SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA DI SMK NEGERI TAKERAN

Oleh :

RAZLYNA ISDIANTI

NIM : 202202037

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2026

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA DI SMK NEGERI TAKERAN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :

RAZLYNA ISDIANTI

NIM : 202202037

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :
Nama : Razlyna Isdianti
NIM : 202202037
Program Studi : Keperawatan
Judul : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA DI SMK NEGERI TAKERAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 09 Februari 2026

Oleh :

Pembimbing 1	Pembimbing 2
(Anas Tasia Eko Widianto, S.Kep., Ns., M.Kes)	(Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes)
NUPTK. 9343757658130163	NUPTK. 5243759660231063

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan

(Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini oleh:

Nama	: Razlyna Isdianti
NIM	: 202202037
Program Studi	: Keperawatan
Judul	: HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA DI SMK NEGERI TAKERAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal: 12 Februari 2026

Dewan Penguji

Ketua : Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes : .....
NUPTK. 0357760661130183

Penguji I : Anas Tasia Eko Widianto, S.Kep., Ns., M.Kes : .....
NUPTK. 9343757658130163

Penguji II : Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes : .....
NUPTK. 5243759660231063

Mengesahkan,
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Razlyna Isdianti
NIM	: 202202037
Program Studi	: Keperawatan
Judul	: HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA DI SMK NEGERI TAKERAN

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan Lembaga Pendidikan lainya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah mampu belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar Pustaka.

Madiun, 29 Oktober 2025



Razlyna Isdianti

NIM. 202202037

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Razlyna Isdianti
Tempat dan Tanggal Lahir	: Magetan, 24 September 2003
Agama	: Islam
Alamat	: Desa Tanjungsari, Dukuh Jetak, RT 03, RW 02, Kec.Panekan, Kab. Magetan
E-mail	: razlyna16@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:

1. 2008-2010 : TK Pertiwi Tanjungsari
2. 2011-2016 : SD Negeri Tanjungsari
3. 2017-2019 : SMP Negeri 4 Magetan
4. 2019-2022 : SMA Negeri 2 Magetan
5. 2022-Sekarang : STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

MOTTO

"Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

"Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanku tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanku"

(Umar Bin Khatab)

"Perang telah usai, aku bisa pulang, Kubaringkan panah dan berteriak MENANG"

(Nadin Amizah)

Program Studi Keperawatan

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

2026

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA DI SMK NEGERI TAKERAN

Razlyna Isdianti

Perkembangan teknologi yang pesat menyebabkan penggunaan smartphone pada remaja semakin meningkat. Penggunaan smartphone yang tidak terkontrol dapat menimbulkan kecemasan ketika individu tidak dapat mengakses atau menggunakan smartphone yang dikenal sebagai nomophobia. Kontrol diri berperan penting dalam mengatur perilaku penggunaan smartphone. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan nomophobia pada remaja di SMK Negeri Takeran.

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian berjumlah 107 siswa kelas XI jurusan DKV di SMK Negeri Takeran dengan sampel sebanyak 84 responden yang diambil menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kontrol diri dan nomophobia. Analisis data menggunakan uji Monte Carlo Exact Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori kurang (57,1%) dan kecenderungan nomophobia dalam kategori sedang hingga tinggi (25,0% dan 65,5%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan nomophobia dengan nilai $p = 0,000$.

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa remaja dengan kontrol diri yang kurang cenderung lebih sulit mengendalikan penggunaan smartphone sehingga lebih rentan mengalami kecenderungan nomophobia. Temuan ini juga menunjukkan pentingnya upaya edukasi, pembinaan, serta layanan konseling di sekolah untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri remaja sehingga kecenderungan nomophobia dalam penggunaan smartphone dapat diminimalkan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin kurang kontrol diri remaja maka semakin tinggi kecenderungan mengalami nomophobia pada remaja.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kecenderungan Nomophobia, Remaja.

Program Studi Keperawatan

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

2026

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND NOMOPHOBIA TENDENCY AMONG ADOLESCENTS AT SMK NEGERI TAKERAN

Razlyna Isdianti

The rapid development of technology has led to an increase in smartphone use among adolescents. Uncontrolled smartphone use can cause anxiety when individuals are unable to access or use their smartphones, a condition known as nomophobia. Self-control plays an important role in regulating smartphone usage behavior. This study aimed to determine the relationship between self-control and the tendency of nomophobia among adolescents at SMK Negeri Takeran.

This study used a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of 107 eleventh-grade students majoring in DKV at SMK Negeri Takeran, with a sample of 84 respondents selected using proportional random sampling technique. The research instruments were self-control and nomophobia questionnaires. Data were analyzed using the Monte Carlo Exact Test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that most respondents had low self-control (57.1%) and moderate to high levels of nomophobia tendency (25.0% and 65.5%). The statistical test results indicated a significant relationship between self-control and the tendency of nomophobia with a p-value of 0.000.

