.3.3	Ciri – ciri Kontrol Diri .....	29
2.3.4	Jenis – jenis Kontrol Diri.....	30
2.3.5	Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	30
2.3.6	Kontrol Diri Pada Remaja.....	31
2.3.7	Pengukuran Kontrol Diri .....	32
2.4	Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	33
2.5	Kerangka Teori .....	35
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....</b>		<b>36</b>
3.1.	Kerangka Konsep.....	36
3.2.	Hipotesis Penelitian.....	37
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>		<b>38</b>
4.1	Rancangan Penelitian .....	38
4.2	Populasi dan Sampel .....	38
4.2.1	Populasi .....	38
4.2.2	Sampel .....	38
4.3	Instrumen Penelitian .....	41
4.3.1	Skala Kontrol Diri .....	41

4.3.2	Skala <i>Nomophobia</i> (NMP-Q) .....	42
4.4	Uji Instrumen .....	44
4.4.1	Uji Validitas .....	44
4.4.2	Uji Reliabilitas .....	44
4.5	Variabel Penelitian .....	45
4.5.1	Variabel Independen .....	45
4.5.2	Variabel Dependen .....	45
4.6	Definisi Operasional .....	45
4.7	Prosedur Penelitian .....	47
4.7.1	Tahap Persiapan .....	47
4.7.2	Tahap Pelaksanaan .....	48
4.8	Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data .....	50
4.8.1	Teknik Pengumpulan Data .....	50
4.8.2	Teknik Pengolahan .....	50
4.9	Cara Analisis Data .....	52
4.9.1	Analisis Univariat .....	52
4.9.2	Analisis Bivariat .....	52
4.10	Tempat dan Waktu Penelitian .....	53
4.11	Etika Penelitian .....	53
<b>BAB 5</b>	<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>55</b>
5.1	Analisis Univariat .....	55
5.1.1	Karakteristik Responden .....	55
5.1.2	Tingkat Kontrol Diri Remaja di SMAN 1 Banjarbaru .....	56
5.2	Analisis Bivariat .....	57
<b>BAB 6</b>	<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
6.1	Karakteristik Responden .....	58
6.1.1	Usia .....	58
6.1.2	Jenis Kelamin .....	59

6.2	Tingkat Kontrol Diri Remaja di SMAN 1 Banjarbaru .....	60
6.3	Tingkat <i>Nomophobia</i> Remaja di SMAN 1 Banjarbaru.....	63
6.4	Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderung <i>Nomophobia</i> Pada Remaja di SMAN 1 Banjarbaru .....	64
6.5	Keterbatasan Penelitian .....	66
<b>BAB 7 PENUTUP .....</b>		<b>67</b>
7.1	Simpulan .....	67
7.2	Saran .....	68
7.2.1	Bagi Institusi Pendidikan .....	68
7.2.2	Bagi Peneliti Selanjutnya .....	68
7.2.3	Bagi Responden .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>69</b>
<b>LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Tabel sampel per kelas .....	40
Tabel 4. 2 Kisi – kisi Kuesioner Kontrol Diri.....	42
Tabel 4. 3 Kisi – kisi Kuesioner <i>Nomophobia</i> ( <i>NMP – Q</i> ) .....	43
Tabel 4. 4 Definisi Operasional .....	45
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SMAN 1 Banjarbaru ..	55
Tabel 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMAN 1 Banjarbaru.....	56
Tabel 5. 3 Tingkat Kontrol Diri Remaja di SMAN 1 Banjarbaru.....	56
Tabel 5. 4 Tingkat <i>Nomophobia</i> Pada Remaja di SMAN 1 Banjarbaru.....	56
Tabel 5. 5 Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan <i>Nomophobia</i> pada Remaja di SMAN 1 Banjarbaru .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan <i>No Mobile Phone (Nomophobia)</i> Pada Remaja di SMAN 1 Banjarbaru.....	35
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan <i>No Mobile Phone Phobia (Nomophobia)</i> Pada Remaja di SMAN 1 Banjarbaru .....	37

## DAFTAR SINGKATAN

APJII	:	Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
BK	:	Bimbingan Konseling
BSCS	:	<i>Brief Self Control Scale</i>
NMP-Q	:	<i>Nomophobia – Quisioner</i>
Nomophobia	:	<i>No Mobile Phone Phobia</i>
WHO	:	<i>World Health Organization</i>
WFH	:	<i>Work From Home</i>
UTBK	:	Ujian Tulis Berbasis Komputer

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Biodata Peneliti
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dari Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Ke Dinas Pendidikan
Lampiran 3	Surat Izin Studi Pendahuluan dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan
Lampiran 4	Izin Penggunaan Instrumen Kuisisioner Skala Kontrol Diri dan Kuesioner Skala NMP – Q ( <i>Nomophobia Quisioner</i> ).
Lampiran 5	Lembar <i>Information Sheet</i>
Lampiran 6	Lembar <i>Inform Consent</i>
Lampiran 7	Kuesioner Kontrol Diri
Lampiran 8	Kuesioner Skala <i>Nomophobia (NMP-Q)</i>
Lampiran 9	Dokumentasi Kegiatan Studi Pendahuluan
Lampiran 10	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 11	Surat Izin Penelitian
Lampiran 12	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 13	<i>Informed Consent untuk Responden (zoho form)</i>
Lampiran 14	Jawaban Kuesioner Responden
Lampiran 15	Data Mentah Kedua Variabel (n=233)
Lampiran 16	Uji Normalitas Data
Lampiran 17	Uji Korelasi <i>Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Nomophobia</i>
Lampiran 18	Lembar Konsultasi Skripsi
Lampiran 19	Keterangan Uji Bebas Plagiasi
Lampiran 20	Keterangan Lulus Uji <i>Typo</i> dan Uji Format
Lampiran 21	Dokumentasi Penyerahan Naskah ke Sekolah
Lampiran 22	Poster Edukasi