

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN INTENSITAS
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
TINGKAT *NOMOPHOBIA* PADA SISWA
SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK
TAHUN 2022**



**NAMA : SYARIFAH AINI
NIM : 1814201123**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
RIAU
2022**



SKRIPSI

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN INTENSITAS
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
TINGKAT *NOMOPHOBIA* PADA SISWA
SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK
TAHUN 2022**



NAMA : SYARIFAH AINI

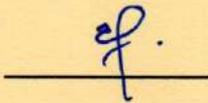
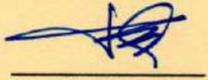
NIM : 1814201123

**Diajukan Sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
RIAU
2022**



**LEMBARAN PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI
UJIAN SKRIPSI S1 KEPERAWATAN**

No	NAMA	TANDA TANGAN
1.	<u>Ns. ALINI, M. Kep</u> Ketua Dewan Penguji	
2.	<u>ADE DITA PUTERI, SKM, MPH</u> Sekretaris	
3.	<u>NUR AFRINIS, M. Si</u> Penguji 1	
4.	<u>RIZKI RAHMAWATI LESTARI, M. Kes</u> Penguji 2	

Mahasiswi :

NAMA : SYARIFAH AINI

NIM : 1814201123

TANGGAL UJIAN : 06 Juli 2022

LEMBARAN PERSETUJUAN AKHIR SKRIPSI

NAMA : SYARIFAH AINI

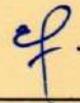
NIM : 1814201123

NAMA

TANDA TANGAN

Pembimbing I :

Ns. ALINI, M. Kep
NIP TT.096.542.079



Pembimbing II :

ADE DITA PUTERI, SKM, MPH
NIP TT.096.542.173



Mengetahui
Ketua Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



Ns. ALINI, M. Kep
NIP. TT : 096.542.079

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

**SKRIPSI, JULI 2022
SYARIFAH AINI**

ix+ 71 halaman + 7 Tabel + 4 skema + 15 Lampiran

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT *NOMOPHOBIA* PADA SISWA SMA
NEGERI 1 KUANTAN MUDIK PADA TAHUN 2022**

ABSTRAK

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada siswa sekolah menengah atas dapat mempengaruhi kesehatan mental yang mengakibatkan cemas, gelisah dan khawatir berjauhan 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,
Nomophobia, Siswa**

Daftar Bacaan : 73 bacaan (2008-2021)

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 : SelfControl, Intensity of Social Media Use, Nomophobia, Students
Reading List : 73 readings (2008-2021)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhana Wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia* pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022**”.

Penelitian ini diajukan guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program S1 Keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Dalam penulisan skripsi, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. DR. H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Ibu Ns. Alini, M.Kep, selaku ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dan sekaligus pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, meluangkan waktu, pikiran, arahan dalam membimbing peneliti hingga penulisan skripsi ini terselesaikan tepat pada waktunya.
4. Ibu Ade Dita Puteri, SKM, MPH selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan, meluangkan waktu, pikiran, arahan dalam membimbing peneliti hingga penulisan skripsi ini terselesaikan tepat pada waktunya.

5. Ibu Nur Afrinis, M.Si selaku penguji I yang telah memberikan banyak saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Ibu Rizki Rahmawati Lestari, M. Kes selaku penguji II yang telah memberikan banyak saran dan masukan dalam skripsi ini.
7. Terima kasih kepada bapak Aprinedi S.Pd.MM selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Kuantan Mudik yang telah memberikan izin untuk dilakukan penelitian.
8. Bapak dan Ibu dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu guru SMA Negeri 1 Kuantan Mudik yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.
10. Adik-adik yang bersedia menjadi responden dan telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner.
11. Bapak Refni Alisman dan Ibu Jasniwati selaku orang tua peneliti yang selalu memberikan dukungan baik moril dan materil sehingga bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu.
12. Terima kasih kepada Ibu Besti Verawati, S.Gz, M.Si selaku kakak yang selalu memberikan semangat, arahan serta masukan dalam proses pengerjaan skripsi sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu.

13. Terima kasih kepada Irvan Anshori S. Pd dan Sukri Pokholi selaku abang yang selalu memberikan semangat dan masukan untuk peneliti supaya yakin bahwa bisa sarjana tepat waktu.
14. Keluarga tercinta yang selalu memberikan do'a dan dukungan dalam setiap langkah sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
15. Rekan-rekan seperjuangan di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai khususnya kelas C, yang telah memberikan dukungan, masukan dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
16. Terima kasih kepada Meipen S.T yang selalu menemani peneliti disaat susah maupun senang sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.
17. Terima Kasih kepada Hendra Permadi S.H yang telah membantu memberikan motivasi dan semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.
18. Terima kasih kepada Mala Sisliana selaku sahabat baik, yang telah memberikan semangat dan mendengarkan cerita yang dialami selama proses skripsi.
19. Terima kasih kepada Arifah Sulfianti selaku sahabat peneliti yang paling comel, yang telah menemani peneliti dalam proses pengerjaan skripsi.
20. Terima kasih kepada Enjelly Ayu Indrizal yang telah membantu peneliti dalam menyusun urutan skripsi ketika akan diberikan kepada dosen penguji dan pembimbing.
21. Terima kasih kepada Abang Rizal S.Kep yang telah menyediakan waktunya untuk membantu peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.

22. Terima kasih kepada Kakak Kamariah S.Kep yang baik hati karena sudah memberikan semangat dan motivasi serta menyediakan waktunya untuk menjawab pertanyaan peneliti tentang penulisan skripsi.
23. Terima kasih kepada Abang Rira Jun Fineldi S.Pd dan Kakan Rira Octa Ningsi S. Pd yang selalu menyediakan waktunya untuk menjawab pertanyaan peneliti tentang skripsi dan telah memberi semangat dan motivasi.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari segi penampilan dan penelitian. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun.

Bangkinang, Juli 2022

Peneliti

Syarifah Aini

Surat Pernyataan

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi saya dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia* pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai maupun di Perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari pembimbing.
3. Di dalam Skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naska saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena Skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Bangkinang , Juli 2022

Saya yang Menyatakan

Syarifah Aini

1814201123

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Tinjauan Teoritis	11
1. Konsep Remaja.....	11
2. Konsep Dasar <i>Nomophobia</i>	13
3. Konsep Dasar Kontrol Diri.....	19
4. Konsep Intensitas Penggunaan Media Sosial	23
5. Hubungan Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat <i>Nomophobia</i>	26
6. Penelitian Terkait	29
B. Kerangka Teori.....	31
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Hipotesis	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	33
1. Rancangan Penelitian	33
2. Alur Penelitian.....	34
3. Prosedur Penelitian.....	35
4. Variabel Penelitian	36
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
1. Lokasi Penelitian	36
2. Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37

1. Populasi.....	37
2. Sampel.....	37
D. Etika Penelitian	40
E. Alat Pengumpulan Data	41
F. Prosedur Pengumpulan Data	44
1. Data Primer	44
2. Data Sekunder	44
G. Teknik Pengolahan Data.....	45
H. Defenisi Operasional.....	45
I. Analisa Data	46
BAB IV HASIL	
A. Gambaran Umum SMA Negeri 1 Kuantan Mudik	49
B. Hasil Penelitian.....	50
1. Karakteristik Responden	50
2. Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	50
3. Analisa Univariat	51
4. Analisa Bivariat.....	52
BAB V PEMBAHASAN	
1. Tingkat <i>Nomophobia</i> , Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial	53
2. Hubungan Kontrol Diri dengan Tingkat <i>Nomophobia</i>	61
3. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat <i>Nomophobia</i>	66
BAB IV PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Jumlah Sampel.....	40
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	45
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa (Jenis Kelamin dan Usia.....	50
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	50
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kontrol Diri, Intensitas Penggunaan Media Sosial, dan Tingkat <i>Nomophobia</i>	51
Tabel 4. 4 Hasil Analisa Hubungan Kontrol Diri dengan Tingkat <i>Nomophobia</i>	53
Tabel 4. 5 Hasil Analisa Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial	53

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2. 1 Kerangka Teori	31
Skema 2. 2 Kerangka Konsep.....	32
Skema 3. 1 Rancangan Penelitian	33
Skema 3. 2 Alur Penelitian	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Format Pengajuan Judul Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Izin Survei Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Balasan Izin Penelitian dari SMAN 1 Kuantan Mudik
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Kepada Calon Siswa
- Lampiran 6 : Lembar Persetujuan Siswa
- Lampiran 7 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 : Master Tabel
- Lampiran 9 : Hasil Olahan SPSS Univariat
- Lampiran 10 : Hasil Olahan SPSS Bivariat dengan Uji *Chi Square*
- Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 : Hasil Uji Turnitin Bab I dan Bab V
- Lampiran 13 : Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 14 : Lembar Konsultasi Pembimbing I
- Lampiran 15 : Lembar Konsultasi Pembimbing II

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), 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 ketika 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 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 di atas 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 *smartphone*. 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 (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 diwawancarai 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 diwawancarai 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. Siswa 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.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia* pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan kontrol diri dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022?
2. Apakah ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk menganalisis hubungan kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kontrol diri, intensitas penggunaan media sosial, dan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik tahun 2022.
- b. Untuk menganalisis hubungan kontrol diri dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik tahun 2022.

- c. Untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik tahun 2022.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan, terutama untuk mengetahui Hubungan Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia* pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022.

2. Manfaat Praktis

Kegunaan praktis dalam penelitian ini adalah diharapkan menjadi perhatian penting dalam kebijakan pengguna *smartphone* di lingkungan Sekolah dan bahan pertimbangan oleh guru bimbingan konseling untuk lebih memperhatikan perihal masalah kesehatan mental yang ditimbulkan oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Tinjauan Teoritis

1. Konsep Remaja

a. Definisi Remaja

Menurut *World Health Organization (WHO)* bahwa definisi remaja dikemukakan melalui tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi. Seseorang yang mengalami pola identifikasi yang mulai dari masa anak-anak menuju dewasa salah satunya ditandai dengan perubahan psikologis, serta seseorang yang awalnya ketergantungan bisa menjadi mandiri (Sarwono, 2013). Sedangkan, menurut *The Health Resources and services Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja terbagi menjadi tiga tahap yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) (Kusmiran, 2012).

Santrock (2013) mengatakan remaja adalah individu berusia antara 12-21 tahun yang akan mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Gunarsa (2008) mengatakan bahwa masa remaja sebagai masa peralihan, semua aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian usia 12- 15 tahun adalah remaja awal, 15-18 tahun merupakan remaja pertengahan, sedangkan 18-21 tahun merupakan remaja akhir.

b. Ciri-Ciri Masa Remaja

Ciri-ciri masa remaja menurut Nasrudin (2018) yaitu :

1) Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada masa remaja terjadi perubahan fisik, mental dimana perlunya penyesuaian sikap, nilai dan minat baru.

2) Masa remaja adalah periode peralihan

Dalam masa ini, seseorang belum mampu dikatakan dewasa karena remaja perlu penyesuaian dalam menentukan pola perilaku.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Pada masa ini remaja mengalami berbagai perubahan seperti fisik, psikologis, peran serta nilai-nilai.

4) Masa remaja sebagai periode ambang masa dewasa

Pada masa remaja, individu merasa dirinya telah dewasa dan mampu menyelesaikan masalahnya. Ketidakmampuan remaja dalam menyelesaikan masalah dengan cara mereka menyebabkan cara penyelesaian masalah yang tidak sesuai.

5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha menjelaskan tentang dirinya dan peranannya dalam masyarakat.

6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Masa remaja adalah proses peralihan dari masa anak- anak menuju dewasa, menimbulkan pertentangan terhadap masalah yang dihadapi remaja.

c. Tugas Perkembangan pada Masa Remaja

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan dalam upaya meninggalkan perilaku dan sikap dari masa anak-anak untuk mencapai kemampuan perilaku secara dewasa. Tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut (Hafizah, 2020) adalah berusaha:

- 1) Mencapai kemandirian emosional.
- 2) Mampu menerima keadaan fisiknya.
- 3) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki usia dewasa. Setiap tugas perkembangan mempengaruhi cara remaja dalam mengontrol diri, semakin dewasa remaja semakin mudah dalam mengatur dan mengontrol diri.

2. Konsep Dasar *Nomophobia*

a. Definisi *Nomophobia*

Nomophobia adalah seseorang yang tidak bisa jauh dari *smartphone*. *Nomophobia* singkatan dari “*no mobile phone phobia*” yang mengakibatkan kecemasan dan ketidaknyamanan dari penggunaan *smartphone* dari interaksi manusia dan teknologi (Yildirim & Correia, 2015). Menurut (Dongre et al., 2017), *nomophobia* adalah gejala kecemasan, kegelisahan, ketakutan, saat berjauhan dari *smartphone*. Menurut (*American Psychiatric Association*, 2013), *nomophobia* belum ada dalam buku *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)* karena termasuk gangguan mental baru pada siswa, sama halnya dengan kecemasan. Tetapi, *nomophobia* lebih spesifik yaitu kecemasan

ketika berjauhan dari *smartphone*. Gangguan kecemasan adalah rasa takut mengenai objek atau dikenal fobia spesifik. Stimulus pada fobia spesifik didasari dari lingkungan alam, darah, luka, suntikan, hewan, kondisi situasional seperti akibat jauh dari *smartphone*.

Individu yang mengalami *nomophobia* selalu merasa gelisah atau cemas apabila *smartphone* jauh dari jangkauan, dan tidak memiliki jaringan internet. Bivin, (2013 dalam Fauji, 2021) menjelaskan, *nomophobia* adalah bentuk perilaku ketergantungan *smartphone* dan tergolong dalam gangguan psikologis ataupun mengalami gejala gangguan fisik.

b. Ciri - ciri *Nomophobia*

Menurut Bragazzi (2014 dalam Wahyuni & Harmaini, 2017) yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami *nomophobia*, memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Menghabiskan lebih banyak waktu untuk menggunakan *smartphone*.
- 2) Memiliki lebih dari satu *smartphone* dan selalu membawa *charger*.
- 3) Merasa cemas, gelisah dan khawatir ketika *smartphone* jauh dari jangkauan seperti tertinggal di rumah.
- 4) Merasa tidak nyaman dan gelisah jika tidak ada jaringan, baterai habis dan tidak ada kuota.
- 5) Memilih menghindari tempat atau situasi yang membuat larangan penggunaan *smartphone*.

- 6) *Smartphone* selalu aktif dan dibiarkan tetap menyala dalam waktu 24 jam dan membawa *smartphone* ketika tidur.
- 7) Memeriksa dan melihat *smartphone* secara terus-menerus dan merasa ada pesan dan panggilan masuk dari *smartphone* atau dikenal dengan *ringxiety*.
- 8) Interaksi sosial yang kurang dan lebih memilih berkomunikasi dengan teknologi karena merasa cemas atau khawatir jika berkomunikasi secara tatap muka.
- 9) Mengeluarkan biaya yang lebih mahal untuk membeli kuota agar bisa menggunakan fitur-fitur menarik yang disediakan *smartphone*.

c. Aspek-aspek *Nomophobia*

Adapun aspek dari *nomophobia* menurut Yildirim (2014 dalam Wahyuni & Harmaini, 2017) yaitu:

- 1) *Not being able to communicate* (Perasaan tidak dapat berkomunikasi) merupakan aspek yang menunjukkan individu merasa cemas ketika kehilangan komunikasi dan tidak bisa menggunakan layanan yang disediakan oleh *smartphone*.
- 2) *Losing connectedness* (Kehilangan konektivitas) merupakan aspek yang mengacu pada individu yang merasa cemas saat *smartphone* tidak terkoneksi ke jaringan atau terhentinya kegiatan yang dilakukan secara *online* terutama dalam penggunaan media sosial.
- 3) *Not being able to access information* (Tidak dapat mengakses informasi) merupakan aspek yang membuat individu merasa gelisah

dan tidak nyaman ketika kehilangan informasi dan akses melalui *smartphone*.

- 4) *Giving up convenience* (Menyerah pada kenyamanan) merupakan aspek keempat yang berhubungan dengan perasaan individu yang tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. *Smartphone* sudah memberikan kenyamanan kepada penggunanya terutama dalam menggunakan fitur - fitur menarik seperti *youtube*, *instagram*, *whatsapp* dan tik-tok.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Menurut Yuwanto (2010 dalam Putri, 2019) menyatakan bahwa beberapa faktor penyebab *nomophobia* dari penggunaan *smartphone* adalah :

- 1) Faktor internal adalah faktor yang paling beresiko untuk terjadinya *nomophobia*, terdiri dari 3 faktor yaitu ; kebiasaan, kesenangan pribadi, dan kontrol diri yang rendah.
- 2) Faktor eksternal adalah faktor yang menyebabkan *nomophobia* karena *smartphone* menyediakan fitur - fitur yang menarik yang membuat penggunanya merasa lebih nyaman dengan penggunaan *smartphone* seperti aplikasi media sosial ; *youtube*, *instagram*, *whatsapp* dan tik-tok. Faktor eksternal yang menyebabkan *nomophobia* adalah intensitas penggunaan media sosial.
- 3) Faktor sosial adalah faktor yang membuat seseorang menjadikan *smartphone* media berinteraksi dan berkomunikasi serta

mempengaruhi penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara terus - menerus yang terdiri dari 2 faktor yaitu ; *mandatory behavior* dan *connected presence*.

