

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *NOMOPHOBIA*
PADA SISWA SMK SWASTA TUNAS
KARYA BATANG KUIS**

SKRIPSI

**OLEH:
CINDY BALQIS FARA DEBY WARUWU
228600163**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 30/7/26

Access From (repositori.uma.ac.id)30/7/26

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *NOMOPHOBIA*
PADA SISWA SMK SWASTA TUNAS
KARYA BATANG KUIS**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area



**OLEH:
CINDY BALQIS FARA DEBY WARUWU
228600163**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/7/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repositori.uma.ac.id)30/7/26

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Nomophobia* pada Siswa SMK Swasta
Tunas Karya Batang Kuis

Nama : Cindy Balqis Fara Deby Waruwu

NPM : 228600163

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing

Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Pembimbing

Mengetahui :



Dr. Siti Aisyah., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan

Faadhil., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ka Prodi

Tanggal Lulus: 17 Maret 2026

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 17 Maret 2026



Cindy Balqis Fara Deby Waruwu

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Cindy Balqis Fara Deby Waruwu

NPM: 228600163

Program Studi: Psikologi

Fakultas: Psikologi

Jenis Karya: Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP NOMOPHOBIA PADA SISWA SMK SWASTA TUNAS KARYA BATANG KUIS**. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi /tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan

Pada tanggal: 17 Maret 2026

Yang menyatakan



Cindy Balqis Fara Deby Waruwu

NPM. 228600163

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *NOMOPHOBIA* PADA SISWA SMK SWASTA TUNAS KARYA BATANG KUIS

OLEH:

CINDY BALQIS FARA DEBY WARUWU

228600163

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional melalui analisis regresi linear sederhana. Subjek penelitian berjumlah 74 siswa kelas X dan XI. Data dikumpulkan menggunakan skala kontrol diri dan skala *nomophobia* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *nomophobia* dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,533 menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 53,3% terhadap *nomophobia*. Berdasarkan hasil perhitungan mean, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* berada pada kategori tinggi dengan nilai mean hipotetik sebesar 70 dan mean empirik sebesar 79,78. Sementara itu, kontrol diri berada pada kategori rendah dengan nilai mean hipotetik sebesar 72,5 dan mean empirik sebesar 63,44. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi tingkat *nomophobia* pada siswa.

Kata Kunci: *Nomophobia*, Kontrol Diri, Siswa SMK.

ABSTRACT
THE EFFECT OF SELF-CONTROL ON NOMOPHOBIA
AMONG STUDENTS OF SMK SWASTA
TUNAS KARYA BATANG KUIS

BY:
CINDY BALQIS FARA DEBY WARUWU
228600163

This study aims to determine the effect of self-control on nomophobia among students of SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis. This study uses a quantitative method with a correlational design through simple linear regression analysis. The research subjects consisted of 74 students of grade X and XI. Data were collected using a self-control scale and a nomophobia scale that had been tested for validity and reliability. The results showed that self-control has a negative and significant effect on nomophobia with a coefficient of determination (R^2) of 0.533, indicating that self-control contributes effectively by 53.3% to nomophobia. Based on the mean calculation results, it can be concluded that nomophobia is in the high category with a hypothetical mean value of 70 and an empirical mean of 79.78. Meanwhile, self-control is in the low category with a hypothetical mean value of 72.5 and an empirical mean of 63.44. The conclusion of this study indicates that the lower the self-control, the higher the level of nomophobia among students.

Keywords: *Nomophobia, Self-Control, Vocational High School Students.*

RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Medan pada tanggal 10 Juni 2005 dari ayah Fatizanolu Waruwu dan ibu Nurhamidar, S.Ag., M.A. Peneliti merupakan putri kedua dari dua bersaudara, yang berdomisili di Medan.

Pendidikan formal peneliti dimulai di SD Negeri 101770 dan diselesaikan pada tahun 2016. Pada tahun yang sama, peneliti melanjutkan pendidikan di SMP Swasta Budisatrya Medan dan lulus pada tahun 2019. Selanjutnya, peneliti menempuh pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA Swasta Teladan Medan dan lulus pada tahun 2022. Pada tahun 2022, peneliti melanjutkan pendidikan Strata Satu (S-1) di Universitas Medan Area, Fakultas Psikologi, dengan mengambil Program Studi Psikologi.

Selama mengikuti perkuliahan, peneliti aktif dalam berbagai kegiatan akademik. Peneliti pernah mengikuti Program Kampus Mengajar yang diselenggarakan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) selama empat bulan pada tahun 2024. Selain itu, peneliti juga terlibat dalam kegiatan asistensi mengajar, pengembangan literasi dan numerasi, serta kegiatan pendukung pembelajaran di sekolah.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat dan ridho-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Kontrol Diri terhadap *Nomophobia* pada Siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis”**.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dukungan, serta kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. M. Erwin Siregar, M.B.A., selaku Ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim, Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc., selaku Rektor Universitas Medan Area, Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Ibu Laili Alfita, S.Psi., M.M., M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan Bidang Penjaminan Mutu Akademik dan Gugus Jaminan Mutu Fakultas Psikologi, serta Bapak Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Medan Area, atas dukungan, arahan, dan kebijakan yang diberikan selama peneliti menempuh pendidikan. Tak lupa, peneliti juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh staf Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu dalam segala proses administrasi, pelayanan akademik, serta dukungan teknis selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Bantuan dan keramahan yang diberikan sangat berarti dalam kelancaran penyelesaian penelitian ini.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga peneliti sampaikan kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing, yang telah

dengan penuh kesabaran meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini. Bimbingan dan perhatian beliau menjadi bagian penting dalam terselesaikannya penelitian ini.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada kedua orang tua tersayang, Ayah dan Mama. Terima kasih atas segala cinta, pengorbanan, dan ketulusan yang tidak pernah berhenti mengalir. Teruntuk Ayah, Fatizanol Waruwu, meskipun Ayah tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan, Ayah selalu berusaha memberikan yang terbaik bagi anak-anaknya. Doa yang tak pernah putus, kerja keras yang tak kenal lelah, serta dukungan moral dan finansial yang Ayah berikan menjadi kekuatan besar dalam setiap langkah peneliti. Teruntuk Mama, Nurhamidar, S.Ag., M.A., sosok perempuan terkuat dalam hidup peneliti, terima kasih karena telah menjadi rumah yang paling teduh sekaligus tempat kembali yang paling aman. Mama bukan hanya orang tua, tetapi juga guru kehidupan yang mengajarkan arti keteguhan, kemandirian, kesabaran, dan keberanian dalam menghadapi kenyataan.

Teruntuk abang kandung, Muhammad Adril Shufi Waruwu, S.H., terima kasih karena telah menjadi sosok yang banyak mengajarkan peneliti tentang keberanian dalam menghadapi hidup.

