

**HUBUNGAN *SELF CONTROL* DENGAN KEJADIAN
NOMOPHOBIA DI KALANGAN SISWA KELAS
VIII MTSN 3 PASURUAN**

Rizka Yuly Suswanti ¹, Rina Nur Hidayati ², Binarti Dwi Wahyuningsih ³

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto

² Dosen Keperawatan Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto

³ Dosen Keperawatan Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto

E-mail : rizkayulisuswanti167@gmail.com

ABSTRAK

Nomophobia merupakan suatu phobia yang di akibatkan karena jauh dari *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada siswa. Hipotesis dalam penelitian ini ada hubungan jika *self control* yang dimiliki oleh individu rendah dengan kejadian *nomophobia* di kalangan siswa kelas VIII. Desain penelitian ini menggunakan korelasional dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan kedua variable. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas viii di MtsN 3 Pasuruan sebanyak 150 orang. Sampel ini di ambil menggunakan dengan menggunakan teknik *purpsosive sampling* sehingga di dapatkan 148 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan hasil analisis uji *spearman rho* yang ditunjukkan dari nilai ρ value $(0,000) < \alpha (0, 05)$, dengan tingkat keeratan hubungan kuat ditunjukkan oleh nilai *correlation coeficient* -610. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Artinya arah hubungan antara kedua variable tersebut adalah kolerasi negative artinya semakin positive *self control* yang dimiliki oleh responden maka semakin rendah kejadian *nomophobia* di kalangan siswa MtsN 3 Pasuruan, sehingga di harapkan siswa kelas VIII di MtsN 3 Pasuruan dapat meningkatkan *self control* untuk menghindari kejadian *nomophobia* dengan cara mengidentfifikasi dan menghindari godaan yang di rasa itu adalah hal negatif dan hanya dapat menimbulkan kerugian, kemudian membatasi diri dalam menggunakan *smartphone* agar tidak mengalami *nomophobia* yang kita tahu memiliki dampak negative yang sangat signifikan.

Kata kunci : *Self Control, Nomophobia, Siswa.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di Indonesia dari tahun ke tahun yang paling banyak digemari salah satunya adalah *smartphone*. Mengamati fenomena tentang *nomophobia* yang kini menjadi trend di masyarakat karena penggunaan media (*smartphone*) yang tidak terkendali maka dibutuhkan *self control* yang tinggi dari masing-masing individu. *Self control* menjadi salah satu pencegahan dari banyaknya kasus kejadian *nomophobia* pada saat ini. *Self control* sendiri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Ketika sudah ketergantungan pada *smartphone*

maka akan muncul perasaan seperti gelisah, cemas, dan takut ketika jauh dari *smartphone* atau yang disebut dengan *nomophobia* (Antasari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian (Emarketer, 2017) Indonesia menempati peringkat ke 3 jumlah pengguna *smartphone* terbanyak di Asia Pasifik sekitar 65.2 juta pengguna kemudian berdasarkan survei yang dilakukan oleh (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2019) total populasi penduduk Indonesia sebanyak 264,16 juta orang. Survei itu juga mengungkapkan Pulau Jawa tetap menjadi wilayah dengan kontribusi pengguna yang tertinggi yaitu 55%. Survei APJII juga menjelaskan, kontribusi pengguna internet di Jawa Timur (13,5%), *Smartphone* merupakan barang yang wajib di

miliki oleh masyarakat Indonesia baik dari lapisan masyarakat perkotaan, dan pedesaan, bahkan perekonomian tinggi maupun menengah wajib memiliki *smartphone*.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 10 siswa kelas VIII 3 MTSN 3 Pasuruan melalui lembar kuisisioner yang dibagikan pada tanggal 11 Desember 2020. Peneliti melakukan penyebaran kuisisioner kepada 10 siswa kelas VIII MTSN 3 Pasuruan hasilnya, sebanyak 10 orang siswa mengatakan *smartphone* mereka selalu terkoneksi dengan internet, kemudian 8 orang siswa mengatakan bahwa jika *smartphone*-nya tertinggal maka tidak jarang terkadang mereka merasakan cemas dan ingin segera mengambil *smartphone*-nya yang tertinggal,

sebanyak 10 orang mengatakan panik jika *smartphone* mereka mengalami *lowbat*, kemudian mereka juga menjelaskan bahwa mereka selalu mengecek *smartphone* lebih dari 10x dalam sehari dan menggunakannya lebih dari 8 jam per hari. Dari 10 orang yang mengalami gejala *nomophobia* tinggi ternyata hal ini juga berkaitan dengan rendahnya *self control* individu.

METODE PENELITIAN.