(Yildirim, 2015) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* sebagai berikut:

- a) Jenis kelamin, dalam hal ini membuktikan bahwa pria lebih banyak menggunakan *smartphone* dalam keseharian contohnya bermain *games* ketimbang wanita.
- b) Umur, dalam hal ini membuktikan bahwa orang tua kurang dalam pemakaian *smartphone* disebabkan orang yang sudah tua mempunyai pandangan yang tidak menerima pada bermacam teknologi terbaru pada *smartphone*, dibandingkan kaum muda lebih antusias dalam pemakaian *smartphone*.
- c) Harga diri, dalam hal ini pendapat individu yang diperoleh dengan menganalisis seberapa tinggi sempurnanya perilaku pada individu. Harga diri yang kurang menyebabkan individu bertingkah seperti mengikhlaskan diri supaya lepas dari kesadarannya. *Smartphone* dijadikan media sebagai pelampiasan dari ketidaksesuaian terhadap diri sendiri.
- d) *Extraversion personality*, *extraversion* tergolong kedalam kecanduan, sebab kepribadian ekstraversi mempunyai kecenderungan menjadikan individu untuk mencari sensasi. Bentuk ekstraversi mudah bermasalah dalam penggunaan

smartphone yang menjadi penyebab siswa untuk cenderung mencari situasi sosial.

- e) *Neuroticism personality, neurotisme* dicirikan kecemasan, kegelisahan dan depresi yang banyak terjadi pada seseorang neurotik, pereaksi berlebih, tempramental, bereaksi kuat pada banyaknya stimulus dan merasakan kesulitan untuk tenang setelah dalam kondisi emosional.

e. Alat Ukur *Nomophobia*

Alat ukur *nomophobia* yaitu menggunakan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) terdiri dari 20 item pernyataan, skala likert yang diberi skor 1-7. Masing-masing dari 20 item pernyataan terdiri beberapa poin. Masing-masing pernyataan diberi penilaian angka (skor) antara 1–7, dengan penilaian sebagai berikut ; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Agak Tidak Setuju (ATS) diberi skor 3, Netral (N) diberi skor 4, Agak Setuju (AS) diberi skor 5, Setuju (S) diberi skor 6, dan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi skor 7.

Masing- masing nilai skor dari 20 item pernyataan dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui tingkat *nomophobia* seseorang, yaitu :

- a. 2 = *nomophobia* ringan jika nilai (skor) antara 20 – 60 poin.
- b. 1 = *nomophobia* sedang jika nilai (skor) antara 61 – 100 poin.
- c. 0 = *nomophobia* berat, jika nilai (skor) antara 101 – 140 poin.

Jadi keseluruhan yang dapat diperoleh dari skala *nomophobia* adalah 20 –140 poin (Yildirim, 2015).

3. Konsep Dasar Kontrol Diri

a. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri menurut *Averill* merupakan variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelolah informasi yang diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini (Dewi, 2021). Kontrol diri adalah suatu aktivitas pengendalian tingkah laku yang memiliki arti yaitu melakukan pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri semakin *intens* pengendalian terhadap tingkah laku (Nofitriani, 2020).

(Damayanti & Ilyas, 2019) kontrol diri adalah faktor-faktor untuk mengelolah perilaku dalam melakukan sosialisasi sesuai situasi yang dihadapi. Endrianto (2014), juga berpendapat kontrol diri adalah mengontrol diri dari perilaku yang tidak diharapkan dalam mengarahkan diri kearah yang lebih baik. Kontrol diri bisa merubah perilaku individu sesuai situasi serta mengatur kesan yang didapat dari perilaku responsif seperti mudah berinteraksi, bersifat terbuka serta hangat.

b. Aspek Kontrol Diri

Averil (Marsela & Supriatna, 2019) tiga aspek utama kontrol diri, yaitu :

1) *Behavioral control* (Kontrol perilaku)

Adalah aspek yang dimiliki individu dalam memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan terhadap respon yang didapat. 2 komponen yang terdapat dalam aspek ini yaitu :

a) *Regulated administration* (Kemampuan mengatur pelaksanaan)

adalah kemampuan dalam mengendalikan diri yang berasal dari dalam diri atau luar diri individu sesuai kemampuan mengatur perilaku yang ada dalam dirinya.

b) *Stimulus modifiability* (Kemampuan mengatur stimulus), yaitu

kemampuan yang dimiliki individu dalam mencegah, menjauhi stimulus yang tidak baik.

2) Kontrol kognitif

Adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan kemudian dinilai dan membentuk suatu kerangka kognitif untuk beradaptasi dalam mengurangi tekanan.

3) Kontrol keputusan

Adalah individu yang memiliki kemampuan memilih berbagai kemungkinan yang terjadi untuk mendapatkan hasil yang dipercaya dan disetujui. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa menurut

Averil (Handayani, 2015) terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol kognitif, kontrol perilaku, dan kontrol keputusan.

Menurut Tangney (2004, dalam Kurniawati, 2017) kontrol diri memiliki beberapa aspek, yaitu :

- a) *Self-discipline* (Disiplin diri), adalah kemampuan individu melakukan tugas sesuai aturan dan mampu menahan diri dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasi.
- b) *Deliberate/nonimpulsive* (Berhati-hati), adalah kemampuan individu melakukan sesuatu hal dengan hati-hati dan tidak tergesah-gesah dalam membuat keputusan.
- c) *Healthy habits* (Kebiasaan yang baik), adalah kemampuan mengatur perilaku yang menjadi sebuah kebiasaan yang baik bagi individu, memiliki dampak positif bagi kesehatan individu seperti kesehatan mental.
- d) *Work etic* (Etika kerja), adalah penilaian individu terhadap layanan etika kerja dan regulasi diri. Individu mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik.
- e) *Reliability* (Konsisten), adalah kemampuan individu dalam membuat rancangan jangka panjang terhadap kemampuan yang dimilikinya.

c. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Nur Ghufron dan Rini (2011, dalam Batubara, 2017)

kontrol diri dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu :

1) Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang muncul dari dalam individu yang berpengaruh pada kontrol diri. Salah satu faktor dari dalam diri seseorang adalah umur, dimana semakin tinggi umur seseorang, maka akan lebih matang dan baik kemampuan seseorang tersebut dalam mengontrol diri.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor dari luar individu yang berpengaruh terhadap kontrol diri. Salah satunya adalah kondisi keluarga, terutama kedua orang tua yang berpengaruh dalam menentukan kemampuan mengontrol diri individu. Apabila kedua orang tua menjalankan aturan yang benar dalam proses pengaturan kehidupan, remaja akan bisa mengatur berbagai kegiatan disetiap bidang kehidupan, terutama penggunaan *smartphone*.

d. Alat Ukur Kontrol Diri

Alat ukur kontrol diri yaitu menggunakan kuesioner *The Brief Self Control Scale* (BSCS), yang terdiri dari 13 item pernyataan. Skala kontrol diri dikembangkan untuk mengukur kontrol diri dalam ruang lingkup siswa, berdasarkan lima komponen yang mengendalikan pikiran,

mengendalikan emosi, mengendalikan implus, mengatur perilaku dan kebiasaan, terdiri dari skala likert yang diberi skor 1-4.

Masing – masing kelompok pernyataan positif diberi penilaian angka (skor) antara 1 – 4, dengan penilaian sebagai berikut ; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Setuju (S) diberi skor 3, Sangat Setuju (SS) diberi skor 4. Masing – masing kelompok pernyataan negatif diberi penilaian angka (skor) antara 1 – 4, dengan penilaian sebagai berikut; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 4, Tidak Setuju (TS) diberi skor 3, Setuju (S) diberi skor 2, Sangat Setuju (SS) diberi skor 1. Masing-masing nilai skor dari 13 item pernyataan dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui tingkat kontrol diri seseorang, yaitu

- a. 0 = kontrol diri rendah, jika nilai (skor) antara 0 - 37 poin.
- b. 1 = kontrol diri tinggi, jika nilai (skor) antara 38 – 62 poin

(Tangney , 2018).

4. Konsep Intensitas Penggunaan Media Sosial

a. Pengertian Intensitas dan Media Sosial

Intensitas adalah reaksi emosional yang mendukung sikap dan pendapat yang dapat diukur (Rinjani & Firmanto, 2013). Sedangkan Media sosial adalah media berinteraksi dan berkomunikasi untuk memperoleh informasi dilakukan dua arah dengan sangat mudah (Rumyeni, 2016).

b. Intensitas Penggunaan Media Sosial

The Graphic, Visualization and Usability Center, the Georgia Institute of Technology (Suryadi, 2015) mengkategorikan intensitas penggunaan media sosial ke dalam dua kelompok, yaitu :

- 1) *Light users* atau pengguna dengan intensitas rendah.
- 2) *Medium users* atau penggunaan dengan intensitas sedang (10-40 jam per bulan).
- 3) *Heavy users* atau pengguna dengan intensitas tinggi

Intensitas penggunaan media sosial adalah seberapa jauh penggunaan media sosial terintergrasi dengan perilaku sosial dan rutinitas pengguna, serta seberapa jauh koneksi emosional yang terjalin pada penggunaannya (Jenkins-Guarnieri et al., 2013).

c. Fungsi Media Sosial

Untuk memperoleh suatu eksistensi dan popularitas seseorang menggunakan media sosial sebagai sarana yang tepat untuk menghasilkan kesenangan tersendiri (Puntoadi, 2011). Perkembangan berbagai jenis *smartphone* membuat para penggunaanya dapat mengakses berbagai informasi melalui media sosial yang memicu penggunaan yang berlebihan (Puntoadi, 2011).

d. Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Ajzen dalam (Rosidah, 2021) mengemukakan bahwa aspek intensitas penggunaan media sosial adalah sebagai berikut :

- 1) Perhatian merupakan ketertarikan individu terhadap objek tertentu` yang diperlukan sebagai target perilaku. Misalnya ; seseorang mengakses media sosial seperti *instagram*, *whatsapp* untuk memperoleh informasi atau sekedar hiburan di waktu luang.
- 2) Penghayatan adalah pemahaman informasi yang memberikan pengetahuan bagi penggunanya.
- 3) Durasi adalah kebutuhan seseorang dalam menggunakan *smartphone* dalam selang waktu tertentu (dihitung dengan jam).
- 4) Frekuensi adalah banyaknya pengulangan perilaku yang sesuai dengan target yang diinginkan (dalam kurun waktu satu hari).

e. Alat Ukur

Alat ukur intensitas penggunaan media sosial yaitu menggunakan kuesioner Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS) yang terdiri dari 25 item pernyataan, skala likert yang diberi skor 1-4.

Masing – masing kelompok pernyataan positif diberi penilaian angka (skor) antara 1 – 4, dengan penilaian sebagai berikut; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Setuju (S) diberi skor 3, Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4. Masing – masing kelompok pernyataan negatif diberi penilaian angka (skor) antara 1 – 4, dengan penilaian sebagai berikut ; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 4, Tidak

Setuju (TS) diberi skor 3, Setuju (S) diberi skor 2, Sangat Setuju (SS) diberi skor 1.

Masing- masing nilai skor dari 25 item pernyataan dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui intensitas penggunaan media sosial seseorang, yaitu ;

- 1) 1 = Intensitas penggunaan media sosial rendah, jika nilai (skor) antara 0-56 poin.
- 2) 0 = Intensitas penggunaan media sosial tinggi, jika nilai (skor) antara 57 -100 poin (Sabekti, 2019).

5. Hubungan Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia*

Kurangnya kontrol diri membuat penyebab individu mengalami *nomophobia*. Berdasarkan pendapat Endrianto (2014, dalam Fauji, 2021) kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan atau mengubah respons dari internal individu untuk terhindar dari perilaku yang tidak diinginkan dan membuat seseorang mencapai tujuannya. Bivin (2013, dalam Pitaloka, 2020) menjelaskan tidak adanya kontrol diri membuat seseorang menggunakan *smartphone* secara berlebihan, yang mengakibatkan terjadinya masalah kesehatan mental dikenal dengan "*nomophobia*".

Hal ini sesuai dengan penelitian Asih & Fauziah (2018) yang menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan faktor yang menyumbangkan maksimal sebesar 4,3% terhadap *nomophobia*. Selanjutnya, rendahnya kontrol diri pada individu dalam penggunaan *smartphone* dapat membuat

penggunanya merasakan kecanduan dengan *smartphone* dan merasakan gelisah apabila tidak menggunakan *smartphone*.

Kontrol diri dapat dijadikan kendali pada diri seseorang, dengan kontrol diri tinggi individu tidak mudah mengalami *nomophobia*. Hanika (2015) menjelaskan bahwa individu dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan (*nomophobia*) dapat mengakibatkan gangguan pemusatan perhatian atau *short attention span*. Dalam tahap ini individu kurang dapat mengelola informasi yang diperoleh secara sempurna, hal tersebut sejalan dengan aspek kontrol diri yakni kontrol kognitif. Aspek kontrol perilaku yang terdapat pada kontrol diri mempengaruhi terhadap *nomophobia*. Hal ini sejalan dengan pendapat Jannah (2019) yang menjelaskan bahwa aspek kontrol perilaku berpengaruh pada siswa yang mengalami *nomophobia*.

Dinamika psikologis keterkaitan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada siswa. Siswa dengan kecanduan *smartphone* tidak menyadari dan cenderung untuk mengabaikan tugas mereka, seperti dalam proses belajar mengajar. Ketika ada waktu luang, mereka lebih sering berinteraksi dengan *smartphone* daripada belajar ataupun mengerjakan tugas Sekolah. Banyak dari mereka asyik dengan *smartphone* mereka sendiri untuk *update* status tertentu dan menggunakan sebagai media hiburan yang dapat diakses melalui *smartphone* (Bukhori et al., 2019)

Menurut Yuwanto (2010, dalam Firdaus & Dewi, 2021) kemampuan mengontrol diri berdampak dalam ketergantungan dalam penggunaan *smartphone*. Ketika siswa dengan kemampuan kontrol diri yang kurang

dalam penggunaan *smartphone* yang memberikan rasa nyaman secara psikologis, hal tersebut akan membuat remaja menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk mempermudah dalam berinteraksi dengan orang lain dari pada bertatap muka langsung dan mempermudah mencari berbagai informasi yang diperlukan.

Rendahnya kemampuan siswa dalam mengendalikan diri dapat menyebabkan perasaan cemas apabila tidak dapat berkomunikasi dan kehilangan akses internet pada *smartphone*. Sedangkan siswa dengan kontrol diri yang baik serta dapat mengontrol emosi dan dorongan dari dalam diri dengan menggunakan sikap rasional maka akan terhindar dari sesuatu yang tidak baik dalam penggunaan *smartphone*. Kemampuan seseorang dalam menentukan hasil yang tepat atau dikenal dengan aspek kontrol keputusan juga dapat berpengaruh pada tingkatan *nomophobia*. Sejalan dengan pendapat Andriani (dalam Pitaloka, 2020) individu dengan kemampuan untuk membuat keputusan yang baik dan benar akan terhindar dari perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Dari penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri mempunyai pengaruh yang besar dalam mengontrol penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dan berpengaruh dalam mengendalikan emosi atas perasaan gelisah dan cemas apabila *smartphone* berada jauh dari jangkauan individu.

6. Penelitian Terkait

- a. Penelitian yang dilakukan oleh (J. Hidayati et al., 2021) yaitu hubungan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa keperawatan. Metode penelitian ini yaitu *korelasional*. Populasi berjumlah 614 orang dengan teknik sampel *proporsionate stratified random sampling* dan jumlah sampel yang harus diambil adalah 86 orang. Pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri yang diadaptasi koefisien validitas antara 0,383-0,718 serta reabilitas 0,928 dan kuisisioner *nomophobia* yang diadaptasi dari (Putri, 2019) koefisien validitas antara 0,332-0,805 dan reabilitas 0,924. Analisa data penelitian ini yaitu analisa univariat menggunakan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan *spearman rank*. Hasil penelitian didapatkan tingkat kontrol diri pada mahasiswa S1 keperawatan tergolong sedang sebanyak 62 mahasiswa. Kemudian untuk tingkat *nomophobia* juga sedang sebanyak 53 mahasiswa.

Hasil uji korelasi menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,214 dengan *p-value* 0,048 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 keperawatan. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah pada penelitian sebelumnya menggunakan satu variabel independen (Kontrol diri) dan variabel dependen (*Nomophobia*). Sedangkan, peneliti menggunakan dua variabel independen (Kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial) serta variabel dependen (Tingkat *nomophobia*).

