

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN
NOMOPHOBIA PADA GENERASI Z
DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Gabriela Monica Haryono
18.E1.0014



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2022

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN NOMOPHOBIA PADA GENERASI Z DI KOTA SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Gabriela Monica Haryono
18.E1.0014



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2022

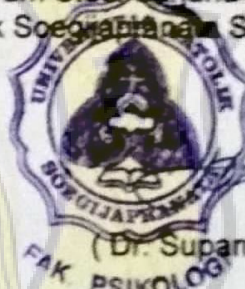
HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

14 Juli 2022

Mengesahkan
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



(Dr. Suparmi, M.Si)

NPP: 5811992105

Pembimbing Utama

(Drs. DP. Budi Susetyo, M.Si)
NPP: 5811992109

Dewan Penguji

(Dr. Y. Bagus Wismanto, MS.)
NPP: 5871985015

(Dr. M. Suharsono, M.Si)
NPP: 5871992018

(Drs. DP. Budi Susetyo, M.Si)
NPP: 5811992109

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pebdapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali sengaja diacu dalam naskah skripsi dan disebutkan dalam kepustakaan. Penelitian skripsi ini benar-benar bebas dari plagiasi, dan apabila terbukti mengandung unsur plagiasi maka peneliti bersedia meerima sanksi dan ketentuan berlaku.

Semarang, 24 Juni 2022

Yang menyatakan,



Gabriela Monica Haryono

MOTTO

There is surely a future hope for you, and your hope will not be cut off.

Proverbs 23:18



**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gabriela Monica Haryono
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "Hubungan Antara Kontrol Diri dan Nomophobia Pada Generasi Z di Kota Semarang" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 14 Juli 2022

Yang menyatakan,



Gabriela Monica Haryono

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, karena berkat penyertaanNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dan *Nomophobia* pada Generasi Z di Kota Semarang”. Selesaiannya penelitian ini juga tidak lepas dari peran berbagai pihak. Oleh sebab itu peneliti hendak mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Dr. Suparmi, M.Si selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Widawati Hapsari, S.Psi., M.Si. selaku dosen wali yang telah membantu dan mendukung peneliti selama menempuh pendidikan.
4. Drs. DP. Budi Susetyo, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah sabar untuk memberikan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing peneliti selama penyusunan skripsi ini berlangsung.
5. Dr. Y. Bagus Wismanto M.Si dan Dr. M. Suharsono, M.Si selaku dewan penguji skripsi yang memberi dukungan dan masukan untuk memperlengkapi persiapan penelitian.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata yang telah membagikan ilmu dan pengalaman yang sangat berarti hingga akhir pendidikan peneliti.
7. Mama, Papa dan kakak yang telah memberikan dukungan yang luar biasa, kasih sayang, doa dan perhatian selama peneliti hidup.
8. Devi Octaviany dan Kezia Helen yang sudah menemani perjuangan selama duduk di bangku kuliah sehingga peneliti bisa merasakan pengalaman yang menyenangkan selama berkuliah.

9. Hans Stefano yang selalu bersedia mendengarkan, menemani, membantu dan memberikan dukungan tanpa henti selama penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman di PRBK GIA Pringgading, CG Ekklesia 3 dan adik-adik CG *teens* yang selalu menjadi tempat untuk menceritakan pergumulan, selalu memberikan *support* dan dukungan doa kepada peneliti.
11. Seluruh responden yang telah bersedia membantu mengisi kuesioner penelitian.

Peneliti memohon maaf apabila penelitian ini tidak luput dari adanya kekurangan. Peneliti juga mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung peneliti. Seluruh bentuk dukungan yang telah diterima sangat berarti bagi peneliti. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca. Tuhan Yesus memberkati.

Semarang, 24 Juni 2022

Peneliti,



Gabriela Monica Haryono

DAFTAR ISI

BAB I

PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis	11

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1. Nomophobia pada Generasi Z	12
2.1.1. Pengertian Nomophobia pada Generasi Z	12
2.1.2. Dimensi Nomophobia.....	15
2.1.3. Faktor yang Memengaruhi Nomophobia	17
2.2. Kontrol Diri	19
2.2.1 Pengertian Kontrol Diri	19
2.2.2 Aspek Kontrol Diri	21
2.3. Hubungan Antara Kontrol Diri dan Nomophobia.....	23
2.4. Hipotesis	26