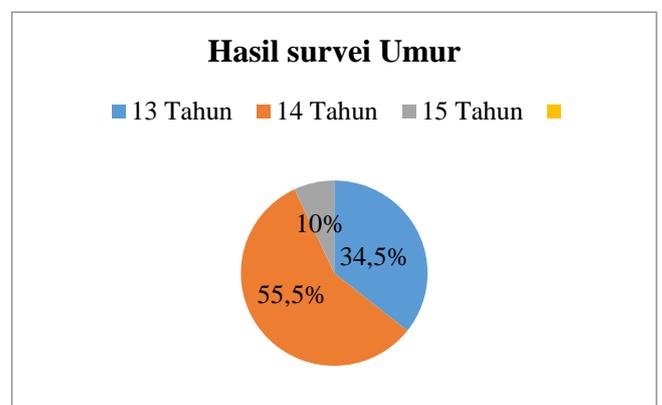
Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada diantara dua variabel dan dikarenakan diukur hanya pada satu waktu saja (Saifudin, 2017). Dalam penelitian ini populasinya adalah

seluruh siswa kelas VIII di MTSN 3 Pasuruan dengan jumlah siswa kurang lebih 159 orang dan terdiri dari 5 kelas. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Nonprobability sampling*, sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII di MTSN 3 Prigen yang memenuhi syarat inklusi dan eksklusi. Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan kuisioner SCS untuk mengukur self control dan NMPQ untuk mengukur Nomophobia. Setelah data terkumpul dilakukan pengolahan data dengan editing, coding, scoring,

tabulating, dan analisa data menggunakan uji statistic *Spearman-rho* dengan bantuan SPSS.

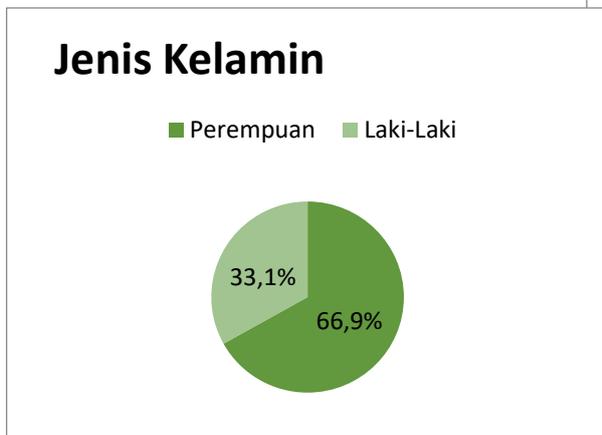
HASIL PENELITIAN

Gambar 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Kalangan Siswa Kelas VIII di MTSN 3 Pasuruan di Desa Lumbang Rejo Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan pada bulan April 2021.



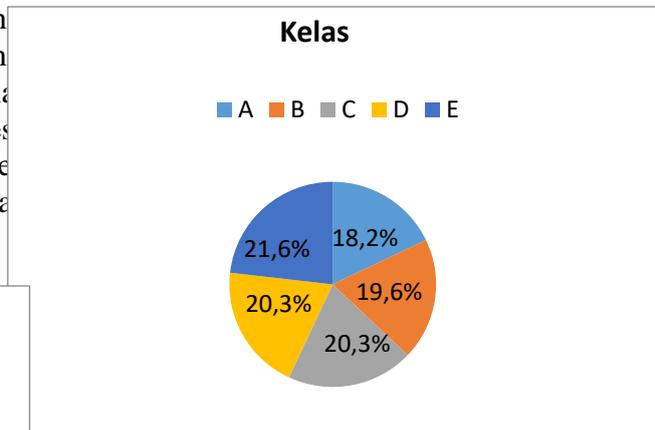
Berdasarkan Gambar 1.1 menunjukkan bahwa ditinjau dari usia sebagian besar responden berusia 14 Tahun sebanyak 82 responden (55,5%).

Gambar 2.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Kalangan Siswa Kelas VIII di MTSN 3 Pasuruan di Desa Lumbang Rejo Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan pada bulan April 2021



Berdasarkan Gambar 2.2 berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 99 responden (66,9%).

Gambar 3.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas di Kalangan Siswa Kelas VIII di MTSN 3 Pasuruan di Desa Lumbang Rejo Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan pada bulan April 2021



(21,6%).

