

KONTROL DIRI TERHADAP NOMOPHOBIA PADA REMAJA

Gina Noorrisa¹, Dyta Setiawati Hariyono²

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Email: ginnanrrsaa@gmail.com¹, psikologi.fbc@gmail.com²

ABSTRAK

Saat ini *smartphone* telah menjadi kebutuhan dasar dan bagian utama dari gaya hidup remaja. Kemudahan dan kenyamanan yang diberikan oleh *smartphone*, akan menjadi masalah jika digunakan secara berlebihan yang dapat memberikan dampak kearah *nomophobia*. *Nomophobia* adalah perasaan takut yang dikarenakan *smartphone* jauh dari jangkauan pemiliknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada remaja di Kota Banjarmasin. Subjek penelitian ini adalah remaja berusia 17 sampai 21 tahun sebanyak 318 orang. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala kontrol diri dan skala *nomophobia* yang mengacu pada model penskalaan *rating scale*. Dari hasil analisis data yang dilakukan dengan uji regresi linear sederhana didapatkan nilai signifikansi sebesar $p=0,034$ ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh secara signifikan pada kontrol diri (X) terhadap *nomophobia* (Y). Kontrol diri dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 1,4% terhadap *nomophobia*.

Kata Kunci: Kontrol diri, *Nomophobia*, *Smartphone*, Remaja

SELF-CONTROL OF NOMOPHOBIA IN ADOLESCENT

ABSTRACT

Nowadays *smartphones* have become a basic necessity and a major part of the lifestyle of teenagers. The convenience and comfort provided by *smartphones*, will be a problem if used excessively which can have an impact on *nomophobia*. *Nomophobia* is a feeling of fear that is because the *smartphone* is out of reach of its owner. This study aims to determine the influence of self-control on *nomophobia* in adolescents in Banjarmasin City. The subjects of this study were adolescents aged 17 to 21 years as many as 318 people. This research method uses quantitative. The sampling technique in this study used *purposive sampling*. The data collection tools used are the self-control scale and the *nomophobia* scale which refers to the *rating scale* model. From the results of data analysis carried out with a simple linear regression test, a significance value of $p= 0,034$ ($p < 0,05$) was obtained, meaning that there was a significant influence on self-control (X) on *nomophobia* (Y). Self-control in this study contributed 1,4% effectively to *nomophobia*.

Keywords: Self-control, *Nomophobia*, *Smartphone*, Adolescent

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi informasi pada era globalisasi ini membawa banyak perubahan salah satunya *smartphone*. *Smartphone* memungkinkan penggunanya agar tetap terhubung dengan orang lain meski lewat sarana telepon serta akses internet yang tersedia pada *smartphone* juga memberikan kemudahan bagi penggunanya untuk dapat mengakses informasi secara *online* (Pinasti & Kustanti, 2017). Menurut hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia sebesar 171,1 juta dan mengalami kenaikan sebesar 27,9 juta.

Menurut Asih dan Fauziah (2017) bahwa meskipun memberikan beberapa keuntungan, kemudahan dan juga kenyamanan yang didapatkan oleh pengguna *smartphone*, namun akan menjadi masalah apabila digunakan secara berlebihan yang nantinya akan berdampak pada kehidupan individu hingga menyebabkan kecanduan, ketergantungan, merasa takut ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* atau jauh dari *smartphone* yang disebut dengan *nomophobia*.

Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* adalah ketakutan berlebihan ketika kehilangan atau jauh dari *smartphone* dan dianggap sebagai fobia baru di zaman modern yang terjadi karena adanya interaksi dari individu dengan teknologi informasi yaitu *smartphone*. Bekaroglu dan Yilmaz (2020) mendefinisikan *nomophobia* sebagai salah satu gangguan yang dapat berdampak pada kesehatan psikologis maupun fisik seseorang akibat ketakutan jika berada jauh dari ponsel dan hal tersebut dapat meningkatkan stress dan kecemasan. Berdasarkan definisi dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* adalah perasaan takut yang dihadapi seseorang ketika kehilangan atau jauh dari *smartphone* yang dapat

berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis dan dianggap sebagai fobia baru di zaman modern karena adanya interaksi individu dengan kecanggihan teknologi informasi yaitu *smartphone*.