Terima kasih juga peneliti sampaikan kepada sahabat-sahabat peneliti, yaitu Cori Suci Wulandari Nst, Ruth Kristiani Ndruru, dan Nurul Hasanah, Nia Oktabrinava Aghata, Sri Widya Utami, Arielfa Sabrina Fadilla, Wardiah Ismayani Harahap. Terima kasih telah menjadi rumah dalam perjalanan panjang ini. Terima kasih atas doa-doa yang tak pernah putus, atas tawa yang menguatkan di tengah

lelah serta keyakinan kalian yang sering kali lebih besar daripada keyakinan peneliti terhadap diri sendiri. Kalian bukan sekadar sahabat, tetapi bagian dari cerita perjuangan ini. Dalam setiap halaman yang terselesaikan, ada dukungan tulus yang diam-diam menguatkan. Terima kasih telah berjalan berdampingan, tidak hanya saat mudah, tetapi juga saat langkah terasa paling berat. Semoga persahabatan ini tetap hangat, saling menguatkan, dan terus tumbuh dalam cinta serta kebaikan, hingga kelak kita menoleh ke belakang dan tersenyum bangga pernah berjuang bersama.

Terakhir saya mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri karena tetap bertahan sampai pada tahap ini. Terima kasih karena tidak menyerah dan berani melawan rasa takut, serta keraguan terbesar dalam diri, serta segala hantaman yang hadir selama menempuh perkuliahan, terima kasih untuk tidak menyerah tetapi memilih melangkah dan terus berjuang walau kadang tak tau arah dan sering merasa terlambat dari yang lain.

Medan, 17 Maret 2026



Cindy Balqis Fara Deby Waruwu

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	14
1.3 Tujuan Penelitian.....	14
1.4 Hipotesis Penelitian.....	14
1.5 Manfaat Penelitian	15
1.5.1 Manfaat Teoretis.....	15
1.5.2 Manfaat Praktis	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
2.1 <i>Nomophobia</i>	16
2.1.1 Pengertian <i>Nomophobia</i>	16
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i>	19
2.1.3 Aspek-aspek <i>Nomophobia</i>	23
2.1.4 Ciri-ciri <i>Nomophobia</i>	25
2.1.5 Karakteristik <i>Nomophobia</i>	28
2.2 Kontrol Diri.....	31
2.2.1 Pengertian Kontrol Diri.....	31
2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	34
2.2.3 Aspek-aspek Kontrol Diri	40
2.2.4 Ciri-ciri Kontrol Diri	44
2.2.5 Jenis-jenis Kontrol Diri	45
2.3 Pengaruh Antara Kontrol Diri Terhadap <i>Nomophobia</i>	47
2.4 Kerangka Konseptual	52
BAB III METODE PENELITIAN	54

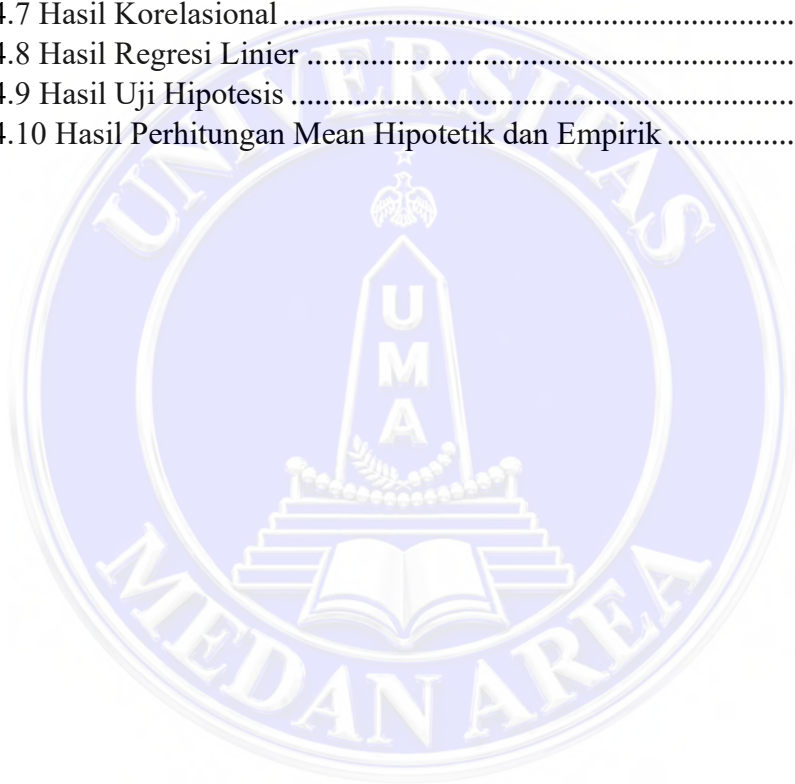
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	54
3.2 Bahan dan Alat	55
3.2.1 Bahan	55
3.2.2 Alat	56
3.3 Metode Penelitian.....	56
3.3.1 Jenis Penelitian.....	56
3.3.2 Indetifikasi Variabel Penelitian	57
3.3.3 Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	58
3.3.4 Teknik Pengumpulan Data	59
3.3.5 Instumen Penelitian	64
3.3.6 Uji Validitas.....	68
3.3.7 Uji Reliabilitas	69
3.3.8 Metode Analisis Data	70
3.3.9 Uji Normalitas	71
3.3.10 Uji Linearitas.....	72
3.3.11 Uji Hipotesis.....	72
3.4 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	73
3.4.1 Populasi Penelitian	73
3.4.2 Sampel Penelitian.....	74
3.4.3 Teknik Sampling	75
3.5 Prosedur Kerja.....	75
3.5.1 Persiapan Penelitian	75
3.5.2 Persiapan Alat Ukur	77
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	80
4.1 Hasil Penelitian	80
4.2 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	81
4.2.1 Hasil Uji Validitas dan Realibitas Skala <i>Nomophobia</i>	81
4.2.2 Hasil Uji Validitas dan Realibitas Skala Kontrol Diri.....	83
4.2.3 Uji Normalitas	86
4.2.4 Uji Linieritas	87
4.3 Hasil Pengujian Hipotesis	89
4.3.1 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana	89
4.3.2 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	91
4.4 Pembahasan.....	93

BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	100
5.1 Simpulan	100
5.2 Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA.....	107



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....	54
Tabel 3.2 Alternatif Jawaban Skala Nomophobia	62
Tabel 3.3 Alternatif Jawaban Skala Kontrol Diri	64
Tabel 3.4 Blueprin Skala <i>Nomophobia</i> Sebelum Uji Coba.....	65
Tabel 3.5 BluePrin Skala Kontrol Diri Sebelum Uji Coba	66
Tabel 4.1 Distribusi Skala <i>Nomophobia</i> Setelah Uji Coba	81
Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas	83
Tabel 4.3 Distribusi Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba	84
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas	86
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Sebaran.....	87
Tabel 4.6 Uji Linieritas	88
Tabel 4.7 Hasil Korelasional	89
Tabel 4.8 Hasil Regresi Linier	90
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis	90
Tabel 4.10 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik	92