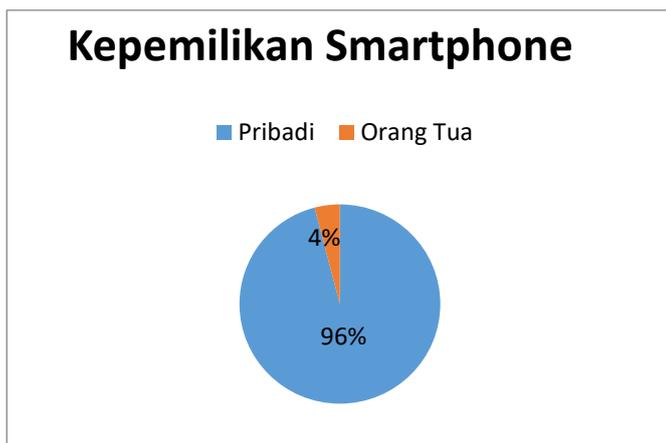
Gambar 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal di Kalangan Siswa Kelas VIII di MTSN 3 Pasuruan di Desa Lumbang Rejo Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan pada bulan April 2021



Berdasarkan Gambar 4.4 berdasarkan tempat tinggal diketahui

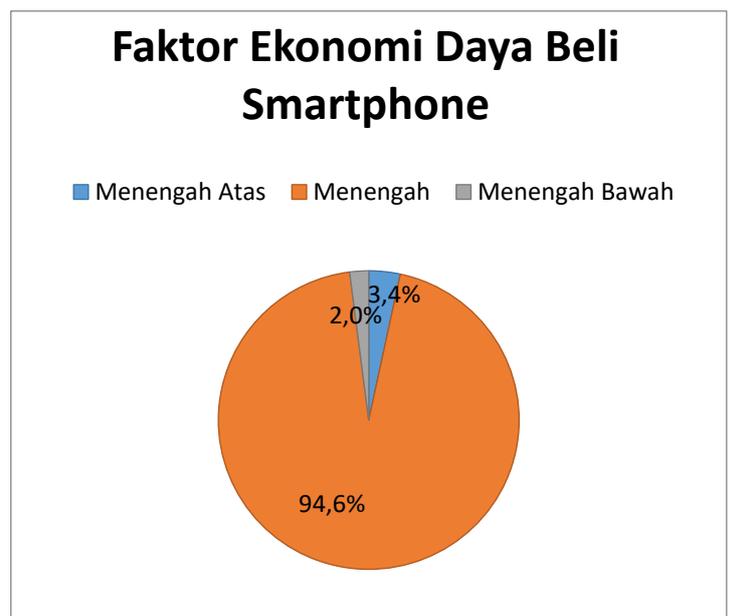
bahwa seluruh responden memiliki tempat tinggal di desa dengan jumlah yaitu 143 responden (96,6%).

Gambar 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kepemilikan Smartphone di Kalangan Siswa Kelas VIII di MTSN 3 Pasuruan di Desa Lumbang Rejo Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan pada bulan April 2021



Berdasarkan Gambar 5.5 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden memiliki samrtphone secara pribadi sebanyak 142 responden (95,9%)

Gambar 6.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Ekonomi Daya Beli Smartphone di Kalangan Siswa Kelas VIII di MTSN 3 Pasuruan di Desa Lumbang Rejo Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan pada bulan April 2021



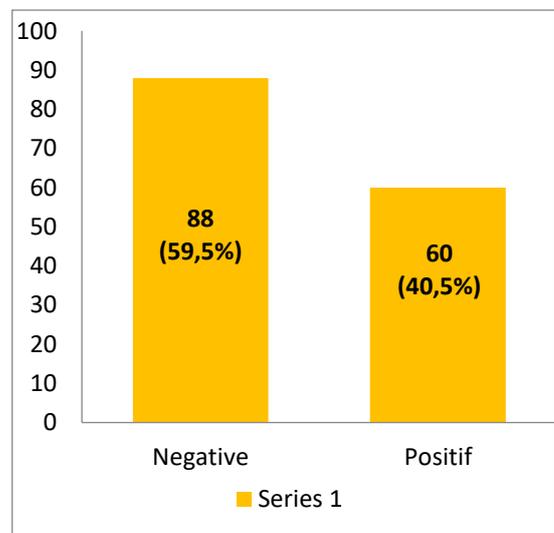
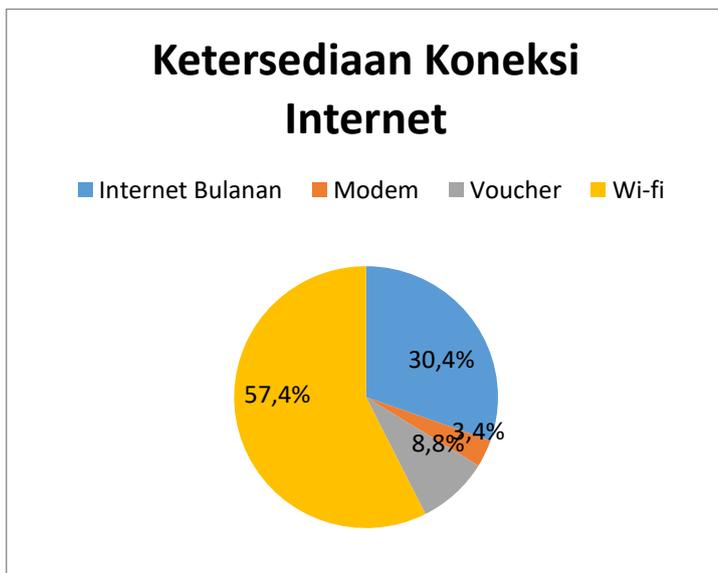
Berdasarkan Gambar 6.6 Jika ditinjau dari faktor ekonomi daya beli smartphone hampir seluruhnya responden berasal dari keluarga

