

## HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT *NOMOPHOBIA* PADA SISWA SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK

Syarifah Aini<sup>1</sup>, Alini<sup>2</sup>, Ade Dita Puteri<sup>3</sup>, Nopri Yanto<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>4</sup> Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Malikussaleh  
ainisyarifah529@gmail.com, Alini.09@yahoo.com

### ABSTRAK

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada siswa sekolah menengah atas dapat mempengaruhi kesehatan mental yang mengakibatkan cemas, gelisah dan khawatir berjarauhan dari *smartphone*. Masalah yang disebabkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dikenal dengan *Nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*), yang merupakan masalah kesehatan mental baru yang belum terdaftar pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-5). Kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial merupakan faktor penyebab *nomophobia*. *Nomophobia* memiliki tingkatan yaitu ringan, sedang dan berat. Saat ini banyak siswa yang mengalami *nomophobia* yang mengakibatkan ketergantungan dan merasa gelisah, cemas, khawatir apabila tidak kontak dengan *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik tahun 2022. Jenis penelitian ini non eksperimen dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 6-15 Juni dengan jumlah populasi 273 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 162 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proporsionate stratified random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil analisa univariat diperoleh 120 siswa (74,1%) intensitas penggunaan media sosial tinggi mengalami *nomophobia* sedang sebanyak 68 siswa (42,0%), ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik tahun 2022 (p value = 0,000 ; 0,000). Diharapkan siswa mengurangi penggunaan *smartphone* dan meningkatkan kontrol diri serta menggunakan media sosial dengan bijak agar terhindar dari *nomophobia*.

**Kata Kunci** : Kontrol Diri, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Tingkat *Nomophobia*, Siswa

### ABSTRACT

*Excessive use of smartphones in high school students can affect mental health resulting in anxiety, restlessness and worry about being away from smartphones. The problem caused by excessive smartphone use is known as Nomophobia (No Mobile Phone Phobia), which is a new mental health problem that has not been listed in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Self-control and the intensity of using social media are factors that cause nomophobia. Nomophobia has levels of mild, moderate and severe. Currently, many students experience nomophobia which causes dependence and feel restless, anxious, worried when not in contact with smartphones. This study aims to determine the relationship between self-control and the intensity of social media use with the level of nomophobia in students of SMA Negeri 1 Kuantan Mudik in 2022. This type of research is non-experimental with a cross sectional design. The study was conducted on June 6-15 with a population of 273 people. The sample in this study was 162 students. The sampling technique used in this research is proportional stratified random sampling. The data collection tool uses a questionnaire. The data analysis used in this research is univariate and bivariate data analysis with chi-square test. The results of univariate analysis showed that 120 students (74.1%) high intensity of social media use experienced moderate nomophobia as many as 68 students (42.0%), there was a significant relationship between self-control and intensity of social media use with the level of nomophobia in SMA Negeri 1 students.*

*Kuantan Mudik in 2022 (p value = 0.000 ; 0.000). It is expected that students reduce the use of smartphones and increase self-control and use social media wisely to avoid nomophobia.*

**Keywords** : Self Control, Intensity of Social Media Use, Nomophobia, Students

## PENDAHULUAN

Siswa sekolah menengah atas secara umum berusia 16 – 19 tahun berada pada tahap perkembangan remaja. Sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah tahap usia 10 - 19 tahun. Masa remaja merupakan masa perubahan antara masa anak-anak ke masa dewasa yang mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun mental. Oleh karena itu, periode remaja dapat dikatakan periode transisi dimana remaja mengalami berbagai macam perubahan (Sari *et al.*, 2017).

Pada masa remaja terjadi perkembangan dari tahap awal yang menunjukkan perubahan secara fisik maupun psikologis. Perkembangan psikologis remaja dimulai dari masa anak-anak menuju dewasa (Sarwono, 2013). Perubahan secara psikologis pada kalangan remaja berhubungan dengan kesehatan mental. Hal ini tercermin dengan tingginya penggunaan *smartphone* yang menyebabkan masalah kesehatan mental pada kalangan remaja. Pada umumnya remaja selalu membawa *smartphone* kemana-mana, saat belajar, makan, menonton televisi, membuka media sosial, jalan bersama teman-teman, dan memeriksa *smartphone* secara terus-menerus (Sudarji, 2018).

Penggunaan *smartphone* memberikan efek positif apabila digunakan dengan benar, tetapi penggunaan *smartphone* bukan untuk mengaktifkan fitur tertentu dan hanya mengurangi ketidaknyamanan saat berjauhan atau tidak menggunakan *smartphone* (Khoiryasdien & Ardina, 2020). Penggunaan *smartphone* pada remaja secara berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan, baik fisik dan psikologis (Warisyah, 2015). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Tahun 2020, Indonesia memiliki lebih dari 67 juta remaja berusia 10-24 tahun dengan total 25% menggunakan *smartphone*. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa kontribusi penetrasi penggunaan *smartphone* untuk mengakses internet di wilayah Sumatera sebesar 22,1%, kemudian persentase pengguna *smartphone* dari total penduduk berdasarkan Provinsi di wilayah Sumatera tepatnya di Provinsi Riau terjadi kenaikan penggunaan *smartphone* pada tahun 2019-2020. Pada tahun 2019 pengguna *smartphone* 53,3% dan meningkat tahun 2020 dengan persentase 65,3%.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andrew peneliti dari *University of Oxford* (2018) mengemukakan yaitu terdapat durasi ideal yang dapat digunakan oleh siswa untuk menggunakan *smartphone* dalam satu hari yaitu selama 257 menit ( $\pm$  4 jam 17 menit). Durasi ini digunakan untuk satu hari, baik diakumulasikan atau secara terus menerus. Apabila *smartphone* digunakan lebih dari 4 jam 17 menit maka hal tersebut dianggap mengganggu kerja otak yang menyebabkan masalah psikologis khususnya pada siswa sekolah menengah atas.