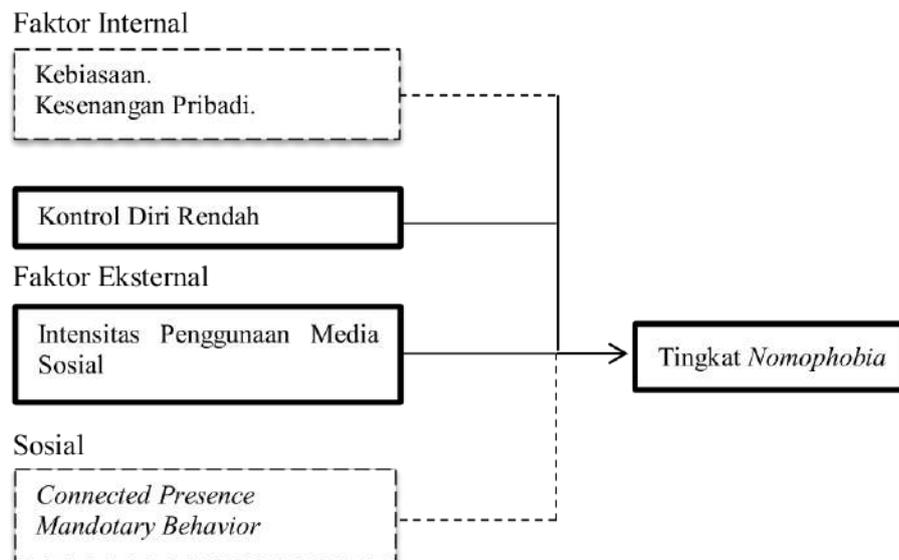
- b. Penelitian Wulandari tahun 2020 tentang hubungan antara ketergantungan *smartphone* dengan *nomophobia* dan interaksi sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketergantungan *smartphone* dengan *nomophobia* dan interaksi sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri tahun 2020. Penelitian ini adalah penelitian analitik korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Farmasi dan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri sebanyak 159 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian Mahasiswa Program Studi Farmasi dan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri sebanyak 144 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *cluster sampling* (*area sampling*) dan *cluster random sampling*. Variabel ketergantungan *smartphone* sebagai variabel independen dan variabel *nomophobia* dan interaksi sosial sebagai variabel dependen. Uji statistik yang digunakan adalah uji *spearman rank* didapatkan nilai signifikan atau *pvalue* (0,000) dan $(0,03) < \alpha (0,05)$. Perbedaan dengan penelitian yang diteliti adalah dari teknik pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling* (*area sampling*) juga *cluster random sampling*. Sedangkan, pada penelitian yang peneliti lakukan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *proporsionate stratified random sampling*. Pada penelitian ini menggunakan variabel independen

(Ketergantungan *smartphone*) dan dua variabel dependen (*Nomophobia* dan interaksi sosial) sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan 2 variabel independen (Kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial) dan variabel dependen (Tingkat *Nomophobia*).

B. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah model konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seseorang menyusun teori atau menghubungkan secara logis beberapa faktor yang dianggap penting untuk menyelesaikan suatu masalah (Notoatmodjo, 2012).



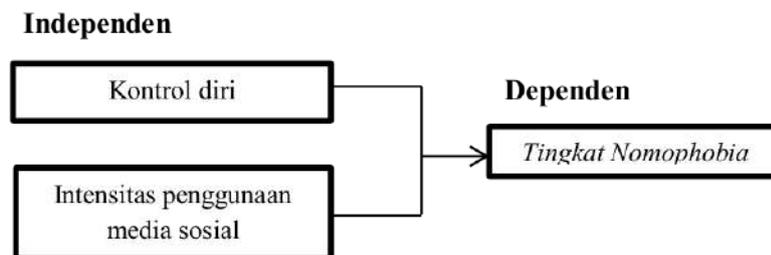
Skema 2. 1 Kerangka Teori (Putri, 2019).

Keterangan :

- = Variabel yang diteliti
- = Variabel yang tidak diteliti
- = Variabel yang tidak dianalisis
- > = Variabel yang dianalisis

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian pada dasarnya adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diukur dan diamati melalui penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2019). Kerangka konsep penelitian dapat dilihat pada skema 2.2 berikut:



Skema 2. 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis adalah rumusan perencanaan penelitian terhadap suatu jawaban atau pertanyaan berupa jawaban sementara untuk mendapatkan hasil penelitian (Sugiyono, 2019). Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan kontrol diri dengan tingkat *nomophobia* pada siswa.
2. Ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa.

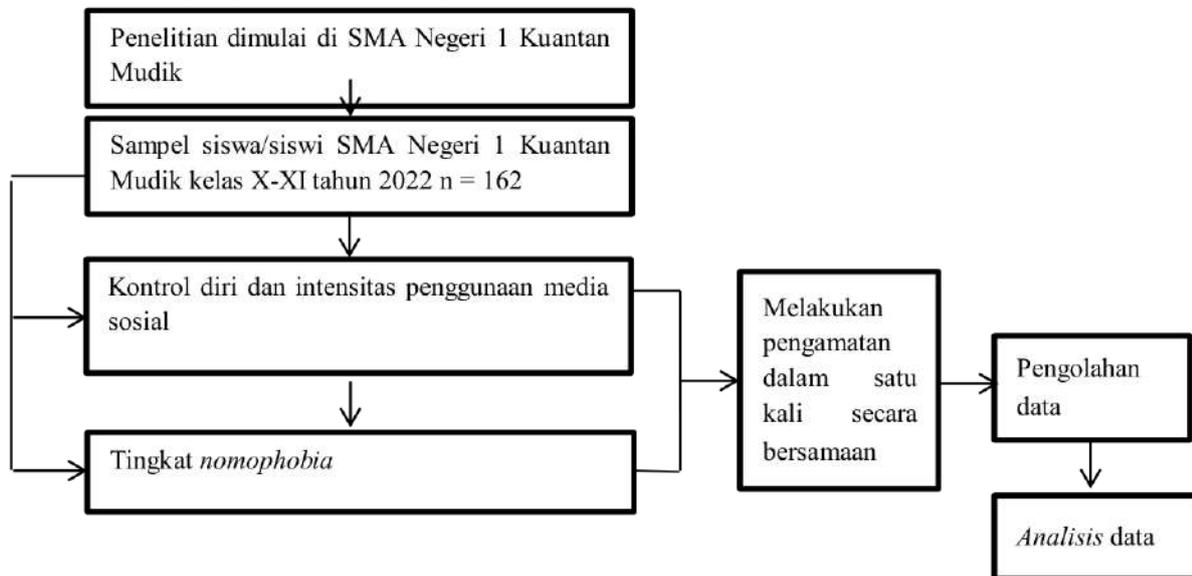
BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain *cross sectional* yaitu melihat hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen dilakukan secara bersama-sama atau sekaligus. Setiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dalam satu waktu selama penelitian berlangsung (Notoatmodjo, 2012).

1. Rancangan penelitian

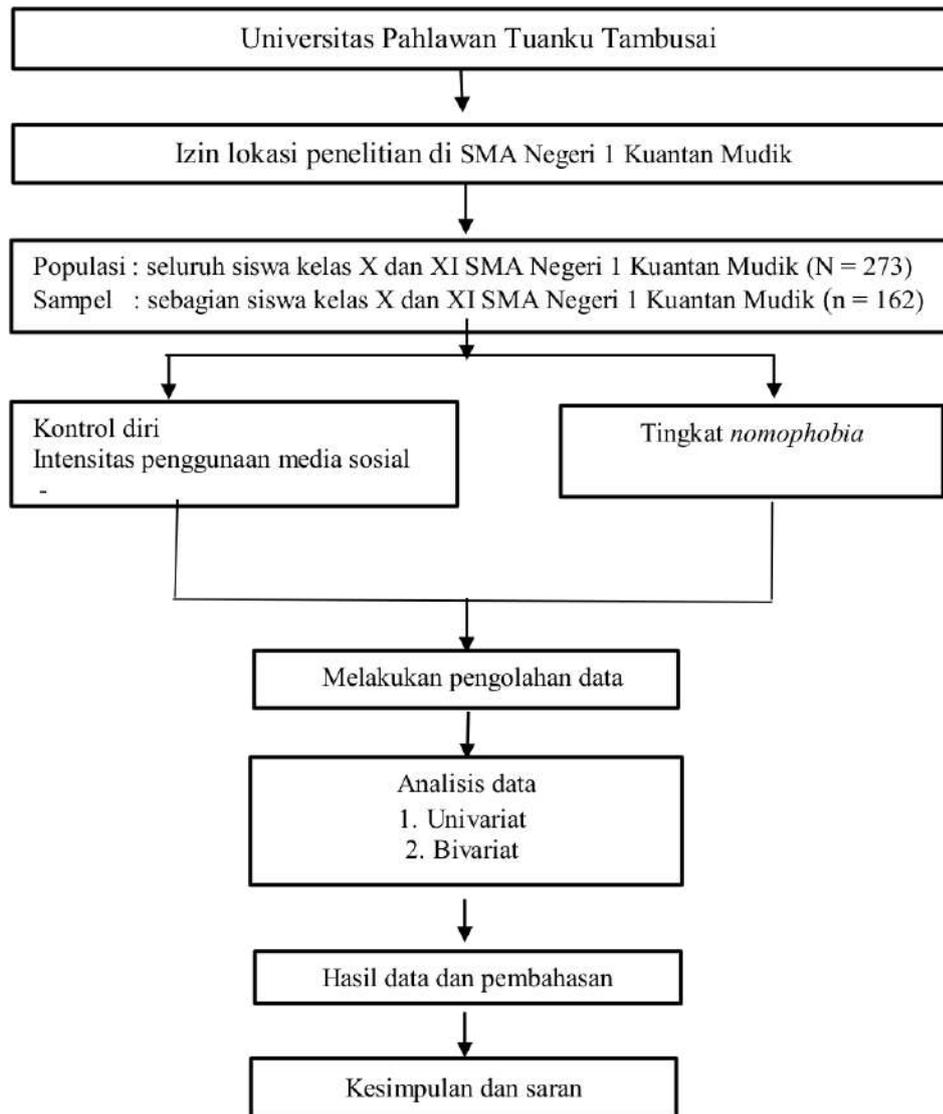
Rancangan penelitian ini dapat dilihat dari skema 3.1 sebagai berikut :



Skema 3. 1 Rancangan Penelitian (Hidayat, 2014)

2. Alur Penelitian

Penelitian ini menjelaskan tentang tahap yang dilakukan dalam penelitian. Adapun alur penelitian dapat disajikan pada skema 3.2 berikut ini :



Skema 3.2 Alur Penelitian

3. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan pengumpulan data melalui prosedur sebagai berikut:

- a. Meminta surat izin studi pendahuluan untuk melakukan penelitian dari pengelolah program S1 keperawatan Universitas Pahlawan Tambusai.
- b. Mengajukan surat izin studi pendahuluan ke SMAN 1 Kuantan Mudik, yaitu pengambilan data jumlah siswa/i kelas X-XI, sebagai data penunjang.
- c. Melakukan studi pendahuluan melalui aplikasi *whatsapp* dengan wawancara dan kuesioner.
- d. Peneliti menyusun proposal penelitian.
- e. Melakukan seminar proposal di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- f. Mengajukan surat izin penelitian dan pengambilan data di SMAN 1 Kuantan Mudik.
- g. Menjelaskan tentang penelitian dan meminta siswa mengisi *inform consent*.
- h. Melakukan penelitian dengan memberikan kuesioner kepada siswa/siswi di SMAN 1 Kuantan Mudik.
- i. Mengumpulkan kembali kuesioner yang telah diisi oleh siswa/siswi di SMAN 1 Kuantan Mudik.
- j. Memeriksa kelengkapan kuesioner, jika tidak lengkap minta siswa/siswi di SMAN 1 Kuantan Mudik untuk melengkapi.

- k. Pengolahan data dengan komputerisasi.
- l. Melakukan seminar hasil penelitian.

4. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel adalah suatu atribut atau sifat dan nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

- a. Variabel Independen (variabel bebas)

Variabel ini sering disebut sebagai variabel *predictor*, stimulus, *atecendent*. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel independen dalam penelitian ini adalah kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial.

- b. Variabel Dependen (variabel terikat)

Variabel dependen sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel dependen adalah tingkat *nomophobia*.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6-15 Juni 2022.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Hidayat, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X-XI di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik dengan jumlah 273 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian kecil objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Hidayat, 2014).

a. Kriteria Sampel

Agar ciri-ciri sampel tidak menyimpang dari populasinya, sebelum dilakukan pengambilan sampel ditentukan kriteria inklusi maupun eksklusif (Notoatmodjo, 2018).

1) Kriteria Inklusi

Adalah kriteria atau ciri-ciri yang harus dipenuhi oleh anggota populasi yang dapat diambil sampel (Notoatmodjo, 2018).

- a) Siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Kuantan Mudik yang mempunyai *smartphone*.
- b) Siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Kuantan Mudik yang mempunyai media sosial.
- c) Siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Kuantan Mudik yang bersedia menjadi siswa.

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah karakteristik anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2018). Kriteria eksklusi sebagai berikut :

- a) Siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Kuantan Mudik dalam keadaan sakit karena dapat menurunkan konsentrasi dalam mengisi kuesioner.
- b) Siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Kuantan Mudik yang tidak hadir selama penelitian dilakukan.

b. Besar Sampel

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, maka dari populasi 273 orang siswa/i kelas X-XI di SMAN 1 Kuantan Mudik, diperoleh sampel sebanyak 162 orang dengan perhitungan sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1 + Nd^2} \\
 &= \frac{273}{1 + 273(0,05)^2} \\
 &= 162,2 \rightarrow 162
 \end{aligned}$$

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

d = *error tolerance* (taraf signifikan)

c. Teknik Pengambilan *Sampling*

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak sedehana dengan memisahkan populasi menurut strata tertentu dan dari masing-masing kelompok. Teknik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proposional (Sugiyono, 2019).

$$n_1 = \frac{n}{N} \times N_1$$

Keterangan :

N = Besar populasi keseluruhan

N_1 = Besar populasi pada kelompok

n = Besarnya sampel yang ditarik dari populasi

n_1 = Besarnya sampel yang diambil dalam kelompok

Tabel 3. 1 Jumlah Sampel dari Setiap Kelas Di SMAN 1 Kuantan Mudik Tahun 2022.

No	Kelas /jurusan	Total	L	P	Jumlah
1.	X MIPA 1	35	3	18	21
2.	X MIPA 2	36	3	18	21
3.	X IPS 2	35	4	17	21
4.	X IPS 3	34	5	16	21
5.	XI MIPA 2	35	4	17	21
6.	XI MIPA 3	36	3	18	21
7.	XI IPS 2	31	5	13	18
8.	XI IPS 3	31	4	14	18
Total					162

D. Etika Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mengajukan surat permohonan izin kepada pihak SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. Etika penelitian adalah sistem nilai yang harus dipatuhi pada saat melakukan penelitian karena berhubungan langsung dengan manusia (Notoatmodjo, 2018). Etika dalam penelitian ini meliputi:

1. *Informed Consent* (Lembaran persetujuan menjadi responden)

Informed consent adalah persetujuan antara peneliti dengan responden dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembaran persetujuan untuk menjadi responden.

2. *Anonimity* (Tanpa nama)

Anonimity adalah etika dalam penelitian dengan cara tidak memberikan nama responden pada lembar alat ukur hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data. Bertujuan untuk menjaga kerahasiaan responden.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Confidentiality adalah etika dengan menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti.

E. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpul data adalah proses penentuan atau pengembangan metode alat ukur yang sesuai dalam rangka pembuktian kebenaran hipotesis. Pada penelitian ini peneliti melakukan pengumpulan data dengan menggunakan lembar kuesioner dengan skala likert. Kuesioner adalah tanggapan, jawaban atau informasi yang diajukan secara tertulis kepada sejumlah subjek dan merupakan suatu cara pengumpulan data. Sedangkan skala likert digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial (Notoatmodjo, 2018).

1. Kuesioner Identitas

Identitas siswa meliputi nama (inisial), umur, jenis kelamin, kelas dan durasi penggunaan *smartphone*.

2. Kuesioner Kontrol Diri

Alat ukur kontrol diri yaitu menggunakan kuesioner *The Brief Self Control Scale* (BSCS) yang terdiri dari 13 item pernyataan, Skala kontrol diri dikembangkan untuk mengukur kontrol diri dalam ruang lingkup remaja, berdasarkan lima komponen yang mengendalikan pikiran, mengendalikan emosi, mengendalikan implus, mengatur perilaku dan kebiasaan, terdiri dari skala likert yang diberi skor 1-4.

Masing – masing kelompok pernyataan positif diberi penilaian angka (skor) antara 1 – 4, dengan penilaian sebagai berikut; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Setuju (S) diberi skor 3, Sangat Setuju (SS) diberi skor 4.