menengah yaitu sebanyak 140 responden (94,6%).

sebagian besar responden memiliki bersumber internet dari *wi-fi* yaitu sebanyak 85 responden (57,4%).

Gambar 7.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Ketersediaan Koneksi Internet di Kalangan Siswa Kelas VIII di MTSN 3 Pasuruan di Desa Lumbang Rejo Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan pada bulan April 2021

Gambar 8.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Self Kontrol. di Kalangan Siswa Kelas VIII di MTSN 3 Pasuruan di Desa Lumbang Rejo Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan pada bulan April 2021



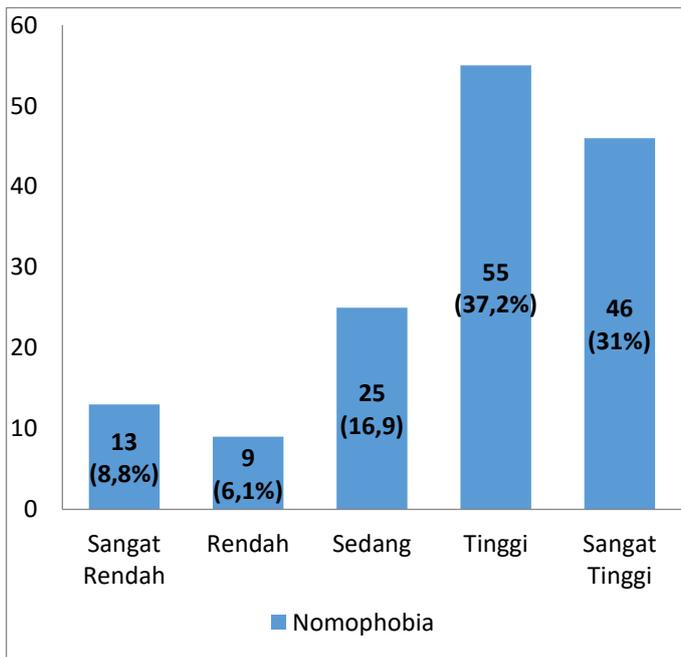
Berdasarkan Gambar 7.7 jika ditinjau dari ketersediaan koneksi internet

Berdasarkan gambar 8.8 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki *self control*

negative yaitu sebanyak 88 responden (59,5%).

memiliki gejala nomophobia sangat tinggi yaitu sebanyak 55 responden (37,2%).

Gambar 9.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Nomophobia di Kalangan Siswa Kelas VIII di MTSN 3 Pasuruan di Desa Lumbang Rejo Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan pada bulan April 2021.



Berdasarkan gambar 9.9 menunjukkan bahwa hampir setengah responden memiliki yang

Tabel 1.1 Tabulasi Silang Hubungan Self Control dengan Kejadian Nomophobia di Kalangan Siswa Kelas VIII di MTSN 3 Pasuruan di Desa Lumbang Rejo Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan pada bulan April 2021.

| | | Nomophobia | | | | | Total |
|-----------------------|------------|---------------|--------|--------|--------|---------------|--------|
| | | Sangat Rendah | Rendah | Sedang | Tinggi | Sangat Tinggi | |
| Self_control negative | Count | 0 | 1 | 10 | 33 | 44 | 88 |
| | % of Total | 0.0% | 0.7% | 6.8% | 22.3% | 29.7% | 59.5% |
| positif | Count | 13 | 8 | 15 | 22 | 2 | 60 |
| | % of Total | 8.8% | 5.4% | 10.1% | 14.9% | 1.4% | 40.5% |
| Total | Count | 13 | 9 | 25 | 55 | 46 | 148 |
| | % of Total | 8.8% | 6.1% | 16.9% | 37.2% | 31.1% | 100.0% |

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang dari tabel 1.1 tentang hubungan *self control* dengan kejadian *nomophobia* di kalangan siswa kelas viii di MtsN 3 Pasuruan di dapatkan bahwa sebagian besar siswa yang memiliki *self control* negative sebanyak 44 responden (50.0%) mengalami *nomophobia* sangat tinggi. Artinya responden yang memiliki *self control* negative

maka dapat mempengaruhi tingkat kejadian *nomophobia* yang sangat tinggi pada setiap responden, kemudian responden yang memiliki self control positif sebanyak 22 responden (36.7%) yang mengalami *nomophobia* tinggi, yang artinya responden yang memiliki self control positif akan mengalami *nomophobia* yang tinggi.

