



SKRIPSI

**HUBUNGAN SELF-CONTROL DENGAN NOMOPHOBIA
TERHADAP MAHASISWA DI STIK STELLA MARIS
MAKASSAR**

OLEH:

FREDERICA PONYDAY IMUK (C2114201116)

GRACE SUSANTY PARARUK (C2114201118)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2023**



SKRIPSI

**HUBUNGAN SELF-CONTROL DENGAN NOMOPHOBIA
TERHADAP MAHASISWA DI STIK STELLA MARIS
MAKASSAR**

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar**

OLEH:

FREDERICA PONYDAY IMUK (C2114201116)

GRACE SUSANTY PARARUK (C2114201118)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini nama:

1. Frederica Ponyday Imuk (C2114201116)
2. Grace Susanty Pararuk (C2114201118)

Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini yang kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 23 Januari 2023

Yang menyatakan,



Frederica Ponyday Imuk



Grace Susanty Pararuk

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN

Laporan skripsi ini diajukan oleh:

Nama : 1. Frederica Ponyday Imuk (NIM: C2114201116)
2. Grace Susanty Pararuk (NIM: C2114201118)

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Self Control dengan Nomophobia Terhadap Mahasiswa di Stik Stella Maris Makassar

Telah disetujui oleh Dewan Pembimbing dan dinyatakan diterima sebagai bagian persyaratan untuk mengikuti ujian skripsi.

Ditetapkan di: Makassar

Tanggal : 23 Januari 2023

Dewan Pembimbing

Pembimbing 1



Matilda Martha Paseno, Ns., M.Kes
NIDN: 0925107502

Pembimbing 2



Meyke Rosdiana, Ns., M.Kep
NIDN: 0921109102

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : 1. Frederica Ponyday Imuk (NIM: C2114201116)
2. Grace Susanty Pararuk (NIM: C2114201118)
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Self Control dengan Nomophobia
Terhadap Mahasiswa di Stik Stella Maris
Makassar

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing 1 : Matilda Martha Paseno, Ns., M.Kes
Pembimbing 2 : Meyke Rosdiana, Ns., M.Kep
Penguji 1 : Elmiana Bongga Linggi, Ns., M.Kes
Penguji 2 : Yunita Gabriela Madu, Ns., M.Kep

(Matilda) (Meyke) (Elmiana) (Yunita)

Ditetapkan di : Makassar
Tanggal : 23 Januari 2023

iv

Mengetahui
Ketua STIK STELLA MARIS MAKASSAR

Siprianus Abdurrobbil, Ns., M.Kes
NIDN: 0928027101

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Frederica Ponyday Imuk (C2114201116)

Grace Susanty Pararuk (C2114201118)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih informasi/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 23 Januari 2023

Yang menyatakan



Frederica Ponyday Imuk

Grace Susanty Pararuk

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas karena berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul 'Hubungan *Self-Control* dengan *Nomophobia* Terhadap Mahasiswa di STIK Stella Maris Makassar'. Proposal ini merupakan salah syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

Penulis menyadari bahwa kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Si., Ns., M.Kes selaku Ketua STIK Stella Maris Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di STIK Stella Maris Makassar
2. Fransiska Anita, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik. Mery Sambo, Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners STIK Stella Maris Makassar.
3. Matilda Martha Paseno, Ns., M.Kes selaku Wakil Ketua Bidang Administrasi, Keuangan, Sarana dan Prasarana STIK Stella Maris Makassar dan selaku pembimbing 1 yang telah membimbing dengan sangat baik selama proses menyelesaikan proposal ini. Meyke Rosdiana, Ns., M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah membimbing dengan sangat baik selama proses menyelesaikan proposal ini.
4. Elmiana Bongga Linggi, Ns., M.Kes sebagai wakil ketua bidang Kemasiswaan dan juga selaku penguji I. Yunita Gabriela Madu, Ns., M.Kep selaku penguji II juga banyak memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan proposal ini.

5. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, mendidik dan memberi pengarahan selama penulis mengikuti pendidikan.
6. Teristimewa kedua Orang tua dan Saudara/i yang setia memberikan dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan proposal ini.
7. Teman-teman seangkatan sarjana keperawatan S1 Khusus angkatan 2021 yang selalu mendukung dan telah bersama-sama berjuang serta memotivasi penulis.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan proposal ini.

