

**KONTRIBUSI *NOMOPHOBIA* TERHADAP  
KESULITAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA  
UIN ANTASARI BANJARMASIN**

**SKRIPSI**

**OLEH  
SILVIANA**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
BANJARMASIN  
2026**

**KONTRIBUSI *NOMOPHOBIA* TERHADAP  
KESULITAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA  
UIN ANTASARI BANJARMASIN**

**Skripsi**

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
Sebagai Salah satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi

**Oleh:  
SILVIANA  
NIM. 220103040109**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
BANJARMASIN  
2026 M/1448 H**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Silviana  
NIM : 220103040109  
Tempat/Tanggal Lahir : Pangkalan Bun, 26 September 2003  
Jurusan/Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas/Program : Ushuluddin dan Humaniora/S1

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul, "*Kontribusi Nomophobia terhadap Kesulitan Regulasi Emosi pada Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin*" adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Banjarmasin, 20 Juni 2026  
Yang membuat pernyataan,



Silviana  
NIM. 220103040109

## SURAT BUKTI BEBAS PLAGIASI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593  
Website: [www.pi.uin-antasari.ac.id](http://www.pi.uin-antasari.ac.id); E-mail: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id)

**Surat Keterangan Bebas Plagiasi**

Nomor: 1494/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2026

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah yang dibuat oleh:

|                    |                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama               | : Silviana                                                                                        |
| NIM                | : 220103040109                                                                                    |
| Semester           | : VIII (Delapan)                                                                                  |
| Tahun Akademik     | : Genap 2025/2026                                                                                 |
| Prodi              | : Psikologi Islam                                                                                 |
| Jenis Karya Ilmiah | : Skripsi                                                                                         |
| Judul Karya Ilmiah | : Kontribusi Nomophobia terhadap Kesulitan Regulasi Emosi pada Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin |

telah melalui proses uji plagiasi menggunakan aplikasi Turnitin dan dinyatakan memenuhi persyaratan **bebas plagiasi** dengan persentase kemiripan tidak melebihi 25%, sesuai ketentuan yang berlaku, sebagaimana bukti terlampir.

Banjarmasin, 30 Juni 2026

a.n. Ketua Prodi Psikologi Islam

Sekretaris,



Muhammad, M.A

## PERSETUJUAN SKRIPSI

### KONTRIBUSI *NOMOPHOBIA* TERHADAP KESULITAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA UIN ANTASARI BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

**Silviana**  
**NIM. 220103040109**

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dapat diajukan kepada Dewan Penguji

Pembimbing I



Dr. Hj. Maimanah, M. Ag  
NIP. 197307212005012004

Pembimbing II



Hj. Mahdia Fadhila, M. Psi., Psikolog  
NIP. 19870822022022032001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Psikologi Islam



Hj. Mahdia Fadhila, M. Psi., Psikolog  
NIP. 19870822022022032001

## PENGESAHAN SKRIPSI

### KONTRIBUSI *NOMOPHOBIA* TERHADAP KESULITAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA UIN ANTASARI BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

**Silviana**  
**NIM. 220103040109**

Telah diujikan oleh Tim Penguji  
Pada: Kamis, 16 Juli 2026

#### Tim Penguji

| Nama                                                   | Tanda Tangan                                                                            |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Prof. Dr. H. Ahmad Sagir, M. Ag<br>(Ketua Penguji)   | 1    |
| 2 Rifqa Amalia Azzyati, S. Psi., M. A<br>(Penguji 1)   | 2  |
| 3 Hj. Mahdia Fadhila, M. Psi., Psikolog<br>(Penguji 2) | 3   |
| 4 Dr. Hj. Maimanah, M. Ag<br>(Penguji 3)               | 4  |
| 5 Nurhamidah, M. Psi<br>(Notulis)                      | 5   |

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
UIN Antasari Banjarmasin

  
Prof. Dr. H. Ahmad Sagir, M. Ag  
NIP. 197112171996031001

## ABSTRAK

**Silviana.** 220103040109. Kontribusi *Nomophobia* terhadap Kesulitan Regulasi Emosi pada Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Pembimbing I: Dr. Hj. Maimanah, M. Ag dan pembimbing II: Hj. Mahdia Fadhila M. Psi., Psikolog pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