Tabel 2.2 Data Spearman Rho

| Correlations | | | | |
|----------------|--------------|-------------------------|--------------|------------|
| | | | Self_control | Nomophobia |
| Spearman's rho | Self_control | Correlation Coefficient | 1.000 | -.610** |
| | | Sig. (2-tailed) | . | .000 |
| | | N | 148 | 148 |
| | Nomophobia | Correlation Coefficient | -.610** | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .000 | . |
| | | N | 148 | 148 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan Tabel 2.2 hasil analisa data spearman rho'w menunjukkan H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya ada Hubungan self control dengan kejadian *nomophobia* di kalangan siswa kelas VIII di MtsN 3 Pasuruan. yang ditunjukkan dari nilai p value (0,000) < α (0, 05), dengan tingkat keerratan

hubungan sangat erat yang ditunjukkan oleh nilai correlation coeficient -.610. Artinya arah hubungan antara kedua variable tersebut adalah kolerasi negative artinya responden yang memiliki self control negative maka akan mengalami *nomophobia* yang sangat tinggi.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi *Self Control*.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada tabel 4.8 dari 148 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self control* negative yaitu sebanyak 88 responden (59,5%) banyaknya faktor yang mempengaruhi *self control* yang rendah salah satunya adalah dengan umur dan jenis kelamin.hal ini dibuktikan pada tabel 4.1 sebagian besar berumur 14 tahun sebanyak 82 responden (55,5%)

kemudian berdasarkan tabel 4.2 di dapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 99 responden (66,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Asih & Fauziah, 2017) menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya. Dalam teori yang di kemukakan oleh (Gandawijawa, 2017) menunjukkan bahwa seseorang pada masa transisi menuju dewasa perlu lebih mengontrol diri terhadap perkembangan media komunikasi online. Sejalan dengan pendapat yang di kemukakan oleh Berdasarkan penelitian (Andriani,W. S., Sriati, A., Yamin, 2019) individu yang memiliki kemampuan mengambil keputusan dengan baik akan mencegah perilaku *negative*.

Peneliti berasumsi bahwa umur disini sangat berperan penting dalam mempengaruhi individu guna membentuk suatu self control yang sangat tinggi, sehingga individu dapat mengambil keputusan mana yang di anggapnya baik dan mana yang harus ditinggalkan. Hal ini berkaitan dengan individu yang sudah memiliki umur yang cukup sehingga dapat memilah kemampuan menerima segala hal yang ada di kehidupan sehari-hari sehingga menjadikan individu tidak mudah terpengaruh dan cepat emosi.

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 99 responden (66,9%). Laki-laki lebih beresiko mengalami self control rendah di karenakan laki-laki mudah terpengaruh dengan ajakan

teman, selain itu laki-laki jangkauan pertemanannya lebih luas dari pada perempuan. Menurut teori (Pitaloka, 2020) jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor terjadinya *self control* rendah. Laki-laki memiliki tingkat *self control* lebih rendah daripada perempuan sehingga banyak ditemukan melakukan tindakan negatif dan menyimpang. Dalam teorinya, tindakan negatif dan menyimpang tersebut terkait dengan perilaku kriminal dan kenakalan tetapi dalam penelitian ini penulis mengaitkannya pada perilaku negatif yang lain yaitu kecanduan internet namun, Berbeda dengan yang dikemukakan oleh Gottfredson dan Hirschi, hasil penelitian justru menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *self control* yang dimiliki pada remaja perempuan dan remaja laki-laki yang kecanduan

internet menurut (Dhanis Andaryani; Prof. Dr. MMW. Tairas, n.d.)

Peneliti berasumsi bahwa usia sangat mempengaruhi *self control* setiap individu dimana jika usianya lebih tua maka individu tersebut dapat mengambil keputusan dengan tepat dan tidak tergesa-gesa selain itu responden dengan jenis kelamin laki-laki dapat mempengaruhi rendahnya *self control* hal tersebut berkaitan dengan lingkungan serta dari pergaulannya, sehingga dengan adanya penelitian ini seorang responden diharapkan dapat meningkatkan *self control* walaupun dengan usia yang belum matang karena jika seorang responden tidak meningkatkan *self control*nya maka individu tersebut mudah untuk dipengaruhi dan salah satunya menyebabkan *nomophobia* jika individu tersebut tidak dapat

tmengatur penggunaan smartphone agar sesuai dengan kebutuhan tidak berlebihan.