Penulis berharap semoga skripsi penelitian ini dapat menjadi langkah awal penelitian yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan. Penulis menyadari bahwa pembuatan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu saran dan kritik sangat diharapkan untuk perbaikan penulisan proposal ini kedepannya.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi sumber inspirasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Makassar, 23 Januari 2023

Penulis

HUBUNGAN SELF-CONTROL DENGAN NOMOPHOBIA TERHADAP MAHASISWA DI STIK STELLA MARIS MAKASSAR

(Dibimbing oleh: Matilda Martha Paseno dan Meyke Rosdiana)

Frederica Ponyday Imuk (C2114201116)

Grace Susanty Pararuk (C2114201118)

ABSTRAK

Self control merupakan sebuah usaha dalam diri manusia untuk mengontrol suasana diri yang di pengaruhi oleh faktor lingkungan maupun faktor usia dan kematangan emosi. *Self control* berguna untuk membantu individu dalam mengatasi berbagai hal buruk yang kemungkinan terjadi salah satunya untuk membantu seseorang dengan nomophobia. Nomophobia merupakan jenis fobia yang di tandai dengan ketakutan berlebihan jika seseorang kehilangan atau tidak berada dekat dengan *smarthphone-nya*, sehingga membuat individu tersebut merasa cemas dan gelisah yang berdampak pada penurunan kosentrasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan self control dengan nomophobia pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar. jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan observasi analitik dan menggunakan metode cross-sectional. pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan pendekatan *proportional Stratified Random Sampling* dengan jumlah sampel 157. Kuesioner yang digunakan yaitu kuisisioner *self control* dan kuisisioner nomophobia. Analisa data menggunakan uji statistic *chi-square* dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$. Diperoleh hasil nilai $p = 0,000$ sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan *self control* deangan nomophobia. berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa mampu meningkatkan *self control* untuk mengurangi nomophonia.

Kata Kunci: *Self Control, Nomophobia.*

Referensi: 2019 - 2021

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND NOMOPHOBIA TO STUDENTS AT STIK STELLA MARIS MAKASSAR

(Supervised by: Matilda Martha Paseno and Meyke Rosdiana)

Frederica Ponyday Imuk (C2114201116)

Grace Susanty Pararuk (C2114201118)

ABSTRACT

Self control is an effort in humans to control their mood which is influenced by environmental factors as well as age factors and emotional maturity. Self control is useful to help individuals overcome various bad things that might happen, one of which is to help someone with nomophobia. Nomophobia is a type of phobia characterized by excessive fear if someone loses or is not close to their smartphone, so that makes the individual feel anxious and restless which results in a decrease in concentration. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and nomophobia in STIK Stella Maris Makassar students. This type of research is quantitative with analytic observation and uses a cross-sectional method. sampling using probability sampling technique with proportional Stratified Random Sampling approach with a total sample of 157. The questionnaires used were self-control questionnaires and nomophobia questionnaires. Data analysis used the chi-square statistical test with a significance value of $\alpha = 0.05$. The results obtained were $p = 0.000$ so it was concluded that there was a relationship between self control and nomophobia. Based on the results of this study, students are expected to be able to increase self-control to reduce nomophobia.

Keywords: Self Control, Nomophobia.

Reference: 2019 - 2021

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tinjauan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Umum <i>Self Control</i>	7
1. Definisi <i>Self Control</i>	7
2. Jenis-Jenis <i>Self Control</i>	7
3. Ciri-Ciri <i>Self Control</i>	8
4. Aspek-Aspek <i>Self Control</i>	9
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	12

B. Tinjauan Umum <i>Nomophobia</i> (<i>No Mobile Phone Phobia</i>).....	14
1. Definisi <i>Nomophobia</i>	14
2. Karakteristik <i>Nomophobia</i>	15
3. Aspek-Aspek <i>Nomophobia</i>	16
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i>	17
5. Fenomena <i>Nomophobia</i> Dikalangan Orang Muda Mileneal	18
6. Gejala <i>Nomophobia</i>	19
7. Cara Mengatasi <i>Nomophobia</i>	20
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTETIS PENELITIAN ...	21
A. Kerangka Konseptual	21
B. Hipotesis Penelitian.....	22
C. Definisi Operasional	22
BAB IV METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
1. Tempat penelitian.....	24
2. Waktu penelitian.....	24
C. Populasi dan sampel	24
1. Populasi	24
2. Sampel	24
D. Instrumen Penelitian.....	26
1. Skala <i>self-control</i>	26
2. <i>Nomophobia Questionnaire</i> (<i>NMP-Q</i>)	27
E. Pengumpulan Data.....	28
F. Pengolahan Data dan Penyajian Data	28
G. Etika Penelitian	29
H. Teknik Pengumpulan Data	31
I. Analisa Data.....	31
1. Analisis Univariat.....	31
2. Analisis Bivariat.....	31
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33

