

**HUBUNGAN AKTUALISASI DIRI DENGAN KECENDERUNGAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana S-1 Psikologi**



Maria Alfonsia Ela Uran

16090000077

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
2021**

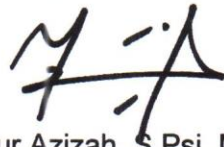
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nam : Maria Alfonsia Ela Uran
NIM : 16090000077
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Jurusan : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : "Hubungan Aktualisasi Diri dengan Kecenderungan
Nomophobia pada Mahasiswa"

Malang, 24 Februari 2021

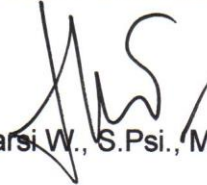
DISETUJUI DAN DITERIMA :

Ketua Program Studi Psikologi



(Nur Azizah, S.Psi., MA)

Dosen Pembimbing



(Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog)

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



(Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog)

**HUBUNGAN AKTUALISASI DIRI DENGAN KECENDERUNGAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Maria Alfonsia Ela Uran

16090000077

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 16 Februari 2021

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji




(Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog)

Sekretaris Penguji



(Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

Anggota Penguji



(Al Thuba Septa Priyngasan, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana S-1 Psikologi

Malang, 24 Februari 2021

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



(Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog)

LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul **“Hubungan antara *Mindfulness* dengan Kontrol Diri pada Pengendara Kendaraan Bermotor yang Melanggar Peraturan Lalu Lintas”** merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Merdeka Malang. Karya ini tidak pernah diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi lainnya, 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.

Malang, 16 Februari 2021



METERAL TEMPEL
200F&AJX017891381

(Maria Alfonsia Ela Uran)

MOTTO

“Perjuangan merupakan bukti bahwa engkau belum menyerah. Peperangan selalu menyertai lahirnya mujizat”

Manusia dapat menimbang-nimbang dalam hati, tetapi jawaban lidah berasal daripada Tuhan. Hati manusia memikir-mikirkan jalannya, tetapi Tuhanlah yang menentukan arah langkahnya”

“Serahkanlah hidupmu kepada Tuhan dan percayalah kepada-Nya dan Ia akan bertindak”

(mazmur 37:5)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembakan kepada Tuhan Yesus Kristus yang karena kasih karunia-Nya telah memberikan kesempatan untuk menikmati indahnya dunia.

Kepada bapa Rhykar, mama Fina, adik Fian dan Dina serta keluarga yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang dan semangat tak terhingga sampai detik ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan tugas akhir terlampir, peneliti mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang sudah berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini, antara lain

1. Terimakasih kepada Tuhan Yesus Kristus dan Ema Bunda yang karena kasih karunia-Nya yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsinya. Dan juga bersyukur kepadamu karena banyak sekali nikmat yang diberikan.
2. Ibu Dr. Nawang Warsih W., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dekan fakultas Psikologi Unmer Malang saya ucapkan banyak terimakasih
3. Ibu Dr. Nawang Warsih W., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing I yang sangat perhatian dan peduli dengan anak bimbingannya . terimakasih untuk setiap kritik dan saran yang dapat memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini pak.
4. Ibu Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II. Terimakasih atas bimbingannya, perhatiannya, semangatnya untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen serta Staf Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terimakasih atas ilmu yang diberikan selama ± 4 tahun ini.
6. Terimakasih kepada bapak, mama, adik Fian dan Dina yang memberikan dukungan, kasih sayang dan semangat tak terhingga sampai detik ini.
7. Terimakasih bapa Domi, be Agnes, nene Bin & Goris, Bapa robet, kk Ketii, kk Otu, kk Ison, kk Bolen, kk Marta, bapa Epin, nona Itha, Oi serta keluarga di Larantuka yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Terimakasih atas semangatnya dan sarannya selama ini yang nona terima.

