

Nomophobia pada siswa SMA: Bagaimana peran kontrol diri dan intensitas penggunaan smartphone?

Kensila Anindya Fadhila¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

Suhadianto²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

Karolin Rista³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

E-mail: kensilaanindya.ka@gmail.com

Abstract

The tendency to nomophobia can be caused by several factors, one of which is low self-control and intense smartphone use. This study aims to determine the relationship between self-control and the intensity of smartphone use in high school students. correlational quantitative research method with 155 student respondents taken using purposive sampling. The research used a self-control scale developed by researchers with a Cronbach alpha value of 0.848 and a scale for intensity of smartphone use developed by researchers with a Cronbach alpha value of 0.856, while the nomophobia scale was adopted by Shalsabilla (2022) with a Cronbach value of 0.942. The data analysis technique uses multiple regression analysis. The research results show that there is a significant positive relationship. Students who have good self-control and use smartphones intensively can increase the nomophobia tendencies of high school students.

Keywords: Intensity of Smartphone Use; Self Control; Nomophobia; High School Students.

Abstrak

Kecenderungan nomophobia dapat disebabkan oleh oleh beberapa faktor salah satunya kontrol diri rendah dan penggunaan smartphone yang intens. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan smartphone pada siswa sekolah menengah atas. Metode penelitian kuantitatif korelasional dengan responden 156 siswa yang diambil menggunakan purposive sampling. Penelitian menggunakan skala kontrol diri dikembangkan peneliti dengan nilai cronbach alfa 0,848 dan skala intensitas penggunaan smartphone dikembangkan peneliti dengan nilai cronbach alfa 0,856 sedangkan skala nomophobia mengadopsi Shalsabilla (2022) dengan nilai Cronbach 0,942. Teknik analisis data menggunakan analisi regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan positif. Siswa yang memiliki kontrol diri baik dan menggunakan smartphone secara intens dapat meningkatkan kecenderungan nomophobia siswa sekolah menengah atas.

Kata kunci: Intensitas Penggunaan Smartphone; Kontrol Diri; Nomophobia; Siswa Sekolah Menengah Atas.

Pendahuluan

Pada era modern saat ini, *smartphone* menjadi salah satu teknologi digital berbasis internet melalui akses jaringan, komunikasi, kolaborasi, dan Pendidikan online yang ditawarkan secara signifikan mendukung kehidupan individu dalam sehari-hari (Al Mamun dkk., 2023). Sebuah fenomena menarik dimana penggunaan *smartphone* dianggap sebagai kebutuhan primer yang digunakan siswa dalam berbagai aktivitas seperti belajar, bersantai bersama teman-teman hingga saat makan (Wiharko dkk, 2023). Penelitian Farhan & Rosyidah (2021) berpendapat bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan di kalangan remaja khususnya siswa sekolah menengah atas berpotensi signifikan menyebabkan masalah psikologis salah satunya kecemasan atau *nomophobia*. Menurut Yildirim & Correia (2015) *Nomophobia* atau *no mobile phone phobia* merupakan kecemasan atau perasaan tidak nyaman disebabkan *smartphone* yang berada jauh dari jangkauan. *Nomophobia* disebut *phobia* di zaman modern yang semakin canggih sebagai hasil dari interaksi antara individu dengan *smartphone* (Coenen & Görlich, 2022).

Fenomena *nomophobia* telah terjadi pada berbagai kalangan termasuk remaja khususnya siswa sekolah menengah atas, berdasarkan survei sciencedirect bahwa 25% pengguna *smartphone* di asia mengalami *nomophobia* (Puswati & Sari, 2021). Pada penelitian siswa sekolah di Philipina oleh Buctot dkk (2020) ditemukan sebanyak 23,8% siswa mengalami tingkat *nomophobia* berat, sedangkan sebanyak 63,2% siswa mengalami tingkat *nomophobia* sedang, untuk tingkat *nomophobia* berat dialami siswa sebanyak 12,4%, dan yang tidak mengalami *nomophobia* sebanyak 0,5% siswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tuco dkk (2023) dengan melakukan perbandingan beberapa negara diperoleh bahwa fenomena *nomophobia* berat tertinggi (71%) terjadi di Indonesia. Seperti penelitian pada siswa sekolah menengah pertama oleh Riyanti dkk (2021) didapatkan hasil sebanyak 133 siswa mengalami *nomophobia* berat, sebanyak 45 siswa mengalami *nomophobia* sedang, dan sebanyak 132 siswa mengalami *nomophobia* ringan.

Nomophobia rentan mempengaruhi kalangan remaja dimana berpotensi merusak pikiran dan otak akibat radiasi sinar layar *smartphone* (Permatasari dkk, 2022). Selaras dengan penelitian Riyanti dkk (2021) yang berpendapat bahwa *nomophobia* dapat memberikan dampak psikologis berupa kecemasan atau depresi, harga diri rendah, kecenderungan bullying, dan kekerasan seperti menendang akibat *smartphone* kehabisan daya atau tidak dapat digunakan. *Nomophobia* dapat merugikan remaja pada masa sekolah seperti kesulitan untuk konsentrasi saat pembelajaran, prestasi akademik yang menurun, dan menurunnya keaktifan saat di kelas (Fadhilah dkk, 2021).

Individu yang tidak mampu mengendalikan diri atau memiliki kontrol diri rendah dalam penggunaan *smartphone* akan rentan mengalami kecemasan saat *smartphone* jauh dari jangkauan (Fathoni & Asiyah, 2021). Menurut penelitian Safaria dkk (2022)

Nomophobia pada siswa SMA: Bagaimana peran kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone*?

bahwa kontrol diri merupakan faktor penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone*. Kontrol diri menurut Averill (1973) merupakan kemampuan dalam mengatur perilaku diri sendiri dengan mengacu pada *kognitif, behavior*, dan keputusan. Adapun penelitian oleh Hidayati dkk (2021) terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat *nomophobia*. Sebaliknya pada penelitian Wiharko dkk (2023) terdapat hubungan positif antara kontrol diri dengan *nomophobia* dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi juga *nomophobia*.

Terdapat faktor selain kontrol diri yaitu penggunaan *smartphone* secara intens dapat mempengaruhi terjadinya *nomophobia* (Khofifa & Widyastuti, 2023). Menurut Del Barrio (2004) intensitas merupakan suatu aktivitas yang dilakukan individu diukur dari durasi, frekuensi, perhatian, dan penghayatan. Hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia* menurut Karindra & Nurmala (2022) adalah aktivitas harian individu dimana semakin sering menggunakan *smartphone* maka semakin tinggi perasaan cemas saat *smartphone* tidak dapat diakses. Menurut *American academy of pediatrics* bahwa remaja menggunakan *smartphone* lebih dari 8-9 jam sehari.

Penelitian yang dilakukan sebelumnya dengan variabel dependen *nomophobia* banyak menggunakan subjek mahasiswa dan masih jarang yang menggunakan siswa sekolah menengah atas seperti penelitian oleh (Hidayati J, dkk. 2021; Silvani P, 2021; Fajri & Karyani, 2021). Pada penelitian ini secara spesifik menggunakan subjek siswa sekolah menengah atas untuk menambah informasi baru terkait fenomena *nomophobia* dan dua variabel independent secara internal berupa kontrol diri dan eksternal berupa intensitas penggunaan *smartphone*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia* dan tingkat kecenderungan *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas.

Metode

Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan korelasional dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas.

Subjek

Responden dalam penelitian adalah sebanyak 156 siswa sekolah menengah atas menggunakan *purposive sampling*. Jumlah ditentukan dengan tabel Issac dan Michael dengan taraf signifikansi 0,05 atau setara dengan 5%.

Instrument penelitian

Nomophobia pada siswa SMA: Bagaimana peran kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone*?

Pada penelitian ini menggunakan kuesioner google form berbentuk skala likert terdiri 5 alternatif jawaban sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Terdapat 3 skala yang digunakan pada penelitian antara lain: Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) diadopsi peneliti dari Shalsabilla (2022) dengan nilai Cronbach alpha sebesar 0,942. Skala kontrol diri dibuat oleh peneliti dengan mengacu teori Averill (1973) dengan nilai Cronbach alpha sebesar 0,848. Skala intensitas penggunaan *smartphone* dibuat oleh peneliti dengan mengacu teori Del Barrio (2004) dengan nilai Cronbach alpha sebesar 0,856.

Teknik analisis data

Pada penelitian ini analisis data menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS.

Hasil

Demografi Penelitian

Berdasarkan data demografi penelitian menunjukkan bahwa responden siswa laki-laki berjumlah 77 (43,36%) dan siswa perempuan berjumlah 79 (50,64%). Dapat diketahui juga data lama waktu penggunaan *smartphone* dari 156 siswa terdapat 10 siswa (6,41%) dengan durasi < 3 jam, sebanyak 54 siswa (34,62%) dengan durasi 3-5 jam, dan sebanyak 92 siswa (58,97) dengan durasi penggunaan *smartphone* selama > 5 jam.

Tabel 1
Data Demografi

Demografi		Jumlah	Persentase	
Jenis Kelamin	perempuan	79	50,64%	100%
	Laki-laki	77	49,36%	
Durasi penggunaan <i>smartphone</i>	< 3 jam	10	6,41%	100%
	3 – 5 jam	54	34,62%	
	> 5 jam	92	58,97%	

Sumber: Output Google Form

Kategorisasi Penelitian

Terdapat hasil tingkat kategori kontrol diri pada siswa. Sebanyak 25 siswa memiliki tingkat kontrol diri rendah (16,0%), pada sebanyak 115 siswa memiliki tingkat kontrol diri sedang (73,7%), dan tingkat kontrol diri tinggi dimiliki sebanyak 16 siswa (10,3%).

Hasil tingkat kategori intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa. Sebanyak 27 siswa memiliki tingkat intensitas penggunaan *smartphone* yang rendah (17,03%), sedangkan sebanyak 97 siswa berada pada tingkat sedang (62,2%) intensitas penggunaan *smartphone*, dan sebanyak 32 siswa memiliki tingkat intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi (20,5%).

Nomophobia pada siswa SMA: Bagaimana peran kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone*?

Pada hasil tingkat kategori *nomophobia* pada siswa. Sebanyak 30 siswa memiliki tingkat *nomophobia* rendah (19,2%), sedangkan tingkat *nomophobia* kategori sedang (67,9%) dimiliki sebanyak 106 siswa, dan pada sebanyak 20 siswa memiliki tingkat *nomophobia* kategori tinggi (12,8%).

Tabel 2
Kategorisasi Kontrol Diri

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Kontrol Diri	$x < 29.00$	Rendah	25	16,0%
	$29.00 \leq x < 38.84$	Sedang	115	73,7%
	$x \geq 38.84$	Tinggi	16	10,3%
Jumlah			156	100%

Sumber: Output SPSS

Tabel 3
Kategorisasi Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Intensitas Penggunaan Smartphone	$x < 31,60$	Rendah	27	17,03%
	$31,60 \leq x < 49,50$	Sedang	97	62,2%
	$x \geq 49,50$	Tinggi	32	20,5%
Jumlah			156	100%

Sumber: Output SPSS

Tabel 4
Kategorisasi *Nomophobia*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Intensitas Penggunaan Smartphone	$x < 57,32$	Rendah	30	19,2%
	$57,32 \leq x < 78,24$	Sedang	106	67,9%
	$x \geq 78,24$	Tinggi	20	12,8%
Jumlah			156	100%

Sumber: Output SPSS

Uji prasyarat Uji Normalitas

Hasil uji normalitas residual terhadap variabel Kontrol Diri (X_1), Intensitas Penggunaan *Smartphone* (X_2) dan *Nomophobia* (Y) menggunakan Kolmogrov-smirnov diperoleh skor signifikansi sebesar $0,200 > 0.05$, artinya sebaran data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 5
Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov	
	Statistic	Sig.
Kontrol Diri-Intensitas Penggunaan Smartphone-Nomophobia	0,049	200

Sumber: Output SPSS

Nomophobia pada siswa SMA: Bagaimana peran kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone*?

Uji Linearitas

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan *Nomophobia* diperoleh signifikansi sebesar $0,034 > 0,05$. sehingga dapat disimpulkan hubungan antara variabel Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan *Nomophobia* bersifat linier.

Tabel 6
Uji Linearitas

Variabel	Deviation From Linearity	
	Statistic	Sig.
Kontrol Diri - <i>Nomophobia</i>	1.424	0,130
Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> - <i>Nomophobia</i>	1.615	0,034

Sumber: Output SPSS

Uji Multikolinearitas

Hasil uji multikolinieritas antara variabel X1 (Kontrol Diri) dan X2 (Intensitas Penggunaan *Smartphone*) diperoleh nilai tolerance= $0,984 > 0,10$ dan nilai VIF= $1.017 < 10.00$. Artinya tidak ada multikolinieritas antara variabel variabel X1 (Kontrol Diri) dan X2 (Intensitas Penggunaan *Smartphone*).

Tabel 7
Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Kontrol Diri – Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	0,984	1.017

Sumber: Output SPSS

Uji Heteroskedastisitas

Hasil uji Heteroskedastisitas pada variabel kontrol diri menggunakan korelasi *Sperman's Rho* diperoleh signifikansi sebesar $0,786 > 0,05$. Artinya tidak terjadi ketidaksamaan Heteroskedastisitas. Hasil uji Heteroskedastisitas pada variabel intensitas penggunaan *smartphone* diperoleh signifikansi $0,529 > 0,05$. Artinya tidak terjadi ketidaksamaan Heteroskedastisitas.

Nomophobia pada siswa SMA: Bagaimana peran kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone*?

Tabel 8
Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan	Kesimpulan
Kontrol Diri	0,786	> 0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	0,529	> 0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber: Output SPSS

Uji Analisis Regresi

Hasil pengujian menggunakan analisis regresi ganda diketahui korelasi simultan antara kontrol diri (X1) dan intensitas penggunaan *smartphone* (X2) dengan *nomophobia* (Y) sebesar $R=0,324$; $F=8,996$ dengan signifikansi $=0,000$ ($P < 0,05$). Artinya secara simultan (bersama-sama) kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* dapat menjadi prediktor positif untuk *nomophobia*. Skor *R square* sebesar 0,105 dapat diartikan kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* secara simultan (bersama-sama) memiliki pengaruh sebesar 10,5% terhadap *nomophobia*, Adapun 89,5% dipengaruhi variabel lain.

Uji korelasi parsial antara kontrol diri dengan *nomophobia* diperoleh skor $t=0,772$ dengan signifikansi sebesar 0,441 ($p < 0,05$). Artinya kontrol diri tidak bisa menjadi prediktor bagi *nomophobia*. Sedangkan untuk melihat korelasi parsial variabel intensitas penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia* diperoleh skor $t=4,235$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya intensitas penggunaan *smartphone* dapat menjadi prediktor positif untuk *nomophobia*.

Tabel 9
Uji F (Simultan)

Variabel	R	F	R Square	Sig.
Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan <i>Nomophobia</i>	0,324	8,996	0,105	0,000

Sumber: Output SPSS

Tabel 10
Uji T (Parsial)

Variabel	t	Sig.	Korelasi
Kontrol Diri	0,772	0,441	Tidak ada hubungan signifikan
Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	4,235	0,000	Ada hubungan positif signifikan

Sumber: Output SPSS

Nomophobia pada siswa SMA: Bagaimana peran kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone*?

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan ada hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia*, artinya semakin tinggi kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin juga tingkat kecenderungan *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas. Pada penelitian sebelumnya yang sejalan secara simultan hubungan antara variabel kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* dengan variabel *nomophobia*. Dengan hasil penelitian ini dapat menjadi kebaruan penelitian dengan variabel kontrol diri (X1) dan intensitas penggunaan *smartphone* (X2) dengan *nomophobia* (Y). Individu dengan kemampuan kontrol diri tinggi cenderung mampu membatasi penggunaan *smartphone*, sebaliknya intensitas penggunaan *smartphone* tinggi dapat memperburuk gejala *nomophobia*. Secara simultan kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* memiliki hubungan dengan *nomophobia* sebesar 10,5%, Adapun 89,5% variabel atau faktor lain. Terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *nomophobia* menurut Yuwanto (2010) antara lain: faktor internal yaitu: *sensation seeking*, *self-esteem*, kepribadian ekstrasversi, dan kontrol diri; faktor situasional yaitu: stress, kesepian, merasa sedih, kejenuhan dalam belajar, dan kecemasan; faktor sosial yaitu: *mandatory behaviour* dan *connected presence*; faktor eksternal yaitu: tingginya paparan media dan fasilitas *smartphone*.

Hasil penelitian secara parsial menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas, artinya semakin tinggi atau rendah kontrol diri siswa tidak berpengaruh terhadap tingkat kecenderungan *nomophobia*. Artinya pada hasil penelitian ini kontrol diri saja tidak sepenuhnya berpengaruh pada kecenderungan *nomophobia*, mungkin terdapat beberapa hal penting yang berpengaruh seperti peran orang tua dan lingkungan sosialnya.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dkk (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa keperawatan, artinya semakin baik kontrol diri maka kecenderungan *nomophobia* akan semakin rendah dan begitu juga sebaliknya. Namun berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wiharko dkk (2023) yang menemukan justru bahwa terdapat hubungan positif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada siswa, artinya justru semakin baik kontrol diri siswa akan semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*. Pada penelitian Hidayati dkk (2021) menjelaskan bahwa remaja rentan labil mengendalikan diri dalam menggunakan *smartphone*. Menurut Santrock (2003) bahwa remaja tugas perkembangan meningkatkan kemampuan mengendalikan diri atau kontrol diri atas dasar norma, aturan, falsafah atau prinsip. Melalui studi Warsanto & Sulastri (2024) apabila perubahan signifikan antara area subkortikal berhubungan motivasi emosional dan wilayah otak

Nomophobia pada siswa SMA: Bagaimana peran kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone*?

korteks prefrontal dapat mempengaruhi kontrol diri remaja berupa pengendalian impuls, pengambilan keputusan, serta pengaturan perilaku sosial.

Pada hasil penelitian secara parsial ditemukan hubungan signifikan positif antara variabel intensitas penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas. Artinya semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi juga tingkat kecenderungan *nomophobia*. Hasil ini sejalan dengan penelitian menurut Karindra & Nurmala (2022) bahwa semakin sering individu dalam aktivitas harian menggunakan *smartphone*, maka ketika individu tidak dapat mengakses *smartphone* akan semakin tinggi tingkat kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nuraini (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan positif antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia*. Menurut studi Wang & Kim (2021) menjelaskan bahwa risiko kecemasan atau *nomophobia* akan meningkat dengan intensitas penggunaan *smartphone* berhubungan pada aplikasi *Instagram*, *tik tok*, dan *whatsapp*.

Pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan antara lain saat penyebaran kuesioner yang dilakukan melalui *google form* sehingga peneliti tidak dapat memantau pengerjaan secara maksimal, kemungkinan terjadinya *faking good* atau bias respon saat mengisi kuesioner karena terdapat beberapa siswa yang memilih jawaban sama, atau responden sedang kondisi kurang siap.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia*, artinya semakin tinggi kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin juga tingkat kecenderungan *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas begitu juga sebaliknya. Secara simultan kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* memiliki hubungan dengan *nomophobia* sebesar 10,5%, Adapun 89,5% variabel atau faktor lain.

Hasil penelitian secara parsial menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas, artinya variabel kontrol diri tidak memiliki hubungan yang berarti terhadap kecenderungan *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas. Selain itu, hasil penelitian secara parsial juga menunjukkan hubungan signifikan positif antara variabel intensitas penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas. Artinya semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi juga tingkat kecenderungan *nomophobia*.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memilih subjek penelitian yang tepat sasaran. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk meneliti faktor-faktor yang

Nomophobia pada siswa SMA: Bagaimana peran kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone*?

signifikan mempengaruhi kecenderungan nomophobia antara lain faktor internal yaitu: *sensation seeking*, *self-esteem*, dan kepribadian ekstrasversi; b. faktor situasional yaitu: stress, kesepian, merasa sedih, kejenuhan dalam belajar, dan kecemasan; c. faktor sosial yaitu: *mandatory behaviour* dan *connected presence*; d. faktor eksternal yaitu: tingginya paparan media dan fasilitas *smartphone*.

Daftar Pustaka

- Al Mamun, F., Mamun, M. A., Prodhan, Md. S., Muktarul, Md., Griffiths, M. D., Muhit, M., & Sikder, Md. T. (2023). Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia. *Heliyon*, 9(3).
- Averill, J. F. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress, *Psychological Bulletin*, 80.
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The Role of Nomophobia and Smartphone Addiction in The Lifestyle Profiles of Junior and Senior High School Students in The Philippines. *Social Sciences & Humanities Open*, 2, 2590-2911.
- Coenen, M., & Gorlich, Y. (2022). Exploring nomophobia with a German adaption of the nomophobia questionnaire (NMP-Q-D). *PLOS ONE*, 17(12).
- Del Barrio, V. (2004). *Television & Violent Behavior*. Social Behavior and Personality Research.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). *Nomophobia* di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1).
- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan Antara *Self-Esteem* Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Perempuan Di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(2).
- Fathoni, A., & Asiyah, S. N. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan *Nomophobia* Pada Remaja. *Indonesian Psychological Research*, 3(2).
- Hidayati, J., Widiyanti, E., & Nurlianawati, L. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 429-436
- Karindra, N. A. L., & Nurmala, I. (2022). Hubungan antara Karakteristik, Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Niat dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja SMA di Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 486-500.
- Khofifa & Widyastuti. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap *Nomophobia* pada Anak Sekolah Dasar. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 3(6).
- Nuraini, N., (2021), Korelasi Tingkat Penggunaan *Smartphone* dengan Tingkat Kecemasan Peserta Diklat Pusklat Tenaga Teknis Pendidikan dan Keagamaan, *Andragogi: Jurnal Diklat Teknis Pendidikan dan Keagamaan*, 9(1), 1-12
- Permatasari, S. K., Kamasturyani, Y., Nurfajriyani, I., & Andhini, C. S. D. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Di SMPN 1 Kota Cirebon. *JKM: Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(1).

Nomophobia pada siswa SMA: Bagaimana peran kontrol diri dan intensitas penggunaan smartphone?

- 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.
- Riyanti, V., Muryati., Desmaniarti., & Muttaqin, Z. (2021). Gambaran *Nomophobia* Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 2(1).
- Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini, D. P. (2022). *Nomophobia: Riset Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: UAD PRESS.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of *Nomophobia* in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare Informatics Research*, 29(1), 40–53.
- Wang, X., & Kim, J. (2021). Smartphone usage and nomophobia: Examining the impact of smartphone addiction on adolescent mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10).
- Warsanto, K. E. P., & Sulastri, A. (2024). *Literatur Review :Neurosains dalam Pendidikan; Memahami Mekanisme Otak dan Kontrol Diri Remaja*. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*. 9(1), 129-139.
- Wiharko, T., Wicaksono, A. T., & Putro, E. A. (2023). Hubungan Antara *Self control* dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Siswa. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 6(1).
- 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.
- Yuwanto, L. (2010). Cause of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesia Psychological journal*. 25(3), 225-229.