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	53
Gambar 4.1 Kurva <i>Nomophobia</i>	93
Gambar 4.2 Kurva Kontrol Diri	93



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1.....	111
LAMPIRAN 2 TABULASI DATA SCREENING	113
LAMPIRAN 3 SKALA PENELITIAN	121
LAMPIRAN 4 TABULASI DATA TRY OUT DAN SAMPEL PENELITIAN	129
LAMPIRAN 5 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS TRY OUT ALAT UKUR.....	131
LAMPIRAN 6 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS PENELITIAN.....	137
LAMPIRAN 7 UJI NORMALITAS	143
LAMPIRAN 8 UJI LINIERITAS.....	145
LAMPIRAN 9 UJI HIPOTESIS KORELASI REGRESI LINIER SEDERHANA.....	148
LAMPIRAN 10 SURAT IZIN PENELITIAN DAN SURAT BALASAN	150



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan era digital yang berlangsung secara cepat telah mengubah pola kehidupan masyarakat secara menyeluruh. Transformasi ini ditandai dengan hadirnya berbagai perangkat teknologi canggih, salah satunya adalah *smartphone*, yang kini menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari. *Smartphone* tidak lagi sekadar digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi telah berkembang menjadi perangkat serbaguna yang mendukung berbagai kebutuhan, seperti akses informasi, kegiatan akademik, pekerjaan, hingga hiburan. Namun, di balik berbagai kemudahan yang ditawarkan, kemajuan teknologi ini juga membawa tantangan dan dampak yang perlu diperhatikan dalam kehidupan modern. Awalnya, *smartphone* lebih banyak dimanfaatkan oleh karyawan sebagai alat penunjang pekerjaan. Namun, seiring perkembangan teknologi, penggunaannya meluas ke berbagai kalangan. Kini, bukan hanya orang dewasa, tetapi juga remaja dan anak-anak memiliki *smartphone* yang bahkan digunakan dalam kegiatan Pendidikan. Penggunaan *smartphone* pun semakin umum di kalangan pelajar.

Pada tahun 2025, perkembangan teknologi digital menunjukkan pertumbuhan yang sangat pesat di seluruh dunia. Tercatat sekitar 4,69 miliar orang di dunia memiliki ponsel pintar, dengan total 7,38 miliar langganan seluler. Ponsel pintar kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, di mana pengguna rata-rata menghabiskan 3 jam 15

menit setiap hari untuk beraktivitas melalui perangkat tersebut. Adapun distribusi pengguna berdasarkan usia menunjukkan bahwa kelompok usia 18–29 tahun merupakan pengguna ponsel pintar terbanyak, dengan 98% dari kelompok ini memiliki perangkat pintar (Naveen Kumar, 2025).

Sejalan dengan meningkatnya penggunaan ponsel pintar, penetrasi internet juga mengalami lonjakan yang signifikan. Per Oktober 2025, terdapat 6,04 miliar pengguna internet di seluruh dunia atau sekitar 73,2% populasi global, dan 5,66 miliar orang (68,7%) di antaranya merupakan pengguna media sosial. Negara dengan pengguna internet terbesar di dunia adalah Tiongkok (1 miliar), disusul India (833,7 juta), Amerika Serikat (312,3 juta), dan Indonesia (212,4 juta) yang menempati peringkat keempat dunia (Ani Petrosyan, 2025).

Dari sisi demografi global, pada tahun 2024 tercatat 65% perempuan di dunia menggunakan internet, angka yang 5% lebih rendah dari laki-laki, dengan kesenjangan gender terbesar terdapat di Afrika dan yang paling kecil di Eropa. Penggunaan internet tertinggi terdapat pada kelompok usia 15–24 tahun, dengan 98% anak muda di Eropa dan 79% rata-rata global sudah terhubung ke internet. Selain itu, tingkat pendapatan juga berpengaruh terhadap akses internet, di mana 93% penduduk negara berpenghasilan tinggi telah menggunakan internet, sedangkan di negara berpenghasilan rendah hanya 27%.

Di Indonesia sendiri, berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2025 tercatat 80,66% penduduk atau sekitar 229 juta jiwa telah terhubung dengan internet. Mayoritas pengguna berasal

dari kalangan pelajar dan mahasiswa (48,67%), dengan kelompok usia produktif mendominasi, yaitu generasi milenial (29–44 tahun) sebesar 45,15% dan generasi Z (13–28 tahun) sebesar 41,45%. Dari segi wilayah, daerah perkotaan memiliki tingkat penetrasi internet lebih tinggi (82,73%) dibandingkan daerah kabupaten atau pedesaan (78,57%). Data tersebut menunjukkan bahwa akses dan ketergantungan terhadap internet, terutama melalui penggunaan ponsel pintar, paling tinggi terjadi pada kalangan muda dan pelajar.

Tingginya angka penggunaan ini tidak hanya mencerminkan kemajuan digital, tetapi juga berpotensi meningkatkan risiko ketergantungan terhadap *smartphone* dan munculnya fenomena psikologis seperti peningkatan risiko perilaku adiktif terhadap perangkat digital, terutama di kalangan usia remaja dan mahasiswa di berbagai wilayah Indonesia, termasuk tingkat kota dan kabupaten.

Remaja merupakan kelompok usia yang paling banyak menggunakan *smartphone*. Bhanderi et al., (2021) melaporkan bahwa sebesar 83,9% remaja berusia 16–19 tahun menggunakan *smartphone*, dengan tingkat kecanduan mencapai 37%. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Ladani et al., (2025) yang menemukan prevalensi penggunaan *smartphone* sebesar 89,8% pada remaja. Penggunaan *smartphone* pada remaja tidak terlepas dari karakteristik masa perkembangan mereka yang ditandai oleh impulsivitas dan rendahnya kontrol diri.

Temuan dari berbagai penelitian internasional tersebut menunjukkan bahwa tingginya penggunaan *smartphone* di kalangan remaja merupakan

fenomena global yang tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga tampak nyata di berbagai konteks lokal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa fenomena *nomophobia* tidak hanya menjadi isu global, tetapi juga telah muncul nyata di konteks lokal Indonesia, termasuk di kalangan pelajar sekolah menengah. Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 8 Pontianak menunjukkan bahwa 68,8% siswa mengalami *nomophobia* tingkat sedang dan 17,5% dalam kategori tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa pelajar di tingkat menengah atas sudah menunjukkan gejala ketergantungan terhadap *smartphone*, terutama akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Kondisi ini serupa dengan hasil temuan di berbagai daerah di Indonesia, di mana penggunaan *smartphone* di kalangan remaja telah menjadi bagian integral dari aktivitas belajar maupun hiburan sehari-hari (Adinda dkk., 2025).