Masing – masing kelompok pernyataan negatif diberi penilaian angka (skor) antara 1 – 4, dengan penilaian sebagai berikut; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 4, Tidak Setuju (TS) diberi skor 3, Setuju (S) diberi skor 2, Sangat Setuju (SS) diberi skor 1.

Masing- masing nilai skor dari 13 item pernyataan dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui tingkat kontrol diri seseorang, yaitu :

- a. 0 = Kontrol diri rendah, jika nilai (skor) 0-37 poin.
- b. 1 = Kontrol diri tinggi, jika nilai (skor) 38-52 poin (Tangney, 2018).

3. Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial

Alat ukur intensitas penggunaan media sosial yaitu menggunakan kuesioner Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS) yang terdiri dari 25 item pernyataan, skala likert yang diberi skor 1-4.

Masing – masing kelompok pernyataan positif diberi penilaian angka (skor) antara 1 – 4, dengan penilaian sebagai berikut; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Setuju (S) diberi skor 3, Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4.

Masing – masing kelompok pernyataan negatif diberi penilaian angka (skor) antara 1 – 4, dengan penilaian sebagai berikut; Sangat Tidak

Setuju (STS) diberi skor 4, Tidak Setuju (TS) diberi skor 3, Setuju (S) diberi skor 2, Sangat Setuju (SS) diberi skor 1.

Masing- masing nilai skor dari 25 item pernyataan dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui intensitas penggunaan media sosial siswa, yaitu :

- a. 1 = Intensitas penggunaan media sosial rendah, jika nilai (skor) 0-56 poin.
- b. 0 = Intensitas penggunaan media sosial tinggi, jika nilai (skor) 57-100 poin (Sabekti, 2019).

4. Kuesioner Tingkat *Nomophobia*

Alat ukur *nomophobia* yaitu menggunakan kuesioner *nomophobia* (NMP-Q) yang terdiri dari 20 item pernyataan, skala likert diberi poin 1-7. Masing – masing pernyataan diberi penilaian angka (skor) antara 1–7, dengan penilaian sebagai berikut ; Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Agak Tidak Setuju (ATS) diberi skor 3, Netral (N) diberi skor 4, Agak Setuju (AS) diberi skor 5, Setuju (S) diberi skor 6, dan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi skor 7 .

Skor dari 20 item pernyataan dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui tingkat *nomophobia* seseorang, yaitu :

2 = *Nomophobia* ringan, jika nilai (skor) antara 20-60 poin.

1 = *Nomophobia* sedang, jika nilai (skor) antara 61 – 100 poin.

0 = *Nomophobia* berat jika nilai (skor) antara 101 – 140 poin.

Jadi keseluruhan yang dapat diperoleh dari skala tingkat *nomophobia* adalah 20 – 140 poin (Yildirim & Correia, 2014).

F. Prosedur Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer adalah data dikumpulkan secara langsung oleh peneliti melalui responden yang diteliti dengan menggunakan kuesioner kontrol diri, kuesioner intensitas penggunaan media sosial dan kuesioner tingkat *nomophobia* yang berisi pernyataan yang kemudian akan dijawab oleh responden.

2. Data sekunder

Data sekunder meliputi gambaran umum SMAN 1 Kuantan Mudik yang diperoleh dari staf administrasi SMAN 1 Kuantan Mudik.

G. Teknik Pengolahan data

Pengolahan data dan analisa data dilakukan dengan beberapa tahapan meliputi :

1. *Editing*

Merupakan pemeriksaan terhadap ketepatan pengisian, kelengkapan pengisian, konsistensi jawaban pada kuesioner yang telah terkumpul.

2. *Coding*

Merupakan pemberian kode sebelum data dimasukkan ke komputer untuk dilakukan pengolahan lebih lanjut.

3. *Entry data*

Peneliti memasukkan seluruh data yang telah dikumpulkan dan diperlukan dalam penelitian ini serta mengolah data tersebut dan menganalisisnya menggunakan program komputer.

4. *Cleaning* (merapikan)

Merupakan kegiatan melakukan pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan apakah ada kesalahan atau tidak, kemudian dilakukan proses pembersihan data secara sistematis termasuk pemeriksaan konsistensi dan perawatan respon yang hilang.

5. *Analizing*

Data yang telah di masukkan dalam komputer dan sudah lengkap kemudian dianalisa dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat (Notoatmodjo, 2018).

H. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan semua variabel dan istilah yang akan digunakan dalam penelitian secara operasional sehingga mempermudah pembaca dalam mengartikan makna penelitian (Setiadi, 2013).

Definisi operasional dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut :

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Skala	Hasil ukur
Variabel independen: Kontrol Diri	Kontrol diri adalah kemampuan untuk menentukan tujuan dan pengendalian sikap untuk mengendalikan diri sendiri.	Kuesioner BSCS dengan 13 item pernyataan	Ordinal	0 = Rendah, jika nilai 0-37 1 = Tinggi, jika nilai 38-52 (Tangney, 2018).
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat keseringan seseorang dalam penggunaan media sosial.	Kuesioner SIPMS dengan 25 item pernyataan.	Ordinal	1 = Rendah, jika nilai 0-56. 0 = Tinggi, jika nilai 57-100 (Sabekti, 2019).
Variabel dependen: Tingkat <i>Nomophobia</i>	<i>Nomophobia</i> adalah masalah kesehatan mental seperti cemas, gelisah ketika jauh dari <i>smartphone</i> .	Kuesioner NMPQ dengan 20 item pernyataan.	Ordinal	2 = Ringan, jika nilai 20-60. 1 = Sedang, jika nilai 61-100. 0 = Berat, jika nilai 101-140 (Yildirim, 2014).

I. Analisa Data

Analisa data adalah pengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluruh siswa, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah dibuat (Sugiyono, 2012).

1. Analisa Univariat

Analisis data univariat digunakan untuk menjabarkan secara deskriptif mengenai distribusi frekuensi dan proporsi masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel bebas maupun variabel terikat (Sumantri, 2015). Analisis univariat dalam penelitian ini menghasilkan distribusi frekuensi variabel dependen yaitu tingkat *nomophobia* siswa

SMAN 1 Kuantan Mudik dan variabel independen yaitu kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial. Analisis univariat diperoleh dengan menggunakan program komputer serta penyajian analisa univariat menggunakan persentase dan frekuensi dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

N = Jumlah subjek penelitian

P = jumlah presentase yang dicari

F = jumlah frekuensi untuk setiap alternatif jawaban

2. Analisis Bivariat

Analisis dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisa ini digunakan untuk menguji hipotesis dengan menentukan hubungan variabel bebas dan variabel terikat melalui uji statistik *Chi-Square* (Sumantri, 2015).

Perhitungan uji *Chi-Square* menggunakan rumus berikut:

$$x^2 = \sum \frac{k}{i-1} \frac{(f_0 - f_n)^2}{f_n}$$

Keterangan:

x^2 = Chi Square

f_n = Frekuensi yang diharapkan

f_0 = Frekuensi yang diobservasi

Analisis bivariat dilakukan dengan penyajian secara statistik. Hal ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen dan tingkat kepercayaan *Confidence Interval (CI)* 95% dan *alpha* (α) = 0,05 sebagai berikut:

- a. Bila $p \text{ value} \leq 0,05$, berarti ada hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia* siswa di SMAN 1 Kuantan Mudik tahun 2022.
- b. Bila $p \text{ value} > 0,05$, berarti gagal ditolak dan tidak ada hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia* siswa di SMAN 1 Kuantan Mudik tahun 2022.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6-15 Juni 2022 di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik kepada 162 orang siswa. Data dalam penelitian ini meliputi variabel independen (kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial) dan variabel dependen (tingkat *nomophobia*) dengan menggunakan alat ukur kuesioner.

A. Gambaran Umum

Lokasi penelitian berada di Lubuk Jambi Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. Kecamatan Kuantan Mudik merupakan wilayah paling barat Kabupaten Kuantan Singingi, dengan ibu kota Lubuk Jambi. SMA Negeri 1 Kuantan Mudik yaitu didirikan pada bulan Juni 1981 diawali dengan penerimaan siswa baru pertama yang berada dibawah Yayasan Pendidikan Kuantan Mudik (YPKM) dan merupakan kelas jauh SMA Negeri 1 Teluk Kuantan. Pada tahun 1984 maka keluarlah SK penegerian dari menteri pendidikan dan kebudayaan republik Indonesia menjadi SMA Negeri 1 Kuantan Mudik. Luas bangunan SMA Negeri 1 Kuantan Mudik 2200 m^2 Sedangkan untuk luas tanah yaitu 18.089 m^2 .

SMA Negeri 1 Kuantan Mudik adalah salah satu Sekolah Menengah Atas terfavorit dan merupakan Sekolah rujukan di Kabupaten Kuantan Singingi yang sudah terakreditasi. SMA Negeri 1 Kuantan Mudik memiliki program studi yang terdiri dari jurusan MIPA dan IPS yang memiliki 18 kelas yaitu 9

kelas MIPA dan 9 kelas IPS. SMA Negeri 1 Kuantan Mudik memiliki tenaga pengajar yaitu 45 orang dan memiliki staf sebanyak 5 orang.

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Karakteristik data siswa dalam penelitian ini terdiri dari jenis kelamin, usia dan durasi penggunaan *smartphone*. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 4.1. berikut ini:

Tabel 4.1 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
	Total	162	100
2	Usia (Tahun)		
	a. 15	26	16
	b. 16	85	52,5
	c. 17	51	31,5
	Total	162	100

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar siswa (80,9%) berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar siswa (52,5%) berusia 16 tahun.

2. Durasi penggunaan *smartphone*

Durasi penggunaan *smartphone* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik adalah tingkat keseringan siswa dalam menggunakan *smartphone* dengan durasi jam. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 4.2. berikut ini:

Tabel 4.2 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
Total	85	162	100

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 162 sebagian besar siswa (88,9%) durasi penggunaan *smartphone* > 4.

3. Analisis Univariat

Analisa univariat adalah analisis yang bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi siswa/siswi SMA Negeri 1 Kuantan Mudik, dimana variabel univariat terdiri dari kontrol diri, intensitas penggunaan media sosial dan tingkat *nomophobia*. kontrol diri adalah kemampuan untuk menentukan tujuan dan pengendalian sikap untuk mengendalikan diri sendiri, sedangkan intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat keseringan siswa dalam penggunaan media sosial, sedangkan *nomophobia* adalah masalah kesehatan mental siswa seperti cemas dan gelisah ketika jauh dari *smartphone*. Analisa univariat dapat dilihat pada tabel 4.3. berikut ini:

Tabel 4.3 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
	Total	162	100
2.	Intensitas		
	a. Tinggi	119	73,5
	b. Rendah	43	26,5
	Total	162	100
3.	<i>Nomophobia</i>		
	a. Berat	53	32,7
	b. Sedang	68	42
	c. Ringan	41	25,3
	Total	162	100

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dari 162 siswa sebagian besar (74,1%) memiliki kontrol diri rendah, sebagian besar siswa (73,5%) menggunakan media sosial intensitas tinggi, dan sebagian siswa (42%) mengalami *nomophobia* sedang.

4. Analisa Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisis untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022, dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* (χ^2), dengan derajat kepercayaan $\alpha < 0,05$.

a. Hubungan Kontrol Diri dengan Tingkat *Nomophobia*

Tabel 4.4 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	0,000
2.	Tinggi	37	88,1	5	11,9	0	0	42	100	
Total		41	25,3	68	42	53	32,7	162	100	

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa dari 120 siswa dengan kontrol diri rendah terdapat 53 siswa (44,2%) mengalami *nomophobia* ringan. Selanjutnya dari 42 siswa dengan kontrol diri tinggi, terdapat 37 siswa (88,1%) mengalami *nomophobia* berat. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $P\text{ value} = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan kontrol diri dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

b. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia*

Tabel 4.5 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	0,000
2.	Rendah	3	2,5	63	52,9	53	44,5	119	100	
Total		41	25,3	68	42	53	32,7	162	100	

Berdasarkan tabel 4.5 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 SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan kepada 162 siswa/siswi tentang “ Hubungan Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia* pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022”. Berdasarkan uji statistik didapatkan bahwa ada hubungan kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia*”. Penelitian dilakukan dengan cara pembagian kuesioner kepada siswa/siswi di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik yang merupakan data primer. Dimana dalam sehari peneliti menyebarkan kuesioner perkelas. Penelitian dilakukan selama 6 hari. Pada saat sampai di ruangan kelas langkah awal peneliti adalah menjelaskan tujuan peneliti melakukan penelitian dan tidak merugikan siswa. Siswa yang setuju menjadi responden diminta menandatangani lembar persetujuan responden. Kemudian data yang didapat diolah dan disajikan dalam bentuk tabel.

1. Tingkat *Nomophobia*, Kontrol Diri, Intensitas Penggunaan Media Sosial

a. Tingkat *Nomophobia*

Permasalahan penggunaan *smartphone* menyebabkan *nomophobia*. *Nomophobia* adalah kecemasan yang dirasakan siswa ketika berjauhan dari *smartphone*. *Nomophobia* merupakan masalah kesehatan mental siswa yang terdiri dari empat aspek yaitu tidak dapat mengakses informasi, tidak bisa berkomunikasi, kehilangan

kenyamanan, dan tidak bisa terhubung ke *smartphone* atau kehilangan konektivitas, Yildirim (2015). Menurut penelitian Pavithra (2015), menemukan bahwa siswa pengguna *smartphone* yang mengalami *nomophobia*, tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga kesehatan fisik yang berasal dari radiasi gelombang elektromagnetik yang menyebabkan masalah kesehatan seperti ; mata perih, sakit kepala, serta mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat *nomophobia* sedang sebanyak 68 orang (42%). Sejalan dengan penelitian Gurbuz dan Ozkan (2020) menemukan bahwa sebagian besar mengalami *nomophobia* sedang.

Berdasarkan teori Yildirim (2015) yaitu siswa yang mengalami *nomophobia* tidak dapat berjauhan dari *smartphone*, siswa tidak bisa terlepas dari *smartphone* dan selalu memeriksa *smartphone* kapanpun dan dimanapun. Sesuai dengan aspek *nomophobia* yaitu tidak dapat berkomunikasi, *smartphone* yang tidak memiliki koneksi internet, ketidakmampuan mengakses informasi, dan merasa nyaman dalam penggunaan *smartphone* terutama fitur-fitur menarik yang membuat siswa lupa dampak negatif yang ditimbulkan. Semakin tinggi penggunaan *smartphone* maka *nomophobia* semakin meningkat. Hal ini yang menyebabkan cemas, gelisah, marah, ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*.

Siswa yang mengalami *nomophobia* di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik, sebagian besar siswa merasakan cemas atau panik saat tidak dapat menggunakan *smartphone*. Hal ini merupakan masalah kesehatan mental siswa, sesuai dengan pernyataan pada kuesioner nomor 6 terdapat 63 siswa (38,8%) cemas atau panik jika tidak terhubung ke jaringan dan tidak memiliki kuota internet sehingga siswa kesulitan berkomunikasi. Sedangkan masalah kesehatan yang mengganggu fisik sesuai dengan pernyataan siswa di studi pendahuluan seperti; pusing, mata merah dan perih. Sejalan dengan penelitian Argumosa (2017) penggunaan *smartphone* yang berlebihan menyebabkan masalah psikologis dan fisik.

Selain itu, siswa memiliki perasaan cemas dan gelisah jika ada masalah yang berhubungan dengan *smartphone*. Hal ini berdasarkan jawaban pada pernyataan kuesioner nomor 5,6,7 dan 9. Sesuai dengan jawaban siswa pada pernyataan kuesioner tersebut bahwa siswa cemas jika baterai *smartponenya* habis, siswa merasa cemas dan panik apabila kuota bulanan habis, siswa memeriksa ketersediaan sinyal secara terus-menerus, dan memeriksa *smartphone* dalam beberapa menit jika tidak digunakan. Semakin tinggi skor yang didapat maka tingkat *nomophobia* akan semakin tinggi.

b. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah proses pengendalian diri untuk menentukan perilaku siswa dalam penggunaan *smartphone*. Kontrol

diri merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa untuk mengendalikan diri sehingga dapat membuat keputusan sesuai dengan yang diharapkan (Ghufron, 2016). Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar siswa memiliki kontrol diri rendah sebanyak 120 orang (74,1%). Sejalan dengan penelitian Asih & Fauziah (2017) bahwa kontrol diri memiliki peranan penting untuk mengontrol perilaku siswa agar mengurangi efek buruk dari penggunaan *smartphone*. Kontrol diri dalam penelitian ini ditemukan bahwa kategori terbanyak berada pada rentang 17-37 poin dimana merupakan kontrol diri rendah.