**Kata Kunci:** *Nomophobia*, Kesulitan Regulasi Emosi, Mahasiswa.

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan *smartphone* sebagai bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, baik untuk menunjang aktivitas akademik maupun komunikasi sehari-hari. Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan *nomophobia*, yaitu perasaan takut, cemas, atau tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses *smartphone*. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, sehingga meningkatkan kesulitan regulasi emosi. Mahasiswa yang mengalami *nomophobia* cenderung lebih mudah merasa cemas, khawatir, dan kesulitan mengendalikan respons emosional ketika terpisah dari perangkatnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *nomophobia* terhadap kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain regresi linier sederhana. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan jenis *proportionate stratified random sampling* yang melibatkan 368 mahasiswa aktif UIN Antasari Banjarmasin yang menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam per hari. Instrumen penelitian terdiri dari skala *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia serta skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form* (DERS-SF) yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 25 melalui uji korelasi Spearman Rho dan regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang. Analisis korelasi Spearman Rho menunjukkan adanya hubungan positif antara *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi ( $r = 0,251$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ). Selanjutnya, hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa *nomophobia* memberikan kontribusi sebesar 5,9% terhadap kesulitan regulasi emosi ( $R^2 = 0,059$ ), sedangkan 94,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat *nomophobia* mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi, meskipun kontribusi yang diberikan tergolong rendah.

## **MOTTO**

*“Jika bukan karena Allah yang memampukan, aku mungkin sudah lama menyerah”*

— **Nayapping** —

*“Mbesok nek wes gede, dadio uwong seng pinter yo nduk”*

— **Almarhumah Ibu** —

## **PERSEMBAHAN**

Di balik selesainya skripsi ini, terdapat kisah yang tidak seluruhnya tertuang dalam tulisan. Kisah tentang doa yang tak pernah putus, pengorbanan yang tak pernah dihitung, air mata yang tak selalu terlihat, serta harapan yang terus hidup meski jalan terasa panjang. Oleh karena itu, halaman ini bukan sekadar persembahan, melainkan ungkapan syukur yang lahir dari hati terdalam penulis, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Kepada kedua orang tua penulis, kedua sosok yang selalu mengajarkan penulis untuk hidup dalam kesederhanaan, kejujuran, dan rasa syukur. Terima kasih atas setiap doa, pengorbanan, kasih sayang, serta pelajaran hidup yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih telah menjadi tempat pulang dan alasan bagi penulis untuk terus berusaha menyelesaikan setiap proses yang telah dimulai. Segala dukungan dan kepercayaan yang diberikan menjadi penguat bagi penulis untuk tetap melangkah hingga sampai pada titik ini.
2. Saudara laki-laki penulis, Wdy. Sosok yang selalu memperjuangkan hidup penulis untuk menjadi layak hingga detik ini. Panutan dimata penulis, yang selalu memberi arah, pandangan, dan pelajaran hidup. Terimakasih telah mengorbankan segala hal semasa lajangmu demi penulis, mengesampingkan keinginanmu sendiri agar penulis baik-baik saja. Terima kasih karena telah menjadi saudara dan pelindung, sekaligus panutan terbaik dalam hidup penulis.

3. Belahan jiwa yang telah dahulu pulang, Ibu. Senyum manis dan omelanmu kini hanya hidup dalam kenangan penulis. Kepergianmu meninggalkan ruang kosong yang cukup sulit digantikan oleh siapa pun. Alasan penulis masih mampu berdiri sampai detik ini karena sebuah pesan sederhana yang Ibu berikan beberapa jam sebelum berpulang. Pesan yang Ibu titipkan telah menjadi pegangan hidup penulis, yang hingga kini masih terus diusahakan dan akan selalu dibawa sepanjang hayat. Terimakasih, telah mengajarkan banyak hal kehidupan dan arti kekuatan hidup penulis.
4. Keluarga besar penulis, terima kasih atas segala bantuan yang telah diberikan. Terima kasih karena selalu memberikan dukungan, perhatian, dan doa kepada penulis. Meskipun tidak selalu hadir dalam setiap proses yang dijalani, kebaikan dan kepedulian yang diberikan sangat berarti bagi penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Terakhir, penulis sampaikan terima kasih kepada diri sendiri, Silviana. Terima kasih telah bertahan sampai detik ini, melewati hari-hari yang tidak selalu mudah, dan berbagai keadaan yang tidak pernah dibayangkan sebelumnya. Terima kasih telah berani mencoba hal baru dan tidak menyerah.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Swt. atas segala rahmat, kasih sayang, serta pertolongan-Nya yang tidak pernah berhenti mengiringi setiap langkah penulis. Berkat izin dan kehendak-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Kontribusi Nomophobia terhadap Kesulitan Regulasi Emosi pada Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin”* ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana di UIN Antasari Banjarmasin.