Salah satu permasalahan psikologis berkaitan dengan penggunaan *smartphone* pada remaja secara berlebihan yaitu *no mobile phone phobia* (*Nomophobia*) (Astriani, 2020). *Nomophobia* adalah suatu kecemasan, kegelisahan, ketidaknyamanan, ketakutan serta kesedihan disebabkan tidak dapat menggunakan *smartphone* atau tidak dapat terhubung dengan *smartphone*. *Nomophobia* termasuk masalah kesehatan mental baru yang belum terdaftar pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-5), meskipun peneliti pada tahun 2014 sudah mencoba untuk mendaftarkannya (Bragazzi & Puente, 2014). *Nomophobia* berkaitan dengan seseorang memiliki rasa cemas jika dijauhkan dari *smartphone* (Muyana & Widyastuti, 2018).

Berdasarkan penelitian Gezgin (2018) menjelaskan bahwa studi yang dilakukan di berbagai negara menunjukkan bahwa *nomophobia* meningkat terutama dikalangan siswa

sekolah menengah atas. Tingkat *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas dengan tingkat diatas rata - rata. Selain itu, fenomena ini juga telah dilihat sebagai masalah dikalangan siswa pada umumnya. Setiap siswa mengalami *nomophobia* dengan tingkat yang berbeda-beda yaitu rendah, sedang dan berat.

Berdasarkan survei *sciencedirect* tahun 2018 mengungkapkan 25% dari pengguna *smartphone* di Asia adalah mayoritas dari kalangan remaja terutama siswa sekolah menengah atas yang mengalami *Nomophobia* (Puswati & Sari, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Dongre et al., 2017) pada Siswa usia 16-19 tahun sebanyak 650 sampel pengguna *smartphone* diperoleh sebanyak 359 (55.2%) siswa mengalami *Nomophobia*, dari total 25% (16,7 juta) Siswa pengguna *smartphone* terdapat 68.9% (11,5 juta) mengalami *Nomophobia*. Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (Muyana & Widyastuti, 2018) yang melibatkan 540 siswa SMA pengguna *smartphone* di kota Yogyakarta menunjukkan bahwa 71% mengalami *Nomophobia* dengan tingkat yang berbeda-beda yaitu tingkat *nomophobia* rendah 24%, tingkat *nomophobia* sedang 16% dan tingkat *nomophobia* berat 31 % (Permatasari et al., 2019)

Siswa dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya bermain *smartphone* dibandingkan belajar (Dewanti et al., 2016). Sejalan dengan kenaikan penggunaan *smartphone* maka tingkat ketergantungan terhadap *smartphone* semakin meningkat dari tahun ketahun yang mengakibatkan meningkatnya *Nomophobia* di kalangan siswa sekolah menengah atas (Argumosa-Villar et al., 2017). Dampak *nomophobia* di kalangan siswa mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis yaitu meningkatnya depresi, kecemasan, stress, kegugupan, emosional tidak stabil, kualitas tidur yang rendah, sakit kepala, mata perih, serta kemerahan (Argumosa-Villar et al., 2017).

Beberapa faktor penyebab dari *nomophobia* pada siswa yaitu faktor internal, eksternal dan sosial. Faktor internal yang merupakan faktor penting terjadinya *nomophobia* di kalangan siswa yaitu kontrol diri yang rendah, kebiasaan dan kesenangan pribadi. Kemudian untuk faktor eksternal terjadinya *nomophobia* yaitu intensitas penggunaan media sosial dari fitur-fitur menarik yang disediakan oleh *smartphone*. Selanjutnya untuk faktor sosial terjadinya *nomophobia* dikalangan siswa terdiri dari faktor *connected presence* dan *mandatory behavior* (Putri, 2019).

Kontrol diri adalah kemampuan individu mengontrol dan mengelolah faktor-faktor perilaku sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Membatasi diri dalam penggunaan *smartphone* merupakan salah satu sikap yang akan dilakukan ketika memiliki kontrol diri yang baik. Oleh karena itu, kontrol diri salah satu faktor penting dalam mengontrol perilaku siswa terhadap penggunaan *smartphone* (Agusta, 2016).

Kontrol diri memiliki peranan penting dalam mengatasi kecanduan *smartphone* dan media sosial. Siswa yang tidak dapat mengendalikan diri akan rentan mengalami gangguan psikologis (Servidio, 2021). Berdasarkan penelitian (Geng et al., 2021) perilaku siswa penderita *nomophobia* ditemukan bahwa *nomophobia* disebabkan kontrol diri yang rendah. Kontrol diri yang rendah, menyebabkan seseorang memeriksa *smartphone* dan menggunakannya secara berlebihan (Tavolacci et al., 2015).