A. Hasil Penelitian.....	33
1. Pengantar.....	33
2. Gambaran Umum tentang Lokasi Penelitian	33
3. Karakteristik Responden	35
4. Hasil Analisa Variabel yang Diteliti	36
B. Pembahasan	37
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Simpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Bagan kerangka konseptual.....	22
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 5	Identitas Diri
Lampiran 6	Lembar Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Lembar Konsul
Lampiran 8	Master Tabel
Lampiran 9	Output SPSS

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Dimensi <i>Self-Control</i>	27
Tabel 4.2 Dimensi <i>Nomophobia</i>	28
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok umur dan jenis kelamin pada Mahasiswa di STIK Stella Maris Makassar	35
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>Self-control</i> pada Mahasiswa di STIK Stella Maris Makassar	36
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>Nomophobia</i> pada Mahasiswa Di STIK Stella Maris Makassar.....	36
Tabel 5.4 Analisis Hubungan <i>Self-control</i> dengan <i>Nomophobia</i> pada Mahasiswa di STIK Stella Maris Makassar	37

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Smartphone atau *Handphone* (HP) adalah salah satu alat komunikasi yang canggih di zaman modern saat ini. Tidak hanya dipakai untuk komunikasi tapi juga digunakan untuk bermain game, berfoto, *video call*, mengakses informasi di media sosial dan lain sebagainya. Dengan demikian *smartphone* memberikan manfaat yang besar bagi para penggunanya khususnya kemudahan dalam melakukan berbagai pekerjaan. *smartphone* digunakan oleh semua golongan maupun usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia.

Smartphone memberikan kemudahan bagi setiap orang yang menggunakannya, khususnya kalangan pelajar. media sosial dapat mengakses informasi secara cepat. Setiap orang dapat berkomunikasi jarak jauh dengan siapapun yang menggunakan *smartphone* dengan berbagai fasilitas yang telah disediakan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawati (2019) menjelaskan bahwa kelompok masyarakat yang paling rentan ketergantungan terhadap *smartphone* khususnya dalam mengakses internet adalah kalangan pelajar dibandingkan masyarakat lainnya. Hal ini dikarenakan pada saat siswa tersebut berada pada masa dewasa yaitu masa transisi atau peralihan dari remaja akhir ke tahap dewasa awal. Siswa yang rentang usia 18-25 tahun tergolong remaja akhir hingga dewasa awal yaitu mereka yang dalam proses kematangan, ini termasuk siswa.

Indonesia Economic and Business Data Center, menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* yang aktif terus meningkat. misalnya tahun 2017 terdapat 2,7 miliar pengguna *smartphone* dan 3,3 miliar

pengguna aktif perangkat smartphone di dunia. Pada tahun 2018 terdapat 2,9 miliar pengguna smartphone dan 3,6 miliar pengguna aktif perangkat smartphone di dunia, kemudian pada tahun 2019 terdapat 3,2 miliar pengguna smartphone dan 3,8 miliar pengguna aktif perangkat smartphone di dunia. Negara yang paling menguasai sebanyak 27% dari total pengguna smartphone di dunia adalah China. Oleh karena itu, negara ini merupakan negara di dunia dengan jumlah pengguna smartphone terbanyak. Diprediksi bahwa pengguna smartphone di Indonesia selalu meningkat misalnya tahun 2018 yaitu 56,2%, kemudian pada tahun 2019 sebanyak 63,3% dan pada tahun 2020 sebanyak 70% penduduk di Indonesia yang menggunakan smartphone.

Berdasarkan jenis kelamin di Indonesia terdapat 65,09% perempuan pengguna smartphone dan 67,41% laki-laki, sedangkan pengguna smartphone berdasarkan usia yaitu yang berusia 20-29 tahun sebanyak 75,95%, yang berusia 30-49 tahun sebanyak 68,34%, umur 9-19 tahun sebanyak 65,34% dan umur 50-65 tahun sebanyak 50,79%.

Dari Survey Asosiasi Penyelenggara Jasa internet Indonesia pada tahun 2020 menyatakan bahwa pengguna internet dari tahun 2018-2020 sebanyak 196,71 juta dari total penduduk Indonesia sebanyak 266,91 juta jiwa, jadi sekitar 73,7% penduduk di Indonesia adalah pengguna internet. Meningkat dari hasil survey tahun 2018 dimana pengguna internet hanya sekitar 64,8% dari total penduduk Indonesia sebanyak 264,16 juta jiwa, dimana 171,17 juta diantaranya adalah pengguna internet. Dalam hal ini presentase pengguna internet dari tahun 2018-2019 mengalami peningkatan sebesar 8,9%.