Based on the statistical test results, adolescents with lower self-control tend to have greater difficulty controlling their smartphone use and are more vulnerable to experiencing nomophobia. These findings also highlight the importance of educational efforts, guidance, and counseling services in schools to improve adolescents' self-control in order to minimize the tendency of nomophobia in smartphone use. Based on the results of this study, it can be concluded that the lower the adolescents' self-control, the higher their tendency to experience nomophobia.

Keywords: *Self-Control, Nomophobia Tendency, Adolescents.*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di SMK Negeri Takeran" dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) dan dalam proses penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran dan motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Rukayah, M.Pd.I selaku kepala sekolah SMK Negeri Takeran yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMK Negeri Takeran
2. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian ini.
3. Ibu Mega Arianti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan yang telah memberikan arahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Anas Tasia Eko Widianto, S.Kep., Ns.,M.Kes selaku dosen pembimbing 1 dan penguji 1 yang telah membantu dalam memberikan arahan, bimbingan dan dukungan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini sampai terselesaikan.
5. Ibu Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 2 dan penguji 2 yang telah membantu dalam memberikan arahan, bimbingan dan dukungan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini sampai terselesaikan.
6. Kepada Ibu, sosok terkuat dalam hidup penulis. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah terputus, atas pengorbanan yang sering kali tidak terlihat, dan atas kekuatan yang selalu Ibu tularkan di setiap langkah perjuangan ini. Sebagai anak, penulis menyadari bahwa perjalanan ini tidak selalu mudah, namun kasih sayang, nasihat, dan keteguhan hati Ibu

menjadi alasan penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan skripsi ini.

7. Kepada Bapak, sosok yang selalu bekerja keras dan menjadi teladan dalam keteguhan serta tanggung jawab. Terima kasih atas setiap pengorbanan, nasihat, dan dukungan yang diberikan. Keteguhan dan kerja keras Bapak menjadi motivasi bagi penulis untuk terus berjuang dan menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada ketiga adikku, yang selalu menjadi penyemangat dan alasan untuk terus berjuang. Terima kasih atas keceriaan, dukungan, dan kebersamaan yang memberikan kekuatan di setiap proses penyusunan skripsi ini.
9. Untuk keluarga besar serta teman-teman terdekat, terima kasih atas doa, dukungan, dan kebersamaan yang selalu menguatkan penulis dalam setiap proses. Kehadiran kalian menjadi bagian penting dalam perjalanan hingga terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan proposal skripsi ini.

Akhir kata penulis sampaikan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita.

Madiun, 12 Januari 2026

Peneliti,

Razlyna Isdianti

NIM. 202202037

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN i
SAMPUL DALAM ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
HALAMAN PERNYATAAN v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP vi
MOTTO vii
ABSTRAK viii
ABSTRACT ix
KATA PENGANTAR x
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xv
DAFTAR GAMBAR xvi
DAFTAR LAMPIRAN xvii
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH xviii
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 6
1.3 Tujuan Penelitian 7
1.3.1 Tujuan Umum 7
1.3.2 Tujuan Khusus 7
1.4 Manfaat Penelitian 7
1.4.1 Manfaat Teoritis 7
1.4.2 Manfaat Praktis 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 9
2.1 Kecenderungan Nomophobia 9
2.1.1 Pengertian Nomophobia 9
2.1.2 Aspek – Aspek Kecenderungan Nomophobia 11
2.1.3 Karakteristik Kecenderungan Nomophobia 13
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kecenderungan Nomophobia 14
2.1.5 Dampak Nomophobia 15
2.1.6 Penatalaksanaan Nomophobia 16
2.2 Kontrol Diri 17
2.2.1 Pengertian Kontrol Diri 17
2.2.2 Aspek – Aspek Kontrol Diri 18
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri 20
2.2.4 Ciri – Ciri Kontrol Diri 22

2.2.5 Jenis – Jenis Kontrol Diri 23
2.3 Konsep Remaja 23
2.3.1 Pengertian Remaja 23
2.3.2 Ciri – Ciri Remaja 24
2.3.3 Tugas Perkembangan pada Masa Remaja 26
2.3.4 Fase – Fase Pada Remaja 28
2.4 Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja 29
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN 32
3.1 Kerangka Konseptual 32
3.2 Hipotesis Penelitian 33
BAB IV METODE PENELITIAN 34
4.1 Desain Penelitian 34
4.2 Populasi dan Sampel 34
4.2.1 Populasi 34
4.2.2 Besar Sampel 34
4.2.3 Teknik Sampling 36
4.3 Kerangka Kerja Penelitian 38
4.4 Identifikasi Variabel 39
4.4.1 Variabel Independent 39
4.4.2 Variabel Dependent 39
4.5 Definisi Operasional 39
4.6 Instrumen Penelitian 41
4.6.1 Uji Validitas 44
4.6.2 Uji Reliabilitas 45
4.7 Waktu dan Tempat Penelitian 45
4.7.1 Waktu Penelitian 46
4.7.2 Tempat Penelitian 46
4.8 Prosedur Pengumpulan Data 46
4.9 Pengolahan Data dan Analisa Data 48
4.9.1 Pengolahan Data 48
4.9.2 Analisis Data 52
4.10 Etika Penelitian 56
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN 58
5.1 Hasil 58
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 58
5.1.2 Data Umum 59
5.1.3 Data Khusus 61
5.2 Pembahasan 65
5.2.1 Identifikasi Kontrol Diri Pada Remaja Di SMK Negeri Takeran 65