Faktor lain yang menyebabkan terjadinya *nomophobia* yaitu intensitas penggunaan media sosial. Intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat keseringan siswa untuk membuka dan menggunakan media sosialnya. Intensitas penggunaan media sosial diukur dengan menggunakan skala yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang meliputi ; *duration* (durasi), *attention* (perhatian), *comprehension* (penghayatan), dan *frequency* (frekuensi) (Laila, 2014). Semakin tinggi skor yang diperoleh siswa maka semakin tinggi intensitas siswa dalam menggunakan media sosial, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula intensitas menggunakan media sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan (Jilisha et al., 2019) mengemukakan 23,5% peserta memiliki skor tingkat *nomophobia* yang berat akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Durasi dan frekuensi penggunaan *smartphone*, penggunaan media sosial, pengecekan *smartphone* setelah bangun pagi secara signifikan dikaitkan dengan *nomophobia*. Siswa juga merasa cemas dan frustrasi ketika harus berpisah dengan *smartphonenya*. Siswa memilih lebih banyak berinteraksi secara online melalui media sosial, siswa cenderung tidak peduli dengan lingkungan sekitar yang membuat terjadi perubahan pola perilaku, aktivitas dan keseharian siswa (Agusta, 2016).

Berdasarkan survei pendahuluan menggunakan kuesioner, media video *call* dan chat di aplikasi *whatsapp* pada tanggal 7 April di tiga sekolah menengah atas diketahui bahwa ; SMKN 1 Kuantan mudik, dari 10 siswa terdapat 3 Siswa (30%) yang mengalami *nomophobia* ringan, 6 siswa (60%) mengalami *nomophobia* sedang, dan 1 siswa (10%) mengalami *nomophobia* berat. Dari 10 siswa yang diwawancara terdapat 2 siswa (20%) memiliki kontrol diri rendah dan 8 siswa (80%) memiliki kontrol diri tinggi. Hal ini terlihat dari pernyataan siswa yang bisa mengontrol dirinya terhadap penggunaan *smartphone*. Dari 10 siswa yang diwawancara terdapat 7 siswa (70%) intensitas pengguna media sosial tinggi seperti sering membawa *smartphone* saat makan, belajar, dan saat di sekolah, 3 Siswa (30%) intensitas penggunaan media sosial rendah. Siswa menggunakan *smartphone* kurang dari 7 jam sehari dan penggunaan media sosial kurang dari 15 kali sehari. Mereka juga mengatakan hanya merasakan sedikit kecemasan dan tidak ada masalah fisik yang diakibatkan dari penggunaan *smartphone*.

Di SMAN 1 Hulu Kuantan, dari 10 siswa terdapat 4 siswa (40%) mengalami *nomophobia* ringan, 5 siswa (50%) mengalami *nomophobia* sedang dan 1 siswa (10%) mengalami *nomophobia* berat. Dari 10 siswa yang diwawancara terdapat 4 siswa (40%) yang memiliki kontrol diri rendah dan 6 siswa (60%) memiliki kontrol diri tinggi. Hal ini terlihat dari pernyataan siswa yang bisa mengontrol diri terhadap penggunaan *smartphone* seperti menjauhkan *smartphone* saat belajar. Dari 10 siswa yang diwawancara terdapat 6 siswa (60%) intensitas pengguna media sosial tinggi seperti sering membawa *smartphone* saat makan, belajar, dan saat di sekolah, 4 siswa (40%) intensitas penggunaan media sosial rendah. Siswa menggunakan *smartphone* < 7 jam sehari dan penggunaan media sosial kurang dari 15 kali sehari. Mereka juga mengatakan tidak cemas dan tidak ada masalah fisik yang diakibatkan dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Sedangkan di SMAN 1 Kuantan mudik, dari 10 siswa terdapat 2 siswa (20%) mengalami *nomophobia* ringan, 3 siswa (30%) mengalami *nomophobia* sedang, dan 5 siswa (50%) mengalami *nomophobia* kategori berat. Dari 10 siswa yang diwawancara terdapat 8 siswa (80%) memiliki kontrol diri rendah dan 2 siswa (20%) memiliki kontrol diri tinggi. Hal ini terlihat dari pernyataan siswa, mereka mengatakan sulit mengontrol penggunaan *smartphone* karena lebih tertarik menggunakan fitur-fitur baru yang disediakan *smartphone*. Dari 10 siswa yang diwawancara terdapat 8 siswa (80%) intensitas pengguna media sosial tinggi seperti sering membawa *smartphone* saat makan, belajar, dan saat di sekolah, 2 siswa (20%) intensitas penggunaan media sosial rendah. Siswa menggunakan *smartphone* lebih dari 7 jam sehari dan penggunaan media sosial lebih dari 15 kali sehari, seperti *Instagram*, *whatsapp*, *tik-tok*, *facebook*, dan *youtube*, mereka juga mengatakan lebih suka menggunakan media sosial daripada belajar, bahkan pernah membuka media sosial saat belajar di kelas. Kemudian mereka juga diperbolehkan membawa *smartphone* ke sekolah dan mengatakan mengalami kecemasan yang berlebihan dan masalah fisik yang diakibatkan dari penggunaan *smartphone* seperti pusing, mata merah dan perih.

Jadi dapat disimpulkan berdasarkan survei pendahuluan yang sudah dilakukan di tiga sekolah menengah atas, bahwa SMAN 1 Kuantan Mudik dari 10 siswa yang di wawancara ditemukan bahwa 5 siswa (50%) mengalami tingkat *nomophobia* berat dan kontrol diri yang rendah, terlihat dari penggunaan *smartphone* yang dilakukan dimana saja seperti saat belajar di sekolah, serta mengakses media sosial tanpa mengenal waktu dan kondisi, hal ini menjadi perbedaan dari 3 sekolah menengah atas yang telah dilakukan survei bahwa siswa/siswi SMAN



1 Kuantan Mudik memiliki tingkatan *nomophobia* berat dengan persentase lebih tinggi. Kemudian penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang dilakukan siswa/siswi di SMAN 1 Kuantan mudik mengakibatkan gangguan kesehatan fisik seperti pusing, mata merah dan perih.

