

**PENGARUH *SELF ESTEEM* DAN PROKRASTINASI AKADEMIK
TERHADAP TINGKAT NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA FAKULTAS
TARBIYAH DI IAIN SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG**



SKRIPSI

**Disusun untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh :

SUCITA

2115033

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG
TAHUN 2026**

SURAT KETERANGAN PLAGIASI



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : B-132/BKPI/5.5/PP.00.9/09/2026

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Sucita
NIM : 2115033
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Pengaruh *Self Esteem* dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Hasil cek plagiasi sebesar 0%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 03 September 2026
Ka.Prodi BKPI



Komariah, S.Psi., M.Pd
NIP. 199105212020122026

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sucita

NIM : 2115033

Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Esteem* Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah di Iain Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung” ini merupakan karya sendiri dan bukan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Adapun sepanjang sepengetahuan saya tidak ada/terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang tertulis dan di jadikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 2 September 2026

Yang menyatakan


Sucita

NOTA DINAS PEMBIMBING



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA
BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
BANGKA 33173

E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di- tempat

Assalamu'alaikum wr. wb.

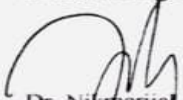
Telah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Sucita
NIM : 2115033
Fakultas : Tarbiyah
Judul Skripsi : Pengaruh *Self Esteem* Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah di Iain Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

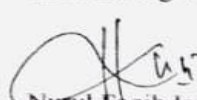
Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat Skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

Demikianlah Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pembimbing I


Dr. Nikmahrijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

Bangka, 2 September 2026
Pembimbing II


Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIPPPK. 199002212023212036

NOTA DINAS KONSULTAN



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung BANGKA
33173 E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi
Saudari Sucita

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka
Belitung di Bangka

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan memenuhi hasil perbaikan baik dari segi isi ini, bahasa, serta teknik penulisan. Maka, kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Sucita
NIM : 2115033
Fakultas : Tarbiyah
Judul : Pengaruh *Self Esteem* dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

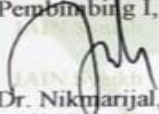
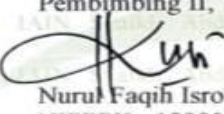
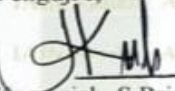
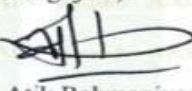
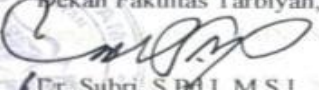
Konsultan I

Komariah, S. Psi., M.Pd
NIP. 19910521 2020122026

Bangka, 30 September 2026
Konsultan II

Atik Rahmانيyar, M.Pd
NIP. 198512182020122007

LEMBAR PENGESAHAN

	
KEMENTERIAN AGAMA RI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG FAKULTAS TARBIYAH Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id , Website: www.iainsasbabel.ac.id BANGKA 33173	
PENGESAHAN	
Nomor: 347.B9/FT/PP.00.9/10/2026	
Skripsi dengan judul: Pengaruh <i>Self Esteem</i> dan Prokrastinasi Akademik terhadap Tingkat Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung	
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:	
Nama	: Sucita
NIM	: 2115033
Fakultas	: Tarbiyah
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
telah dimunaqasyahkan pada hari: Kamis, tanggal 10 September 2026 dengan nilai B (84.56), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.	
DEWAN SIDANG MUNAQASYAH	
Pembimbing I,  Dr. Nikmarijal, M.Pd NIP. 19861128 201801 1 001	Pembimbing II,  Nurul Faqih Isro'i, M.Pd NIPPPK. 19900221 202321 2 036
Penguji I,  Komariah, S.Psi. M.Pd NIP. 19910521 202012 2 026	Penguji II,  Atik Rahmaniyyar, M.Pd NIP. 19851218 202012 2 007
Ketua Panitia  Yohan, M.Pd NNIP. 19771009 200701 1 014	
Bangka, 06 Oktober 2026 Dekan Fakultas Tarbiyah,  Dr. Subri, S.Pd.I, M.S.I NIP. 19740302 200604 1 001	

MOTTO

“Setiap orang ada masanya, setiap masa ada orangnya”

(Hukum Alam)

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

(Q.S. Al-Baqarah, 153)

“Pendidikan memiliki akar yang pahit, namun buahnya manis”

(Aristoteles)

“Bermimpilah setinggi langit, sampai kamu nabrak satelit”

(Anonim)

“With peace of mind so hard to find, we’re dwelling on the drastic signs another way to numb our mind and as you close your eyes tonight and pray for a better life you’ll set it flying helplessly away, we’ve all been lost for most of this life everywhere we turn, more hatred surround us and i know that most of us just ain’t right following the wrong steps being led by pride”

(Lost-Avanged Sevenfold)

“Now i find myself in my own blood, the damage done is far beyond repair. I never put my faith in up above but now i’m hoping someone’s there”

(Danger Line-Avanged Sevenfold)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahillobbil'alamiin, tiada lembaran yang paling indah dalam skripsi ini selain lembar persembahan. Di atas lembar yang menjadi saksi akhir perjalanan, penulis mempersembahkan karya ini untuk

Kampus dan Almamater

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas Tarbiyah

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Kepada Kedua Orang tuaku Tercinta
(Bapak Fit dan Ibu Ratna)

Dan kepada saudaraku
(Panji Akbar, Holik Akbar dan Guntur Nur Akbar)

Untuk segala rasa cinta, kasih sayang, perjuangan serta setiap pengorban penulis hanya mampu mempersemahkan sebuah kata terimakasih sebagai tanda penghormatan dan kebanggaan.