2. Identifikasi Nomophobia.

Pada variabel kecenderungan *nomophobia* menunjukkan hasil bahwa berdasarkan tabel 4.10 menunjukkan bahwa dari 148 responden saat ini responden yang mengalami nomophobia tinggi yaitu sebanyak 55 responden (37,2%) *Nomophobia* di sebabkan beberapa faktor berdasarkan tabel distribusi frekuensi data umum di dapatkan kejadian nomophobia ini berkaitan dengan sebanyak 142 responden (95,9%) memiliki smartphone secara pribadi, kemudian sebanyak 140 responden (94,6%) berada di faktor ekonomi menengah dan yang terakhir sebanyak 85 responden (57,4%) menggunakan *wifi* sebagai ketersediaan koneksi internet.

Siswa yang tidak bisa jauh dari smartphone cenderung lebih konsumtif, karena dirinya berusaha untuk memenuhi kebutuhan gaya hidupnya yang selalu terhubung dengan media sosial dan karena memudahkan dalam berkomunikasi. Tren berkomunikasi lewat dunia maya inilah yang banyak terjadi dikalangan siswa mulai dari sekedar mencari tugas, menjalin relasi dengan lingkungan sosial dunia maya dan bermain game online (Rabathy, 2018) Berdasarkan penelitian yang di teliti oleh (Ramaita et al., 2019) menyebutkan bahwa didapatkan ada hubungan yang bermakna antara ketergantungan *smartphone* dengan kecemasan (*nomophobia*) pada mahasiswa program studi S1 keperawatan stikes piala sakti pariaman tahun 2018 dengan p value

0.002 < 0,05. Hendaknya dalam menggunakan *smartphone* harus lebih bijak dan bisa mengatur waktu sehingga tidak mengalami *nomophobia*.

Peneliti berasumsi *nomophobia* memiliki efek bisa dilihat dari semakin banyaknya orang menghabiskan waktu menatap layar *smartphone* dibandingkan berbicara secara langsung. Salah faktor yang menyebabkan *nomophobia* adalah karena kurangnya kontrol diri, apabila seseorang memiliki *self control* yang baik maka dapat menjauhkan seseorang dari ketergantungan *smartphone*, yang tentunya individu akan terhindar dari masalah kecemasan ketika berada jauh dari *smartphone*.

3. Analisis Hubungan Self Control Dengan Kejadian Nomophobia di Kalangan Siswa Kelas VIII di MtsN 3 Pasuruan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 148 responden yang telah diteliti diketahui bahwa responden yang memiliki *self control* negative sebanyak 88 responden (59,5%) dan responden yang saat ini sedang mengalami *nomophobia* tinggi sebanyak 55 responden (37,2%). Hal ini menunjukkan bahwa *self control* yang negative sangat berkaitan dengan tingginya kejadian *nomophobia* yang saat ini di alami oleh siswa di MtsN 3 Pasuruan.

Dari hasil uji *crosstabs* yang telah dilakukan oleh peneliti dapat dilihat bahwa responden dengan *self control* rendah mengalami kejadian

nomophobia sangat tinggi yaitu sebanyak 44 responden (55,0%). Senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Bianchi dan Philips (2005) dalam Bragazzi & Del Puente (2014) bahwa terdapat faktor yang lain yang dapat mempengaruhi *nomophobia*. Sedangkan (Yuwanto & L, 2010) mengatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang memunculkan *nomophobia* yaitu faktor internal seperti *self esteem*, *expentancy effect*, *habit*, kesenangan pribadi, dan kepribadian, faktor eksternal seperti paparan media iklan dan fasilitas yang diberikan, faktor situasional seperti stress, sedih, kesepian, cemas, bosan, kejenuhan belajar dan faktor dari lingkungan sosial.

Self control yang negative berkaitan dengan umur responden semakin tinggi umur seseorang maka

semakin tinggi pula *self control* yang akan di miliki karena semakin tinggi umur individu tersebut maka seseorang dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, kemudian seseorang tidak mudah terpengaruh terhadap orang lain dan yang paling penting bisa membuat keputusan tanpa tergesa-gesa. *Nomophobia* sendiri dapat di hindari ataupun di kurangi dengan hal hal yang lebih bersifat positif contohnya menetapkan jam dalam penggunaan *smartphone* dan lebih suka berinteraksi dengan orang lain ketimbang melalui dunia maya.