Penyusunan skripsi ini bukanlah perjalanan yang mudah. Ada banyak proses yang harus dilalui, mulai dari kebingungan dalam menentukan langkah penelitian, rasa lelah saat mengumpulkan data, hingga berbagai tantangan yang terkadang membuat penulis merasa ragu terhadap kemampuan diri sendiri. Namun, di setiap kesulitan tersebut selalu ada pelajaran, dukungan, dan pertolongan yang menguatkan penulis untuk terus melangkah hingga sampai pada tahap ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dengan setulus hati kepada:

1. Ibu Prof. Hj. Nida Mufidah, M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, yang telah memberikan kepercayaan, kesempatan dan ruang bagi penulis untuk menempuh pendidikan.
2. Bapak Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, atas segala bentuk dukungan maupun kebijakan akademik yang telah diberikan.
3. Ibu Hj. Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam sekaligus Dosen Penasehat Skripsi, yang telah

meluangkan waktunya untuk mengarahkan, membimbing, serta mendorong penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Musfichin, M.A., selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam yang senantiasa memudahkan penulis dalam segala hal proses administrasi serta memberikan arahan maupun dorongan kepada penulis terkait pengangkatan judul skripsi ini.
5. Ibu Dr. Hj. Maimanah, M. Ag, selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan kemudahan, kesabaran, dukungan, serta arahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi hingga selesai.
6. Ibu Nurhamidah, M.Psi, yang dengan penuh kesabaran memberikan arahan, dukungan, serta motivasi kepada penulis dalam menghadapi berbagai proses penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, terima kasih atas kesabaran dalam mengajar dan membimbing penulis selama menjalani perkuliahan. Setiap mata kuliah, diskusi, dan nasihat yang diberikan telah menjadi bagian dari proses belajar dan bertumbuh yang penulis alami selama ini.
8. Seluruh responden penelitian, yang telah dengan sukarela meluangkan waktu, tenaga, dan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Kontribusi yang diberikan sangat berarti bagi terselesaikannya skripsi ini.

9. Kedua orang tua beserta keluarga besar penulis, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang tidak ternilai, sehingga menjadi kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus melangkah dan menyelesaikan skripsi ini.
10. Hafidz Yasin, terima kasih atas kehadiran yang senantiasa kebersamaan langkah penulis. Terima kasih atas dukungan, kesabaran, perhatian, serta canda dan tawa yang selalu mampu menghibur penulis. Kehadiranmu menjadi salah satu sumber ketenangan bagi penulis dalam menghadapi berbagai proses hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
11. Jenita Rahayu dan Nadiatus Sufla, terimakasih telah menjadikan penulis menjadi terarah dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas perhatian, dukungan, dan pertanyaan “*sudah sampai mana?*” yang mungkin terdengar sederhana, tetapi sering kali menjadi dorongan bagi penulis untuk kembali membuka laptop. Terima kasih juga karena tetap saling menguatkan, berbagi kebingungan, dan berusaha mencari jalan keluar bersama meskipun terkadang sama-sama tidak tahu arah.
12. Aulia Nova Damayanti, Terima kasih atas setiap nasihat, perhatian, dan pengingat yang selalu membawa penulis untuk kembali mengingat Tuhan dalam setiap keadaan. Terimakasih telah mengingatkan penulis untuk bersyukur, lapang dada, dan menemukan makna di setiap hal yang tidak sesuai harapan.
13. Rahma Fitriyah beserta keluarga dan Anisa Dwi Astuti, terima kasih atas kehadiran yang telah mengajarkan penulis banyak hal tentang budaya

Banjar dan makna toleransi dalam perbedaan. Terima kasih telah menerima penulis dengan baik selama masa perkuliahan.