Data Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia tahun 2020 berdasarkan hasil survei menunjukkan kontribusi penetrasi pengguna internet di wilayah Sumatera sebesar 22,1%, sehingga persentase dari pengguna internet dari total penduduk per provinsi di wilayah Sumatera tepatnya di Provinsi Riau adalah internet pengguna sebanyak 65,3%

dan persentase pengguna internet per penduduk di Ibu Kota Provinsi Riau tepatnya di Kota Pekanbaru sebesar 80%.

Pada tahun 2018, pengguna internet tertinggi berdasarkan usia 15-19 tahun adalah 91% dan tertinggi kedua sebesar 88,5% pada usia 20-24 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan, mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan menduduki peringkat ketiga sebagai pengguna internet sebesar 92,6%, dan rata-rata lebih dari 8 jam tertinggi dicapai oleh pengguna internet di Indonesia yang menggunakan internet per hari sebesar 19,6%.

Fenomena yang terjadi di STIK Stella Maris Makassar yaitu mahasiswa sangat merasakan kegunaan *smartphone* dikarenakan memudahkan kegiatan sehari-hari, misalnya untuk mengakses informasi di media sosial, mengakses referensi untuk kuliah serta untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman-temannya. Dari banyaknya kegunaan *smartphone* mengakibatkan seseorang menjadi ketergantungan dan tidak bisa jauh dari *smartphone*, kebiasaan dalam menggunakan *smartphone* yang tinggi, dan yang memiliki *self-esteem* serta *self control* yang rendah bisa menyebabkan seseorang menjadi semakin tidak bisa lepas dari *smartphone*. Jadi untuk menjaga fenomena ketergantungan penggunaan *smartphone* diperlukan pengendalian diri.

Jika tidak ada pengendalian diri dalam menggunakan *smartphone* maka pengguna akan mengalami ketergantungan terhadap *smartphone* yang disebut *nomophobia*, yaitu cemas, ketakutan yang tinggi, mudah emosi, perilaku yang kognitif terhadap kejadian yang ada dilingkungan sekitarnya.

Self control yang dapat menjaga *nomophobia* yang terjadi karena rasa cemas dan ketakutan yang berlebihan ketika berjauhan dari *smartphone*, sehingga seseorang akan dapat melakukan pengaturan terhadap penggunaan *smartphone* sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, di atas sudah tergambar bahwa salah satu dari beberapa faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap *nomophobia* adalah pengendalian diri, oleh karena itu peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan antara *self control* dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa di STIK Stella Maris Makassar”

B. Rumusan Masalah

Pengguna smartphone bagi setiap remaja perlu adanya batasan dalam penggunaan, agar tidak menjadi dampak buruk bagi kehidupan sehari-hari seperti ketergantungan, kebiasaan dan ketakutan yang berlebihan ketika jauh dari smartphone. Hal tersebut perlu adanya kontrol diri sehingga mampu mengontrol perilaku penggunaan smartphone secara berlebih dan dapat mengatur perilaku ke arah positif.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas peneliti dapat merumuskan apakah ada hubungan *self control* dengan *nomophobia* pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar.

C. Tinjauan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui hubungan *Self control* dengan *nomophobia* pada mahasiswa STIK stella Maris Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi *Self control* pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar.

- b. Mengidentifikasi nomophobia pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar.
- c. Menganalisis hubungan Self control dengan nomophobia pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat pengetahuan dan informasi kepada mahasiswa untuk tidak menggunakan smartphone secara berlebihan agar dapat mencegah terjadinya nomophobia serta diharapkan dapat menjadi masukan dan pengetahuan bagi masyarakat luas agar dapat mengontrol diri dengan baik pada penggunaan smartphone yang dapat menyebabkan kecanduan dan ketergantungan hingga ketakutan yang berlebihan ketika jauh dari smartphone.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa Stik Stella Maris Makassar

Diharapkan agar dapat mengontrol diri dengan baik pada penggunaan smartphone yang dapat menyebabkan kecanduan dan ketergantungan hingga ketakutan yang berlebihan ketika jauh dari smartphone.

- b. Bagi Peneliti

Diharapkan agar peneliti bisa mengetahui dan menginformasikan tentang akibat dari penggunaan *smartphone*.