Smartphone saat ini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari generasi muda, termasuk generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan serba digital. Kelompok usia ini dikenal memiliki intensitas tinggi dalam menggunakan *smartphone*, baik untuk berkomunikasi, belajar, maupun mencari hiburan. Namun, penggunaan yang terus-menerus sering kali menimbulkan perasaan cemas dan gelisah ketika individu tidak dapat mengakses ponsel atau jaringan internetnya, suatu kondisi yang dikenal sebagai *nomophobia* (*no mobile phone phobia*).

Fenomena ini semakin banyak ditemukan di kalangan remaja dan dewasa muda. Penelitian yang dilakukan oleh Fahrezi dan Lestari (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar generasi Z di Surakarta mengalami

gejala *nomophobia* pada tingkat sedang hingga tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan diri, di mana kontrol diri yang rendah dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami *nomophobia*.

Masa remaja sendiri merupakan periode penting dalam perkembangan fisik, psikologis, dan sosial, namun ditandai oleh sifat impulsif, kecenderungan mengambil risiko, dan kemampuan kontrol diri yang belum matang (Ladani et al., 2025). Di Indonesia, hasil penelitian oleh Nuramadan dkk (2023) mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja menggunakan handphone untuk berkomunikasi, mengakses media sosial, dan hiburan, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan serta menurunkan fungsi sosial. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* di kalangan remaja tergolong tinggi dan berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama ketika penggunaannya tidak disertai dengan kemampuan mengatur dan mengendalikan diri secara optimal.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan tidak hanya berkaitan dengan meningkatnya frekuensi interaksi digital, tetapi juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Aktivitas penggunaan yang terlalu intens, terutama ketika seseorang merasa harus selalu responsif terhadap pesan atau panggilan, dapat menimbulkan tekanan psikologis berupa rasa cemas, stres, hingga

gangguan tidur dan munculnya gejala depresi akibat terganggunya waktu istirahat dan kebutuhan relaksasi mental (Thomée et al., 2011).

Smartphone kini tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi telah menjadi bagian dari gaya hidup remaja yang melekat dalam berbagai aktivitas sosial, pendidikan, dan hiburan. Intensitas penggunaan yang tinggi membuat remaja semakin bergantung pada perangkat ini hingga muncul perasaan cemas, gelisah, dan tidak nyaman saat terpisah darinya, fenomena tersebut dalam ranah psikologi modern dikenal dengan istilah *nomophobia* (Fadhilah dkk., 2021).

Istilah *nomophobia* pertama kali diperkenalkan oleh UK *Post Office* (2008) untuk menggambarkan kecemasan individu ketika tidak dapat mengakses ponselnya. Hasil awal penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh pengguna ponsel mengalami perasaan cemas saat ponselnya hilang, kehabisan daya, atau tidak memiliki sinyal (Dixit et al., 2010). Sejak saat itu, *nomophobia* mulai banyak diteliti dalam konteks psikologi, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan dan ketergantungan terhadap teknologi digital. Temuan ini kemudian menjadi dasar bagi berbagai penelitian selanjutnya yang mengkaji ketergantungan psikologis terhadap *smartphone* di era digital.

Nomophobia atau *no mobile phone phobia* merupakan bentuk kecemasan yang muncul ketika seseorang tidak dapat mengakses atau berada jauh dari *smartphonenya*. Kondisi ini dianggap sebagai salah satu bentuk fobia modern yang muncul akibat meningkatnya ketergantungan terhadap teknologi digital, terutama *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015).

Untuk memahami lebih jauh penyebab munculnya *nomophobia*, perlu dilihat berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Meskipun menunjukkan karakteristik yang menyerupai gangguan kecemasan, *nomophobia* belum tercantum sebagai diagnosis resmi dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5-TR) yang diterbitkan oleh *American Psychiatric Association*. Hal ini menunjukkan bahwa *nomophobia* masih berada pada tahap fenomena psikologis yang berkembang dan memerlukan kajian empiris lebih lanjut.

Kecenderungan individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan. Menurut Yuwanto (2010) faktor internal seperti *sensation seeking* yang tinggi, *self-esteem* rendah, dan lemahnya kemampuan mengendalikan diri dapat mendorong seseorang untuk lebih sering menggunakan ponsel. Selain itu, kondisi psikologis seperti stres, kesepian, atau kebosanan juga membuat individu mencari ketenangan dengan mengakses *smartphone*, sedangkan faktor sosial dan lingkungan turut memperkuat kebiasaan tersebut melalui dorongan untuk selalu terhubung dengan orang lain serta paparan teknologi yang semakin mudah dijangkau.

Kecenderungan tersebut sejalan dengan penjelasan Bragazzi & Del Puente (2014) yang menyatakan bahwa individu dengan kecenderungan *nomophobia* sering merasa cemas ketika tidak dapat mengakses ponselnya, terus memeriksa notifikasi, dan lebih nyaman berinteraksi secara daring

daripada tatap muka. Sementara itu, Yildirim & Correia (2015) menambahkan bahwa kecemasan ini muncul karena ketergantungan terhadap kenyamanan teknologi, rasa takut kehilangan koneksi sosial, dan kesulitan dalam mengakses informasi.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan memiliki keterkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya sendiri. Remaja yang masih berada pada tahap perkembangan psikologis sering kali belum memiliki kontrol diri yang matang, sehingga lebih rentan mengalami kecanduan *smartphone* dan munculnya gejala *nomophobia*.

Kemampuan untuk mengendalikan dorongan diri dikenal sebagai kontrol diri, yang merupakan bagian dari mekanisme *self-regulation* atau pengaturan diri (Baumeister et al., 1994). Kontrol diri merupakan proses internal yang membuat individu mampu mengatur dorongan, emosi, dan tindakannya sehingga tetap sesuai dengan aturan atau tujuan yang dianggap penting, bukan mengikuti keinginan spontan yang muncul seketika. Kontrol diri membantu individu menghindari pilihan impulsif, mempertimbangkan dampak jangka panjang, dan menjaga perilakunya tetap sesuai dengan harapan sosial serta tujuan pribadi (Baumeister & Bushman, 2008). Melalui kemampuan ini, individu dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang serta sesuai dengan nilai sosial yang berlaku. Penelitian Kristina dan Kristiyani (2023) menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* pada remaja berkaitan dengan kemampuan mengendalikan diri dalam penggunaan *smartphone*. Remaja

dengan kontrol diri rendah cenderung sulit membatasi penggunaan dan mudah cemas saat tidak terhubung dengan ponsel, sedangkan mereka yang memiliki kontrol diri baik mampu menggunakan *smartphone* secara lebih terarah. Temuan ini menegaskan bahwa kontrol diri berperan penting dalam mencegah munculnya *nomophobia*.