8. Terimakasih timur maniso (Ay, Dolken, Wingki dan Ngero), Mampo, Ndora, Isa, Rista, Fhany, Dela, dan serta teman-teman kuliah lainnya tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas nasehat, saran, masukan dan motivasi kalian selama ini serta menemani sampai detik ini.
9. Terimakasih kepada kakak dan adik-adik Kos Mega Mendung No.8 yang selalu memberikan nasehat dan motivasi.
10. Terimakasih penghuni kontrakan Lhollitblack (Ndua, Enci, Nita, Na) yang selalu menerima dan menampung, mendengar curhatan, memberi motivasi, semangat maupun nasehat disaat *down*.
11. Teman-teman seperjuangan Psiaga C yang sungguh sangat hebat dan luar biasa. Sangat bahagia bisa bertemu dan bersama kalian selama ini.
12. Terimakasih drakor maupun lagu K-pop (khusus EXO) dalam menemani penulis selama skripsi untuk mengatasi stres dan berpikir stag saat mengerjakan skripsi.
13. Terimakasih kepada aplikasi youtube yang telah membantu saya untuk mengerjakan bab IV bagian SPSS.
14. Kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam membantu maupun yang direpotkan oleh penulis selama proses pengerjaan skripsi hingga selesai, penulis ucapkan banyak terima kasih semoga kebaikan yang didapatkan mendapat balasan yang lebih baik lagi.

Penulis

(Maria Alfonsia Ela Uran)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Yang Maha Kuasa atas segala berkat, bimbingan dan rahmatnya, yang selalu menyertai penulis dalam penyelesaian skripsi, sehingga dengan penyertaan-Nya pula, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Aktualisasi Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa”**.

Skripsi ini dibuat untuk mengetahui ada tidaknya hubungan aktualisasi diri dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa guna memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 Program Studi Psikologi.

Atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun kearah perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Cukup banyak kesulitan yang penulis alami dalam penulisan skripsi ini, tapi puji syukur bisa penulis atasi dan selesaikan dengan baik. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Malang, 16 Februari 2021

(Maria Alfonsia Ela Uran)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	II
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	III
LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS SKRIPSI.....	IV
MOTTO.....	V
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	VI
UCAPAN TERIMA KASIH.....	VII
KATA PENGANTAR.....	IX
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL.....	XII
DAFTAR GAMBAR.....	XIII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XIV
ABSTRAK.....	XV
<i>ABSTRACT</i>	XVI
BAB I.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN PERMASALAHAN.....	6
C. TUJUAN DAN MANFAAT.....	6
D. PERBEDAAN DENGAN PENELITIAN SEBELUMNYA.....	7
BAB II.....	12
A. <i>NOMOPHOBIA</i>	12
1. Pengertian <i>Nomophobia</i>	12
2. Aspek-Aspek Pada <i>Nomophobia</i>	13
3. Karakteristik dan Ciri – Ciri Penderita <i>Nomophobia</i>	14
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i>	15
B. AKTUALISASI DIRI.....	18
1. Pengertian Aktualisasi Diri.....	18
2. Sifat – Sifat Pengaktualisasian Diri.....	19
3. Dimensi Aktualisasi Diri.....	25
4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Aktualisasi Diri.....	26
C. MAHASISWA.....	27
1. Pengertian Mahasiswa.....	27
2. Karakteristik Mahasiswa.....	27
D. HUBUNGAN AKTUALISASI DIRI DENGAN KECENDERUNGAN <i>NOMOPHOBIA</i>	28
E. KERANGKA PEMIKIRAN PENELITIAN.....	29
F. HIPOTESIS PENELITIAN.....	29
BAB III.....	31