Tujuan penelitian ini untuk melihat Hubungan Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia* pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022.

## METODE

Jenis penelitian ini non eksperimen dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 6-15 Juni dengan jumlah populasi 273 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 162 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proporsionate stratified random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*

## HASIL

### Analisa Univariat

#### Karakteristik Responden

Karakteristik data responden dapat dilihat pada tabel 4.1. berikut ini:

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa (Jenis Kelamin dan Usia) Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.**

No	Karakteristik Siswa	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	a. Perempuan	131	80,9
	b. Laki-Laki	31	19,1
	<b>al</b>	<b>162</b>	<b>100</b>
2	Usia (Tahun)		
	a. 15	26	16
	b. 16	85	52,5
	c. 17	51	31,5
	<b>Total</b>	<b>162</b>	<b>100</b>

#### Durasi penggunaan *smartphone*

Durasi penggunaan *smartphone* pada siswa sma Negeri 1 Kuantan Mudik dapat dilihat pada tabel 2. berikut ini:

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan *Smartphone* Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022.**

No	Durasi (Jam)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	> 4	161	99,3
2	= 4	1	0,6
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>162</b>	<b>100</b>

### Analisis Univariat

Analisa univariat dapat dilihat pada tabel 4.3. berikut ini:

**Tabel 3 Distribusi frekuensi Kontrol diri, intensitas penggunaan media sosial, dan tingkat *nomophobia* pada Siswa/i di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022.**

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Kontrol Diri		
	a. Rendah	120	74,1

	b. Tinggi	42	25,9
<b>Total</b>	<b>162</b>	<b>100</b>	
2.	Intensitas		
	a. Tinggi	119	73,5
	b. Rendah	43	26,5
<b>Total</b>	<b>162</b>	<b>100</b>	
3.	<i>Nomophobia</i>		
	a. Berat	53	32,7
	b. Sedang	68	42
	c. Ringan	41	25,3
<b>Total</b>	<b>162</b>	<b>100</b>	

### Analisa Bivariat

#### Hubungan Kontrol Diri dengan Tingkat *Nomophobia*

Tabel 4 Hubungan Kontrol Diri dengan Tingkat *Nomophobia* pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022.

No	Kontrol diri	Tingkat <i>nomophobia</i>						Total	p-value
		Berat		Sedang		Ringan			
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Rendah	4	3,3	63	52,5	53	44,2	120	100
2.	Tinggi	37	88,1	5	11,9	0	0	42	100
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>25,3</b>	<b>68</b>	<b>42</b>	<b>53</b>	<b>32,7</b>	<b>162</b>	<b>100</b>

#### Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia*

Tabel 5 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia* pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022.

No	Intensitas Penggunaan Media Sosial	Tingkat <i>nomophobia</i>						Total	p-value
		Berat		Sedang		Ringan			
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Tinggi	38	88,4	5	11,6	0	0	43	100
2.	Rendah	3	2,5	63	52,9	53	44,5	119	100
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>25,3</b>	<b>68</b>	<b>42</b>	<b>53</b>	<b>32,7</b>	<b>162</b>	<b>100</b>

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diketahui bahwa dari 162 siswa, sebagian besar siswa memiliki kontrol diri rendah sebanyak 120 orang (74,1%) dan sebagian besar siswa (42%) mengalami tingkat *nomophobia* sedang. Berdasarkan analisa uji statistik *chi-square* dengan derajat kepercayaan  $< 0,05$  didapatkan ada hubungan kontrol diri dengan tingkat *nomophobia*.

Siswa tidak mampu mengontrol diri dan mudah menyerah jika menemukan hambatan berhubungan dengan *smartphone*. Hal ini berdasarkan jawaban siswa pada pernyataan kuesioner nomor 5, 6 dan 9 yang terkait kontrol diri rendah.

Hasil penelitian ini didukung penelitian Wulandari (2020), kontrol diri pada siswa merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi yang mengalami perkembangan seiring bertambahnya usia. Usia mempengaruhi seseorang dalam mengontrol diri. Semakin bertambahnya usia maka akan semakin baik dalam mengontrol diri. Sebaliknya berbeda dengan siswa yang berada pada tahap perkembangan usia remaja yang masih rentan terhadap hal-hal negatif penggunaan *smartphone*. Sesuai dengan kondisi yang dihadapi siswa tidak mampu mengontrol diri terhadap hal negatif yang disebabkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan, sehingga mengalami *nomophobia*. Kontrol diri memiliki 3 aspek penting yaitu

menetapkan perilaku, memantau perilaku dan mengevaluasi perilaku. Dalam berbagai bidang kehidupan, kontrol diri adalah hal penting yang harus dimiliki siswa (Norlina, 2019).

Penelitian yang dilakukan Hidayati (2021), kepada siswa sekolah menengah atas menemukan ada hubungan kontrol diri dengan *nomophobia*. Hasil penelitian ini p value 0,048. Penelitian lain dilakukan oleh Jo et al., (2018) didapat bahwa penggunaan *smartphone* meningkat, maka kontrol diri yang dimiliki siswa rendah.

Muyana dan Widyastuti (2017) yang menyatakan bahwa kontrol diri yang tinggi membuat siswa mampu mengatur penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan dan tidak berlebihan. Kontrol diri salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya *nomophobia*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauzia (2017) yang menunjukkan bahwa kontrol diri yang memberikan sumbangan efektif bagi seseorang untuk mengendalikan dirinya terhadap penggunaan *smartphone* yang menyebabkan terjadinya *nomophobia*. Kontrol diri memiliki peran yang penting dalam mengontrol penggunaan *smartphone*, salah satunya kontrol keputusan dimana mempengaruhi tingkat *nomophobia* yang dialami siswa.