Selain ditinjau dari berbagai hasil penelitian terdahulu, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara awal di SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis untuk memperoleh gambaran nyata mengenai perilaku penggunaan *smartphone* di lingkungan sekolah. Observasi dilakukan pada siswa kelas X dan XI, mengingat siswa kelas XII sedang melaksanakan kegiatan Praktek Kerja Lapangan (PKL). Kegiatan observasi dilaksanakan pada waktu istirahat dan sebelum jam pelajaran dimulai serta pada saat masuk kelas dengan tujuan melihat secara langsung pola penggunaan *smartphone* siswa di luar aktivitas belajar mengajar dan pada saat belajar.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa membawa *smartphone* dan menggunakannya secara intens selama berada di sekolah. Pada waktu istirahat, siswa tampak lebih banyak berfokus pada layar ponsel dibandingkan berinteraksi secara langsung dengan teman sebayanya. Banyak siswa terlihat terus-menerus memeriksa *smartphone*, membuka media sosial, bermain gim daring, menonton video pendek, serta membuat konten untuk diunggah ke platform digital. Bahkan ketika bel istirahat telah berakhir, beberapa siswa masih terlihat menggunakan ponsel dan baru menyimpannya setelah mendapatkan teguran dari guru.

Selain itu, ditemukan perilaku siswa yang menunjukkan ketergantungan emosional terhadap *smartphone*. Beberapa siswa tampak gelisah dan menunjukkan ekspresi tidak nyaman ketika *smartphone* dikumpulkan serta ada beberapa siswa yang berbohong tidak membawa *smartphone* agar mereka bisa bermain *smartphone* didalam kelas. Selanjutnya terlihat juga perilaku siswa yang berulang kali mengecek ponsel, meminjam charger milik teman, atau berpindah tempat untuk mencari sinyal yang lebih baik. Perilaku tersebut mengindikasikan adanya rasa cemas dan ketakutan ketika siswa tidak dapat mengakses *smartphone*, yang merupakan ciri utama dari *nomophobia*.

Wawancara dengan salah satu guru di sekolah tersebut mengungkapkan bahwa sekolah memanfaatkan handphone untuk kegiatan pembelajaran, termasuk ujian berbasis digital menggunakan *Google Form*. Namun, penggunaan *smartphone* tersebut turut menimbulkan dampak negatif yaitu terganggunya konsentrasi siswa, karena sebagian siswa memiliki kecenderungan untuk tetap memegang atau melihat ponselnya meskipun sedang berada di dalam proses pembelajaran. Di sisi lain, terdapat indikasi kondisi yang lebih serius ketika siswa mulai menunjukkan rasa tidak nyaman atau gelisah saat ponselnya dikumpulkan. Pada situasi tertentu ketika guru tidak sempat mengumpulkan ponsel, misalnya karena pergantian jadwal atau jam pelajaran yang singkat, siswa menyimpan *smartphone* mereka sendiri. Dalam kondisi tersebut, sebagian siswa memanfaatkan kelonggaran pengawasan untuk menggunakan *smartphone* secara diam-diam saat guru sedang menjelaskan materi pembelajaran. Guru

juga mengungkapkan bahwa setelah bel masuk berbunyi, masih ditemukan siswa yang tetap melanjutkan aktivitas bermain gim dan mengalami kesulitan untuk menghentikan permainannya, meskipun kegiatan pembelajaran telah dimulai. Perilaku ini menunjukkan adanya keterbatasan kemampuan siswa dalam mengendalikan dorongan diri serta menunda kesenangan sesaat, sehingga penggunaan *smartphone* kerap mengganggu fokus dan kedisiplinan belajar di kelas.

Temuan tersebut penting karena menunjukkan adanya dua fenomena yang berbeda tetapi saling berkaitan, yaitu kebiasaan penggunaan ponsel yang tidak teratur dan gejala awal *nomophobia*. Kebiasaan bermain ponsel yang berlebihan dapat memperlemah kontrol diri, sedangkan kelemahan kontrol diri dapat menjadi kondisi yang memungkinkan munculnya reaksi cemas saat siswa tidak dapat mengakses ponselnya. Hal ini memperkuat urgensi penelitian untuk menelaah pengaruh antara kontrol diri terhadap *nomophobia*, mengingat kedua aspek tersebut dapat berdampak pada kualitas pembelajaran, disiplin siswa, serta kondisi psikologis mereka di lingkungan sekolah.

Untuk memperkuat hasil pengamatan, peneliti melakukan skrining awal terhadap 187 siswa kelas X dan XI dari empat jurusan, yaitu Akuntansi, Kuliner, Manajemen Perkantoran, dan Perhotelan, terdiri atas 35 siswa laki-laki dan 152 siswa perempuan dengan menggunakan skala Guttman yang berisi 10 pernyataan mengenai *Nomophobia* yang diambil berdasarkan ciri-ciri yang dikemukakan oleh Bragazzi & Del Puente (2014).

Hasil skrining memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai pola penggunaan *smartphone* siswa. Mayoritas siswa berjenis kelamin perempuan (81,3%), sedangkan laki-laki berjumlah (18,7%), dan hampir seluruh siswa berada pada rentang usia remaja, yaitu 14 hingga 18 tahun, yang merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap perilaku penggunaan ponsel yang berlebihan. Intensitas penggunaan *Smartphone* cukup tinggi yaitu sebanyak 60,4% menggunakan *smartphone* lebih dari 7 jam. Temuan ini menjadi semakin penting ketika dibandingkan dengan hasil penelitian Andrew dari University of Oxford (2018) yang menunjukkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* yang ideal bagi siswa adalah sekitar 257 menit atau kurang lebih 4 jam 17 menit per hari, baik dalam penggunaan bertahap maupun terus-menerus. Ketika durasi penggunaan melebihi batas waktu tersebut, aktivitas otak dapat mengalami gangguan yang berpotensi meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah psikologis, terutama pada kelompok siswa sekolah menengah atas. Dengan melihat bahwa sebagian besar siswa telah melampaui batas durasi ideal tersebut, dapat diasumsikan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi turut menjadi faktor yang memperkuat kecenderungan terjadinya gejala *nomophobia* pada siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan *nomophobia* yang cukup menonjol, dengan ketergantungan tinggi terhadap *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari.

Fenomena tersebut sejalan dengan hasil observasi lapangan yang menunjukkan bahwa siswa cenderung sulit melepaskan diri dari ponsel,

bahkan di luar waktu yang diizinkan. Kondisi ini menggambarkan adanya kecenderungan perilaku adiktif terhadap *smartphone* yang dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan interaksi sosial langsung, serta berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa fenomena *nomophobia* benar-benar tampak nyata di lingkungan SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis. Situasi ini diduga berkaitan erat dengan kemampuan siswa dalam mengendalikan dorongan dan kebiasaan digitalnya, atau yang dikenal sebagai kontrol diri. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada peserta didik SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam menekan perilaku adiktif terhadap *smartphone*. Namun, sebagian besar studi masih berfokus pada mahasiswa atau siswa sekolah menengah di wilayah perkotaan, sementara penelitian yang meninjau Pengaruh kontrol diri dan *nomophobia* pada siswa sekolah menengah kejuruan di daerah kabupaten masih sangat terbatas. Padahal, karakteristik siswa SMK yang lebih aktif dan fleksibel dalam menggunakan ponsel untuk kegiatan praktikum maupun pembelajaran digital dapat menimbulkan dinamika kontrol diri yang berbeda. Kesenjangan inilah yang ingin dijawab oleh penelitian ini.