A.	IDENTIFIKASI DAN OPERASIONALISASI VARIABEL	31
1.	Identifikasi Variabel	31
2.	Definisi Operasional	31
B.	SUBJEK PENELITIAN	333
1.	Populasi	33
2.	Sampel.....	33
3.	Metode Pengambilan Sampel	34
C.	CARA PENGUMPULAN DATA.....	36
D.	DESAIN PENELITIAN	40
1.	Uji Validitas	40
2.	Realibilitas.....	40
E.	CARA ANALISIS DATA	41
1.	Uji Normalitas.....	41
2.	Uji Linieritas	41
3.	Uji Hipotesis	42
BAB IV	43
A.	DESKRIPSI SUBJEK	43
B.	DESKRIPSI DAN RELIABILITAS DATA.....	44
1.	Deskripsi Data.....	44
2.	Validitas Skala	46
3.	Reliabilitas Skala.....	52
C.	HASIL.....	53
1.	Uji Normalitas.....	53
2.	Uji Linearitas	54
3.	Hasil Uji Hipotesis Penelitian.....	55
D.	PEMBAHASAN	55
BAB V	60
A.	KESIMPULAN.....	60
B.	SARAN	60
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Pengambilan Sampel Berstrata Mahasiswa Universitas Merdeka Malang.....	35
Tabel 3.2. Penilaian Skala Nomophobia dan Skala Aktualisasi Diri	37
Table 3.3. Blue Print Skala Nomophobia	37
Table 3.4. Blue Print Skala Aktualisasi Diri	38
Tabel 3.5. Kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas	41
Table 4.1. Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Table 4.2. Data Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan	43
Table 4.3. Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	44
Table 4.4. Hasil Analisis Data Statistik	44
Table 4.5. Rumus Skor <i>Standar</i>	45
Table 4.6. Kategorisasi Data Aktualisasi Diri.....	45
Table 4.7. Kategorisasi Data Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	46
Table 4.8. Sebaran Aitem Skala Uji Coba Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	47
Table 4.9. Sebaran Aitem Skala Penelitian Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	48
Table 4.10. Sebaran Aitem Skala Uji Coba Aktualisasi Diri.....	50
Table 4.11. Sebaran Aitem Skala Penelitian Aktualisasi Diri.....	51
Table 4.12. Hasil Uji Reliabilitas Skala Aktualisasi Diri dan Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	53
Table 4.13. Uji Normalitas Skala Aktualisasi Diri Dan Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	53
Table 4.14. Uji Linearitas Skala Aktualisasi Diri Dan Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	54
Table 4.15. Hasil Uji Hipotesis Skala Aktualisasi Diri Dan Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran Penelitian	29
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SKALA TRY OUT	65
LAMPIRAN 2 TABULASI DATA TRY OUT.....	72
LAMPIRAN 3 VALIDITAS SKALA	75
LAMPIRAN 4 SKALA PENELITIAN.....	79
LAMPIRAN 5 TABULASI DATA PENELITIAN	85
LAMPIRAN 6 RELIABILITAS SKALA	92
LAMPIRAN 7 HASIL UJI NORMALITAS, LINIERITAS DAN HIPOTESIS	94
LEMBAR TURNITIN.....	96
RIWAYAT HIDUP.....	97

HUBUNGAN AKTUALISASI DIRI DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA

Maria Alfonsia Ela Uran

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
mariaalfonsauran@gmail.com

Abstrak

Nomophobia (*no-mobile-phone-phobia*) adalah jenis fobia yang ditandai dengan ketakutan berlebih jika seseorang kehilangan atau tidak berada dekat dengan *smartphone*-nya. Dampak psikologis yang diakibatkan oleh penggunaan *smartphone* pada individu, kelompok dan masyarakat pada umumnya terkait dengan perubahan perilaku dan kebiasaan sebelum dan sesudah menggunakannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan aktualisasi diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 7.015 mahasiswa aktif di Universitas Merdeka Malang. Dengan sampel 100 mahasiswa diperoleh dengan teknik Slovin. Penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling*. Alat pengumpulan data yang diambil pada penelitian ini yaitu skala aktualisasi diri dan skala kecenderungan *nomophobia*. Analisis menggunakan korelasi *product moment pearson* dengan bantuan sistem *SPSS for windows v25*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0.335, lebih besar dari nilai alpha (0.05) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,097. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktualisasi diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

Kata kunci : Aktualisasi Diri, Kecenderungan *Nomophobia*, Mahasiswa.

THE RELATIONSHIP OF SELF-ACTUALIZATION WITH *NOMOPHOBIA* TENDENCY IN STUDENTS

Maria Alfonsia Ela Uran

Faculty of Psychology Universitas Merdeka Malang
mariaalfonsauran@gmail.com

Abstract

Nomophobia (no-mobile-phone-phobia) is a type of phobia characterized by excessive fear if a person loses or is not close to his smartphone. The psychological impact that smartphone use has on individuals, groups and society in general is related to changes in behaviors and habits before and after using them. This study aims to find out whether or not the relationship of self-actualization with the tendency of nomophobia in students. The population in this study amounted to 7,015 active students at Merdeka University Malang. With a sample of 100 students obtained with the Slovin technique. This research uses stratified random sampling technique. Data collection tools taken on this research are the scale of self-actualization and the scale of nomophobia tendencies. Analysis using pearson product moment correlation with the help of SPSS system for windows v25. The results showed a significance value (p) of 0.335, greater than the alpha value (0.05) and the correlation coefficient value of 0.097. The results showed that there is no relationship between self-actualization and nomophobia tendency in students.

Keywords: Self Actualization, Nomophobia Tendencies, Students.