Penelitian Agusta (2016) mengenai Faktor-faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone* pada Siswa SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta menyebutkan bahwa kontrol diri yang rendah merupakan aspek paling penting yang menyebabkan siswa menggunakan *smartphone* secara terus-menerus. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muyana dan Widyastuti (2017) yang menunjukkan ada hubungan kontrol diri dengan tingkat *nomophobia*. Kontrol diri yang baik akan menjauhkan seseorang dari kecanduan *smartphone*, dan tentunya individu akan terhindar dari *nomophobia*.

Berdasarkan teori Ghufron dan Risnawati (2016), bahwa bertambahnya umur menentukan rendah atau tingginya kontrol diri. Terjadinya *nomophobia* terkait dengan fitur-fitur canggih yang disediakan *smartphone*, Cheever et al., (2014). Hal ini dikarenakan siswa memiliki kontrol diri yang baik tidak akan mudah menjadi ketergantungan *smartphone* yang bisa menimbulkan perasaan cemas ketika tidak menggunakannya atau disebut dengan *nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*). Temuan Baumeister, et al. menyebutkan bahwa perilaku berhubungan dengan kesehatan mental pada siswa memiliki kontrol diri rendah. Secara spesifik Aulia (2017), menjelaskan dalam penelitiannya bahwa dampak kontrol diri yang rendah berkontribusi pada kejadian kekurangan akademik. Dalam penelitian Polat (2017), ditemukan bahwa siswa memiliki kontrol diri rendah mengalami *nomophobia* berat.

Siswa yang memiliki kontrol diri rendah menggunakan *smartphone* yang berlebihan, hal ini yang mempengaruhi tingkat *nomophobia*. Ketika kontrol diri rendah, maka tingkat *nomophobia* berat. Sebaliknya, ketika kontrol diri tinggi maka tingkat *nomophobia* ringan. Kemudahan dan fitur menarik yang disediakan *smartphone* memberikan kenyamanan akses dan kesenangan pada penggunaannya sehingga akan terus - menerus menggunakan *smartphone* (Lee et al., (2014).

Berdasarkan teori Yuwanto (2010), tingkat *nomophobia* yang dialami siswa salah satu faktor penyebabnya adalah kontrol diri. Semakin tinggi kontrol diri siswa, maka tingkat *nomophobia* semakin ringan. Semakin rendah kontrol diri siswa, maka tingkat *nomophobia* akan semakin berat. Sebagian besar siswa yang mengalami *nomophobia* sedang, dengan kontrol diri rendah. Kontrol diri berkaitan dengan kemampuan seseorang mengedalikan diri dari perilaku merugikan. Sejalan dengan penelitian Mulyati dan Nrh (2019) juga mengemukakan, siswa yang memiliki kontrol diri tinggi mampu mengatur penggunaan *smartphone* untuk menghindari rasa cemas ketika berjauhan dari *smartphone*.

Kesenjangan yang peneliti dapatkan bahwa dari 120 siswa memiliki kontrol diri rendah, terdapat 53 siswa (44,2%) mengalami tingkat *nomophobia* ringan. Seharusnya jika kontrol diri rendah, siswa mengalami *nomophobia* berat. Tetapi di dapatkan hasil 53 siswa mengalami tingkat *nomophobia* ringan. Kontrol diri yang rendah dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor yang berasal dari luar diri siswa yaitu kontrol orang tua, dimana orang tua mampu mengatur

dan mengelolah waktu yang dibutuhkan untuk penggunaan *smartphone*. meskipun kontrol diri siswa rendah, tetapi orang tua mampu mengingatkan dan mengelolah waktu penggunaan *smartphone* dengan bijak, maka hal tersebut akan menurunkan tingkat *nomophobia* yang terjadi pada siswa.

Temuan lain peneliti, siswa dengan kontrol diri tinggi, terdapat 37 siswa (88,1%) mengalami *nomophobia* berat. Hal ini karena faktor penyebab *nomophobia* tidak hanya dipengaruhi kontrol diri, tetapi banyak faktor lain seperti intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Ini terbukti dari penggunaan *smartphone* melebihi waktu normal penggunaan, waktu normal penggunaan *smartphone* 4 jam perhari tetapi dalam penelitian ini, siswa menggunakan *smartphone* > 4 jam sehari. Selain itu siswa merasa tidak tenang jika tidak menggunakan *smartphone*. Sejalan dengan penelitian oleh Asih dan Fauziah (2017), diketahui bahwa siswa yang memiliki kontrol diri tinggi mengalami *nomophobia* sedang. Hal ini dikarenakan jika siswa memiliki kontrol diri yang tinggi, tidak akan mudah menjadi ketergantungan *smartphone* penyebab *nomophobia*, Mudiarni (2018). Hasil penelitian ini diketahui bahwa dari 162 siswa, sebagian besar siswa memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi sebanyak 119 orang (73,5%) dan sebagian besar siswa (42%) mengalami tingkat *nomophobia* sedang. Berdasarkan analisa uji statistik *chi-square* dengan derajat kepercayaan < 0,05 didapatkan ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia*.