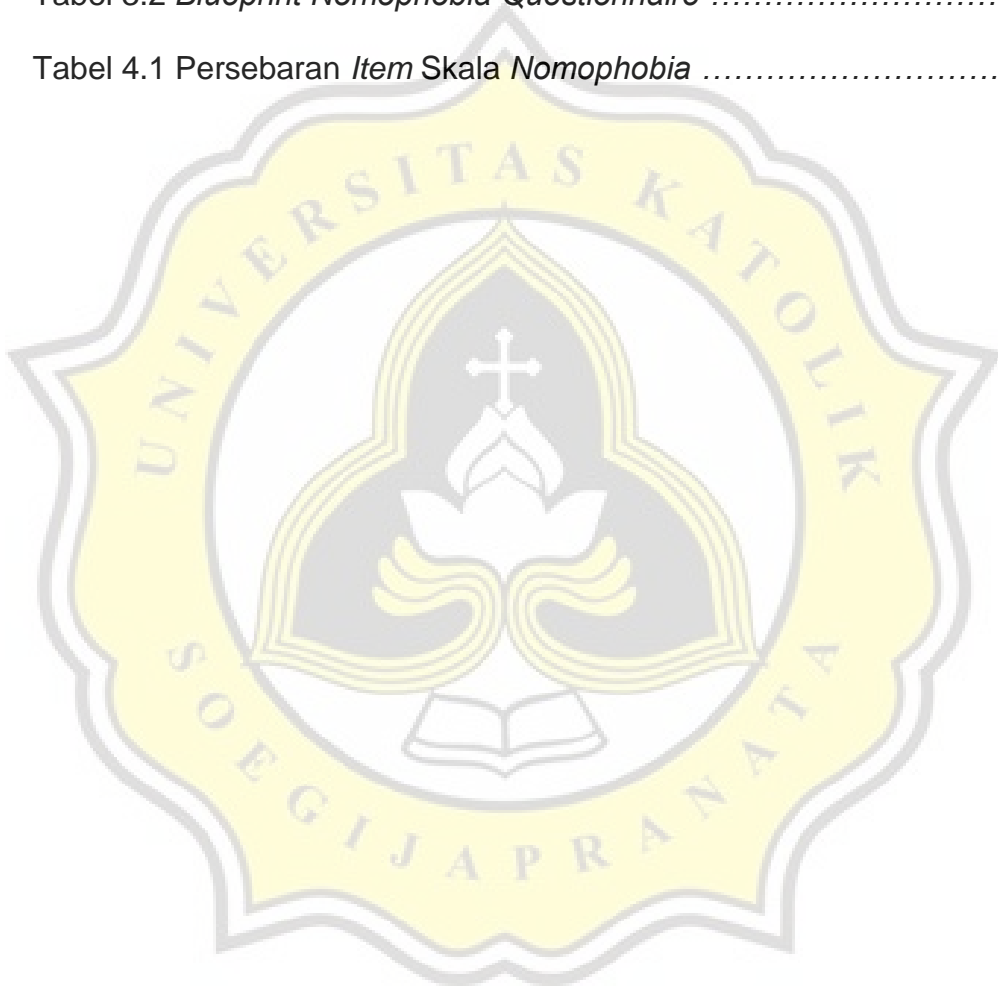
BAB III

METODE PENELITIAN	27
3.1 Jenis Penelitian	27
3.2 Identifikasi Variabel	28
3.3 Definisi Operasional	28
3.4 Populasi dan Sampling.....	30
3.4.1 Populasi	30
3.4.2 Sampel	30
3.5 Teknik Pengumpulan Data	31
3.5.1 Skala Kontrol Diri	31

3.5.2	Skala Nomophobia	32	
3.6	Validitas & Reliabilitas	33	
3.6.1	Validitas.....	33	
3.6.2	Reliabilitas.....	34	
3.7	Metode Analisis Data	34	
BAB IV			
Pengumpulan Data Penelitian			36
4.1	Orientasi Kancah.....	36	
4.2	Persiapan Pengumpulan Data Penelitian	37	
4.2.1	Penyusunan Alat Ukur.....	37	
4.3	Uji Coba Alat Ukur.....	38	
4.3.1	Validitas dan Reliabilitas Skala Kontrol Diri	39	
4.3.2	Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Nomophobia</i>	39	
4.4	Pengumpulan Data Penelitian	40	
BAB V			
HASIL DAN PEMBAHASAN.....			41
5.1.	Uji Asumsi	41	
5.1.1.	Uji Normalitas.....	41	
5.1.2.	Uji Linieritas	42	
5.2.	Uji Hipotesis	42	
5.3.	Pembahasan.....	43	
5.4.	Keterbatasan Penelitian	47	
BAB VI			
PENUTUP			48
6.1.	Kesimpulan	48	
6.2.	Saran	48	
6.2.1.	Saran Bagi Peneliti Selanjutnya	48	
6.2.2.	Saran Bagi Generasi Z.....	49	
DAFTAR PUSTAKA			50
LAMPIRAN.....			50