Selain itu, penelitian ini memiliki urgensi praktis dan akademis yang tinggi. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai tingkat *nomophobia* dan peran kontrol diri di

kalangan siswa SMK, serta menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam merumuskan kebijakan penggunaan *smartphone* secara bijak.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami peran kontrol diri terhadap munculnya kecenderungan *nomophobia* di kalangan siswa SMK, serta menjadi dasar dalam merumuskan strategi Pendidikan karakter yang adaptif terhadap perkembangan teknologi digital.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis.

1.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan kajian teori yang telah diuraikan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri terhadap *nomophobia* pada siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis, di mana semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah tingkat *nomophobia*, dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri siswa maka semakin tinggi tingkat *nomophobia*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami pengaruh kontrol diri terhadap perilaku adiktif digital berupa *nomophobia*. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur dan menjadi referensi empiris bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kontrol diri dan dampaknya terhadap perilaku penggunaan teknologi di kalangan remaja.

1.5.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada pihak sekolah mengenai pentingnya peran kontrol diri dalam mencegah dan mengurangi kecenderungan *nomophobia* di kalangan siswa. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi guru, konselor sekolah, dan orang tua dalam merancang program pembinaan karakter serta pelatihan literasi digital yang menekankan pada penguatan kemampuan pengendalian diri dalam penggunaan *smartphone* secara bijak dan bertanggung jawab.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Nomophobia*

2.1.1 Pengertian *Nomophobia*

Perkembangan teknologi komunikasi, khususnya *smartphone*, telah memberikan kemudahan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, ketergantungan yang berlebihan terhadap perangkat ini memunculkan fenomena psikologis baru yang dikenal sebagai *nomophobia*. Istilah ini merupakan singkatan dari *no mobile phone phobia*, yaitu ketakutan atau kecemasan ketika seseorang tidak dapat mengakses atau menggunakan ponsel pintarnya.

Fenomena ini menjadi perhatian para peneliti di berbagai negara karena semakin banyak individu yang menunjukkan gejala kecemasan saat terpisah dari perangkat digitalnya. King et al., (2013) mengemukakan bahwa *nomophobia* merupakan bentuk gangguan yang muncul pada era abad ke-21 sebagai dampak dari pesatnya kemajuan dan perkembangan teknologi modern. *Nomophobia* digambarkan sebagai kondisi kecemasan atau ketidaknyamanan yang muncul akibat ketiadaan telepon genggam, komputer pribadi, maupun perangkat komunikasi virtual lainnya. Keadaan ini muncul karena individu merasa takut tidak dapat dihubungi atau kehilangan koneksi secara teknologi.

Pandangan tersebut sejalan dengan pendapat para ahli lain yang menilai bahwa *Nomophobia* atau *no mobile phone phobia*

merujuk pada rasa cemas maupun ketidaknyamanan yang timbul ketika seseorang tidak dapat mengakses atau berada jauh dari *smartphone*. Kondisi ini dipandang sebagai salah satu bentuk fobia modern yang lahir dari perkembangan teknologi dan meningkatnya ketergantungan individu terhadap perangkat digital, terutama *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015).

Selanjutnya, Enez (2021) juga memperkuat pandangan tersebut dengan menjelaskan bahwa *nomophobia* adalah suatu kondisi ketika individu merasakan ketakutan atau kecemasan berlebih saat tidak dapat mengakses atau menggunakan ponsel mereka. Kondisi ini berkaitan dengan kebutuhan untuk tetap terhubung, memperoleh informasi, serta mempertahankan rasa aman dan kenyamanan yang diberikan oleh ponsel.

Bhattacharya et al., (2019) juga menambahkan bahwa *nomophobia* lebih tepat dikategorikan sebagai gangguan kecemasan daripada fobia spesifik. Hal ini karena gejala yang muncul berkaitan erat dengan rasa takut kehilangan koneksi, akses informasi, dan interaksi sosial melalui perangkat seluler. Pandangan ini menunjukkan bahwa *nomophobia* memiliki aspek-aspek sosial dan emosional yang lebih kompleks dibandingkan sekadar ketakutan terhadap benda tertentu.

Berbeda dengan pandangan diatas Tran (2016) menyatakan bahwa *nomophobia* merupakan kondisi kecemasan atau ketidaknyamanan yang muncul ketika seseorang tidak dapat

mengakses atau kehilangan perangkat komunikasinya, seperti ponsel pintar atau komputer. Gangguan ini berkembang seiring dengan meningkatnya ketergantungan manusia terhadap teknologi komunikasi modern yang memungkinkan interaksi dan kepuasan instan. Tran menjelaskan bahwa perasaan cemas tersebut tidak disebabkan oleh keberadaan objek tertentu seperti pada fobia spesifik, melainkan karena hilangnya sarana komunikasi digital yang telah menjadi bagian penting dari kehidupan sosial individu. Dengan demikian, *nomophobia* lebih tepat dipahami sebagai bentuk gejala putus penggunaan (*withdrawal symptom*) akibat ketergantungan terhadap ponsel pintar, bukan sebagai fobia tertentu.

Nomophobia ditandai oleh timbulnya perasaan tidak nyaman, gelisah, atau cemas ketika seseorang tidak dapat menggunakan telepon seluler atau perangkat komputer (Bragazzi & Del Puente, 2014).

Berdasarkan berbagai pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan bentuk kecemasan modern yang muncul Ketika individu tidak dapat mengakses *smartphone* atau perangkat digitalnya. Kondisi ini tidak sekadar berkaitan dengan kehilangan ponsel, tetapi mencerminkan ketergantungan terhadap teknologi untuk memperoleh informasi, menjaga komunikasi, dan memenuhi kebutuhan sosial. Oleh karena itu, *nomophobia* lebih tepat dipahami sebagai gangguan kecemasan atau gejala putus penggunaan akibat ketergantungan pada perangkat digital.

2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Fenomena *nomophobia* tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan antara individu, lingkungan, serta aspek sosial dan psikologis. Beberapa ahli telah mengemukakan pandangan mengenai faktor-faktor yang berperan dalam munculnya kecenderungan penggunaan ponsel secara berlebihan yang dapat memicu *nomophobia*.