Berdasarkan penelitian Durak (2018), siswa yang mengalami *nomophobia* tidak dapat mengakses *smartphone* untuk media sosial sehingga menyebabkan siswa tidak dapat berkomunikasi atau menggunakan fitur-fitur menarik pada *smartphone*. Kesenangan yang biasa didapat dari penggunaan media sosial tidak dapat dilakukan, yang mengakibatkan tingkat *nomophobia* dengan kategori ringan, sedang dan berat.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan Durak (2019), seperti yang dijelaskan sebelumnya, aspek *nomophobia* kehilangan keterhubungan berkaitan dengan perasaan kehilangan konektivitas terhadap layanan *smartphone* yang disediakan sehingga tidak dapat terhubung dengan berbagai akun di media sosial. Penggunaan media sosial mengarah pada kebutuhan untuk terus *online*, sementara kekurangan konektivitas menimbulkan kecemasan, tidak bisa mengetahui informasi terbaru yang dianggap penting dari penggunaan media sosial terutama ketidakmampuan mengakses informasi di media sosial, tidak mampu bersosialisasi dengan baik dan memberikan efek negatif terhadap psikologis khususnya mental.

Berdasarkan teori Rinjani (2013), siswa yang mengalami *nomophobia* menggunakan media sosial intensitas tinggi. Durasi dalam penggunaan *smartphone* juga merupakan indikasi siswa mengalami *nomophobia*. Hasil penelitian yang didapat bahwa sebanyak 161 siswa (99,3%) menggunakan *smartphone* > 4 jam. Menurut Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andrew (2018) mengemukakan bahwa terdapat durasi ideal yang dapat digunakan oleh siswa untuk menggunakan *smartphone* dalam satu hari yaitu selama 257 menit ( $\pm$  4 jam 17 menit). Durasi ini digunakan untuk satu hari, baik diakumulasikan atau secara terus menerus. Apabila *smartphone* digunakan lebih dari 4 jam 17 menit maka hal tersebut dianggap mengganggu kerja otak yang menyebabkan *nomophobia*.

Kesenjangan yang didapatkan peneliti yaitu dari 43 siswa dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi, terdapat 5 siswa (11,6%) yang mengalami tingkat *nomophobia* sedang. Seharusnya jika penggunaan media sosial tinggi, maka siswa mengalami tingkat *nomophobia* berat. Penggunaan media sosial yang dilakukan siswa untuk media pembelajaran tentu hal tersebut memiliki pengaruh yang positif terhadap siswa. Siswa menggunakan media sosial untuk media pembelajaran dimana siswa menggunakan media sosial disaat butuh saja, jika dalam keadaan yang tidak butuh siswa tidak menggunakan media sosial. Meskipun penggunaan



media sosial tinggi, jika digunakan untuk hal positif berdampak baik untuk menunjang media pembelajaran di sekolah. Hal ini sesuai dengan studi pendahuluan bahwa penggunaan media sosial dilakukan ketika membahas materi pembelajaran melalui aplikasi pembelajaran. Selain itu, berdasarkan pernyataan pada kuesioner nomor 22 bahwa siswa sering berdiskusi di media sosial untuk membahas materi pembelajaran di Sekolah.

Kesenjangan lainnya yang peneliti temukan dalam penelitian ini, dari 119 siswa dengan intensitas penggunaan media sosial rendah, terdapat 3 siswa (2,5%) mengalami tingkat *nomophobia* berat. *Nomophobia* tidak hanya dipengaruhi dari penggunaan media sosial, tetapi ketidakmampuan mengontrol diri adalah faktor yang paling berpengaruh penyebab *nomophobia* dimana siswa tidak mampu mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone* dan membawa *smartphone* kemanapun siswa pergi tanpa memikirkan dampak negatif yang ditimbulkan. Ketidakmampuan mengontrol diri tersebut menjadi pemicu siswa sulit mengatur waktu penggunaan *smartphone* yang menyebabkan *nomophobia* semakin bertambah tinggi tingkatannya.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa semua siswa mengalami *nomophobia*, tetapi dengan tingkat yang berbeda-beda, tidak ada siswa yang tidak mengalami *nomophobia*. Tingkatan *nomophobia* tergantung bagaimana siswa mengatur penggunaan *smartphone* dan faktor-faktor yang menyebabkan semakin tingginya *nomophobia*. Semua siswa di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik sebagian besar mengalami *nomophobia*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan dalam penelitian ini yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia* pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022” sebagai berikut. Sebagian siswa memiliki kontrol diri rendah, intensitas penggunaan media sosial tinggi, dan tingkat *nomophobia* sedang. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat baik itu kepada Sekolah SMA 1 Kuantan Mudik serta siswa-siswa yang telah meluangkan waktunya untuk dapat diteliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). *Faktor-faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta*. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 3(5), 86–96. 26 April 2022.
- American Psychiatric Association. (2013). *American Psychiatric Association Explains DSM-5*. *Bmj*, 346, Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). *Exploratory Investigation of Theoretical Predictors of Nomophobia Using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ)*. *Journal of Adolescence*, 56, 127-135. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>. 26 April 2022.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2018). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (Nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas*

- Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal Empati*, 6(2), 15–20. 26 April 2022.
- Astriani, D. (2020). *Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS) untuk Mengurangi Tingkat Nomophobia pada Siswa* (pp. 1–2). Universitas Muhammadiyah Malang. Diperoleh Pada Tanggal 2 April 2022. <https://eprints.umm.ac.id/62955/1/NASKAH.pdf>. 26 April 2022.
- Aulia, F. (2017). *Faktor-Faktor yang Terkait dengan Kecurangan Akademik pada Mahasiswa. Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 6(1), 23–32. 26 April 2022.
- Batubara, A. (2017). *Hubungan Konformitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Bullying di SMK Swasta PAB 12 Saentis Percut Sei Tuan Medan*. 26 April 2022.
- Bukhori, B., Said, H., Wijaya, T., & Nor, F. M. (2019). *The Effect of Smartphone Addiction, Achievement Motivation, and Textbook Reading Intensity on Students' Academic Achievement*. Diperoleh pada tanggal 22 April 2022.
- Cahyono, A. S. (2016). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. Publiciana*, 9(1), 140–157. 26 April 2022.
- Damayanti, N., & Ilyas, A. (2019). *Self-Control Profile of Students in Implementing Discipline in School. JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 103-109. Diperoleh pada tanggal 20 April 2022.
- Dewanti, T. C., Widada, W., & Triyono, T. (2016). *Hubungan antara Keterampilan Sosial dan Penggunaan Gadget Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 9 Malang. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 126-131. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um001v1i32016p126>. Diperoleh pada tanggal 12 April 2022
- Dewi, W. G. (2021). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Nomophobia pada Siswa di SMA Negeri 15 Pekanbaru*. Univesitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Diperoleh pada tanggal 24 April 2022.
- Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2017). *Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health*. In *National Journal of Community Medicine Volume* (Vol. 8, Issue 11). [www.njcmindia.org](http://www.njcmindia.org). Diperoleh pada tanggal 22 Maret 2022.
- Durak, H. Y. (2019). *Investigation of Nomophobia and Smartphone Addiction Predictors Among Adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. The Social Science Journal*, 56(4), 492–517. 26 April 2022.
- Endrianto, C. (2014). *Hubungan antara Self Control dan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan TMT. Calyptra*, 3(1), 1-11. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Fauji, R. (2021). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Nomophobia pada MahaSiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang*. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Firdaus, R. A., & Dewi, D. S. E. (2021). *Efikasi Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Siswa Dimasa Pandemi Covid-19. Psimphoni*, 1(2), 67-74. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). *Smartphone Addiction and Depression, Anxiety: the Role of Bedtime Procrastination and Self-Control. Journal of Affective Disorders*, 293, 415–421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.062>. Diperoleh pada tanggal 23 April 2022.
- Ghufron, M. N. (2016). *Peran Kecerdasan Emosi dalam Meningkatkan Toleransi Beragama. Fikrah*, 4(1), 138–153. 26 April 2022.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Siswa*. BPK Gunung Mulia. 28 April 2022.
- Gurbuz, I. B., & Ozkan, G. (2020). *What is Your Level of Nomophobia? an Investigation of*

- Prevalence and Level of Nomophobia Among Young People In Turkey. Community Mental Health Journal*, 56(5), 814–822. 28 April 2022.
- Hafizah. (2020). *Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Aspirasi Karir Siswa SMA di Bandar Lampung. Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 18–25. 28 April 2022.
- Handayani, N. (2015). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Narsisme pada Siswa Pengguna Facebook*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Hanika, I. M. (2015). *Fenomena Phubbing di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya)*. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 42–51. 28 April 2022.
- Hidayat Alimul, A. (2012). *Riset Keperawatan dan Teknik Penelitian Ilmiah*. Salemba Media. 28 April 2022.
- Hidayati, J., Widiyanti, E., & Nurlianawati, L. (2021). *Hubungan Kontrol Diri dengan Nomophobia pada Mahasiswa Keperawatan*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 429–436. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Hidayati, N., Syaf, A., & Hartati, R. (2021). Fear Of Missing Out ditinjau dari Big Five Personality. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 4(2), 77–83.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. D. (2013). *The Interrelationships among Attachment Style, Personality Traits, Interpersonal Competency, and Facebook Use*. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(2), 117. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., & Olickal, J. J. (2019). *Nomophobia: A Mixed-Methods Study on Prevalence, Associated Factors, and Perception Among College Students in Puducherry, India*. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(6), 541–548. [https://doi.org/https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM\\_130\\_19](https://doi.org/https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_130_19). . Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Khoiryasdien, A. D., & Ardina, M. (2020). *Studi Deskriptif Kualitatif: Fenomena Nomophobia Mahasiswa di Yogyakarta*. *Proceeding of The URECOL*, 285–289. 30 April 2022.
- Kibona, L., & Mgaya, G. (2015). *Smartphones' Effects on Academic Performance of Higher Learning Students*. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2(4), 777–784. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Kurniawati, A. (2017). *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Internet pada Siswa Universitas Airlangga*. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Laila, Y. N. (2014). *Korelasi antara Kebutuhan Afiliasi dan Keterbukaan Diri dengan Intensitas Menggunakan Jejaring Sosial pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Yogyakarta [Skripsi]*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lee, U., Lee, J., Ko, M., Lee, C., Kim, Y., Yang, S., Yatani, K., Gweon, G., Chung, K.-M., & Song, J. (2014). *Hooked on Smartphones: an Exploratory Study on Smartphone Overuse among College Students*. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 2327–2336. <https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/2556288.2557366>. 28 April 2022.
- Maretha Mudiarni, M. (2018). *Hubungan antara Kontrol Diri dan Smartphone addiction pada Mahasiswa*. 28 April 2022.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). *Konsep Diri: Definisi dan Faktor*. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65–69. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2019). *Kecanduan Smartphone Ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA MardiSiswa Semarang*. *Jurnal Empati*, 7(4), 1307–1316. 28 April 2022.
- Muyana, S., & Widayastuti, D. A. (2017). *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Siswa Masa Kini*. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam*

