

ABSTRAK

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN  
*NOMOPHOBIA* PADA REMAJA DI JAKARTA**

Kristina

Program Studi Psikologi

Di era ini, kecanggihan teknologi *smartphone* berkembang sangat pesat dalam menunjang segala aspek kebutuhan manusia. Fasilitas yang ada pada *smartphone* memberikan kemudahan dan kenyamanan bagi yang menggunakan. Namun, apabila remaja tidak menggunakannya *smartphone* sesuai kebutuhan dapat menimbulkan masalah salah satunya yaitu kecenderungan *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan rasa takut berada di luar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia *modern* akibat efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya telepon genggam atau *smartphone*. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kecenderungan *nomophobia* adalah kontrol diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional dengan teknik *purposive sampling* terhadap 100 remaja di Jakarta. Karakteristik sampel pada penelitian yaitu usia remaja antara 10-22 tahun, memiliki *smartphone*, dan menggunakan *smartphone* lebih dari 9 jam/hari. Alat ukur kontrol diri dengan 21 aitem valid dengan koefisien reliabilitas  $\alpha$  sebesar 0,831. Alat ukur kecenderungan *nomophobia* dengan 25 aitem valid dan koefisien reliabilitas  $\alpha$  sebesar 0,946. Hasil perhitungan *pearson product moment* menunjukkan terdapat hubungan signifikan negatif (sig. 0,001 dan  $r$  -0,338) antara kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Jakarta, artinya terdapat hubungan signifikan negatif antara kedua variabel. Remaja di dominasi memiliki kontrol diri rendah sebesar 57%, dan kecenderungan *nomophobia* rendah sebesar 58%.

**Kata kunci:** Kontrol Diri; Kecenderungan *Nomophobia*; *Smartphone*

## ABSTRACT

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND NOMOPHOBIC TRENDS IN ADOLESCENT IN JAKARTA**

Kristina

*Psychology Study Program*

*In this era, the sophistication of smartphone technology is growing very rapidly in supporting all aspects of human needs. The existing facilities on the smartphone provide convenience and comfort for those who use it. However, if teenagers do not use smartphones as needed, it can cause problems, one of which is the tendency of nomophobia. Nomophobia is the fear of being outside of cell phone contact and is considered a modern phobia due to the side effects of interactions between humans, information and communication technology, especially mobile phones or smartphones. One of the factors associated with the tendency to nomophobia is self-control. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and nomophobia tendencies in adolescents in Jakarta. This research uses correlational research method with purposive sampling technique to 100 teenagers in Jakarta. The characteristics of the sample in this study are teenagers between 10-22 years old, have a smartphone, and use a smartphone more than 9 hours/day. Self-control measuring instrument with 21 valid items with a reliability coefficient of 0.831. The instrument of measuring the tendency of nomophobia with 25 items is valid and the reliability coefficient is 0.946. The results of the Pearson product moment calculation show that there is a significant negative relationship (sig. 0.001 and  $r -0.338$ ) between self-control and nomophobia tendencies in adolescents in Jakarta, meaning that there is a significant negative relationship between the two variables. Adolescents in dominance have low self-control by 57%, and low nomophobia tendencies by 58%.*

**Keywords:** *Self Control; Nomophobia tendencies; Smartphone*