Nomophobia dibagi menjadi 4 aspek yaitu ketidakmampuan untuk berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan perasaan nyaman yang diberikan oleh *smartphone* (Yildirim, 2014). Kalaskar (dalam Sari, Ildil & Yendi, 2020) mengemukakan faktor yang dapat memengaruhi *nomophobia* adalah tingkat penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan. Studi penelitian mengungkapkan usia 18–24 tahun paling rentan terhadap *nomophobia* dengan persentase 77% (Yildirim & Correia, 2015). Pasongli, Ratag dan Kalesaran (2020) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa usia ≥ 18 tahun paling banyak mengalami *nomophobia*. Pada penelitian tersebut usia yang dikatakan masih tergolong pada usia remaja yang mana menurut King (2017) remaja merupakan fase peralihan dari fase kanak-kanak menuju fase masa dewasa yaitu dimulai pada usia sekitar 10 hingga usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun.

Yuni dan Pierewan (dalam Nurningtyas & Ayriza, 2021) menyatakan bahwa kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* dapat memberikan dampak negatif bagi penggunanya jika digunakan secara berlebihan seperti membuat individu menjadi kurang bersosialisasi, mengurangi konsentrasi, dan lupa waktu setiap kali menggunakannya, sehingga tanpa sadar pengguna tidak dapat berhenti dari penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari dan hal itu banyak terjadi pada remaja. Menurut Hurlock (2011) pada masa remaja penyesuaian sosial menjadi salah satu tugas perkembangan remaja yang mana pada masa ini remaja harus membuat banyak

penyesuaian baru salah satunya pengaruh kelompok teman sebaya. Remaja seharusnya lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya mereka untuk bersosialisasi dan bergaul bersama. Namun yang ditemukan di lapangan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bermain bersama *smartphone* dibandingkan berkumpul bersama teman-temannya.

Melihat permasalahan sosial pada remaja yang diakibatkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan, kontrol diri dalam hal ini menjadi peranan penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Hal ini didukung sebuah penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2017) yang menyatakan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan efektif untuk menurunkan rasa takut dan cemas ketika jauh dari *smartphone* atau yang disebut dengan *nomophobia*. Penelitiannya juga menyatakan semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka tingkat ketakutan jauh dari *smartphone* semakin rendah. Sebaliknya, apabila individu yang memiliki kontrol diri yang rendah maka tingkat ketakutan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) akan semakin tinggi.

Menurut Averill (dalam Aldianita & Maryatmi, 2019) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan variabel psikologis mengenai kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi baik yang diinginkan ataupun tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Menurut Ghufon dan Risnawita (2012) kontrol diri adalah kecakapan individu dalam membaca situasi dan lingkungan sekitarnya serta kemampuan individu untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi untuk dapat menampilkan diri dalam bersosialisasi. Berdasarkan

definisi dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan mendasar individu untuk mengatur dan mengarahkan tindakan yang akan membentuk suatu pola perilaku positif. *Nomophobia* akan muncul pada diri individu yang memiliki kontrol diri yang kurang baik dan terlalu intensnya penggunaan *smartphone* oleh setiap individu baik dalam hal menjalin interaksi maupun kegiatan lainnya yang mengakibatkan penggunaanya ketergantungan pada *smartphone* hingga tidak bisa lepas dari gengaman individu (Silvani, 2021).