Berdasarkan teori Ghufron (2011), siswa yang memiliki kontrol diri tinggi akan mampu mengendalikan diri terhadap penggunaan *smartphone*, sebaliknya siswa yang memiliki kontrol diri rendah akan sulit mengendalikan dirinya dalam penggunaan *smartphone*. Sejalan dengan penelitian Agusta (2016), ditemukan bahwa siswa yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu mengurangi penggunaan *smartphone*.

Siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah tidak dapat mengontrol dirinya dalam penggunaan *smartphone*, sesuai dengan pernyataan siswa pada studi pendahuluan, bahwa siswa lebih tertarik menggunakan fitur-fitur menarik yang disediakan *smartphone* daripada mengerjakan hal yang lain. Hal ini yang menyebabkan siswa menggunakan *smartphone* yang berlebihan karena fitur-fitur

yang disediakan lebih menarik yang membuat siswa nyaman dalam penggunaannya. Memperkuat dengan penemuan Baumeister, et.al dengan hasil bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dilakukan oleh siswa memiliki kontrol diri rendah.

c. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial yaitu tingkat keseringan siswa dalam menggunakan media sosial sesuai dengan kesenangan yang ingin didapatkan (Ruhban, 2013). Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan sebagian besar siswa memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi sebanyak 119 orang (73,5%). Sejalan dengan penelitian Fajri dan Usmi (2021), bahwa dalam kehidupan seseorang tidak bisa terlepas dari media sosial.

Media sosial adalah sarana untuk berkomunikasi dengan mudah secara *online* sehingga penggunanya dapat mengakses berbagai informasi, kemudian membuat jejaring sosial. Media sosial yang paling sering dipakai oleh siswa yaitu *whatsapp, instagram, youtube, twitter dan facebook* (Cahyono, 2016).

Menurut teori Gifary (2015), intensitas penggunaan media sosial yang tinggi membuat siswa tidak bisa terlepas dari penggunaan *smartphone*. Ketika seseorang tidak terlepas dari penggunaan media sosial dan sudah menjadi kebutuhan, maka media sosial akan menjadi semakin penting bagi orang tersebut.

Hal ini sesuai dengan pernyataan siswa pada kuesioner nomor 24, terlalu sibuk mengakses media sosial, siswa sering lupa diri dan melalaikan kewajiban. Siswa banyak melalaikan tugas sekolah dan lebih memilih menggunakan media sosial. Siswa kesulitan berkonsentrasi dan sering memeriksa *smartphone*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anshari (2019) seseorang yang menderita *nomophobia* mengalami *vibration phatom syndrome* karena sulit untuk berkonsentrasi ketika tidak memeriksa *smartphone* (Anshari et al., 2019).

Sesuai dengan pernyataan siswa sering membawa *smartphone* saat makan, belajar, dan bermain media sosial saat jam pelajaran di Sekolah. Sesuai pernyataan pada kuesioner nomor 13, 85 siswa (52,4%) menggunakan media sosial ≥ 15 kali sehari. Selain itu faktor penyebab lainnya yaitu kebiasaan. Kebiasaan adalah perilaku atau kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang. Siswa tidak hanya menggunakan media sosial dengan berbagai fitur menarik seperti lagu dan video yang didapat melalui aplikasi tik-tok. Dimana siswa melakukan kegiatan menonton video di tik-tok secara terus menerus setiap harinya. Sesuai dengan wawancara yang dilakukan peneliti pada studi pendahuluan bahwa siswa menggunakan berbagai macam aplikasi salah satunya tik-tok yang membuat siswa menggunakan lebih banyak waktunya di media sosial.

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

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 Baumester, 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).

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

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*.

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

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 :

1. Sebagian siswa memiliki kontrol diri rendah, intensitas penggunaan media sosial tinggi, dan tingkat *nomophobia* sedang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa mengurangi penggunaan *smartphone* dan mampu meningkatkan kontrol diri serta menggunakan media sosial dengan bijak sesuai dengan kebutuhan penggunaan yang bermanfaat untuk bisa terhindar dari *nomophobia*.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua membantu anak dalam mengontrol penggunaan *smartphone* sehingga dapat terhindar dari *nomophobia*.

3. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah membuat kebijakan penggunaan *smartphone* di lingkungan sekolah terutama guru bimbingan konseling, agar dapat mengurangi *nomophobia* akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan di lingkungan Sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dengan penelitian ini bisa menjadi bahan pertimbangan dan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk menghubungkan variabel-variabel lainnya seperti ; kebiasaan, kesenangan pribadi, *connected presence*, kehabisan kuota bulanan, kesepian, kepribadian. Penelitian ini dapat menjadi bahan kepustakaan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang tingkat *nomophobia* serta dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat khususnya di bidang ilmu keperawatan jiwa.

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*. Universitas 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. 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*. *Calypra*, 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. 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., & Mgya, 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 Mardasiswa Semarang*. *Jurnal Empati*, 7(4), 1307–1316. 28 April 2022.
- 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 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.
Diperoleh pada tanggal 23 April 2022.

- 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.
- Rumyeni, 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-2017-0025-OnlineFirst.pdf><http://hdl.handle.net/11772/963>



YAYASAN PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Alamat: Jl. Tuanku Tambusai No.23 Bangkinang Kampar-Riau Telp.(0762) 21677, 085265387767, 085278005611 Fax.(0762) 21677
Website : <http://universitaspahlawan.ac.id>; e-mail:fik@universitaspahlawan.ac.id

Bangkinang, 07 April 2022

Nomor : 004/ 02.06-S1 Kep/FIK-UP/IV/2022
Lamp : -
Perihal : **Studi Pendahuluan**

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Kepala SMAN 1 Kuantan Mudik
di-

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb
Dengan Hormat,

Do'a dan harapan kami semoga Bapak/Ibu senantiasa dalam keadaan sehat wal'afiat dan selalu dalam lindungan Allah SWT, *Amin*.

Sesuai dengan kurikulum Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, setiap mahasiswa diwajibkan melakukan penelitian sebagai salah satu syarat dalam penyelesaian studinya pada Prodi Sarjana Keperawatan Tahun Ajaran 2021/2022.

Sehubungan hal di atas, kami mohon kesediaan Bapak/ Ibu untuk dapat memberikan izin kepada mahasiswa/i kami :

Nama : SYARIFAH AINI
NIM : 1814201123

Untuk melakukan Studi Pendahuluan tentang **"Hubungan Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Nomophobia pada Remaja di SMAN 1 Kuantan Mudik Tahun 2022"**.

Demikianlah disampaikan, atas perhatian dan berkenaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

An.Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UP
Wakil Dekan Akademik, ✕

NUR AFRINIS, M.Si
NIP-TT : 096.542.086



YAYASAN PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Alamat: Jl. Tuanku Tambusai No.23 Bangkinang Kampar-Riau Telp.(0762) 21677, 085265387767, 085278005611 Fax.(0762) 21677
Website : <http://universitaspahlawan.ac.id>; e-mail: fik@universitaspahlawan.ac.id

Bangkinang, 06 Juni 2022

Nomor : 005/02.06 AKD.S1 Kep/FIK/VI/2022
Lamp : -
Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada Yth,
Bapak/ Ibu Kepala SMAN 1 Kuantan Mudik
di-

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb
Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir bagi mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, kami mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin melakukan penelitian kepada mahasiswa kami yang tersebut dibawah ini :

Nama : **Syarifah Aji**
NIM : 18142010 2 3
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul Penelitian : Hubungan Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia* pada Remaja di SMAN 1 Kuantan Mudik Tahun 2022.
Lokasi Penelitian : SMAN 1 Kuantan Mudik
Waktu Penelitian : 07-30 Juni 2022

Demikianlah disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

An.Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UP
Wakil Dekan Akademik, *

Nur Afrinis
NUR AFRINIS, M.Si
NIP-TT : 096.542.886



PEMERINTAH PROPINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN



SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 1 KUANTAN MUDIK

Alamat : Jalan Jendral Sudirman No. 055 Lubuk Jambi

Kode Pos: 29564

E_Mail : smansa kuantanmudik@yahoo.co.id

Website : www.smansa1km.sch.id

NSS : 301091401001

NIS :

AKREDITASI : A

Nomor : 422/SMA.01/2021/.....

Lubuk Jambi, Mei-Juni 2022

Lamp. : -

Hal : *Izin Riset/Penelitian*

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pahlawan
Di
Bangkinang

Dengan hormat,
Sehubungan dengan Surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan
Nomor : 004/02.06-S1 Kep/FIK-UP/IV/2022 tanggal Mei-Juni 2022, tentang mohon izin
Riset Penelitian di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik kepada nama Mahasiswi yang
tersebut dibawah ini :

Nama Mahasiswi : SYARIFAH AINI
N I M : 1814201123
Prodi : S.1 Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan

Pada perinsipnya kami dapat menyetujui pelaksanaan Riset/Penelitian yang
dibutuhkan oleh Mahasiswi tersebut di atas.

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih.

Kepala Sekolah,

APRINEDI, S.Pd.MM
NIP.19631231 199112 1 003

Tembusan : Kepada Yth.

- Yang bersangkutan
- File

Surat Permohonan

Kepada YTH,
Calon Responden

Dengan Hormat,

Bersama dengan surat ini saya sampaikan kepada bapak/ibu/sdr/i semoga dalam keadaan sehat dan dalam lindungan Allah SWT. Adapun tujuan saya adalah untuk meminta kesediaan anda untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Saya mahasiswi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang akan mengadakan penelitian dengan judul **"Hubungan Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia* pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022"**.

Tujuan penelitian ini ini tidak akan berakibat negatif dan merugikan saudara/i sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk penelitian ini serta bila tidak digunakan lagi akan dimusnahkan.

Saya berharap responden bersedia menandatangani persetujuan dan menjawab semua pernyataan dan lembar kuesioner sesuai dengan petunjuk yang ada.

Demikian surat permohonan ini dibuat dengan sebenar-benarnya atas bantuan responden saya ucapkan terima kasih

Bangkinang, 06 Juni 2022

Peneliti

Syarifah Aini
1814201123

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah membaca dan menerima penjelasan yang telah diberikan oleh peneliti Peneliti bersedia ikut berpartisipasi sebagai responden penelitian dengan judul **"Hubungan Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia* pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022 "**.

Peneliti dilakukan oleh Mahasiswi S1 keperawatan:

Nama : Syarifah Aini

NIM : 1814201123

Alamat : Jalan Baru Villa Bunga Arengka, Cluster Adelia Blok D. 6

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak berakibat negatif terhadap saya dan keluarga. saya tahu penelitian ini akan menjadi masukan bagi peningkatan pelayanan kesehatan, sehingga jawaban yang saya berikan adalah sebenarnya. Saya telah diberi kesempatan untuk bertanya dan setiap pertanyaan yang saya ajukan berkaitan dengan penelitian ini, dan dapat jawaban yang memuaskan.

Demikian saya menyatakan sukarela berperan dalam penelitian ini .

Bangkinang, Juni 2022

Responden

(.....)

KUESIONER

**HUBUNGAN KONTROL DIRI
DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN TINGKAT *NOMOPHOBIA* PADA SISWA
SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK TAHUN 2022**

A. IDENTITAS DIRI

Dengan ini, peneliti menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pernyataan penelitian sesuai dengan keadaan peneliti yang sebenarnya.

Nama (boleh inisial) :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas :

No. Hp :

Durasi penggunaan *smartphone* per hari :

B. KUESIONER KONTROL DIRI

Petunjuk pengisian :

1. Bacalah setiap butir pernyataan dengan teliti dan seksama.
2. Pilihlah salah satu dari keempat jawaban yang tersedia secara jujur dan saudara rasakan paling sesuai dengan gambaran diri saudara.
3. Berikan dengan memberi tanda checklist (\checkmark) pada jawaban yang saudara pilih. Jawaban anda tidak mempengaruhi penilaian, sebab tidak ada jawaban yang salah.

Keterangan :

SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan.				
2.	Saya bisa menempatkan diri peneliti sesuai situasi.				
3.	Meskipun sedang menghadapi banyak masalah, saya mampu untuk tetap tenang.				
4.	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik.				
5.	Saya mudah menyerah bila menemukan hambatan.				
6.	Saya mudah putus asa apabila peneliti gagal.				
7.	Ketika saya sedang melakukan pekerjaan, peneliti tidak mudah terganggu dengan kegemaran dan hobi peneliti.				
8.	Saya tahu kapan harus berbicara atau diam dalam situasi tertentu.				
9.	Saya akan melampiaskan kemarahan saya pada orang lain.				
10.	Apabila saya tidak ikut berkumpul bersama teman-teman, saya takut teman saya marah.				
11.	Apabila saya tidak menyukai suatu hal, saya langsung memperlihatkan apabila saya tidak menyukai hal tersebut.				
12.	Saya akan ikut marah apabila ada orang lain yang memarahi peneliti.				
13.	Lebih baik saya berpikir dulu sebelum bertindak.				

C. KUESIONER INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

Petunjuk pengisian :

1. Bacalah setiap butir pernyataan dengan teliti dan seksama.
2. Pilihlah salah satu dari keempat jawaban yang tersedia secara jujur dan saudara rasakan paling sesuai dengan gambaran diri saudara.
3. Berikan dengan memberi tanda checklist (√) pada jawaban yang saudara pilih. Jawaban anda tidak mempengaruhi penilaian, sebab tidak ada jawaban yang salah.

Keterangan :

SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Menurut saya banyak dampak positif penggunaan media sosial.				
2.	Saya senang berkomunikasi melalui media sosial.				
3.	Saat bermain media sosial mood saya menjadi lebih baik				
4.	Kadang saya merasa bosan bermain media sosial				
5.	Berkomunikasi lewat media sosial sangat mudah dari pada berkomunikasi secara langsung				
6.	Saya merasa tidak tenang apabila lebih dari empat jam tidak bermain media sosial				
7.	Saya sering update kegiatan dalam sehari ke media sosial				
8.	Saya mengakses media sosial hanya saat butuh saja				
9.	Saya dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain media sosial				
10.	Saya tidak suka update status di media sosial				
11.	Saya senang membagikan konten di media sosial				
12.	Saya bermain media sosial bukan hanya untuk berkomunikasi saja				
13.	Dalam sehari saya bisa mengakses media sosial lebih dari 15 kali				
14.	Saya tidak pernah menggunakan media sosial pada saat jam Sekolah.				

15.	Saya mengakses media sosial hanya diwaktu senggang				
16.	Saya merasa ada yang kurang apabila tidak mengakses media sosial.				
17.	Saya sering melupakan teman yang berada disamping peneliti saat bermain media sosial				
18.	Menurut saya, media sosial adalah tidak lebih dari alat untuk memudahkan berkomunikasi				
19.	Saya bisa tidak menggunakan media sosial dalam sehari.				
20.	Bercerita melalui media sosial sering membuat banyak kesalah pahaman				
21.	Semakin hari waktu saya tersita hanya untuk bermain media sosial				
22.	Saya sering berdiskusi melalui media sosial dengan teman-teman untuk membahas materi pembelajaran.				
23.	Saya lebih nyaman bercerita lewat media sosial dibandingkan bercerita secara langsung				
24.	Karena terlalu sibuk mengakses media sosial, saya sering lupa diri dan melalaikan kewajiban saya.				
25.	Saya lebih senang berdiskusi secara tatap muka.				

D. KUESIONER TINGKAT *NOMOPHOBIA*

Petunjuk pengisian :

1. Bacalah setiap butir pernyataan dengan teliti dan seksama.
2. Pilihlah salah satu dari keempat jawaban yang tersedia secara jujur dan saudara rasakan paling sesuai dengan gambaran diri saudara.
3. Berikan dengan memberi tanda checklist (√) pada jawaban yang saudara pilih. Jawaban anda tidak mempengaruhi penilaian, sebab tidak ada jawaban yang salah.