Menurut Yuwanto (2010) terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecanduan terhadap ponsel, yaitu:

a. Faktor internal

Faktor ini berkaitan dengan karakteristik individu yang mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk menggunakan ponsel secara berlebihan. Beberapa karakteristik pribadi yang turut berperan antara lain:

- 1) Individu dengan tingkat *sensation seeking* tinggi cenderung mudah merasa bosan terhadap kegiatan yang bersifat monoton, sehingga mencari stimulasi baru melalui penggunaan ponsel.
- 2) Individu yang memiliki *self-esteem* rendah biasanya memandang dirinya secara negatif dan merasa tidak percaya diri ketika berinteraksi secara langsung, sehingga lebih nyaman berkomunikasi melalui ponsel.
- 3) Individu dengan tingkat ekstrasversi yang tinggi cenderung memiliki kebutuhan besar untuk berinteraksi, bersosialisasi, dan

memperoleh stimulasi dari lingkungan. Karena itu, mereka lebih sering memanfaatkan ponsel sebagai sarana untuk menjaga kontak sosial, mencari hiburan, serta memperluas jejaring.

4) Kemampuan kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan ponsel yang tinggi, serta adanya rasa senang dan kepuasan pribadi dalam penggunaannya juga dapat memperkuat kecenderungan adiksi terhadap ponsel.

b. Faktor situasional

Faktor ini muncul dari kondisi atau keadaan tertentu yang mendorong individu menggunakan ponsel sebagai cara untuk mengatasi ketidaknyamanan psikologis. Misalnya ketika seseorang sedang mengalami stres, kesedihan, kesepian, kecemasan, kebosanan dalam belajar, atau *leisure boredom* (kekosongan aktivitas saat waktu luang). Dalam situasi seperti itu, ponsel digunakan untuk menimbulkan rasa tenang dan nyaman.

c. Faktor sosial

Faktor ini berkaitan dengan kebutuhan individu untuk tetap terhubung dan menjaga relasi sosial dengan orang lain.

- 1) *Mandatory behaviour* yang tinggi, yakni dorongan kuat untuk terus berinteraksi karena adanya tuntutan atau harapan dari lingkungan sosial.
- 2) *Connected presence* yang tinggi, yaitu keinginan dari dalam diri untuk selalu merasa dekat dan terhubung dengan orang lain melalui media komunikasi seperti ponsel.

d. Faktor eksternal

Faktor ini berasal dari lingkungan luar individu, seperti tingginya paparan media terhadap berbagai promosi, fitur, dan kemudahan yang ditawarkan oleh ponsel. Hal ini dapat memperkuat ketertarikan dan kebiasaan seseorang dalam menggunakan ponsel secara terus-menerus.

Faktor-faktor psikologis lain juga turut berpengaruh terhadap kecenderungan penggunaan ponsel secara berlebihan. Menurut Bianchi & Phillips (2005) terdapat beberapa faktor psikologis yang berpengaruh terhadap kecenderungan penggunaan ponsel secara berlebihan yang berkaitan dengan fenomena *nomophobia*, antara lain:

a. Jenis Kelamin

Penelitian menunjukkan adanya perbedaan jenis kelamin dalam penerimaan terhadap teknologi baru. Secara historis, laki-laki cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap komputer dan teknologi dibandingkan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki lebih mungkin mengalami permasalahan dalam penggunaan teknologi karena tingkat paparan dan akses yang lebih besar. Namun, perbedaan ini dapat disebabkan oleh faktor sosialisasi dan kesempatan dalam menggunakan teknologi.

b. Harga Diri (*Self-esteem*)

Harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang bersifat relatif stabil. Individu dengan harga diri rendah

cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan mencari penguatan atau kepastian dari lingkungan sosial. Dalam konteks penggunaan ponsel, individu dengan harga diri rendah lebih berpotensi menggunakan ponsel secara berlebihan sebagai sarana untuk mendapatkan validasi atau menghindari perasaan tidak berharga.

c. Usia

Faktor usia juga berperan penting dalam penggunaan teknologi. Individu yang lebih muda cenderung memiliki sikap lebih positif terhadap teknologi dan lebih cepat beradaptasi dengan inovasi baru dibandingkan individu yang lebih tua. Oleh karena itu, kelompok usia muda lebih berisiko mengalami penggunaan ponsel secara berlebihan yang berhubungan dengan *nomophobia*.

d. Ekstraversi

Sifat kepribadian *ekstraversi* ditandai dengan kecenderungan untuk mencari interaksi sosial, senang bergaul, impulsif, dan mencari sensasi baru. Individu dengan tingkat *ekstraversi* tinggi cenderung menggunakan ponsel lebih sering karena kebutuhan sosial yang tinggi, serta dorongan untuk terus berinteraksi dengan orang lain. Hal ini menjadikan mereka lebih rentan terhadap penggunaan ponsel yang berlebihan.

e. Neurotisisme

Ciri kepribadian *neurotisisme* ditandai oleh kecemasan, kekhawatiran, suasana hati yang mudah berubah, dan reaksi

emosional yang kuat terhadap berbagai rangsangan. Meskipun secara teori individu dengan neurotisme tinggi mungkin lebih mudah mengalami perilaku adiktif, hasil penelitian Bianchi & Phillips (2005) menunjukkan bahwa *neurotisme* tidak berpengaruh signifikan terhadap penggunaan ponsel secara bermasalah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya *nomophobia* bersifat multifaktorial dan saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Faktor internal, situasional, sosial, dan eksternal berperan penting dalam membentuk perilaku penggunaan ponsel yang berlebihan. Selain itu, faktor psikologis seperti jenis kelamin, harga diri, usia, serta kepribadian juga turut memperkuat kecenderungan seseorang terhadap ketergantungan pada ponsel. Dengan demikian, *nomophobia* bukan hanya disebabkan oleh satu aspek tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor individu dan lingkungan dalam konteks perkembangan teknologi modern yang semakin mendominasi kehidupan manusia.

2.1.3 Aspek-aspek *Nomophobia*

Nomophobia merupakan bentuk kecemasan yang muncul ketika seseorang kehilangan akses atau tidak dapat menggunakan perangkat digitalnya. Menurut Yildirim & Correia (2015) terdapat empat aspek-aspek utama yang menggambarkan sumber munculnya perasaan cemas dan tidak nyaman tersebut, yaitu:

a. Tidak Dapat Berkomunikasi (*Not Being Able to Communicate*)

Aspek-aspek ini menjelaskan kecemasan yang timbul saat individu tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain melalui layanan digital. Ketika komunikasi melalui pesan, panggilan, atau platform daring terputus secara tiba-tiba, individu merasa kehilangan kontak sosial dan mengalami ketidaknyamanan karena ketergantungannya terhadap teknologi untuk berinteraksi.

b. Kehilangan Koneksi (*Losing Connectedness*)

Aspek-aspek ini berkaitan dengan perasaan kehilangan hubungan sosial ketika individu tidak dapat terhubung dengan lingkungan sosialnya melalui media digital. Ketika akses ke media sosial atau komunikasi daring terputus, individu dapat merasa terisolasi atau kehilangan kedekatan dengan teman, keluarga, maupun kelompok sosialnya.

c. Tidak Dapat Mengakses Informasi (*Not Being Able to Access Information*)

Aspek ini menyoroti perasaan tidak nyaman yang muncul ketika seseorang tidak mampu mencari atau memperoleh informasi melalui gadgetnya. Ketergantungan terhadap perangkat digital untuk mendapatkan informasi sehari-hari membuat individu merasa cemas ketika koneksi internet terganggu atau perangkat mengalami kendala teknis.

d. Menyerah pada Kenyamanan (*Giving up Convenience*)

Aspek-aspek ini menggambarkan kecenderungan individu untuk bergantung pada kemudahan dan kenyamanan yang diberikan oleh penggunaan gadget. Ketika seseorang sudah terbiasa memperoleh kemudahan dari teknologi, ia akan merasa sulit untuk melepaskan diri dari perangkatnya. Kondisi ini menyebabkan individu enggan mengurangi waktu penggunaan meskipun sadar bahwa hal tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mentalnya.