Berdasarkan latar belakang permasalahan bahwa penggunaan *smartphone* bagi setiap remaja perlu adanya batasan dalam penggunaan, agar tidak menjadi dampak buruk bagi kehidupan sehari-hari seperti ketergantungan, kebiasaan dan ketakutan yang berlebihan ketika jauh dari *smartphone*. Hal tersebut perlu adanya kontrol diri, sehingga mampu mengontrol perilaku penggunaan *smartphone* secara berlebih dan dapat mengatur perilaku ke arah positif. Adapun tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada remaja di Kota Banjarmasin. Berdasarkan tujuan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pengetahuan dan informasi kepada remaja untuk tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan agar dapat mencegah terjadinya *nomophobia* serta diharapkan dapat menjadi masukan dan pengetahuan bagi masyarakat luas agar dapat mengontrol diri dengan baik pada penggunaan *smartphone* yang dapat menyebabkan kecanduan dan ketergantungan hingga ketakutan yang berlebihan ketika jauh dari *smartphone*.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Kota Banjarmasin yang berjumlah 62.466 remaja dengan sampel 318 remaja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel kontrol diri yang merupakan variabel independen. Kontrol diri adalah suatu kemampuan individu untuk mengarahkan perilaku yang membawa individu tersebut kearah yang positif. Individu yang memiliki kontrol diri akan mampu untuk mengontrol, mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi, serta mampu mengambil keputusan sesuai dengan yang diyakini. Aspek yang digunakan untuk mengukur skala kontrol diri menurut Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2012) terbagi menjadi tiga aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol pengambilan keputusan. Adapun *nomophobia* menjadi variabel dependen dalam penelitian ini. *Nomophobia* adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami perasaan takut yang berlebih ketika tidak berada dekat dengan *smartphone* atau kehilangan *smartphone*. Individu yang memiliki *nomophobia* akan selalu membawa *smartphon*nya kemanapun pergi dan merasa khawatir jika *smartphone* kehabisan daya baterai. Bahkan penderita *nomophobia* akan sulit untuk berkonsentrasi jika jauh dari *smartphone*. Aspek yang digunakan untuk mengukur skala *nomophobia* menurut Yildirim (2014) yang terdiri dari empat aspek yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan.

Sebelum skala dipakai dalam penelitian dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas yang digunakan dalam pengujian skala penelitian ini menggunakan uji validitas isi. Validitas isi dibagi menjadi dua jenis yaitu validitas tampang dan validitas logis. Validitas tampang berkaitan dengan penampilan

fisik alat ukur yang dibuat menarik dengan tujuan mendapatkan apresiasi dari subjek penelitian. Validitas logis memastikan bahwa definisi yang jelas dari konstruk dan komponen pembentuk konstruk mencerminkan konstruk (Periantalo, 2015). Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya (Periantalo, 2015). Analisis data yang dilakukan untuk menguji hipotesis yang diajukan dengan menggunakan uji regresi linear sederhana yaitu untuk menguji pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada remaja. Pengujian dilakukan menggunakan bantuan program *software SPSS*. Sebelum melakukan uji regresi linear sederhana, data yang ingin digunakan lebih dulu melalui uji korelasi *Product Moment Pearson* untuk mengetahui apakah variabel yang digunakan saling berhubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2019). Sebelum melakukan uji analisis data maka akan dilakukan uji asumsi data yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada remaja di Kota Banjarmasin. Pada penelitian ini variabel kontrol diri menunjukkan hasil bahwa terdapat 52% berada pada kategori tinggi, 48% berada pada kategori sedang dan tidak ada subjek berada pada kategori rendah. Deskripsi data penelitian berdasarkan kategorisasi variabel kontrol diri dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1.

Distribusi Skala Kontrol Diri

Kategori	Skor	ΣSubjek	Presentase
Rendah	$X < 48$	-	-

Sedang	$48 \leq X < 72$	152	48%
Tinggi	$X \geq 72$	166	52%
Total		318	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa subjek penelitian dengan skor kurang dari 48 maka subjek memiliki kontrol diri dalam kategori rendah. Subjek penelitian dengan skor 48 sampai dengan 72 maka subjek memiliki kontrol diri dalam kategori sedang. Sementara itu, jika subjek penelitian dengan skor lebih dari 72 maka subjek memiliki kontrol diri dalam kategori tinggi. Hasil tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 166 subjek dengan persentase (52%) yang memiliki kontrol diri dalam kategori tinggi, 152 subjek dengan persentase (48%) yang memiliki kontrol diri dalam kategori sedang dan tidak ada subjek yang memiliki kontrol diri dalam kategori rendah.