Keterangan :

SS = Sangat Setuju
S = Setuju
AS = Agak Setuju
N = Netral
ATS = Agak Tidak Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	AS	N	ATS	TS	STS
1.	Saya merasa tidak nyaman jika tidak bisa mengakses informasi dari <i>smartphone</i>							
2.	Saya merasa kesal apabila tidak mendapatkan informasi yang peneliti inginkan dari <i>smartphone</i> .							
3.	Saya mendapatkan informasi pada <i>smartphone</i> , membuat peneliti gelisah dan cemas dengan ketidakmampuan terhubung dengan berita-berita terbaru.							
4.	Saya akan merasa terganggu/kesal apabila tidak dapat menggunakan fitur-fitur <i>smartphone</i> (whatsapp,instagram,tik-tok,youtobe) pada saat peneliti menginginkannya.							
5.	Saya merasa cemas /gelisah/takut jika batrai <i>smartphone</i> peneliti habis.							
6.	Saya akan merasa cemas atau panik apabila kuota bulanan <i>smartphone</i> habis							
7.	Saya terus-menerus memeriksa <i>smartphone</i> untuk melihat ketersediaan sinyal dari <i>smartphone</i> dan koneksi <i>wifi</i> jika							

	tidak memiliki sinyal dan koneksi <i>wifi</i>							
8.	Apabila saya tidak menggunakan <i>smartphone</i> , saya akan merasa takut/cemas/khawatir apabila tersesat di jalan atau suatu tempat.							
9.	Jika saya menyimpan <i>smartphone</i> dalam beberapa menit dan berjauhan dari <i>smartphone</i> , timbul perasaan untuk memeriksa <i>smartphone</i> yang peneliti miliki.							
10.	Saya akan merasa cemas karena tidak bisa berkomunikasi dengan teman, keluarga dan orang terkasih.							
11.	Saya akan merasa khawatir jika teman, keluarga dan orang terkasih tidak bisa menghubungi peneliti.							
12.	Saya merasa gelisah karena tidak dapat menerima <i>chat</i> dan panggilan telepon dari fitur <i>smartphone</i> saya, terutama media sosial.							
13.	Saya akan merasa cemas karena tidak bisa kontak terutama menggunakan fitur media sosial yang ada pada <i>smartphone</i> peneliti dengan teman, keluarga dan orang terkasih.							
14.	Saya akan merasa gelisah karena tidak mengetahui akan ada seseorang menghubungi peneliti dalam kondisi tertentu melalui <i>smartphone</i> .							
15.	Saya merasa cemas/khawatir karena koneksi jaringan pada <i>smartphone</i> yang tidak stabil pada teman, keluarga, dan orang terkasih.							
16.	Saya akan merasa gugup/gelisah apabila kehilangan identitas peneliti di media sosial.							
17.	Saya akan merasa tidak nyaman karena tidak dapat selalu <i>up-to-date</i> dengan media sosial dan fitur-fitur baru yang ada pada <i>smartphone</i> .							

18.	Saya akan merasa janggal karena tidak bisa mengecek notifikasi terbaru dari <i>smartphone</i> terutama media sosial/aplikasi seperti <i>whatsapp</i> , <i>instagram</i> , <i>tik-tok</i> dan <i>youtobe</i> .							
19.	Saya akan merasa cemas karena tidak dapat mengecek pesan/ <i>inbox</i> pada email							
20.	Saya akan merasa aneh/bingung karena peneliti tidak tahu apa yang akan peneliti perbuat jika tidak menggunakan <i>smartphone</i> .							

Master Tabel

Kontrol diri

Intensitas penggunaan media social

Tingkat *nomophobia*

Identitas							Kontrol Diri		Intensitas Penggunaan Media Sosial		Tingkat Nophobia	
nama	JK	Usia	Kategori	Kelas	Durasi penggunaan SP	kategori	Nilai total	Katagori	Nilai Total	Kategori	Nilai total	Kategori
NA	0	15	0	X MIPA 1	13	0	29	0	63	0	116	0
TR	0	15	0	X MIPA 1	9	0	27	0	60	0	115	0
AG	1	15	0	X MIPA 1	8	0	28	0	68	0	99	1
DH	0	15	0	X MIPA 1	7	0	29	0	60	0	100	1
ZL	0	15	0	X MIPA 1	7	0	27	0	63	0	92	1
YA	0	15	0	X MIPA 1	9	0	30	0	64	0	115	0
AM	0	15	0	X MIPA 2	10	0	38	1	52	1	95	1
DK	0	15	0	X MIPA 2	9	0	35	0	62	0	112	0
NP	1	15	0	X MIPA 2	13	0	31	0	64	0	109	0
IN	1	15	0	X MIPA 2	10	0	33	0	63	0	90	1
DR	1	15	0	X MIPA 2	13	0	31	0	62	0	104	0
LO	0	15	0	XI MIPA 2	9	0	27	0	61	0	113	0
NS	0	15	0	X IPS 2	12	0	19	0	90	0	126	0
AY	0	15	0	X IPS 2	12	0	22	0	77	0	103	0
SY	0	15	0	X IPS 2	8	0	21	0	79	0	83	1
YF	0	15	0	X IPS 2	10	0	20	0	74	0	92	1
MM	1	15	0	X IPS 2	6	0	38	1	52	1	51	2
MW	0	15	0	X IPS 2	10	0	22	0	65	0	122	0
WB	0	15	0	X IPS 3	12	0	20	0	84	0	102	0
VZ	0	15	0	X IPS 3	7	0	42	1	50	1	47	2
GU	0	15	0	X IPS 3	7	0	40	1	52	1	44	2
DK	0	15	0	X IPS 3	11	0	21	0	85	0	116	0
OL	0	15	0	XI IPS 2	8	0	21	0	80	0	85	1
AS	0	15	0	X MIPA 2	8	0	29	0	70	0	86	1
MA	0	15	0	X MIPA 2	12	0	30	0	57	0	107	0
GV	1	15	0	X IPS 3	12	0	18	0	73	0	113	0
TP	0	16	1	X MIPA 1	7	0	37	0	53	1	57	2
NU	1	16	1	X MIPA 1	10	0	35	0	65	0	114	0
AP	0	16	1	X MIPA 1	8	0	33	0	66	0	97	1
RS	0	16	1	X MIPA 1	11	0	29	0	61	0	111	0
DA	1	16	1	X MIPA 1	9	0	28	0	59	0	100	1
EN	1	16	1	X MIPA 1	9	0	31	0	66	0	116	0
NF	0	16	1	X MIPA 1	10	0	27	0	62	0	103	0
FP	0	16	1	X MIPA 1	12	0	29	0	61	0	103	0
AN	0	16	1	X MIPA 1	10	0	31	0	65	0	106	0
AI	0	16	1	X MIPA 1	9	0	31	0	62	0	119	0
SP	0	16	1	X MIPA 2	7	0	42	1	54	1	57	2
LP	0	16	1	X MIPA 2	9	0	34	0	61	0	90	1
NH	0	16	1	X MIPA 2	10	0	29	0	66	0	104	0
SP	0	16	1	X MIPA 2	10	0	32	0	63	0	121	0
SB	0	16	1	X MIPA 2	10	0	34	0	60	0	100	1
DT	0	16	1	X MIPA 2	8	0	22	0	62	0	96	1
AA	0	16	1	X MIPA 2	12	0	30	0	69	0	115	0

DW	0	16	1	X MIPA 2	13	0	36	0	66	0	107	0
PI	1	16	1	X MIPA 2	8	0	26	0	65	0	96	1
NW	0	16	1	X MIPA 2	13	0	25	0	66	0	114	0
JP	0	16	1	X MIPA 2	11	0	32	0	64	0	104	0
YF	0	16	1	X MIPA 2	8	0	35	0	60	0	97	1
VA	0	16	1	X MIPA 2	7	0	40	1	52	1	58	2
FF	0	16	1	XI MIPA 2	7	0	39	1	54	1	55	2
YA	0	16	1	XI MIPA 2	6	0	42	1	53	1	58	2
ET	0	16	1	XI MIPA 2	6	0	38	1	55	1	53	2
YG	0	16	1	XI MIPA 2	9	0	28	0	65	0	96	1
DN	0	16	1	XI MIPA 2	9	0	30	0	61	0	105	0
LL	0	16	1	XI MIPA 2	8	0	29	0	69	0	98	1
GG	0	16	1	XI MIPA 2	7	0	41	1	56	1	60	2
AC	0	16	1	XI MIPA 2	8	0	27	0	72	0	90	1
RC	0	16	1	XI MIPA 2	9	0	25	0	70	0	115	0
NF	0	16	1	XI MIPA 2	8	0	43	1	53	1	60	2
FJ	0	16	1	XI MIPA 3	13	0	21	0	68	0	110	0
DP	1	16	1	XI MIPA 3	6	0	33	0	53	1	55	2
RS	0	16	1	XI MIPA 3	8	0	22	0	84	0	119	0
MF	0	16	1	XI MIPA 3	10	0	18	0	75	0	121	0
LP	0	16	1	X IPS 2	10	0	23	0	83	0	121	0
NZ	0	16	1	X IPS 2	9	0	21	0	89	0	115	0
CN	0	16	1	X IPS 2	5	0	43	1	53	1	33	2
FD	0	16	1	X IPS 2	12	0	19	0	80	0	119	0
AP	0	16	1	X IPS 2	10	0	22	0	77	0	100	1
AM	0	16	1	X IPS 2	10	0	18	0	85	0	127	0
DR	0	16	1	X IPS 2	6	0	41	1	40	1	35	2
OA	1	16	1	X IPS 2	13	0	20	0	83	0	120	0
AI	0	16	1	X IPS 2	5	0	43	1	45	1	39	2
GG	0	16	1	X IPS 2	9	0	19	0	75	0	117	0
CN	1	16	1	X IPS 3	9	0	23	0	68	0	119	0
SJ	0	16	1	X IPS 3	6	0	45	1	53	1	57	2
AZ	1	16	1	X IPS 3	5	0	35	0	49	1	45	2
PU	0	16	1	X IPS 3	10	0	20	0	87	0	117	0
MI	1	16	1	X IPS 3	9	0	17	0	75	0	114	0
SW	0	16	1	X IPS 3	10	0	20	0	74	0	126	0
AR	1	16	1	X IPS 3	10	0	18	0	69	0	81	1
HK	1	16	1	X IPS 3	8	0	42	1	41	1	36	2
NI	0	16	1	X IPS 3	7	0	45	1	44	1	30	2
YS	0	16	1	X IPS 3	8	0	22	0	84	0	88	1
DE	0	16	1	X IPS 3	6	0	42	1	46	1	54	2

CA	0	16	1	XI IPS 2	10	0	22	0	84	0	117	0
YN	0	16	1	XI IPS 2	5	0	43	1	46	1	49	2
TE	0	16	1	XI IPS 2	7	0	41	1	55	1	56	2
FI	0	16	1	XI IPS 2	9	0	17	0	77	0	115	0
SD	1	16	1	XI IPS 3	7	0	45	1	37	1	48	2
PL	1	16	1	XI IPS 3	11	0	22	0	78	0	109	0
DR	0	16	1	XI IPS 3	10	0	19	0	87	0	112	0
PD	0	16	1	XI IPS 3	12	0	23	0	73	0	111	0
JZ	0	16	1	XI IPS 3	8	0	24	0	80	0	62	1
AA	0	16	1	X MIPA 1	10	0	27	0	64	0	97	1
LA	1	16	1	X MIPA 1	9	0	29	0	62	0	99	1
RA	0	16	1	X MIPA 1	10	0	28	0	66	0	101	0
EP	1	16	1	X MIPA 2	9	0	32	0	67	0	116	0
RA	0	16	1	XI MIPA 2	9	0	27	0	66	0	127	0
LR	0	16	1	XI MIPA 2	7	0	38	1	53	1	99	1
YO	0	16	1	XI MIPA 2	10	0	29	0	65	0	102	0
AS	0	16	1	XI MIPA 2	6	0	42	1	53	1	75	1
AA	0	16	1	XI MIPA 3	11	0	23	0	69	0	122	0
FH	1	16	1	X IPS 2	11	0	25	0	80	0	120	0
TA	0	16	1	X IPS 2	6	0	39	1	47	1	38	2
AK	0	16	1	X IPS 2	13	0	25	0	83	0	117	0
CS	0	16	1	X IPS 3	9	0	39	1	47	1	50	2
HR	0	16	1	X IPS 3	9	0	21	0	71	0	123	0
LA	0	16	1	XI IPS 2	8	0	18	0	82	0	87	1
GL	0	16	1	XI IPS 2	12	0	24	0	87	0	122	0
SI	0	16	1	XI IPS 2	8	0	38	1	51	1	96	1
CR	0	16	1	XI IPS 2	9	0	22	0	86	0	116	0
YN	0	17	2	X MIPA 1	8	0	32	0	59	0	98	1
KM	1	17	2	X MIPA 1	10	0	34	0	64	0	96	1
AN	1	17	2	XI MIPA 2	8	0	26	0	65	0	98	1
MP	0	17	2	XI MIPA 2	9	0	28	0	67	0	118	0
JC	0	17	2	XI MIPA 2	8	0	25	0	58	0	90	1
PN	0	17	2	XI MIPA 2	10	0	33	0	60	0	101	0
DK	1	17	2	XI MIPA 2	10	0	35	0	56	1	102	0
RF	0	17	2	XI MIPA 2	9	0	26	0	73	0	109	0
GW	0	17	2	XI MIPA 3	10	0	46	1	54	1	59	2
SE	0	17	2	XI MIPA 3	9	0	44	1	54	1	53	2
WM	0	17	2	XI MIPA 3	10	0	26	0	80	0	116	0
RD	0	17	2	XI MIPA 3	7	0	41	1	56	1	51	2
KD	1	17	2	XI MIPA 3	8	0	28	0	82	0	98	1
AR	0	17	2	XI MIPA 3	11	0	23	0	68	0	114	0

SP	0	17	2	XI MIPA 3	7	0	44	1	54	1	49	2
YA	0	17	2	XI MIPA 3	13	0	20	0	78	0	118	0
AF	0	17	2	XI MIPA 3	11	0	17	0	79	0	126	0
AS	0	17	2	XI MIPA 3	10	0	19	0	77	0	124	0
GH	0	17	2	XI MIPA 3	7	0	43	1	52	1	42	2
FG	0	17	2	XI MIPA 3	12	0	23	0	83	0	106	0
AB	0	17	2	XI MIPA 3	5	0	41	1	53	1	44	2
YA	0	17	2	XI MIPA 3	10	0	17	0	86	0	123	0
TL	0	17	2	X IPS 2	4	1	42	1	56	1	48	2
DA	0	17	2	X IPS 3	12	0	17	0	87	0	127	0
KA	1	17	2	XI IPS 2	11	0	24	0	75	0	108	0
NP	0	17	2	XI IPS 2	8	0	20	0	76	0	89	1
AY	0	17	2	XI IPS 2	12	0	21	0	69	0	113	0
CC	0	17	2	XI IPS 2	7	0	34	0	46	1	55	2
GJ	1	17	2	XI IPS 2	8	0	18	0	64	0	99	1
WN	0	17	2	XI IPS 2	7	0	48	1	48	1	69	1
MZ	0	17	2	XI IPS 2	10	0	19	0	67	0	102	0
SB	1	17	2	XI IPS 2	7	0	38	1	52	1	38	2
AN	0	17	2	XI IPS 3	9	0	22	0	78	0	69	1
DD	0	17	2	XI IPS 3	10	0	17	0	84	0	106	0
RM	0	17	2	XI IPS 3	10	0	20	0	82	0	108	0
RR	0	17	2	XI IPS 3	9	0	21	0	85	0	103	0
RV	0	17	2	XI IPS 3	7	0	42	1	44	1	32	2
IR	0	17	2	XI IPS 3	9	0	19	0	89	0	111	0
ZF	0	17	2	XI IPS 3	10	0	20	0	80	0	108	0
AY	0	17	2	XI IPS 3	7	0	43	1	46	1	57	2
RS	0	17	2	XI IPS 3	7	0	46	1	41	1	45	2
CH	0	17	2	XI MIPA 3	10	0	24	0	66	0	103	0
RD	1	17	2	XI MIPA 3	5	0	39	1	47	1	54	2
TS	0	17	2	X IPS 2	5	0	43	1	49	1	60	2
SV	0	17	2	X IPS 3	8	0	20	0	70	0	116	0
DS	1	17	2	X IPS 3	10	0	35	0	57	0	103	0
AD	0	17	2	XI IPS 3	8	0	19	0	78	0	97	1
RA	0	17	2	XI IPS 3	12	0	24	0	88	0	101	0
MF	0	17	2	XI IPS 3	13	0	17	0	76	0	102	0
FA	0	17	2	XI IPS 3	7	0	49	1	45	1	52	2
RH	0	17	2	XI IPS 2	6	0	46	1	47	1	39	2