KESIMPULAN.

Berdasarkan hasil dari analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini, maka diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *self control* dengan *nomophobia* pada

siswa kelas viii di MtsN 3 Pasuruan. Hubungan positif tersebut menjelaskan bahwa ada hubungan yang erat dengan nilai p value $(0,000) < \alpha (0,05)$, dengan tingkat keeratan hubungan kuat yang ditunjukkan oleh nilai *correlation coefficient* sebesar -610. Arah hubungan antara kedua variable adalah korelasi negative artinya semakin positive perilaku self control yang dimiliki, maka semakin rendah nomophobia yang di alami oleh siswa. Sebaliknya, ada jika semakin negative perilaku self control yang dimiliki, maka semakin tinggi nomophobia yang di alami oleh siswa.

SARAN

1) Bagi Siswa Kelas VIII di MtsN 3 Pasuruan.

Siswa diharapkan dapat mengontrol dirinya dengan baik dan

dapat meningkatkan self controlnya sehingga dengan cara mengidentifikasi dan menghindari godaan yang di rasa itu adalah hal negative dan hanya dapat menimbulkan kerugian, memiliki keinginan untuk melakukan pengendalian diri yang lebih baik dan menghindari hal-hal yang dapat menjadikan self control rendah, membatasi diri dalam menggunakan smartphone agar tidak mengalami nomophobia, Selain itu siswa diharapkan tidak menjadikan smartphone sebagai salah satu media pengalihan atau kebutuhan primer yang sangat penting untuk mengurangi tingkat nomophobia, kemudian siswa di harapkan dapat mengatur jadwal dalam menggunakan smartphone agar tidak mengalami nomophobia.

2) Bagi Peneliti

Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memilih subjek penelitian ditempat berbeda untuk mengetahui apakah kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan nomophobia. Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian secara langsung kepada responden. Selain itu, diharapkan untuk melakukan penelitian nomophobia dikaitkan dengan varabel lain untuk melihat lebih lanjut faktor-faktor yang mempengaruhi nomophobia selain self control.

3) Bagi Institusi

Pendidikan.

Terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan agar insitusi pendidikan dapat memberikan wawasan dan

himbauan tentang penggunaan smartphone yang berlebihan dan diadakannya larangan membawa smartphone untuk mengantisipasi perilaku siswa terhadap kecenderungan nomophobia. Dan supaya pihak sekolah memberi punishment jika terdapat siswa yang melanggar peraturan yang telah dicantumkan di sekolah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcarazcórdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018). *The Relationship Between Nomophobia And The Distraction Associated With Smartphone Use Among Nursing Students In Their Clinical Practicum*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202953>
- Aldianita, N., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dan Perilaku Impulsif Dengan Nomophobia Pada Remaja Pengguna Instagram Di Kelas Xi Ips Sman 31 Jakarta Timur. *Jurnal Ikra-Ith Humaniora, Vol 3 Numb.*
- Ali, A., Muda, Ridzuan, M. ., Ridzuan, M. ., M.N.N, Izzamuddin, M.H.M, Latif, & D.I.A. (2017). *The Relationship Between Phone Usage Factors And Nomophobia*. 23, 7610–7613.
- Amin, M. Al, & Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *Jurnal Ilmiah Matematika, 2*.
- Andriani, W. S., Sriati, A., Yamin, A. (2019). Gambaran kontrol diri penggunaan smartphone pada siswa sekolah menengah atas dan sederajat di kecamatan jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif, 5(2)*, 64-126.
- Antasari, D. (2020). *Pengembangan Manajemen Diri D Alam Penggunaan Smartphone (Pmd-Ps) Untuk Mengurangi Tingkat Nomophobia Pada Remaja*. Direktorat Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh Kesepian Dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel. *Psikoborneo, Vol 8, No 2*, 249–254. Issn: 2477-2666/E-Issn: 2477-2674
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). 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, Volume 6*, 15–20.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2019). Potret Zaman Now, Pengguna & Perilaku Internet Indonesia. In *Apjii* (Vol. 23, Pp. 1–7). <https://apjii.or.id/download/Buletinapjiiedisidisi23april2018.pdf>
- Averill. (1973a). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychology Bull*, 286–303.
- Averill, J. . (1973b). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychology Bull*, 80., 286–303.
- Dhanis Andaryani; Prof. Dr. MMW.

