



**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KESEPIAN (*LONELINESS*)
DENGAN *NO - MOBILE PHONE (NOMOPHOBIA)* PADA
REMAJA DI SMAN 1 SAGARANTEN
KABUPATEN SUKABUMI.**

SKRIPSI

SYAMSUL FALAH

2210711024

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**



**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KESEPIAN (*LONELINESS*)
DENGAN *NO - MOBILE PHONE (NOMOPHOBIA)* PADA
REMAJA DI SMAN 1 SAGARANTEN
KABUPATEN SUKABUMI.**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memenuhi Gelar
Sarjana Keperawatan**

SYAMSUL FALAH

2210711024

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Syamsul Falah
NIM : 2210711024
Tanggal : 6 Januari 2026

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 6 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Syamsul Falah)

PERNYATAAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Syamsul Falah
NIM : 2210711024
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Kontrol Diri dan Kesenangan (*Loneliness*) dengan *No - Mobile Phone (Nomophobia)* pada Remaja di SMAN 1 Sagaranten Kabupaten Sukabumi.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 2 Januari 2026

Yang menyatakan,



Syamsul Falah

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Syamsul Falah
NIM : 2210711024
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul : Hubungan Kontrol Diri dan Kescapian (*Loneliness*) dengan
No - Mobile Phone (Nomophobia) pada Remaja di SMAN 1
Sagaranten Kabupaten Sukabumi

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 6 Januari 2026

Penguji I



Dr. Ns. Diah Ratnawati, S.Kep, M.Kep, Sp. Kep. Kom

NIP. 198306162021212007

Penguji II



Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes, M.Kep

NIP. 198707102021211001

Penguji III



Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep, Sp.Kep.Kom

NIP. 198603092025212031

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana



Ns. Gamyatri Utami, S.Kep., M.Kep

NIP. 198105202008122003



HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KESEPIAN (*LONELINESS*) DENGAN *NO - MOBILE PHONE (NOMOPHOBIA)* PADA REMAJA DI SMAN 1 SAGARANTEN KABUPATEN SUKABUMI

Syamsul Falah

Abstrak

Nomophobia merupakan perasaan tidak mampu terlepas dan cemas saat jauh dan tidak melihat *smartphone*. Kontrol diri serta kesepian menjadi faktor yang menyebabkan *nomophobia* pada remaja. kontrol diri yang baik dan tingkat kesepian yang rendah, akan membuat remaja terhindar dari *nomophobia* yang berat. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan kontrol diri dan kesepian dengan *nomophobia* pada remaja di SMAN 1 Sagaranten. Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling* pada total sampel 275 responden. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil uji *Spearman* yang dilakukan mendapatkan hubungan yang signifikan $p\text{-value}=0.000$ antara kontrol diri dengan *nomophobia* serta korelasi koefisien $r=-0.421$, pada kesepian dengan *nomophobia* mendapatkan hasil hubungan signifikan dengan $p\text{-value}=0.001$, serta korelasi koefisien $r=0.206$. Penelitian ini berimplikasi pada promosi kesehatan terkait kontrol diri, kesepian dan *nomophobia*. Orang tua disarankan agar lebih mengawasi remaja dalam intensitas penggunaan *smartphone* dan memberikan pengetahuan mengenai konsekuensi perilaku yang dipilih, sehingga remaja mampu menyesuaikan diri dan terhindar dari perilaku berisiko seperti *nomophobia*.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kesepian, *Nomophobia*, Remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL, LONELINESS, AND NOMOPHOBIA AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 1 SAGARANTEN, SUKABUMI REGENCY

Syamsul Falah

Abstract

Nomophobia is a feeling of inability to be separated from and anxiety when being away from or unable to see a smartphone. Self-control and loneliness are factors that contribute to nomophobia among adolescents. Good self-control and low levels of loneliness can help adolescents avoid severe nomophobia. This study aimed to determine the relationship between self-control and loneliness with nomophobia among adolescents at SMAN 1 Sagaranten. This study employed an analytic design with a cross-sectional approach. The sampling technique used was stratified random sampling, involving a total sample of 275 respondents. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses. The results of the Spearman correlation test showed a significant relationship between self-control and nomophobia $p\text{-value} = 0.000$, with a correlation coefficient of $r = -0.421$. In addition, loneliness was significantly associated with nomophobia $p\text{-value} = 0.001$, with a correlation coefficient of $r = 0.206$. This study has implications for health promotion related to self-control, loneliness, and nomophobia. Parents are encouraged to more closely monitor adolescents' smartphone use intensity and provide education regarding the consequences of behavioral choices, so that adolescents are able to adapt appropriately and avoid risky behaviors such as nomophobia.