14. Warga D18 (Alya Farah Firdaus, Nanda Dwi Yuniarti, dan Nadia Ade Rosanti), terima kasih telah menjadi “*tetangga kompleks sebelah*” yang selalu bersedia direpotkan oleh penulis. Terima kasih atas sikap saling membantu, kepedulian, dan kebersamaan yang telah terjalin selama ini.
15. Mama Abi, terima kasih atas pengertian, kehangatan, serta rezeki yang telah dibagikan. Terimakasih telah menjadi tetangga yang peduli dan merangkul penulis beserta teman-teman selama di perantauan.
16. Perunggu 33x dengan lirik “*Melamban bukanlah hal yang tabu, kadang itu yang kau butuh, bersandar hibahkan bebanmu, tak perlu kau berhenti kurasi, ini hanya sementara bukan ujung dari rencana*” yang selalu menemani penulis selama proses penyusunan skripsi, khususnya pada tahap akhir penyelesaian. Terima kasih telah menghadirkan karya yang mengingatkan penulis bahwa setiap orang memiliki prosesnya masing-masing dan tidak perlu merasa tertinggal.
17. Untuk teman-teman Psikologi Islam angkatan 2022, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama menempuh pendidikan di bangku perkuliahan. Terima kasih atas tawa, cerita, bantuan, kerja sama, serta berbagai momen yang telah kita lalui bersama.
18. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih telah hadir dalam berbagai bentuk dan cara selama perjalanan ini. Baik melalui bantuan, dukungan, doa, nasihat, maupun

perhatian yang diberikan, semuanya memiliki makna yang besar bagi penulis. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan menjadi amal baik dan dibalas dengan keberkahan oleh Allah Swt.

## DAFTAR ISI

|                                                       |              |
|-------------------------------------------------------|--------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                            | <b>i</b>     |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>               | <b>ii</b>    |
| <b>SURAT BUKTI BEBAS PLAGIASI.....</b>                | <b>iii</b>   |
| <b>PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>                      | <b>iv</b>    |
| <b>PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>                        | <b>v</b>     |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                  | <b>vi</b>    |
| <b>MOTTO .....</b>                                    | <b>vii</b>   |
| <b>PERSEMBAHAN .....</b>                              | <b>viii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                            | <b>x</b>     |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                | <b>xv</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                             | <b>xviii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                             | <b>xix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                          | <b>xx</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                         | <b>1</b>     |
| A. Latar Belakang .....                               | 1            |
| B. Rumusan Masalah .....                              | 9            |
| C. Tujuan Penelitian .....                            | 9            |
| D. Signifikansi Penelitian .....                      | 10           |
| E. Definisi Operasional.....                          | 11           |
| 1. <i>Nomophobia</i> .....                            | 11           |
| 2. Kesulitan Regulasi Emosi.....                      | 12           |
| F. Hipotesis Penelitian.....                          | 14           |
| G. Penelitian Terdahulu .....                         | 14           |
| H. Sistematika Penelitian .....                       | 21           |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR.....</b> | <b>22</b>    |
| A. <i>Nomophobia</i> .....                            | 22           |
| 1. Definisi <i>Nomophobia</i> .....                   | 22           |
| 2. Karakteristik <i>Nomophobia</i> .....              | 24           |
| 3. Aspek-Aspek <i>Nomophobia</i> .....                | 25           |