Menurut Ghufroon dan Risnawita (2012) seiring dengan bertambahnya usia kemampuan seseorang dalam mengontrol diri semakin meningkat dalam artian individu tersebut semakin baik dalam mengontrol dirinya sendiri yang secara psikologis sudah mampu mengontrol perilaku karena telah mampu mempertimbangkan mana hal baik dan mana hal yang tidak baik bagi dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Ildil dan Yendi (2020) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki peranan penting bagi individu dalam mengontrol penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan yang dapat menyebabkan masalah *nomophobia* pada seseorang karena individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam banyak situasi yang dihadapi. Seseorang dengan kontrol diri yang kurang baik dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat

mengakibatkan penggunaanya ketergantungan dan akhirnya tidak bisa lepas dari *smartphone* sehingga memunculkan perasaan takut jika berjauhan dari *smartphone* atau yang disebut dengan *nomophobia* (Silvani, 2021).

Tabel 2.

Distribusi Skala *Nomophobia*

Kategori	Skor	Σ Subjek	Presentase
Rendah	$X < 58$	12	4%
Sedang	$58 \leq X < 88$	302	95%
Tinggi	$X \geq 88$	4	1%
Total		318	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa subjek penelitian dengan skor kurang dari 58 maka subjek memiliki *nomophobia* dalam kategori rendah. Subjek penelitian yang mempunyai skor 58 sampai dengan 88 maka subjek memiliki *nomophobia* dalam kategori sedang. Subjek penelitian yang memperoleh skor lebih dari 88 maka subjek penelitian memiliki *nomophobia* dalam kategori tinggi. Hasil tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 302 subjek dengan persentase (95%) yang memiliki *nomophobia* dalam kategori sedang, 4 subjek dengan persentase (1%) yang memiliki *nomophobia* dalam kategori tinggi dan 12 subjek dengan persentase (4%) yang memiliki *nomophobia* dalam kategori rendah.

Bragazzi dan Puente (2014) mengemukakan bahwa remaja dengan *nomophobia* rendah tidak menjadikan *smartphone* sebagai media pengalihan untuk menghindari suatu kegiatan sosial ataupun mencari kesibukan yang hanya berfokus pada *smartphone* saja. Peneliti berpendapat remaja yang tidak ketergantungan pada *smartphone* biasanya memiliki kegiatan lain yang berkaitan dengan

lingkungan sosial seperti ekstrakurikuler, bimbingan belajar (bimbel) ataupun kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan di lingkungan kampus seperti kegiatan seni, bakti sosial, organisasi UKM, dll. Banyaknya kegiatan yang dapat dilakukan menjadi salah satu alternatif positif bagi remaja dibandingkan terus menerus bermain *smartphone* hingga lupa waktu. Kanmani (dalam Fadhillah, Hayati & Bashori, 2021) menyatakan bahwa ciri remaja yang mengalami *nomophobia* adalah selalu mengecek panggilan dan pesan yang masuk, tidak pernah mematikan *smartphone*, selalu membawa *smartphone* kemanapun pergi, menggunakan *smartphone* di waktu yang tidak tepat, dan malas untuk berinteraksi langsung dengan orang lain.

Sari, Ildil dan Yendi (2020) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan memberikan pengaruh terhadap kebiasaan remaja untuk selalu mengecek *smartphone* hingga menjadi ketergantungan bagi penggunanya dan tanpa adanya kontrol diri akan menjadi permasalahan sosial yang membuat remaja menarik diri dari lingkungannya, sehingga perlu adanya kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan. Menurut Lestari dan Sulian (2020) individu yang memiliki kontrol diri yang rendah sulit mengontrol dirinya untuk suatu hal yang berkaitan dengan kesenangan seperti halnya bermain *smartphone* yang memberikan rasa nyaman sehingga membuat penggunanya lupa waktu.