Identitas					Kontrol Diri													
nama	JK	Usia	Kelas	Durasi SP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	NT
NA	0	15	X MIPA 1	13	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	4	2	29
TR	0	15	X MIPA 1	9	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	27
AG	1	15	X MIPA 1	8	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	28
DH	0	15	X MIPA 1	7	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	29
ZL	0	15	X MIPA 1	7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	27
YA	0	15	X MIPA 1	9	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	30
AM	0	15	X MIPA 2	10	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	38
DK	0	15	X MIPA 2	9	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	35
NP	1	15	X MIPA 2	13	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	31
IN	1	15	X MIPA 2	10	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	33
DR	1	15	X MIPA 2	13	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	3	31
LO	0	15	XI MIPA 2	9	2	2	3	1	2	4	2	1	3	2	1	2	2	27
NS	0	15	X IPS 2	12	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	19
AY	0	15	X IPS 2	12	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	22
SY	0	15	X IPS 2	8	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	21
YF	0	15	X IPS 2	10	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	20
MM	1	15	X IPS 2	6	4	4	4	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	38
MW	0	15	X IPS 2	10	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	22
WB	0	15	X IPS 3	12	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	20
VZ	0	15	X IPS 3	7	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	42
GU	0	15	X IPS 3	7	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	2	40
DK	0	15	X IPS 3	11	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	21
OL	0	15	XI IPS 2	8	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	21
AS	0	15	X MIPA 2	8	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	29
MA	0	15	X MIPA 2	12	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	2	3	2	30
GV	1	15	X IPS 3	12	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	18
TP	0	16	X MIPA 1	7	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	37
NU	1	16	X MIPA 1	10	2	4	2	3	2	3	4	3	2	2	2	4	2	35
AP	0	16	X MIPA 1	8	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	33
RS	0	16	X MIPA 1	11	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	29
DA	1	16	X MIPA 1	9	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	28
EN	1	16	X MIPA 1	9	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	31
NF	0	16	X MIPA 1	10	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	3	27
FP	0	16	X MIPA 1	12	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	29
AN	0	16	X MIPA 1	10	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	31
AI	0	16	X MIPA 1	9	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	31
SP	0	16	X MIPA 2	7	3	3	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	42
LP	0	16	X MIPA 2	9	3	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	4	34
NH	0	16	X MIPA 2	10	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	29
SP	0	16	X MIPA 2	10	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	32
SB	0	16	X MIPA 2	10	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	34
DT	0	16	X MIPA 2	8	3	2	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	2	22
AA	0	16	X MIPA 2	12	4	2	2	2	2	2	2	3	4	1	2	2	2	30
DW	0	16	X MIPA 2	13	3	3	3	3	3	3	1	4	4	2	1	4	2	36
PI	1	16	X MIPA 2	8	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	26
NW	0	16	X MIPA 2	13	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	25

JP	0	16	X MIPA 2	11	2	2	4	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	32
YF	0	16	X MIPA 2	8	4	3	2	2	2	1	4	4	2	3	2	2	4	35
VA	0	16	X MIPA 2	7	2	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	2	4	40
FF	0	16	XI MIPA 2	7	4	2	3	2	2	2	3	4	4	4	2	3	4	39
YA	0	16	XI MIPA 2	6	3	3	4	3	3	3	4	4	4	1	3	3	4	42
ET	0	16	XI MIPA 2	6	3	4	3	4	3	4	3	2	1	3	2	4	2	38
YG	0	16	XI MIPA 2	9	2	2	3	1	4	2	2	3	2	2	2	2	1	28
DN	0	16	XI MIPA 2	9	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	30
LL	0	16	XI MIPA 2	8	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	4	2	29
GG	0	16	XI MIPA 2	7	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	41
AC	0	16	XI MIPA 2	8	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	27
RC	0	16	XI MIPA 2	9	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	1	25
NF	0	16	XI MIPA 2	8	3	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	2	3	43
FJ	0	16	XI MIPA 3	13	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	21
DP	1	16	XI MIPA 3	6	2	2	2	3	1	1	1	2	4	4	4	4	3	33
RS	0	16	XI MIPA 3	8	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	22
MF	0	16	XI MIPA 3	10	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	18
LP	0	16	X IPS 2	10	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	23
NZ	0	16	X IPS 2	9	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	21
CN	0	16	X IPS 2	5	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	43
FD	0	16	X IPS 2	12	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	19
AP	0	16	X IPS 2	10	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	22
AM	0	16	X IPS 2	10	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	18
DR	0	16	X IPS 2	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	41
OA	1	16	X IPS 2	13	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	20
AI	0	16	X IPS 2	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
GG	0	16	X IPS 2	9	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	19
CN	1	16	X IPS 3	9	2	1	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	23
SJ	0	16	X IPS 3	6	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	45
AZ	1	16	X IPS 3	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	35
PU	0	16	X IPS 3	10	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	20
MI	1	16	X IPS 3	9	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	17
SW	0	16	X IPS 3	10	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	20
AR	1	16	X IPS 3	10	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	18
HK	1	16	X IPS 3	8	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	2	42
NI	0	16	X IPS 3	7	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	45
YS	0	16	X IPS 3	8	1	1	1	1	2	2	2	2	3	1	3	1	2	22
DE	0	16	X IPS 3	6	2	2	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	2	42
CA	0	16	XI IPS 2	10	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	22
YN	0	16	XI IPS 2	5	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	43
TE	0	16	XI IPS 2	7	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	41

FI	0	16	XI IPS 2	9	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	17
SD	1	16	XI IPS 3	7	2	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	45
PL	1	16	XI IPS 3	11	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	22
DR	0	16	XI IPS 3	10	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	19
PD	0	16	XI IPS 3	12	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	23
JZ	0	16	XI IPS 3	8	2	1	2	1	2	1	2	1	1	4	2	2	24
AA	0	16	X MIPA 1	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
LA	1	16	X MIPA 1	9	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	29
RA	0	16	X MIPA 1	10	2	3	2	3	1	3	3	1	1	2	3	3	28
EP	1	16	X MIPA 2	9	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	32
RA	0	16	XI MIPA 2	9	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	27
LR	0	16	XI MIPA 2	7	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	2	4	38
YO	0	16	XI MIPA 2	10	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	29
AS	0	16	XI MIPA 2	6	4	4	3	2	2	3	3	4	4	3	3	4	42
AA	0	16	XI MIPA 3	11	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	23
FH	1	16	X IPS 2	11	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	25
TA	0	16	X IPS 2	6	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	2	39
AK	0	16	X IPS 2	13	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	25
CS	0	16	X IPS 3	9	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	4	39
HR	0	16	X IPS 3	9	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	21
LA	0	16	XI IPS 2	8	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	18
GL	0	16	XI IPS 2	12	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	24
SI	0	16	XI IPS 2	8	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	38
CR	0	16	XI IPS 2	9	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	22
YN	0	17	X MIPA 1	8	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	32
KM	1	17	X MIPA 1	10	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	34
AN	1	17	XI MIPA 2	8	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	26
MP	0	17	XI MIPA 2	9	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	3	3	28
JC	0	17	XI MIPA 2	8	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	2	25
PN	0	17	XI MIPA 2	10	2	2	1	2	3	4	3	2	3	2	2	3	33
DK	1	17	XI MIPA 2	10	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	1	35
RF	0	17	XI MIPA 2	9	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	26
GW	0	17	XI MIPA 3	10	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	46
SE	0	17	XI MIPA 3	9	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	44
WM	0	17	XI MIPA 3	10	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	26
RD	0	17	XI MIPA 3	7	2	4	4	4	3	3	4	2	3	3	2	4	41
KD	1	17	XI MIPA 3	8	2	2	1	1	2	2	3	2	3	3	3	3	28
AR	0	17	XI MIPA 3	11	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	23
SP	0	17	XI MIPA 3	7	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	44
YA	0	17	XI MIPA 3	13	1	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	1	20
AF	0	17	XI MIPA 3	11	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	17

AS	0	17	XI MIPA 3	10	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	19
GH	0	17	XI MIPA 3	7	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	1	4	4	43
FG	0	17	XI MIPA 3	12	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	23
AB	0	17	XI MIPA 3	5	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	41
YA	0	17	XI MIPA 3	10	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	17
TL	0	17	X IPS 2	4	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4	2	3	3	42
DA	0	17	X IPS 3	12	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	17
KA	1	17	XI IPS 2	11	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	24
NP	0	17	XI IPS 2	8	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	20
AY	0	17	XI IPS 2	12	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	21
CC	0	17	XI IPS 2	7	4	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	34
GJ	1	17	XI IPS 2	8	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	18
WN	0	17	XI IPS 2	7	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	48
MZ	0	17	XI IPS 2	10	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	19
SB	1	17	XI IPS 2	7	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	2	3	2	38
AN	0	17	XI IPS 3	9	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	22
DD	0	17	XI IPS 3	10	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	17
RM	0	17	XI IPS 3	10	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	20
RR	0	17	XI IPS 3	9	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	21
RV	0	17	XI IPS 3	7	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	42
IR	0	17	XI IPS 3	9	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	19
ZF	0	17	XI IPS 3	10	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	20
AY	0	17	XI IPS 3	7	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	2	43
RS	0	17	XI IPS 3	7	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	46
CH	0	17	XI MIPA 3	10	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	3	1	24
RD	1	17	XI MIPA 3	5	3	1	4	1	4	1	2	4	3	4	4	4	4	39
TS	0	17	X IPS 2	5	4	4	3	4	3	2	2	4	4	3	4	4	2	43
SV	0	17	X IPS 3	8	2	1	2	1	3	1	1	1	2	2	1	1	2	20
DS	1	17	X IPS 3	10	4	3	4	3	2	3	3	4	3	2	1	1	2	35
AD	0	17	XI IPS 3	8	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	19
RA	0	17	XI IPS 3	12	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	24
MF	0	17	XI IPS 3	13	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	17
FA	0	17	XI IPS 3	7	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	49
RH	0	17	XI IPS 2	6	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	46

Keterangan:	
Kontrol Diri	0 (Rendah=0-37)
	1 (tinggi=38-52)
Intensitas Penggunaan Media	1 (Rendah=0-56)
	0 (tinggi=57-100)
Tingkat Nomophobia	2 (ringan 20-60)
	1 (sedang 61-100)

Lampiran Materi Tabel Tangkal /Nomplok

Identifikasi					Tangkal/Nomplok																					
Nama	RC	Ura	Kelas	Durasi pengamatan (P)	N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7	N8	N9	N10	N11	N12	N13	N14	N15	N16	N17	N18	N19	N20	N21	
NA	0	15	X.MBA.1	10	3	5	6	8	4	6	7	8	5	6	7	7	5	6	6	6	7	5	5	6	110	
TR	0	15	X.MBA.1	8	6	6	7	5	6	6	6	5	5	6	4	5	5	6	6	7	7	7	5	5	115	
AG	1	15	X.MBA.1	8	6	7	6	5	6	5	4	5	6	5	6	7	4	3	4	5	5	1	3	6	90	
DR	0	15	X.MBA.1	7	2	6	6	8	5	2	2	6	6	6	2	6	5	6	6	6	4	7	6	5	100	
ZL	0	15	X.MBA.1	7	6	6	2	6	6	6	2	7	6	6	7	6	5	3	6	3	2	2	2	3	93	
YA	0	15	X.MBA.1	9	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	7	3	6	5	6	6	115	
AM	0	15	X.MBA.2	10	7	7	7	6	6	6	6	6	5	6	7	3	2	1	3	3	2	3	6	7	95	
DK	0	15	X.MBA.2	9	5	4	4	4	2	5	5	5	5	6	6	7	7	7	6	6	7	6	7	7	112	
SP	1	15	X.MBA.2	13	5	4	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	4	109	
IN	1	15	X.MBA.2	10	6	2	2	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	4	2	2	6	90	
DR	1	15	X.MBA.2	13	7	6	6	5	6	4	6	6	6	3	2	2	6	4	6	2	7	7	7	6	104	
LO	0	15	X.MBA.2	9	4	4	3	5	6	7	7	7	7	6	6	6	7	6	7	6	5	5	3	113		
NS	0	15	X.PS.2	12	7	7	7	7	7	7	6	6	6	7	7	7	5	5	5	6	6	6	6	6	120	
AY	0	15	X.PS.2	12	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	101	
SV	0	15	X.PS.2	8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	83	
VF	0	15	X.PS.2	10	5	5	5	5	6	6	6	4	4	4	5	5	3	3	4	4	4	5	5	4	92	
MM	1	15	X.PS.2	6	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	51	
MW	0	15	X.PS.2	10	7	7	7	7	6	5	5	5	5	6	6	7	7	7	5	5	6	7	7	5	122	
WB	0	15	X.PS.3	12	3	3	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	102	
VZ	0	15	X.PS.3	7	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47	
GT	0	15	X.PS.3	7	1	3	4	5	5	5	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	44	
DK	0	15	X.PS.3	11	7	5	6	7	5	5	5	6	7	5	6	7	7	5	6	5	6	6	6	5	116	
OL	0	15	X.PS.3	8	5	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	6	7	3	3	85	
AS	0	15	X.MBA.2	8	6	6	5	4	3	4	5	5	5	6	4	4	5	3	2	2	1	5	4	6	88	
MA	0	15	X.MBA.2	12	6	5	5	5	4	6	6	6	5	6	6	5	6	4	5	5	4	5	6	7	107	
GV	1	15	X.PS.3	12	5	5	5	5	5	6	6	6	5	5	5	5	4	6	6	7	7	7	7	4	111	
TP	0	16	X.MBA.1	7	6	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	57	
NU	1	16	X.MBA.1	10	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	5	4	5	6	7	6	114	
AP	0	16	X.MBA.1	8	6	5	4	5	6	7	6	5	3	2	5	6	6	6	6	6	5	4	3	5	97	
RS	0	16	X.MBA.1	11	5	6	5	6	4	5	6	7	5	6	4	4	6	6	5	7	7	5	6	121		
DA	1	16	X.MBA.1	9	5	7	5	6	3	4	7	5	5	7	5	5	5	5	5	4	6	3	3	5	100	
EN	1	16	X.MBA.1	9	5	5	6	7	5	4	5	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	116	
NF	0	16	X.MBA.1	10	7	7	2	7	6	6	6	7	6	7	7	6	6	2	6	4	2	5	2	2	103	
FP	0	16	X.MBA.1	12	5	5	5	6	6	6	4	5	6	6	5	4	6	4	6	5	4	5	5	5	105	
AS	0	16	X.MBA.1	10	6	5	3	6	5	7	3	6	6	6	3	6	5	5	6	5	6	5	5	7	106	
AI	0	16	X.MBA.1	9	6	6	5	6	6	6	6	7	4	5	6	6	6	7	6	7	7	7	5	5	119	
SP	0	16	X.MBA.2	7	6	6	5	2	3	1	1	1	1	2	1	1	3	2	2	2	3	5	5	7	57	
LP	0	16	X.MBA.2	9	6	6	4	6	2	6	2	6	2	6	6	6	6	6	2	2	2	2	5	3	6	96
NH	0	16	X.MBA.2	10	5	5	6	7	6	6	5	5	5	5	2	2	2	3	4	5	7	6	7	104		
SP	0	16	X.MBA.2	10	7	7	7	4	5	5	5	2	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7	121	
SB	0	16	X.MBA.2	10	5	3	3	5	3	3	5	6	6	6	6	5	5	5	5	7	5	6	5	6	100	
DT	0	16	X.MBA.2	8	2	2	3	4	4	4	5	6	6	6	6	6	6	5	5	6	4	4	6	6	96	
AA	0	16	X.MBA.2	12	6	2	1	7	5	4	4	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	115	
DW	0	16	X.MBA.2	13	6	5	3	6	5	7	3	6	6	6	4	6	5	5	6	6	5	5	5	7	107	
PI	1	16	X.MBA.2	8	6	6	2	6	6	6	2	7	6	6	7	2	2	6	5	5	6	6	2	2	96	
NW	0	16	X.MBA.2	13	6	6	2	6	6	6	2	7	6	6	6	4	5	7	7	6	6	6	7	114		
JP	0	16	X.MBA.2	11	6	5	5	5	5	5	5	6	6	4	5	6	6	5	5	6	5	3	5	6	104	
VF	0	16	X.MBA.2	8	6	6	2	6	6	6	2	7	6	6	6	7	3	6	6	6	1	5	2	2	97	
VA	0	16	X.MBA.2	7	2	6	6	2	2	6	2	2	2	2	2	6	1	1	2	3	1	1	2	3	55	
FF	0	16	X.MBA.2	7	3	2	7	1	2	2	3	3	4	3	2	2	3	4	5	2	2	2	2	1	55	
YA	0	16	X.MBA.2	6	3	2	3	4	3	4	2	4	3	1	4	5	3	2	2	4	2	2	2	3	53	
ET	0	16	X.MBA.2	6	2	2	3	1	2	2	3	4	2	3	5	2	2	3	3	3	4	2	3	2	51	
YG	0	16	X.MBA.2	9	5	4	4	4	5	5	6	2	3	4	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	95	
DS	0	16	X.MBA.2	9	7	5	5	4	5	5	4	5	5	5	6	6	6	6	6	6	2	5	6	6	105	
LL	0	16	X.MBA.2	8	7	4	5	5	5	6	6	7	4	5	5	5	5	5	6	1	7	1	4	93		
GG	0	16	X.MBA.2	7	5	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	6	3	3	60	
AC	0	16	X.MBA.2	8	5	6	6	4	3	3	3	5	5	4	5	5	5	5	6	5	3	3	4	93		
RC	0	16	X.MBA.2	9	6	6	6	6	6	6	7	7	7	5	6	6	6	6	6	6	5	4	3	113		
NF	0	16	X.MBA.2	8	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	5	1	2	2	2	2	2	2	60	
FJ	0	16	X.MBA.3	13	7	7	5	6	6	5	2	3	3	4	6	5	3	7	7	7	7	6	7	7	110	
DP	1	16	X.MBA.3	6	2	3	3	3	2	4	4	3	5	5	3	2	1	1	2	2	1	3	4	55		
RS	0	16	X.MBA.3	8	5	5	6	6	6	6	6	7	7	7	5	5	5	5	6	6	7	5	7	119		
MF	0	16	X.MBA.3	10	7	7	7	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	7	121	