|                                          |                                                                   |           |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.                                       | Faktor-Faktor <i>Nomophobia</i> .....                             | 27        |
| 5.                                       | Dampak <i>Nomophobia</i> .....                                    | 31        |
| 6.                                       | Pencegahan dan Penanganan .....                                   | 33        |
| 7.                                       | <i>Nomophobia</i> dalam Psikologi Klinis .....                    | 36        |
| 8.                                       | <i>Nomophobia</i> Dalam Perspektif Psikologi Islam .....          | 37        |
| B.                                       | Teori Kesulitan Regulasi Emosi .....                              | 39        |
| 1.                                       | Definisi Kesulitan Regulasi Emosi .....                           | 39        |
| 2.                                       | Dimensi Kesulitan Regulasi Emosi .....                            | 41        |
| 3.                                       | Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Regulasi Emosi ..... | 44        |
| 4.                                       | Dampak Kesulitan Regulasi Emosi .....                             | 47        |
| 5.                                       | Manfaat Regulasi Emosi .....                                      | 49        |
| 6.                                       | Regulasi Emosi Dalam Perspektif Psikologi Islam .....             | 51        |
| C.                                       | Kerangka Berpikir .....                                           | 55        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>   |                                                                   | <b>58</b> |
| A.                                       | Jenis dan Pendekatan Penelitian .....                             | 58        |
| B.                                       | Lokasi Penelitian .....                                           | 59        |
| C.                                       | Populasi dan Sampel Penelitian .....                              | 59        |
| D.                                       | Data dan Sumber Data .....                                        | 61        |
| E.                                       | Teknik Pengumpulan Data .....                                     | 62        |
| F.                                       | Instrumen Penelitian .....                                        | 63        |
| 1.                                       | Skala <i>Nomophobia</i> .....                                     | 63        |
| 2.                                       | Skala Kesulitan Regulasi Emosi .....                              | 66        |
| G.                                       | Desain Pengukuran .....                                           | 68        |
| 1.                                       | Validitas .....                                                   | 69        |
| 2.                                       | Reliabilitas .....                                                | 71        |
| H.                                       | Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....                         | 73        |
| 1.                                       | Teknik Pengolahan Data .....                                      | 73        |
| 2.                                       | Teknik Analisis Data .....                                        | 75        |
| I.                                       | Prosedur Penelitian .....                                         | 77        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b> |                                                                   | <b>72</b> |
| A.                                       | Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                             | 72        |
| 1.                                       | Sejarah Singkat UIN Antasari Banjarmasin .....                    | 72        |