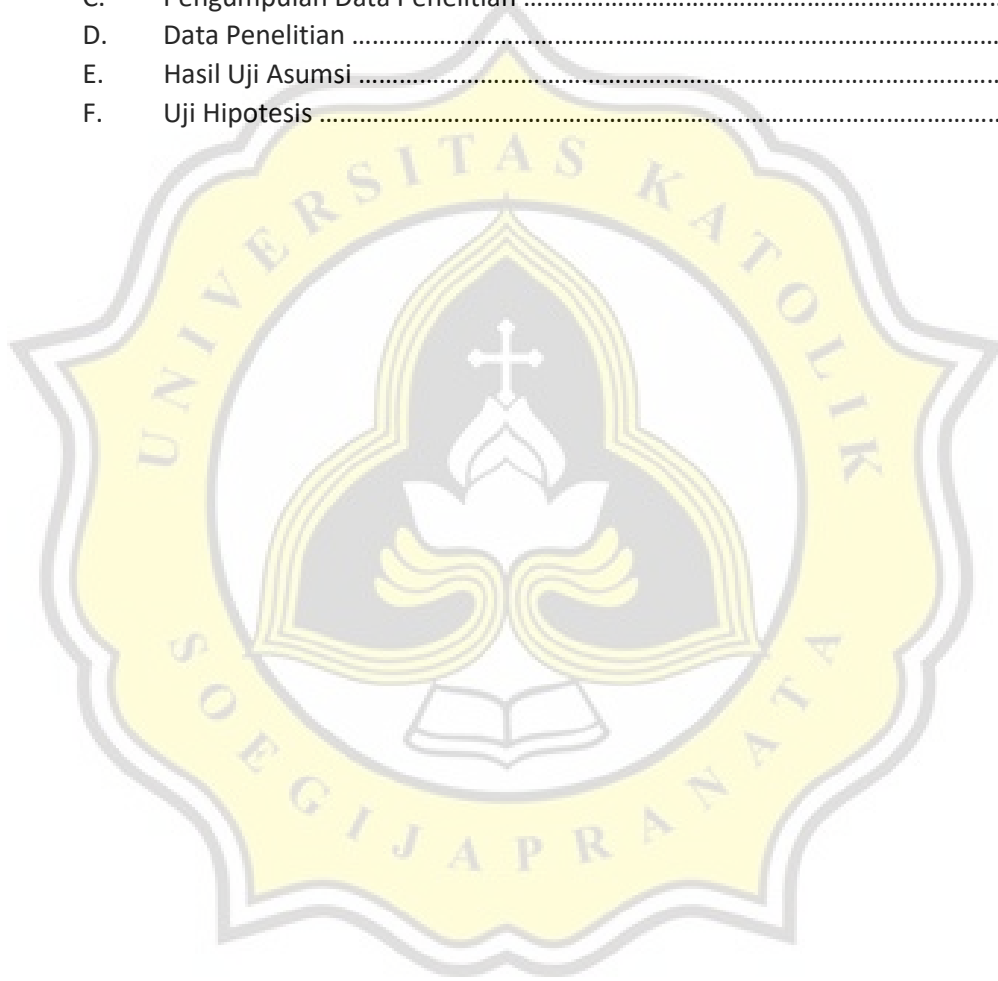
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint Self Control Scale</i>	32
Tabel 3.2 <i>Blueprint Nomophobia Questionnaire</i>	33
Tabel 4.1 <i>Persebaran Item Skala Nomophobia</i>	38