5.2.2 Identifikasi Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di SMK Negeri Takeran 68
5.2.3 Analisis Hubungan Antara Kontrol Diri Pada Remaja Di SMK Negeri Takeran 70
KESIMPULAN DAN SARAN 73
6.1 Kesimpulan 73
6.2 Saran 73
DAFTAR PUSTAKA 75
LAMPIRAN 78

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Jumlah Sampel Setiap Kelas	37
Tabel 4.2	Definisi Operasional Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di SMK Negeri Takeran	40
Tabel 4.3	Skala Kecenderungan Nomophobia	41
Tabel 4.4	Skala Kontrol Diri	43
Tabel 4.5	Pedoman Nilai Keeratan Hubungan Koefisien	56
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Remaja Kelas XI DKV di SMK Negeri Takeran Berdasarkan Umur	59
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Remaja Kelas XI DKV di SMK Negeri Takeran Berdasarkan Jenis Kelamin	60
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Remaja Kelas XI DKV di SMK Negeri Takeran Berdasarkan Kelas	60
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden Remaja Kelas XI DKV di SMK Negeri Takeran Berdasarkan Frekuensi Penggunaan Hp Harian	61
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Parameter Responden Remaja Kelas XI DKV di SMK Negeri Takeran Berdasarkan Kontrol Diri	62
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Parameter Responden Remaja Kelas XI DKV di SMK Negeri Takeran Berdasarkan Kecenderungan Nomophobia	62
Tabel 5.7	Distribusi Tabel Silang Frekuensi Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di SMK Negeri Takeran	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di SMK Negeri Takeran 32
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di SMK Negeri Takeran 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal 79
Lampiran 2 Surat Balasan Pengambilan Data Awal 80
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian 81
Lampiran 4 Surat Balasan Izin Peneltian 82
Lampiran 5 Surat Keterangan Selesai Penelitian 83
Lampiran 6 Bukti Keterangan Layak Etik 84
Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Responden 85
Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 86
Lampiran 9 Kisi – Kisi Kuesioner 87
Lampiran 10 Kuesioner 91
Lampiran 11 Tabulasi Data Mentah 96
Lampiran 12 Tabulasi Kontrol Diri 100
Lampiran 13 Tabulasi Kecenderungan Nomophobia 102
Lampiran 14 Tabel Output SPSS Distribusi Parameter Kuesioner 104
Lampiran 15 Distribusi Parameter Kuesioner 109
Lampiran 16 Kertas Bukti Bimbingan Skripsi 112
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian Laporan Penyusunan Skripsi 113
Lampiran 18 Laporan Penyusunan Skripsi 116

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

APJII	: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
BPS	: Badan Pusat Statistik
BSCS	: *Brief Self-Control Scale*
DKV	: Desain Komunikasi Visual
H_1	: Hipotesis Alternatif
HP	: Handphone
NMPQ	: *Nomophobia Questionnaire*
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SPSS	: *Statistical Package for the Social Sciences*

DAFTAR ISTILAH

Adolescence	: Masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa.
Anonymity	: Tanpa mencantumkan nama responden.
Behavioral Approach	: Pendekatan untuk ubah perilaku.
Chi-square	: Uji Hubungan Kategorik
Cronbach's alpha	: Ukuran Reliabilitas
Confidentiality	*:* Menjaga data responden tetap rahasia
Coding	: Pengkodean
Entry Data	: Memasukkan Data
Favorable	: Positif
Informed Consent	: Persetujuan Partisipasi
Instrument	: Alat ukur

Likert scale	: Skala Likert
Low Self-Esteem	: Rasa percaya diri rendah
P – value	: Tingkat peluang kesalahan dalam uji statistik
Right to Justice	: Hak responden untuk diperlakukan adil
Ringxiety	: Merasa ponsel bergetar padahal tidak
Scoring	: Pemberian skor
Self-Control	: Kemampuan mengendalikan diri sendiri.
Self-Management	: Kemampuan mengatur diri
Sensation Seeking	: Dorongan mencari pengalaman baru
Tabulating	: Penyusunan Data
Unfavorable	: Negatif