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| 2. Visi dan Misi UIN Antasari Banjarmasin.....         | 75         |
| B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen..... | 76         |
| 1. Uji Validitas.....                                  | 76         |
| 2. Uji Reliabilitas.....                               | 80         |
| C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi.....           | 80         |
| 1. Gambaran Responden.....                             | 80         |
| 2. Analisis Deskriptif.....                            | 85         |
| D. Hasil Uji Asumsi Klasik.....                        | 92         |
| 1. Uji Normalitas .....                                | 92         |
| 2. Uji Linieritas.....                                 | 93         |
| 3. Uji Outlier.....                                    | 93         |
| E. Uji Hipotesis .....                                 | 96         |
| 1. Uji Korelasi .....                                  | 96         |
| 2. Uji Regresi Linier Sederhana .....                  | 97         |
| F. Sumbangan Efektif.....                              | 99         |
| D. Pembahasan.....                                     | 100        |
| E. Temuan Penelitian.....                              | 111        |
| F. Keterbatasan Penelitian .....                       | 112        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                              | <b>119</b> |
| A. Simpulan .....                                      | 119        |
| B. Rekomendasi.....                                    | 120        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                             | <b>122</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                   | <b>132</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabel 3. 1</b> Total Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin tahun ajaran 2025/2026 .....                                   | 61 |
| <b>Tabel 3. 2</b> Blue-Print Skala <i>Nomophobia</i> .....                                                                | 66 |
| <b>Tabel 3. 3</b> Blue-Print Skala Kesulitan Regulasi Emosi.....                                                          | 68 |
| <b>Tabel 3. 4</b> Interpretasi Reliabilitas.....                                                                          | 72 |
| <b>Tabel 3. 5</b> Tahap Pelaksanaan Penelitian.....                                                                       | 79 |
| <b>Tabel 4.3</b> Hasil Validitas Skala <i>Nomophobia</i> .....                                                            | 77 |
| <b>Tabel 4.4</b> Hasil Uji Validitas Skala Kesulitan Regulasi Emosi.....                                                  | 78 |
| <b>Tabel 4.5</b> Hasil Uji Reliabilitas .....                                                                             | 80 |
| <b>Tabel 4.6</b> Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....                                                                | 81 |
| <b>Tabel 4.7</b> Responden Berdasarkan Usia.....                                                                          | 82 |
| <b>Tabel 4.8</b> Responden Berdasarkan Fakultas .....                                                                     | 83 |
| <b>Tabel 4.9</b> Responden Berdasarkan Status Tempat Tinggal .....                                                        | 84 |
| <b>Tabel 4.10</b> Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian.....                                                          | 85 |
| <b>Tabel 4.11</b> Gambaran Distribusi Variabel <i>Nomophobia</i> .....                                                    | 87 |
| <b>Tabel 4.12</b> Rumus Kategorisasi .....                                                                                | 88 |
| <b>Tabel 4.13</b> Kategorisasi Variabel <i>Nomophobia</i> .....                                                           | 88 |
| <b>Tabel 4.14</b> Hasil Data Kategori variabel <i>Nomophobia</i> .....                                                    | 88 |
| <b>Tabel 4.15</b> Gambaran Distribusi Variabel <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF)</i> ..... | 90 |
| <b>Tabel 4.16</b> Kategorisasi Variabel Kesulitan Regulasi Emosi.....                                                     | 91 |
| <b>Tabel 4.17</b> Hasil Data Kategori variabel Kesulitan Regulasi Emosi .....                                             | 91 |
| <b>Tabel 4.18</b> Hasil Uji Normalitas .....                                                                              | 92 |
| <b>Tabel 4.19</b> Hasil Uji Linieritas .....                                                                              | 93 |
| <b>Tabel 4.20</b> Extreme Values.....                                                                                     | 94 |
| <b>Tabel 4.21</b> Hasil Uji Korelasi Spearman Rho .....                                                                   | 96 |
| <b>Tabel 4.22</b> Anova .....                                                                                             | 97 |
| <b>Tabel 4.23</b> Coefficients .....                                                                                      | 97 |
| <b>Tabel 4.24</b> Koefisien Determinasi.....                                                                              | 98 |
| <b>Tabel 4.25</b> Sumbangan Efektif.....                                                                                  | 99 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Gambar 2.1</b> Kerangka Pikir .....                               | 57 |
| <b>Gambar 4.1</b> Struktur Organisasi UIN Antasari Banjarmasin ..... | 74 |
| <b>Gambar 4.2</b> Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....  | 81 |
| <b>Gambar 4.3</b> Diagram Responden Berdasarkan Usia.....            | 82 |
| <b>Gambar 4.4</b> Diagram Responden Berdasarkan Fakultas .....       | 83 |
| <b>Gambar 4.5</b> Diagram Responden Berdasarkan Tempat Tinggal ..... | 85 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                    |                                                    |     |
|--------------------|----------------------------------------------------|-----|
| <b>Lampiran 1</b>  | Kuesioner Penelitian .....                         | 133 |
| <b>Lampiran 2</b>  | Tabulasi Skor Skala <i>Nomophobia</i> .....        | 132 |
| <b>Lampiran 3</b>  | Tabulasi Skor Skala Kesulitan Regulasi Emosi ..... | 132 |
| <b>Lampiran 4</b>  | Surat Izin Riset .....                             | 132 |
| <b>Lampiran 5</b>  | Surat Keterangan Habis Mata Kuliah .....           | 133 |
| <b>Lampiran 6</b>  | Sertifikat Ujian Komprehensif .....                | 134 |
| <b>Lampiran 7</b>  | Surat Keterangan Selesai Riset .....               | 135 |
| <b>Lampiran 8</b>  | Surat Keterangan 50 SKK .....                      | 136 |
| <b>Lampiran 9</b>  | Surat Keterangan Submit Jurnal.....                | 137 |
| <b>Lampiran 10</b> | Kartu Konsultasi Skripsi DPS .....                 | 138 |
| <b>Lampiran 11</b> | Kartu Konsultasi Skripsi DPA.....                  | 139 |
| <b>Lampiran 12</b> | Daftar Riwayat Hidup .....                         | 140 |