

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN  
NOMOPHOBIA PADA REMAJA DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi**



Andre Pamungkas  
18090000123

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG  
2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Nama : Andre Pamungkas  
NIM : 18090000123  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan  
Nomophobia pada Remaja di Kota Malang

Malang, 26 Februari 2025

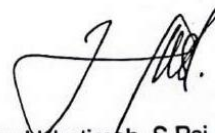
**DISETUJUI DAN DITERIMA**

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja di Kota Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Andre Pamungkas**

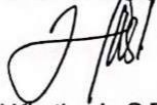
**18090000123**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 30 Januari 2025

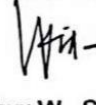
**Susunan Dewan Penguji**

**Ketua Penguji**



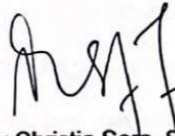
**Husnul Khotimah, S.Psi., M.A**

**Sekretaris Penguji**



**Dr. Rinto Wahyu W., S.Psi., M.Si**

**Anggota Penguji**



**Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si**

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

**Malang, 26 Februari 2025**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**Universitas Merdeka Malang**



**Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog**

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andre Pamungkas

Nomor Pokok : 18090000123

Program Studi : S1 Psikologi

Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Klinis

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan  
*Nomophobia* pada Remaja di Kota Malang

Lokasi Penelitian : Kota Malang

Alamat Rumah Asal : Jl. Garuda 13, No.6, Kalimantan Tengah, Palangka Raya

No. Telp/ Email : 081255067123 / [andrepamungkas029@gmail.com](mailto:andrepamungkas029@gmail.com)

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukann penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukann plagiasi. Jika saya melakukann plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 26 Februari 2025



Andre Pamungkas

## **MOTTO**

Tidak ada kata gagal, yang ada hanya sukses atau belajar lagi sampai berhasil.

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

Papah dan Mamah, serta Kakak yang senantiasa mendoakan penulis, memberikan dukungan dan semangat, serta kasih penulis yang tiada hentinya hingga saat ini. Terima kasih atas perjuanganmu hingga mampu menguliahkan anakmu ini hingga selesai.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan kemurahanNya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini sebagai syarat menempuh ujian akhir program studi jurusan S1 Psikologi yang berjudul “Kontribusi Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perpanjangan Skripsi” Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat tersusun dengan baik tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segenap kerendahan hati penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Puji Syukur kepada Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat, kekuatan, dan kuasanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
6. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si. Selaku Sekertaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
7. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., M.A., Selaku dosen pembimbing penulis yang senantiasa membantu dan membimbing penulis dari awal hingga saat ini dalam proses mengerjakan skripsi sehingga penulis

dapat menyelesaikan dengan baik. Semoga dimanapun dosen pembimbing penulis berada selalu diberi kesehatan dan keselamatan. Tanpa adanya dukungan dan bimbingan dari beliau penulis tidak akan mencapai titik saat ini.

8. Terima kasih bapak Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing 2. Terima kasih bapak sudah bersedia meluangkan waktu, memberi masukan dan saran agar menjadi naskah penelitian. Sekali lagi penulis ucapkan terima kasih pada bapak Wahyu.
9. Terima kasih juga pada rekan-rekan mahasiswa psikologi angkatan di atas maupun dibawah, terima kasih untuk temanku Rendy, Jepri, Rere, Hadith dan Hafid yang sedikit banyaknya telah membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini serta keluarga tercinta yang telah bangga dengan apa yang sudah dicapai.