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana yang diperoleh hasil nilai signifikansi $0,034 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada variabel kontrol diri terhadap variabel *nomophobia*. Hal ini sejalan dengan salah satu penelitian yang dilakukan oleh Silvani (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara

signifikan pada kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda. Uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.
 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		T	Sig.
	B	Std. Error		
1 (Constant)	81.101	5.363	15.123	0,000
Kontrol Diri	-0,074	0,158	-0,468	0,644

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa pengujian hipotesis regresi linear sederhana dapat dilihat menggunakan nilai signifikansi $< 0,05$ sehingga didapatkan nilai signifikansi $0,034 < 0,05$, maka dapat dipahami bahwa terdapat pengaruh secara signifikan pada kontrol diri terhadap *nomophobia*.

Adapun hasil koefisien determinasi pada penelitian ini menunjukkan nilai R square sebesar 0,014. Hal ini dapat diartikan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 1,4% terhadap *nomophobia*. Menurut Bianchi dan Phillips (dalam Yildirim, 2014) yang mana kurangnya kontrol diri pada remaja menyebabkan remaja tersebut tidak bisa mengontrol penggunaan *smartphone* yang digunakan secara berlebihan dan membuat individu takut ketika berada jauh atau tidak bisa menggunakan *smartphone*. Uji koefisien determinasi R square dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4
 Hasil Uji Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Sts. Error of the Estimate
1	0,119	0,014	0,011	6.592

Berdasarkan data tabel 4 dinyatakan bahwa besar nilai koefisien korelasi (R) adalah sebesar 0,119 dengan hasil koefisien determinasi R square (Variabel Explained) sebesar 0,014. Hal ini dapat dipahami bahwa uji prediksi yang diberikan oleh variabel kontrol diri (X) terhadap *nomophobia* (Y) adalah 1,4% sedangkan selebihnya merupakan faktor lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan kontrol diri (X) terhadap *nomophobia* (Y) pada remaja di Kota Banjarmasin dengan nilai signifikansi $p = 0,034 < 0,05$ dan sumbangan efektif yang diberikan kontrol diri terhadap *nomophobia* sebesar 1,4%.

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti bagi peneliti selanjutnya adalah diharapkan agar memperdalam dan mengembangkan lebih lanjut penelitian tentang *nomophobia* yang dikaitkan dengan variabel lainnya selain kontrol diri. Untuk remaja sebaiknya lebih bijak dalam menggunakan *smartphone* agar tidak menjadi ketergantungan dengan cara mengatur waktu penggunaan *smartphone* dan tidak menjadikan *smartphone* sebagai media pengalihan. Serta untuk masyarakat atau lingkungan sekitar diharapkan agar dapat meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan

smartphone yang berlebihan dan perasaan takut yang ditimbulkan saat jauh dari *smartphone* sehingga dapat mencegah terjadinya ketergantungan pada *smartphone*.

REFERENSI

- Aldianita, N., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif dengan *nomophobia* pada remaja pengguna instagram di kelas XI IPS SMAN 31. *Jurnal Ikra-lth Humaniora*, 3(3), 188–196.
- 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*, 6(2), 15–20.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. D. (2014). A proposal for including *nomophobia* in the new DSM-V. *Journal of Psychology Research and Behavior Management*, 7(1), 155–160.
- Bekaroglu, E., & Yilmaz, T. (2020). *Nomophobia: differential diagnosis and treatment. Journal of Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 12(1), 131–142.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). *Nomophobia* di kalangan remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21-29.
- Ghufron, M.N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- King, L. A. (2017). *Psikologi umum sebuah pandangan apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-faktor penyebab siswa kecanduan handphone studi deskriptif

- pada siswa di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 23–37.
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan smartphone pada remaja. *Jurnal Acta Psychologia*, 3(1), 14–20.
- Pasongli, A., Ratag, B. T., & Kalesaran, A. F. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan nomophobia pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Kesmas*, 9(6), 88–95.
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan skala psikologi : asyik, mudah, & bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pinasti, D. A., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara empati dengan adiksi smartphone pada Jurusan Matematika Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 183–188.
- Sari, I. P., Ildil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep nomophobia pada remaja generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21–26.
- Silvani, P. M. (2021). Pengaruh kontrol diri dan kompetensi sosial terhadap kecenderungan nomophobia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 61–70.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Journal of Computers in Human Behavior*, 49, 130–137.