DAFTAR LAMPIRAN

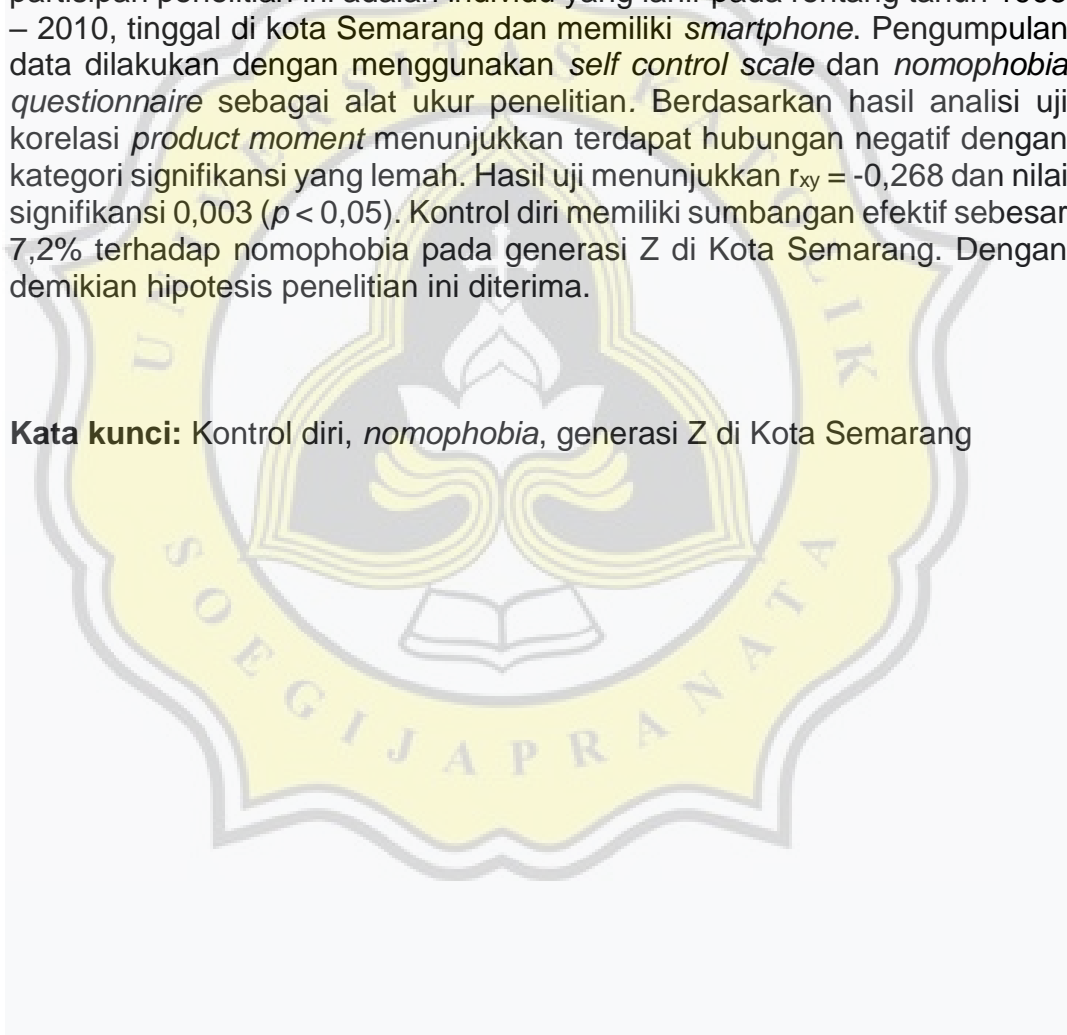
Lampiran	Halaman
A. Skala Penelitian	59
B. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	64
C. Pengumpulan Data Penelitian	73
D. Data Penelitian	77
E. Hasil Uji Asumsi	86
F. Uji Hipotesis	91



ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada generasi Z di kota Semarang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan negatif antara kontrol diri dan *nomophobia* pada generasi Z di Kota Semarang”. Partisipan dari penelitian ini adalah generasi Z di kota Semarang dengan jumlah 100 orang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Adapun kriteria dari partisipan penelitian ini adalah individu yang lahir pada rentang tahun 1995 – 2010, tinggal di kota Semarang dan memiliki *smartphone*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *self control scale* dan *nomophobia questionnaire* sebagai alat ukur penelitian. Berdasarkan hasil analisis uji korelasi *product moment* menunjukkan terdapat hubungan negatif dengan kategori signifikansi yang lemah. Hasil uji menunjukkan $r_{xy} = -0,268$ dan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Kontrol diri memiliki sumbangan efektif sebesar 7,2% terhadap *nomophobia* pada generasi Z di Kota Semarang. Dengan demikian hipotesis penelitian ini diterima.

Kata kunci: Kontrol diri, *nomophobia*, generasi Z di Kota Semarang



ABSTRACT

This study is a correlational quantitative study that aims to determine the relationship between self-control and nomophobia in Z Generation in Semarang city. The hypothesis proposed in this study is "There is a negative relationship between self-control and nomophobia in Z Generation in Semarang City". The participants of this study were Z Generation in the city of Semarang with a total of 100 people. This research was conducted using an accidental sampling technique. The criteria for the participants of this study are individuals born in the year range of 1995 – 2010, living in the Semarang city, and owning a smartphone. Data was collected using a self-control scale and a nomophobia questionnaire as research measuring tools. The analysis of the product-moment correlation test shows that there is a negative relationship with a weak significance category. The test results showed $r_{xy} = -0.268$ and a significance value of 0.003 ($p < 0.05$). Self-control has an effective contribution of 7.2% to nomophobia in Generation Z in Semarang City. Thus the research hypothesis is accepted.

Keyword: Self control, nomophobia, generation Z in Semarang city