ABSTRAK
**PENGARUH *SELF ESTEEM* DAN PROKRASTINASI AKADEMIK
TERHADAP TINGKAT NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA FAKULTAS
TARBIYAH DI IAIN SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG**

Sucita

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Negeri

Syaiikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Abstrak

Penelitian ini berangkat dari keprihatinan terhadap fenomena Nomophobia yang kian meluas di kalangan mahasiswa, yakni kecemasan berlebihan saat terpisah dari gawai pintar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan populasi seluruh mahasiswa Fakultas Tarbiyah angkatan 2024 sebanyak 333 orang dan sampel 36 mahasiswa yang diambil menggunakan rumus *Slovin*. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa *self-esteem* berpengaruh negatif signifikan terhadap nomophobia (koefisien regresi = -0,222; $p = 0,000$), prokrastinasi akademik berpengaruh positif signifikan terhadap nomophobia (koefisien regresi = 0,267; $p = 0,000$) dan secara bersama-sama kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap nomophobia ($F = 32,851$; $p = 0,000$) dengan sumbangan efektif sebesar 66,6% ($R\ Square = 0,666$), sedangkan sisanya 33,4% dipengaruhi faktor lain di luar model. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-esteem* yang tinggi dan prokrastinasi akademik yang rendah dapat menurunkan tingkat nomophobia pada mahasiswa, sehingga diperlukan intervensi holistik di lingkungan kampus yang mencakup penguatan *self-esteem*, pelatihan manajemen waktu, dan edukasi penggunaan teknologi yang sehat.

Kata- kata Kunci: *Self-esteem, Penundaan Akademik, Nomophobia.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur bagi Allah Swt. yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Pengaruh *Self Esteem* dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Shalawat beriringan salam tercurahkan kepada junjungan kita baginda Nabi Muhammad SAW. beserta para sahabat dan keluarga.

Penulisan skripsi ini merupakan tugas akhir dari perkuliahan Program S1 Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Kebahagiaan dan kebanggaan tersendiri bagi penulis selama menempuh perjalanan S1. Namun, penulis juga menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Janawi, M.Ag., selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Dr. Subri Hasan, M.S.I., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
3. Ibu Komariah, S.Psi., M.Pd., selaku Ketua program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Nurul Faqih Isro'I, M.Pd., selaku Penasehat Akademik dan Pembimbing II atas bimbingan, saran, kritik, dan koreksinya dalam penulisan skripsi.
5. Dr. Nikmarijal, M.Pd., selaku Pembimbing I atas bimbingan, saran, kritik, dan koreksinya dalam penulisan skripsi.
6. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan wawasan, keilmuan dan bantuan selama menyelesaikan studi.
7. Staf akademik IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dan banyak membantu dalam proses penelitian.

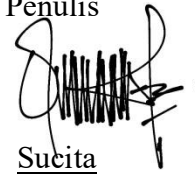
8. Teristimewa kedua orang tua tercinta yaitu emak Iput dan ayah Fit yang tak pernah ada hentinya merayu sang pencipta meminta keberkahan, keberhasilan dan kelancaran setiap jalan yang diambil si sulung ini. Kata terimakasih rasanya belum cukup untuk membalas segala tetesan keringat yang jatuh ke tanah agar jalan si sulung menuju masa depannya menjadi lebih mudah, namun baru terimakasihlah yang dapat ku ucapkan pada saat ini untuk setiap cinta dan kasih sayang yang selalu tercurah tanpa diminta.
9. Teruntuk adik-adikku tercinta, terimakasih untuk segala doa dan dukungan yang begitu luar biasa untuk kakak perempuan satu-satunya ini. Kalian adalah motivasi terbesar setelah kedua orang tua yang membuat saya bersemangat menyelesaikan perkuliahan agar mampu menjadi contoh yang baik.
10. Teruntuk seorang pemuda bermata elang, bernama unik, berbahasa baku, berkepala sekeras batu bahkan lebih keras dari batu yang asalnya jauh dari seberang utara Sumatra yang tak ku pungkiri hadirnya secara tiba-tiba menerobos segala ranjau yang ku pasang rapi didalam jiwa, ia Lurus Hati Baene, S.H. (Jefrin). Terimakasih karena sudah hadir ditengah gemuruh pembuatan skripsi penulis, kehadiran yang sangat berarti menjadi pendukung dan penyokong, meluangkan waktu dan tenaga serta moril dan materil.
11. Teruntuk sahabat-sahabat penulis yang tak ada habisnya memberikan energi positif, dukungan demi dukungan agar penulis segera menyelesaikan skripsinya tak lain tak bukan yaitu Olala Yuliani, Merina Ariyanti, Novi Safitri, dan Yaknes Yuliana. Tak lupa juga sahabat seperjuangan skripsi penulis yang sudah mendahului penulis yaitu Sopia Latifah yang selalu memberikan dukungan lewat kiriman vidio foto bareng menggunakan toga hmm. Serta adik manis Veronica Aprilia yang baru-baru ini mewarnai hidup penulis terimakasih dan selamat berganti status dari siswa menjadi mahasiswa, semangat perjalanan masih panjang dan masih banyak hal yang belum diketahui.
12. Kepada organisasiku, terkhusus saudara Rimba Berembun, terimakasih ununtuk setiap cerita, pengalaman suka duka dan menjadi keluarga kedua dibangku perkuliahan.