Univariat

Frequencies

Statistics

		Jenis Kelamin	Usia Siswa	Durasi Pengguna Smartphone	Kontrol Diri	Intensitas Penggunaan Media	Tingkat Nomophobia
N	Valid	162	162	162	162	162	162
	Missing	0	0	0	0	0	0

Frequency Table

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	131	80.9	80.9	80.9
	Laki-laki	31	19.1	19.1	100.0
Total		162	100.0	100.0	

Usia Siswa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 Tahun	26	16.0	16.0	16.0
	16 Tahun	85	52.5	52.5	68.5
	17 Tahun	51	31.5	31.5	100.0
Total		162	100.0	100.0	

Durasi Pengguna Smartphone

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid >= 2 jam	18	11.1	11.1	11.1
< 2 jam	144	88.9	88.9	100.0
Total	162	100.0	100.0	

Kontrol Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah (0-37)	120	74.1	74.1	74.1
Tinggi (38-52)	42	25.9	25.9	100.0
Total	162	100.0	100.0	

Intensitas Penggunaan Media

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi (57-100)	43	26.5	26.5	26.5
Rendah (0-56)	119	73.5	73.5	100.0
Total	162	100.0	100.0	

Tingkat Nomophobia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Berat (101-140)	41	25.3	25.3	25.3
Sedang (61-100)	68	42.0	42.0	67.3
Ringan (20-60)	53	32.7	32.7	100.0
Total	162	100.0	100.0	

Bivariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kontrol Diri * Tingkat Nomophobia	162	100.0%	0	.0%	162	100.0%
Intensitas Penggunaan Media * Tingkat Nomophobia	162	100.0%	0	.0%	162	100.0%

Kontrol Diri * Tingkat Nomophobia

Crosstab

			Tingkat Nomophobia			Total
			Berat (101-140)	Sedang (61-100)	Ringan (20-60)	
Kontrol Diri	Rendah (0-37)	Count	4	63	53	120
		Expected Count	30.4	50.4	39.3	120.0
		% within Kontrol Diri	3.3%	52.5%	44.2%	100.0%
Tinggi (38-52)		Count	37	5	0	42
		Expected Count	10.6	17.8	13.7	42.0
		% within Kontrol Diri	88.1%	11.9%	.0%	100.0%
Total		Count	41	68	53	162
		Expected Count	41.0	68.0	53.0	162.0
		% within Kontrol Diri	25.3%	42.0%	32.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.191E2 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	123.481	2	.000
Linear-by-Linear Association	89.421	1	.000
N of Valid Cases	162		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.63.

Intensitas Penggunaan Media * Tingkat Nomophobia

Crosstab

			Tingkat Nomophobia			Total
			Berat (101-140)	Sedang (61-100)	Ringan (20-60)	
Intensitas Penggunaan Media	Tinggi (57-100)	Count	38	5	0	43
		Expected Count	10.9	18.0	14.1	43.0
		% within Intensitas Penggunaan Media	88.4%	11.6%	.0%	100.0%
	Rendah (0-56)	Count	3	63	53	119
		Expected Count	30.1	50.0	38.9	119.0
		% within Intensitas Penggunaan Media	2.5%	52.9%	44.5%	100.0%
Total	Count	41	68	53	162	
	Expected Count	41.0	68.0	53.0	162.0	
	% within Intensitas Penggunaan Media	25.3%	42.0%	32.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.240E2 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	130.298	2	.000
Linear-by-Linear Association	92.855	1	.000
N of Valid Cases	162		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.88.

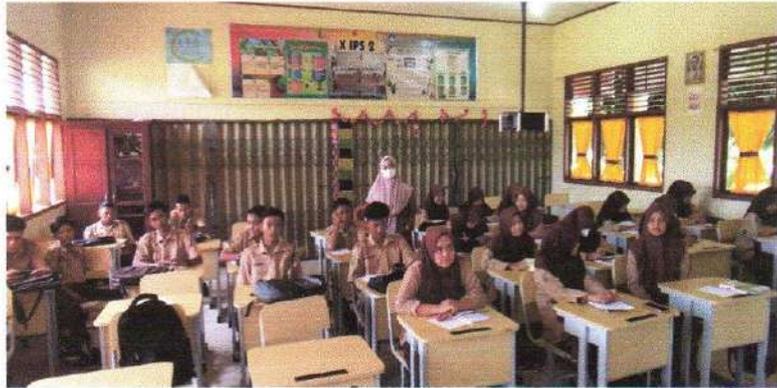
DOKUMENTASI PENELITIAN





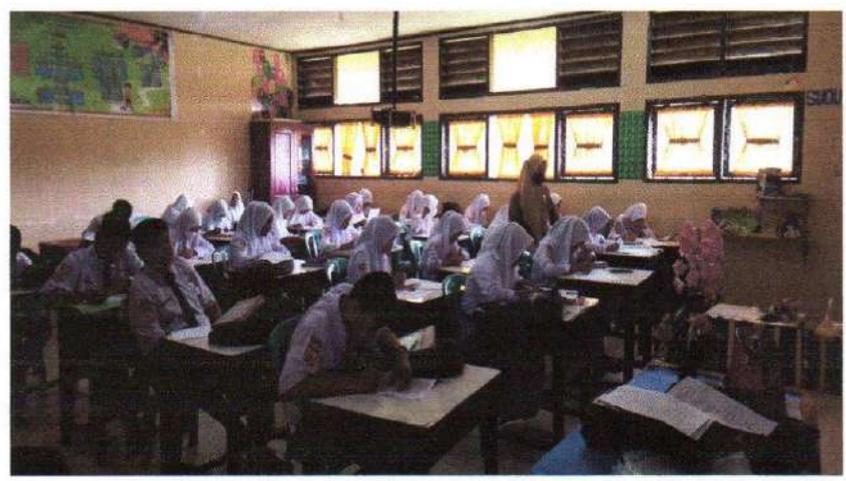














baab i

by Syarifah Syarifah

Submission date: 16-May-2022 01:37AM (UTC-0700)

Submission ID: 1837386097

File name: BAB_I_syarifah_aini,turnitin.docx (152.36K)

Word count: 1812

Character count: 11468

baab i

ORIGINALITY REPORT

25% SIMILARITY INDEX	23% INTERNET SOURCES	12% PUBLICATIONS	6% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	eprints.ums.ac.id Internet Source	5%
2	doaj.org Internet Source	5%
3	repo.apmd.ac.id Internet Source	3%
4	Dian Montanesa, Yeni Karneli. "Pemahaman Remaja Tentang Internet Sehat Di Era Globalisasi", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2021 Publication	2%
5	Christin Merlin Junita Manalu, Rita Sinthia. "MOTIVASI BELAJAR SISWA DI TINJAU DARI INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA", Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 2021 Publication	2%
6	eprints.umm.ac.id Internet Source	1%
7	docplayer.info	

	Internet Source	1%
8	docobook.com Internet Source	1%
9	jurnal.unissula.ac.id Internet Source	1%
10	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1%
11	elibrary.almaata.ac.id Internet Source	1%
12	core.ac.uk Internet Source	1%
13	kominfo.go.id Internet Source	1%
14	pustaka.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	1%
15	www.naqsdna.com Internet Source	1%
16	buletin.k-pin.org Internet Source	1%
17	fintechinstitute.co.id Internet Source	1%
18	repository.uma.ac.id Internet Source	1%

Exclude quotes

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography

bab 5

by Syarifah Bab 5

Submission date: 01-Jul-2022 08:07PM (UTC-0700)

Submission ID: 1865635104

File name: BAB_V_syarifah_alni_1.docx (24.38K)

Word count: 1855

Character count: 12611

bab 5

ORIGINALITY REPORT

27%
SIMILARITY INDEX

25%
INTERNET SOURCES

9%
PUBLICATIONS

2%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	journal.ppnijateng.org Internet Source	5%
2	doaj.org Internet Source	3%
3	journal.uny.ac.id Internet Source	3%
4	jurnalmedikahutama.com Internet Source	2%
5	id.scribd.com Internet Source	1%
6	media.neliti.com Internet Source	1%
7	jurnal.unw.ac.id Internet Source	1%
8	Heri Gunawan, Ike Anggraeni, Annisa Nurrachmawati. "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi"	1%

Covid-19", Preventif : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2021

Publication

9	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	1 %
10	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1 %
11	jurnalfpk.uinsby.ac.id Internet Source	1 %
12	Astati Astati, Rimba Hamid, Citra Marhan. "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja", Jurnal Sublimapsi, 2020 Publication	1 %
13	repository.uir.ac.id Internet Source	1 %
14	skripsipsikologie.wordpress.com Internet Source	1 %
15	fpsi.um.ac.id Internet Source	1 %
16	bk.ppj.unp.ac.id Internet Source	<1 %
17	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
18	jurnal.untan.ac.id Internet Source	

		<1 %
19	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
20	Fandega Yagi Sena, Yessy Elita, Arsyadani Misbahuddin. "HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI PADA SISWA BROKEN HOME DENGAN PERGAULAN BEBAS SISWA KELAS XI SMK NEGERI X KOTA BENGKULU", TRIADIK, 2021 Publication	<1 %
21	Submitted to Universitas Merdeka Malang Student Paper	<1 %
22	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1 %
23	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
24	tambem.wordpress.com Internet Source	<1 %
25	www.rijalhabibulloh.com Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Syarifah Aini
Tempat /Tanggal Lahir : Aur Duri, 31 Januari 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Jumlah Saudara : Anak ke-4 dari 4 Bersaudara
Alamat : Jl. Baru Villa Bunga Arengka Cluster Adelia
Blok D.6

No	Jenis Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus
1.	TK Dharma Wanita Persatuan	2004	2006
2.	SDN 001 Pasar Lubuk Jambi	2006	2012
3.	SMPN2 Kuantan Mudik	2012	2015
4.	SMAN 1 Kuantan Mudik	2015	2018
5.	Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	2018	2022

LEMBARAN KONSULTASI PEMBIMBING

NAMA : SYARIFAH AINI
 NIM : 1814201123
 DOSEN PEMBIMBING I : Ns. Alini, M.Kep

NO	Tanggal Dimasukan	Materi	Masukan pembimbing	Tanda Tangan
1.	31/03/22	ACC Judul	Konsul Judul dan Acc Judul	
2.	11/04/22	Bab I	Perbaikan Bab I, Penulisan lebih dirapikan	
3.	16/04/22	Bab III.	Perbaikan Bab III	
4.	23/04/22	Bab I Bab III	<ul style="list-style-type: none"> - Atur Penomoran pada Bab III - Menyimpulkan hasil survei - Pendahuluan pada Bab I - Perbaikan rumus sampel - Perbaikan tanda baca - Rapihan bagan - Perbaikan kuesioner 	 
5.	26/04/22	BAB I - III	- Perbaikan penulisan	
6.	16/05/22	BAB I - III	<ul style="list-style-type: none"> - Acc Bab I - Perbaikan spasi, tanda baca - perbaikan kuesioner 	
7.	19/05/22	BAB I - III	<ul style="list-style-type: none"> - perbaikan kuesioner Acc Ujian proposal 	

LEMBARAN KONSULTASI PEMBIMBING

NAMA : Syarifah Aini
 NIM : 1814201123
 DOSEN PEMBIMBING I : Ns. Alini, M. Kep

NO	Tanggal Dimasukan	Materi	Masukan pembimbing	Tanda Tangan
8	02/06/22	BAB I-BAIII	Acc Penelitian	
9	16/06/22	BAB IV	- Perbaiki tabel. - Perbaiki spasi.	
10.	23/06/22	BAB IV-VI	- perbaiki tabel. - Tambahkan keterangan tabel. - Perbaiki saran. aspek teoritis Aspek praktis.	
11.	25/06/22	BAB IV-VI	- Perbaiki simpulan. - perbaiki saran. - Perbaiki Abstrak.	
12.	28/06/22	BAB IV-VI	- Perbaiki pembahasan, susun lebih rapi. - Perbaiki Abstrak berikan atau tambahkan saran.	
13	30/06/22	BAB IV-VI	Acc usi kurnia Bab 5 - acc via hasil	

LEMBARAN KONSULTASI PEMBIMBING

NAMA : SYARIFAH AINI
NIM : 1814201123
DOSEN PEMBIMBING I : Ns. Alini, M.Kep

NO	Tanggal Dimasukan	Materi	Masukan pembimbing	Tanda Tangan
14.	16/07 22	BAB IV-VI	- Perbaiki Pembahasan - Tambahkan Pembahasan dan sesuaikan Kesenjangan Penelitian.	
15.	18/08 22	BAB I - VI	- Acc hasil penelitian	

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : Syarifah Aini

NIM : 1814201123

Dosen pembimbing II: Ade Dita Puteri,SKM,MPH

No	Tanggal Dimasukkan	Materi	Masukkan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	11/04/22	Bab I	Perbaiki Bab I, tanda baca	
2.	16/04/22	Bab II	Acc Bab II	
3.	16/04/22	Bab I	- Uji turnitin - Perbaiki penulisan Bab III	
4.	19/05/22	Bab I - III	Acc ujian proposal	
5.	02/06/22	Bab I - III	Acc Penelitian	
6.	16/06/22	Bab IV	perbaiki tabel, spasi tabel	
7.	25/06/22	Bab IV - IV	- Perbaiki tulisan abstrak, perhatikan tanda baca	
8.	29/06/22	Bab IV - VI	- Perbaiki simpulan - Sesuaikan dengan tujuan penelitian.	
9.	30/06/22	Bab IV - VI	- Acc uji turnitin bab 5 - Acc ujian hasil	
10.	18/08/22	Bab I - VI	Acc hasil penelitian	

TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL *STRATIFIED RANDOM SAMPLING*

PADA SISWA/I DI SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK

1. Kelas X MIPA 1
Jumlah populasi = 35 orang (4 orang laki-laki, 31 orang perempuan)
Jumlah sampel = $\frac{35}{273} \times 162 = 20 \text{ orang}$
Laki-laki = $\frac{4}{35} \times 20 = 3 \text{ orang}$
Perempuan = $\frac{31}{35} \times 20 = 18 \text{ orang}$
2. Kelas X MIPA 2
Jumlah populasi = 36 orang (5 orang laki-laki, 31 orang perempuan)
Jumlah populasi = $\frac{36}{273} \times 162 = 21 \text{ orang}$
Laki-laki = $\frac{5}{36} \times 21 = 3 \text{ orang}$
Perempuan = $\frac{31}{36} \times 21 = 18 \text{ orang}$
3. Kelas X IPS 2
Jumlah populasi = 35 orang (6 orang laki-laki, 29 orang perempuan)
Jumlah populasi = $\frac{35}{273} \times 162 = 20 \text{ orang}$
Laki-laki = $\frac{6}{35} \times 20 = 4 \text{ orang}$
Perempuan = $\frac{29}{35} \times 20 = 17 \text{ orang}$
4. Kelas X IPS 3
Jumlah populasi = 34 orang (8 orang laki-laki, 26 orang perempuan)
Jumlah populasi = $\frac{35}{273} \times 162 = 20 \text{ orang}$
Laki-laki = $\frac{8}{34} \times 20 = 5 \text{ orang}$
Perempuan = $\frac{26}{34} \times 20 = 16 \text{ orang}$
5. Kelas XI MIPA 2
Jumlah populasi = 35 orang (6 orang laki-laki, 29 orang perempuan)
Jumlah populasi = $\frac{35}{273} \times 162 = 20 \text{ orang}$
Laki-laki = $\frac{6}{35} \times 20 = 4 \text{ orang}$
Perempuan = $\frac{29}{35} \times 20 = 17 \text{ orang}$
6. Kelas XI MIPA 3
Jumlah populasi = 36 orang (5 orang laki-laki, 31 orang perempuan)
Jumlah populasi = $\frac{36}{273} \times 162 = 21 \text{ orang}$
Laki-laki = $\frac{5}{36} \times 21 = 3 \text{ orang}$
Perempuan = $\frac{31}{36} \times 21 = 18 \text{ orang}$
7. Kelas XI IPS 2
Jumlah populasi = 31 orang (8 orang laki-laki, 28 orang perempuan)

$$\text{Jumlah populasi} = \frac{31}{273} \times 162 = 18 \text{ orang}$$

$$\text{Laki-laki} = \frac{8}{31} \times 18 = 5 \text{ orang}$$

$$\text{Perempuan} = \frac{23}{31} \times 18 = 13 \text{ orang}$$

8. Kelas XI IPS 3

Jumlah populasi = 31 orang (7 orang laki-laki, 24 orang perempuan)

$$\text{Jumlah populasi} = \frac{31}{273} \times 162 = 18 \text{ orang}$$

$$\text{Laki-laki} = \frac{7}{31} \times 18 = 4 \text{ orang}$$

$$\text{Perempuan} = \frac{24}{31} \times 18 = 14 \text{ orang}$$