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena senantiasa memberikan Rahmat serta anugrah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja di Kota Malang” dengan baik. Skripsi ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja di Kota Malang guna memenuhi syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 Program Studi Psikologi.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, baik dari segi kalimat maupun susunannya. Sehingga penulis menerima saran dan juga kritik dari pembaca agar memperbaiki skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang memberikan dukungan dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini. Apabila masih banyak kesalahan dalam penulisan skripsi ini, penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya

Malang, 26 Februari 2025

Andre Pamungkas

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....	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
INTISARI.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.. Latar Belakang.....	1
B.. Rumusan Masalah.....	5
C.. Tujuan Penelitian.....	5
D.. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A.. Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	7
1. Pengertian Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	7
2. Aspek-aspek Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	8
3. Ciri-ciri Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	9
4. Faktor-faktor Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	10
B.. Kontrol Diri.....	11
1. Pengertian Kontrol Diri.....	11
2. Aspek-aspek Kontrol Diri.....	12
3. Faktor-faktor Kontrol Diri.....	14
C.. Remaja.....	15
1. Pengertian Remaja.....	15
2. Ciri-ciri Remaja.....	16

D..Keterkaitan Kontrol Diri terhadap Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	18
E..Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A..Desain Penelitian.....	21
B..Identifikasi dan Operasional Variabel.....	21
C..Partisipan Penelitian.....	22
D..Cara Pengumpulan Data.....	24
E..Cara Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A..Deskripsi Subjek Penelitian.....	29
B..Kategorisasi Data.....	29
C..Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur.....	30
D..Hasil Uji Hipotesis.....	31
E..Pembahasan.....	33
BAB V PENUTUP.....	37
A..Kesimpulan.....	37
B..Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	42

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Aitem Favorable dan Unfavorable.....	25
Tabel 2 Hasil Perhitungan Hipotetik.....	29
Tabel 3 Kategorisasi Variabel <i>Nomophobia</i> .....	30
Tabel 4 Kategorisasi Variabel Kontrol Diri.....	30
Tabel 5 Hasil Perhitungan Validitas dan Rekiabilitas.....	30
Tabel 6 Hasil Uji Normalitas.....	31
Tabel 7 Hasil Uji Linearitas.....	31
Tabel 8 Hasil Uji Regresi.....	32

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hasil <i>Survey</i> Penunjang Penelitian.....	3
Gambar 2 Kerangka Berpikir.....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian.....	43
Lampiran 2 Tabulasi Skala Penelitian.....	49
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas.....	55
Lampiran 4 Hasil Uji Hipotesis.....	59
Lampiran 5 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	61
Lampiran 6 Surat Keterangan Kemiripan Hasil Turnitin.....	63
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	66

## Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja di Kota Malang

Andre Pamungkas  
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

[Andreepamungkas029@gmail.com](mailto:Andreepamungkas029@gmail.com)

### INTISARI

Tujuan penelitian ini bertujuan guna mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Kota Malang. Metode penelitian yang dipakai peneliti yaitu metode pendekatan kuantitatif. Peneliti menggunakan sampel 100 orang dengan ketentuan usia 16 – 21 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik sampel *accidental sampling*. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan subyek remaja di Kota Malang yang berusia 16 – 21 tahun. Hasil menunjukkan bahwa *nomophobia* memiliki hubungan signifikan terhadap kontrol diri. Hasil koefisien *R square* diperoleh sekitar 16.2% yang memiliki arti bahwa kontrol diri memiliki hubungan terhadap kecenderungan *nomophobia*. Hubungan antara kecenderungan *nomophobia* terhadap kontrol diri menunjukkan arah hubungan yang positif.

**Kata Kunci** : Kontrol diri; *Nomophobia*; Remaja

## **The Relationship Between Control and Nomophobia Tendencies in Adolescents in Malang City**

Andre Pamungkas  
Faculty of Psychology, Merdeka University Malang

[Andreepamungkas029@gmail.com](mailto:Andreepamungkas029@gmail.com)

### **ABSTRACT**

The purpose of this study aims to determine the relationship between control and the tendency of nomophobia in adolescents in Malang City. The research method used by the researcher is a quantitative approach method. The researcher used a sample of 100 people with the provisions of age 16-21 years. This study uses an accidental sampling technique. The sampling of this study used adolescent subjects in Malang City aged 16-21 years. The results of the R square coefficient obtained around 16.2% which means that the tendency of nomophobia has a relationship with self-control. The relationship between the tendency of nomophobia and self-control shows a positive direction of the relationship.

**Keywords:** Self-control; Nomophobia; Adolescents