- Tairas, M. (n.d.). Perbedaan Tingkat Self Control Pada Remaja Laki-Laki Dan Remaja Perempuan Yang Kecanduan Internet. *Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*.
- Emarketer. (2017). *Pengguna Smartphone Tertinggi Di Asia-Pasifik 2016*. Retrieved October 26, 2017. <https://Databoks.Katadata.Co.Id/Datapubli%0ash/2016/08/08/Pengguna-Smartphone-%0ateringgi-Di-Asia-Pasifik-2016%0d>
- Gandawijawa, L. E. (2017). Hubungan antara kontrol diri dan agresi elektronik pada pengguna media sosial di masa transisi menuju dewasa. *Skripsi Psikologi, Universitas*.
- Ghufron, & Risnawati. (2016). Teori - Teori Psikologi. *Yogyakarta-Ar-Ruzz Media*.
- Gufon, M. N., Risnawati, & Rini. (2010). *Teori-Teori Psikologi*.
- Hafni, N. D. (2018). Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. *Jurnal Al-Hikmah*, 6.
- Irmawartini, & Nurhaedah. (2017). *Metodologi Penelitian*.
- Jannah, M. (2016). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1.
- Jannah, Mudjiran, & Nirwana. (2015). *Hubungan Kecanduan Game dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling*.
- Kusmawati, N. N. (2011). *Gambaran tingkat pengetahuan perawat tentang perawatan metode kanguru di RSAB harapan kita*.
- Lestari, C. (2017). Hubungan antara kesepian dan nomophobia pada mahasiswa. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. *Yogyakarta.Islam Indonesia*.
- Lestari, & Puji, T. R. (2017). Harga Diri Dan Nomophobia Pada Mahasiswa. <http://Eprints.Mercubuana-Yogya.Ac.Id/1599/>
- Majid, A. N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri (Self-Control) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Ftik Jurusan Pai Angkatan 2012 Iain Salatiga.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*, Vol.3, No.
- Masturoh, I., & Nauri Anggita. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*.
- Mayangsari, A.P., & Ariana, A. D. (2015). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*. 4, 3.
- Mudrikah, C. (2019). Hubungan Antara Sindrom Fomo (Fear Of Missing Out) Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja.

- Mulyar, & B.K. (2016). Dinamika Adaptif Penggunaan Smartphone Mahasiswa Fisip Universitas Airlangga di Kota Surabaya. *Jurnal Antro Unair Dot Net, VOL 5 NO 3*.
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 3(4).
- Murdiani, M. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa.
- P. Figueroa, G. P. & M. R. P. A. K. C. C. C., & Aceh, Kue Tradisional Khas. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Nomophobia Pada Mahasiswa. September, 92027. [Http://Repositorio.Unan.Edu.Ni/2986/1/5624.Pdf](http://Repositorio.Unan.Edu.Ni/2986/1/5624.Pdf)
- Pitaloka, A. R. A. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Nomophobia Pada Mahasiswa.
- Pradana, & P. W. (2016). Perancangan aplikasi liva untuk mengurangi nomophobia dengan pendekatan gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*,.
- Pratiwi, M., Wicaksono, L., & Astuti, I. (2020). Teori Goldfried Dan Merbaum (1973:10),. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, Vol9.
- Priawan, D. (2016). Pengaruh Penggunaan Smartphone Bagi Kalangan Pelajar [Online].
- Putri, N. A. (2019). Hubungan Antara Self Control Dengan Kecenderungan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Mahasiswa.
- Rabathy, Q. (2018). Nomophobia Sebagai Gaya Hidup Mahasiswa. *Jurnal Linimasa*.
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *Jurnal Keperawatan BSI, VII*. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Ramaita, Armaita, & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan, Volume 10*, 89–93.
- Rizka Amalia. (2016). Gambaran Motivasi Hidup Pada Orang Dengan Hiv/Aids Di Rumah Cemara Geger Kalong Bandung. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Saifudin, A. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*.
- Santo. (2018). Itjen Kemendikbud “Mencerdaskan Kehidupan Bangsa” Nomophobia. *Kemendikbud*. <https://Itjen.Kemdikbud.Go.Id/Public/Post/Detail/Nomophobia>
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2).

- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan (2nd ed.)*. Graha Ilmu.
- Siregar, & Sofyan. (2016). *Statistika Deskriptif untuk Penelitian Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*.
- Sobry, M. gustia. (2017). Peran Smartphone Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2).
- Sridianti. (2018). Apa pengertian smartphone dan sejarah[online].
- Subagijo, A. (2020). *Diet & Detoks Gadget (1st ed.)*. Noura Books PT Mizan Publika.
- Sudarji, S. (2017). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Surahman, Rachmat, M., & Supardi, S. (2016). *Metedologi Penelitian*.
- Wulansari, N. M. D. (2017). *Didiklah Anaka Sesuai Zamannya*.
- Yildirim, & Correia. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 25(3), 225-229.
- Yuwanto, & L. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: CV. Putra Media Nusantara.