- Penguatan Pendidikan Karakter*, 280– 287. 28 April 2022.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2018). (*No-Mobile PhNomophobiaone Phobia*) *Penyakit Siswa Masa Kini*. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 280– 287. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snbkuad/article/view/84>. Diperoleh pada tanggal 7 April 2022.
- Nasrudin, N., Agustina, I., Akrim, A., Ahmar, A. S., & Rahim, R. (2018). Multimedia educational game approach for psychological conditional. *Int. J. Eng. Technol*, 7(2.9), 78-81. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Nofitriani, N. N. (2020). *Hubungan antara Kontrol Diri dan Harga Diri dengan Perilaku Konsumtif terhadap Gadget pada Siswa kelas XII SMAN 8 Bogor. Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 53-65. Diperoleh pada tanggal 21 April 2022.
- Norlina, N. (2019). *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri dengan Smartphone Addiction pada MahaSiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat. Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 2(4). <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/article/view/1536>
- Notoatmodjo S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. 28 April 2022.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan (Vol. 7, Issue 2)* (p. Diperoleh pada tanggal 23 April 2022.).
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & TS, M. M. (2015). *A Study on Nomophobia-Mobile Phone Dependence, among Students of a Medical College in Bangalore. National Journal of Community Medicine*, 6(03), 340–344.
- Permatasari, I., Yusmansyah, Y., & Widiastuti, R. (2019). *Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA. Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/download/19915/14121>. Diperoleh pada tanggal 23 April 2022.
- Pitaloka, A. R. A. (2020). *Hubungan antara Kontrol Diri dan Nomophobia pada MahaSiswa Universitas Islam Indonesia*.
- Puntoadi, D. (2011). *Menciptakan Penjualan via Social Media*. Elex Media Komputindo. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Puswati, D., & Sari, N. P. (2021). *Hubungan Nomophobia dengan Konsentrasi Belajar pada MahaSiswa S1 Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru. Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 379–384. 28 Mei 2022.
- Putri, N. A. (2019). *Hubungan antara Self Control dengan Kecenderungan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) pada MahaSiswa*. 1–107. [http://digilib.uinsby.ac.id/33815/2/Nadya Atikah Putri\\_J71215131.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/33815/2/Nadya%20Atikah%20Putri_J71215131.pdf). . Diperoleh pada tanggal 22 Maret 2022.
- Rinjani, H., & Firmanto, A. (2013). *Kebutuhan Afiliasi dengan Intensitas Mengakses Facebook pada Siswa. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 76–85. 28 April 2022.
- Rosidah, S. (2021). *Hubungan Intensitas Menonton Drama Korea Romance dengan Tingkat Religiusitas pada Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Ruhban, A. (2013). *Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Facebook pada Siswa. Cognicia*, 1(2). 29 April 2022.
- Rumiyeni, R. (2016). *Penerimaan Media Sosial di Kalangan MahaSiswa Kota Pekanbaru. Jurnal Ilmu Komunikasi (JKMS)*, 6(2), 117-132. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span Development Fourteenth*. McGraw-Hill. New York, USA: Companies Edition Americas.



- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). *Tingkat Kecanduan Internet pada Siswa Awal*. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.29210/02018190>. Diperoleh pada tanggal 5 Maret 2022.
- Sarwono. (2013a). *S. Psikologi Siswa*. Rajagrafindo Pers. 28 April 2022.
- Sarwono, S. W. (2013b). *Psikologi Siswa Edisi Revisi*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada. Diperoleh Pada Tanggal 26 April 2022.
- Servidio, R. (2021). *Fear of Missing Out and Self-Esteem as Mediators of the Relationship Between Maximization and Problematic Smartphone Use*. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01341-8>. Diperoleh pada tanggal 5 April 2022.
- Sudarji, S. (2018). *Hubungan Antara Nomophobia dengan Kepercayaan Diri*. *Psibernetika*, 10(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>. Diperoleh pada tanggal 15 Maret 2022.
- Sugiyono, M. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*. Bandung: Alfabeta, Diperoleh pada tanggal 5 Mei 2022.
- Sugiyono, (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, Diperoleh pada tanggal 5 Mei 2022.
- Sumantri, H. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan*. Prenada Media.
- Suryadi, B. (2015). *Hubungan Intensitas Pengakses Facebook dengan Motivasi Belajar pada Siswa Man 13 Jakarta*. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. in *Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of Roy F. Baumeister* (Vol. 72, Issue 2, pp. 173–212). <https://doi.org/10.4324/9781315175775>
- Tavolacci, M.-P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). *Problematic use of Mobile Phone and Nomophobia among French College Students*: Marie-Pierre Tavolacci. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl\_3), ckv172-088. Diperoleh pada tanggal 25 April 2022. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv172.088>
- Verawati Fajri, F., & Psi, U. K. S. (2021). *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri dengan Nomophobia pada MahaSiswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diperoleh pada tanggal 5 Mei 2022.
- Wahyuni, R., & Harmaini, H. (2017). *Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan Nomophobia pada Siswa*. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*, 13(1), 22-29. Diperoleh pada tanggal 26 April 2022.
- Warisyah, Y. (2015). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Pentingnya 'Pendampingan Dialogis' Orang Tua dalam Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini*. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*.
- Yildirim, C. (2015). *Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research*. Bandung: Alfabeta, Diperoleh pada tanggal 5 Mei 2022.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). *Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire*. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>. Diperoleh pada tanggal 21 April 2022.
- Yıldız Durak, H. (2018). *What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia*. <http://addicta.com.tr/wp-content/uploads/2018/03/ADDICTA-T-2017-0025OnlineFirst.pdf%0Ahttp://hdl.handle.net/11772/963>.