13. Terakhir teruntuk diri sendiri, terimakasih telah bertahan sampai pada saat ini, berkenan bangkit kembali setelah jatuh, berani membunuh rasa malas agar skripsi ini segera terselesaikan. Terimakasih untuk memilih terus hidup.

Semoga segala bantuan dan do'a yang telah diberikan kepada penulis mendapat kebaikan dari Allah Swt. Skripsi ini masih banyak kekurangan dalam penulisannya. Namun demikian, terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangannya, besar harapan penulis, skripsi ini bisa bermanfaat bagi banyak pihak. Akhirnya, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan demi perbaikan dan pengembangan skripsi ini.

Bangka, 1 September 2026

Penulis



Sueita

NIM. 2115033

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PLAGIASI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS KONSULTAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Telaah Pustaka	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. <i>Self Esteem</i>	9
1. Pengertian <i>Self esteem</i>	9
2. Aspek-Aspek <i>Self esteem</i>	13
3. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi <i>Self esteem</i>	16
B. Prokrastinasi Akademik	19
1. Definisi Prokrastinasi Akademik	19
2. Asepek-Aspek Prokrastinsi Akademik	20
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	23
C. Nomophobia (<i>No Mobike Phone Phobia</i>)	24

1. Pengertian Nomophobia.....	24
2. Aspek-Aspek Nomophobia.....	26
D. Pengaruh <i>Self Esteem</i> dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Nomophobia.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Metode Penelitian	30
1. Jenis Penelitian	30
2. Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
a. Variabel Bebas.....	31
b. Prokrastinasi Akademik.....	31
c. Variabel Terikat	32
3. Tempat dan Waktu Penelitian	32
4. Populasi dan Sample	33
a. Populasi.....	33
b. Sample	34
5. Teknik Pengumpulan Data	34
a. Kuesioner	35
b. Dokumentasi.....	35
B. Instrumen Penelitian.....	36
a. Rosenberg <i>Self Esteem Scale</i> (R.SES).....	36
b. Prokrastinasi Akademik <i>Scale</i>	37
c. Nomophobia	39
C. Teknik Analisis Data.....	41
1) Uji Validitas.....	42
2) Uji Reabilitas.....	42
3) Uji Prasyarat Analisis	44
a) Uji Normalitas.....	44
b) Uji Linearitas.....	44
c) Uji Multikolinieritas.....	44
4) Uji Regresi Linier Berganda.....	45

BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Pengaruh <i>Self Esteem</i> Terhadap Nomophobia	46
2. Pengaruh Prokrastinasi Alademik Terhadap Nomophobia	49
3. Pengaruh <i>Self Esteem</i> dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Nomophobia.....	52
B. Pembahasan.....	55
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan	68
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
DAFTAR LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Populasi Mahasiswa Tarbiyah.....	33
Table III.2 Pengukur Variabel.....	35
Tabel III.3 Kisi-kisi Angket X1 (<i>Self Esteem</i>).....	36
Tabel III.4 Kisi-kisi Angket X2 (Prokrastinasi Akademik)	38
Tabel III.5 Kisi-kisi Angket Y (Nomophobia).....	40
Tabel IV.1 Uji Validitas Variabel (<i>Self Esreem</i>).....	56
Tabel IV.2 Uji Validitas Variabel X2 (Prokrastinasi Akademik)	57
Tabel IV.3 Uji Validitas Variabel Y (Nomophobia).....	58
Tabel IV.4 Reabilitas Variabel X1	59
Tabel IV.5 Reabilitas Variabel X2	59
Tabel IV.6 Reabilitas Variabel Y	60
Tabel IV.7 Uji Normalitas	61
Tabel IV.8 Uji Linieritas X1 Terhadap Y	63
Tabel IV.9 Uji Linieritas X2 Terhadap Y	63
Tabel IV. 10 Uji Multikolinieritas	64
Tabel IV.10 Uji Regresi Linier Berganda	65
Tabel IV.11 Uji F	66
Tabel IV.12 Uji T	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar III.1 Rumus <i>Slovin</i>	42
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Pedoman Angket Penelitian

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Skripsi

Lampiran 3 Skor Jawaban kuesioner *Self Esteem*, Prokrastinasi Akademik dan Nomophobia

Lampiran 4 SK Pembimbing

Lampiran 5 Dokumentasi

Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup