



HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT *NOMOPHOBIA* PADA SISWA SMA NEGERI 1 SALO TAHUN 2024

Rizki Rahmawati Lestari¹, Zurrahmi Z.R², Dessyka Febria³, Devina Yuristin⁴

^{1,3,4}Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

²Program Studi D4 Kebidanan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

rizkirahmawati48@gmail.com¹, zurrahmi10@gmail.com², dessyka.febria@universitaspahlawan.ac.id³

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). Intensitas penggunaan media sosial merupakan salah satu 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 intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Salo tahun 2024”. Jenis penelitian ini non eksperimen dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 6-15 Mei 2024 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, ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Salo tahun 2024 (p value = 0,000). Diharapkan siswa mengurangi penggunaan *smartphone* dan meningkatkan kontrol diri serta menggunakan media sosial dengan bijak agar terhindar dari *nomophobia*.

Kata Kunci: *Intensitas Penggunaan Media Sosial, 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). 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 the intensity of social media use with the level of nomophobia in students of SMA Negeri 1 Salo in 2024. This type of research is non-experimental with a cross sectional design. The study was conducted on May 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, there was a significant relationship between intensity of social media use with the level of nomophobia in SMA Negeri 1 2024 (p value = 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: *Intensity of Social Media Use, Nomophobia, Students*

✉ Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : rizkirahmawati48@gmail.com

Phone : 081277797145

PENDAHULUAN

Usia remaja yaitu usia pergantian dari anak-anak ke usia dewasa yang mengalami berbagai perubahan fisik dan mental. Oleh sebab itu, terjadi berbagai macam perubahan atau periode remaja dapat dikatakan periode transisi (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). Kesehatan mental adalah masalah keadaan psikologis yang terganggu, baik berasal dari internal atau eksternal.

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 di Indonesia memiliki lebih dari 67 juta remaja berusia 10-24 tahun dengan total 25% menggunakan *smartphone* (BPS, 2020). Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020 juga menunjukkan bahwa kontribusi penetrasi penggunaan *smartphone* untuk mengakses internet di wilayah Sumatera sebesar 22,1%, berdasarkan total penduduk di wilayah Sumatra prestase penggunaan *smartphone* khususnya 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%.

Penelitian yang dilakukan Andrew (2018) menemukan penggunaan *smartphone* berdasarkan durasi yang sesuai dapat digunakan siswa dihitung perhari yaitu > 4 jam atau 257 menit. Durasi tersebut 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), walaupun 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).

Sesuai penelitian Gezgin (2018) didapatkan bahwa dari penelitian di berbagai negara menunjukkan terdapat peningkatan *nomophobia* terutama dikalangan siswa sekolah menengah atas. Tingkat *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas dengan tingkat diatas rata - rata. Oleh karena itu, kejadian 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).

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 menghabiskan waktunya cenderung untuk bermain *smartphone* daripada memilih untuk 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 adalah faktor sosial, internal dan eksternal. 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* fitur-fitur menarik yang disediakan oleh *smartphone* dan intensitas penggunaan media sosial. Selanjutnya untuk faktor sosial terjadinya *nomophobia* dikalangan siswa terdiri dari faktor *connected presence* dan *mandatory behavior* (Putri, 2019).

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), perhatian, frekuensi, dan penghayatan (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.

Berdasarkan survei pendahuluan menggunakan kuesioner, media video *call* dan chat di aplikasi *whatsapp* pada tanggal 7 Maret 2024 di tiga sekolah menengah atas diketahui bahwa ; di SMAN 1 Salo, dari 10 siswa terdapat 2 siswa (20%) engalami *nomophobia* ringan, 3 siswa (30%) memiliki *nomophobia* sedang, dan 5 siswa (50%) memiliki *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, siswa berpendapat sulit mengatur pemakaian *smartphone* karena lebih suka 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 Salo 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 Salo memiliki tingkatan *nomophobia* berat dengan persentase lebih tinggi. Kemudian penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang dilakukan siswa/siswi di SMAN 1 Salo mengakibatkan gangguan kesehatan fisik seperti pusing, mata merah dan perih.

Sesuai dengan latar belakang yang telah dijelaskan oleh peneliti, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia* pada Siswa SMA Negeri 1 Salo Tahun 2024”.

METODE

Jenis penelitian ini non eksperimen menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan tanggal 6-15 Mei 2024 dengan jumlah populasi 273 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 162 siswa kelas X dan XI dengan durasi penggunaan *smartphone* > 4 jam perhari. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik yaitu *proporsionate stratified random sampling*. Data yang digunakan dengan alat pengumpulan data berupa kuesioner yaitu *Nomophobia Quesionare (NMP-Q)* dan kuesioner Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (*SIPMS*). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Bahwa uji *chi-square* untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 6-15 Mei 2024 di SMAN 1 Salo dengan jumlah responden sebanyak 162 responden siswa kelas X-XI yang berumur 15-17 tahun.

Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisis yang bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi siswa/siswi SMAN 1 Salo, dimana variabel univariat terdiri dari intensitas penggunaan media sosial dan tingkat *nomohobia* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial, Tingkat *Nomophobia*

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Kontrol Diri		
	a. Rendah	120	74,1
	b. Tinggi	42	25,9
	Total	162	100
2.	Intensitas		
	a. Tinggi	119	73,5
	b. Rendah	43	26,5
	Total	162	100
	<i>Tingkat</i>		
3.	<i>Nomophobia</i>		
	a. Berat	53	32,7
	b. Sedang	68	42
	c. Ringan	41	25,3
	Total	162	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 162 siswa, sebagian besar siswa (73,5%) menggunakan media sosial intensitas tinggi, dan sebagian siswa (42%) mengalami *nomophobia* sedang.

Analisa Bivariat

. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMAN 1 Salo tahun 2024, dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* (χ^2), dengan derajat kepercayaan $\alpha < 0,05$.

Tabel 2. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia* pada Siswa SMAN 1 Salo 2024

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Tingkat <i>Nomophobia</i>						Total	p-value
	Berat		Sedang		Ringan			
	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	38	88,4	5	11,6	0	0	43	0,000
Rendah	3	2,5	6	52,9	5	44,3	11	
Total	41	100	11	26,8	5	12,3	57	

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 43 responden dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi, terdapat 5 siswa (11,6%) mengalami *nomophobia* sedang. Selanjutnya dari 119 siswa dengan intensitas penggunaan media sosial rendah, terdapat 3 siswa (2,5%) mengalami *nomophobia* berat. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai P value = 0,000 < 0,05 yang berarti ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMAN 1 Salo.

Pembahasan
Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia*

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 SMAN 1 Salo sebagian besar mengalami *nomophobia*.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini terdapat hubungan kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMAN 1 Salo 2024. Sebaiknya siswa menggunakan *smartphone* dengan bijak untuk mencegah terjadinya *nomophobia* dan mengurangi efek negatif penggunaan *smartphone* yang mengganggu kesehatan mental siswa. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menjadi bahan acuan untuk meneliti tingkat *nomophobia* dengan cakupan yang lebih luas dengan

variabel - variabel lainnya seperti ; kebiasaan, kesenangan pribadi dan kesepian serta dapat memberikan kontribusi yang berguna dibidang ilmu kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 2024.
- American Psychiatric Association. (2013). *American Psychiatric Association Explains DSM-5. Bmj*, 346, Diperoleh pada tanggal 26 April 2024.
- 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 2024.
- 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 2024.
- 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/naska.pdf>. 26 April 2024.
- 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 2024.
- Batubara, A. (2017). *Hubungan Konformitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Bullying di SMK Swasta PAB 12 Saentis Percut Sei Tuan Medan.* 26 April 2024.
- 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 2024.
- Cahyono, A. S. (2016). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. Publiciana*, 9(1), 140–157. 26 April 2024.
- 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 2024.
- 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 2024.
- 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 2024.*
- 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. Diperoleh pada tanggal 22 Maret 2024.
- 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 2024.
- Endrianto, C. (2014). *Hubungan antara Self Control dan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan TMT. Calypra*, 3(1), 1-11. Diperoleh pada tanggal 26 April 2024.
- Fauji, R. (2021). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Nomophobia pada MahaSiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Diperoleh pada tanggal 26 April 2024.*
- 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 2024.
- 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 2024.
- Ghufron, M. N. (2016). *Peran Kecerdasan Emosi dalam Meningkatkan Toleransi Beragama. Fikrah*, 4(1), 138–153. 26 April 2024.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Siswa.* BPK Gunung Mulia. 28 April 2024.
- 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 2024.
- Hafizah. (2020). *Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Aspirasi Karir Siswa SMA di Bandar Lampung. Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 18–25. 28 April 2024.
- Handayani, N. (2015). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Narsisme pada Siswa Pengguna Facebook. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diperoleh pada tanggal 26 April 2024.*
- 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 2024.
- Hidayat Alimul, A. (2012). *Riset Keperawatan dan Teknik Penelitian Ilmiah. Salemba Media.* 28

- April 2024.
- 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 2024. <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 2024.
- 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/IJPSY M.IJPSYM_130_19. Diperoleh pada tanggal 26 April 2024.
- Khoiryasdien, A. D., & Ardina, M. (2020). *Studi Deskriptif Kualitatif: Fenomena Nomophobia MahaSiswa di Yogyakarta. Proceeding of The URECOL*, 285-289. 30 April 2024.
- 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 2024.
- Kurniawati, A. (2017). *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Internet pada Siswa. Universitas Airlangga*. Diperoleh pada tanggal 26 April 2024.
- 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 2024.
- Maretha Mudiarni, M. (2018). *Hubungan antara Kontrol Diri dan Smartphone addiction pada MahaSiswa*. 28 April 2024.
- 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 2024.
- 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 2024.
- Muyana, S., & Widyastuti, 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 2024.
- 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/snbku ad/article/view/84>. Diperoleh pada tanggal 7 April 2024.
- 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 2024.
- 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 2024.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi 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 2024.
- 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 2024.
- Puswati, D., & Sari, N. P. (2021). *Hubungan Nomophobia dengan Konsentrasi Belajar pada MahaSiswa SI Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru. Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 379-384. 28 Mei 2024.

- 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/NadyaAtikahPutri_J71215131.pdf. . Diperoleh pada tanggal 22 Maret 2024.
- Rinjani, H., & Firmanto, A. (2013). *Kebutuhan Afiliasi dengan Intensitas Mengakses Facebook pada Siswa*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 76–85. 28 April 2024.
- 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 2024.
- Rumyeni, R. (2016). *Penerimaan Media Sosial di Kalangan MahaSiswa Kota Pekanbaru*. *Jurnal Ilmu Komunikasi (JKMS)*, 6(2), 117–132. Diperoleh pada tanggal 26 April 2024.
- 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 2024.
- 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 2024.
- 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 2024.
- 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 2024.
- Sugiyono, M. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*. Bandung: Alfabeta, Diperoleh pada tanggal 5 Mei 2024.
- 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 2024.
- 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 2024. <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 2024.
- 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 2024.
- 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 2024.
- 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 2024.
- 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>