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga proposal karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak bulan Agustus tahun 2025 ini adalah Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian (*Loneliness*) dengan *No - Mobile Phone* (*Nomophobia*) pada Remaja di SMAN 1 Sagaranten Kabupaten Sukabumi. Terima kasih saya ucapkan kepada Dr. Anter Venus, MA. Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Dr. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T selaku Plt. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, dan Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana. Terima kasih penulis sampaikan kepada Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing, serta Dr. Ns. Diah Ratnawati, S.Kep, M.Kep, Sp. Kep. Kom selaku penguji I dan Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep selaku dosen penguji II yang memberikan saran dan arahan dalam skripsi ini.

Di samping itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMAN 1 Sagaranten yang sudah menerima saya dengan baik, juga kepada siswa – siswi di SMAN 1 Sagaranten yang sudah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Selanjutnya saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada ayah saya Abidin, ibu saya Nenah, kakak saya Suherli, serta seluruh keluarga yang tak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman “As Yoo” yang membantu serta memberikan segala bentuk dukungan dalam penulisan tugas akhir ini.

Jakarta, 2 Januari 2026

Penulis

Syamsul Falah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Rumusan Masalah.....	4
I.3. Tujuan Penelitian.....	6
I.4. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
II.1. Landasan Teori.....	8
II.2. Kerangka Teori.....	27
II.3. Kebaruan Penelitian.....	30
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 44
III.1. Kerangka Konsep.....	44
III.2. Hipotesis Penelitian.....	46
III.3. Definisi Operasional.....	46
III.4. Desain Penelitian.....	49
III.5. Populasi dan Sampel Penelitian.....	49
III.6. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	52
III.7. Instrumen Penelitian.....	55
III.8. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	58
III.9. Analisis Data.....	63
III.10. Etika Penelitian.....	65
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 68
IV.1. Profil Lahan Penelitian.....	68
IV.2. Hasil Penelitian.....	68
IV.3. Pembahasan Penelitian.....	75
IV.4. Keterbatasan Penelitian.....	88
 BAB V PENUTUP.....	 89
V.1. Kesimpulan.....	89
V.2. Saran.....	90

DAFTAR PUSTAKA	92
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penelitian Terdahulu.....	30
Tabel 2.	Definisi Operasional.....	47
Tabel 3.	Distribusi Kelas	51
Tabel 4.	Kisi-kisi Instrumen Kontrol Diri	56
Tabel 5.	Kisi-kisi UCLA Loneliness Scale (Version 3)	57
Tabel 6.	Kisi-kisi NMP-Q (<i>Nomophobia</i> Questionnaire)	57
Tabel 7.	Hasil Uji Validitas Brief Self Control Scale.....	59
Tabel 8.	Hasil Uji Validitas UCLA Loneliness Scale.....	60
Tabel 9.	Hasil Uji Validitas Kuesioner NMP-Q	61
Tabel 10.	Hasil Uji Reliabilitas Cronbach Alpha's	63
Tabel 11.	Analisis Univariat.....	64
Tabel 12.	Analisis Bivariat.....	65
Tabel 13.	Uji Normalitas	69
Tabel 14.	Karakteristik Usia Remaja	70
Tabel 15.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelas	70
Tabel 16.	Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin	71
Tabel 17.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerjaan Orang Tua.....	71
Tabel 18.	Distribusi Frekuensi Kontrol Diri	72
Tabel 19.	Distribusi Frekuensi Kesepian di	72
Tabel 20.	Distribusi Frekuensi <i>Nomophobia</i>	73
Tabel 21.	Analisis Hubungan Kontrol Diri dengan <i>Nomophobia</i>	73
Tabel 22.	Analisis Hubungan Kesepian dengan <i>Nomophobia</i>	74

DAFTAR SKEMA

Skema 1. Kerangka Teori	29
Skema 2. Kerangka Konsep	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 3	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Timeline Penelitian
Lampiran 5	Izin Penggunaan Instrumen
Lampiran 6	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan
Lampiran 7	Lembar Persetujuan (Informed Consent)
Lampiran 8	Instrumen A (Karakteristik Responden)
Lampiran 9	Instrumen B Kontrol Diri Brief Self Control Scale (BSCS)
Lampiran 10	Instrumen C Kesepian UCLA Loneliness Scale (Version 3)
Lampiran 11	Instrumen D <i>Nomophobia</i> NMP-Q (<i>Nomophobia</i> Questionnaire)
Lampiran 12	Surat Balasan Permohonan Uji Validitas
Lampiran 13	Surat Permohonan Izin Pengambilan Data
Lampiran 14	Surat Balasan Permohonan Pengambilan Data
Lampiran 15	Poster Edukasi
Lampiran 16	Dokumentasi Pengambilan Data dan Pemberian Poster
Lampiran 17	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 18	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 19	Hasil Uji Turnitin