Berdasarkan keempat aspek-aspek tersebut, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* mencerminkan bentuk ketergantungan psikologis terhadap perangkat digital yang muncul karena kebutuhan akan kenyamanan, koneksi sosial, akses informasi, dan komunikasi. Semakin tinggi ketergantungan individu pada aspek-aspek tersebut, semakin besar pula potensi munculnya rasa cemas dan tidak nyaman ketika akses terhadap perangkat digital terhambat.

2.1.4 Ciri-ciri *Nomophobia*

Nomophobia sebagai salah satu bentuk gangguan kecemasan modern memiliki sejumlah karakteristik perilaku dan emosional yang dapat diamati dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami kondisi ini cenderung menunjukkan pola penggunaan ponsel yang berlebihan serta reaksi emosional negatif ketika tidak dapat mengakses perangkat tersebut. Beberapa ahli telah

menguraikan ciri-ciri perilaku yang menjadi indikator adanya *nomophobia*.

Menurut Bragazzi & Del Puente (2014) individu yang menunjukkan kecenderungan *nomophobia* memiliki beberapa ciri-ciri perilaku sebagai berikut:

- a. Secara rutin menggunakan telepon genggam dalam jangka waktu yang lama, sering kali memiliki lebih dari satu perangkat, serta selalu membawa charger ke mana pun pergi.
- b. Merasakan kecemasan dan kegelisahan saat kehilangan, berjauhan, atau tidak dapat menggunakan telepon genggam akibat jaringan yang buruk, baterai habis, atau larangan penggunaan di tempat tertentu seperti bandara, bioskop, Perpustakaan.
- c. Sering memeriksa layar ponsel untuk memastikan adanya pesan atau panggilan yang masuk.
- d. Membiarkan telepon genggam tetap aktif selama 24 jam dan memiliki kebiasaan tidur dengan ponsel di dekat tempat tidur.
- e. Mengurangi interaksi sosial secara langsung karena lebih memilih berkomunikasi melalui ponsel, yang dapat menimbulkan perasaan cemas dan stres ketika harus berinteraksi tatap muka.
- f. Cenderung menghabiskan uang terutama untuk kebutuhan penggunaan telepon genggam.

Sejalan dengan pandangan tersebut, Tran (2016) juga berpendapat bahwa *nomophobia* dapat dikenali melalui beberapa

tanda perilaku yang muncul pada individu yang mengalami ketergantungan terhadap ponsel pintar. Individu yang mengalami kondisi ini biasanya:

- a. Selalu membawa dan menggunakan ponsel secara terus-menerus, bahkan merasa perlu memiliki lebih dari satu perangkat dan selalu membawa pengisi daya ke mana pun pergi.
- b. Merasa cemas, gugup, atau panik saat ponsel tidak dapat digunakan karena baterai habis, tidak ada sinyal, atau perangkat tertinggal.
- c. Sering memeriksa layar ponsel untuk melihat pesan atau panggilan masuk meskipun tidak ada notifikasi nyata (fenomena “*ringxiety*”).
- d. Menggunakan ponsel lebih dari tujuh jam dan bahkan tidur dengan ponsel di dekatnya.
- e. Lebih banyak berkomunikasi secara virtual dibandingkan tatap muka, dan merasa stres atau tidak nyaman ketika harus berinteraksi langsung tanpa bantuan teknologi.
- f. Mengeluarkan biaya berlebihan untuk penggunaan ponsel, seperti pembelian data, paket internet, atau perangkat baru demi menjaga konektivitas.

Tran (2016) menegaskan bahwa gejala-gejala tersebut menunjukkan perilaku kompulsif dan kecemasan yang mirip dengan gejala putus zat, sehingga *nomophobia* lebih tepat dikategorikan sebagai bentuk kecanduan perilaku terhadap ponsel pintar. Dengan

demikian, *nomophobia* dapat dipahami sebagai manifestasi dari ketergantungan psikologis yang kompleks, di mana ponsel tidak lagi berfungsi sekadar sebagai alat komunikasi, melainkan telah menjadi bagian penting dari keseimbangan emosional individu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri *nomophobia* mencerminkan adanya ketergantungan berlebihan individu terhadap ponsel pintar, baik dari segi perilaku, emosional, maupun sosial. Individu yang mengalami *nomophobia* cenderung menggunakan ponsel secara terus-menerus, merasa cemas ketika tidak dapat mengaksesnya, dan menunjukkan kesulitan dalam mengontrol penggunaannya. Selain itu, mereka juga memperlihatkan gejala seperti berkurangnya interaksi sosial secara langsung, meningkatnya kebutuhan untuk selalu terhubung secara virtual, serta kecenderungan mengeluarkan biaya berlebih demi menjaga konektivitas.

2.1.5 Karakteristik *Nomophobia*

Selain ditandai oleh ciri-ciri perilaku tertentu, individu yang mengalami *nomophobia* juga memiliki karakteristik khas yang dapat diamati dari kebiasaan, respons emosional, dan cara mereka berinteraksi dengan lingkungan. Karakteristik ini menunjukkan adanya pola ketergantungan terhadap ponsel yang tidak hanya bersifat fungsional, tetapi juga psikologis dan sosial.

Menurut Bragazzi & Del Puente (2014) karakteristik individu yang mengalami *nomophobia* dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Memiliki dan menggunakan lebih dari satu perangkat seluler.

Individu dengan *nomophobia* biasanya memiliki satu atau lebih ponsel, menggunakannya secara terus-menerus, dan selalu membawa pengisi daya agar perangkatnya tetap aktif.

- b. Merasa cemas saat tidak dapat menggunakan ponsel.

Mereka menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau ketegangan ketika ponsel hilang, tertinggal, kehabisan baterai, tidak memiliki sinyal, atau tidak cukup pulsa dan kuota data untuk digunakan.

- c. Menghindari situasi yang membatasi penggunaan ponsel.

Penderita *nomophobia* berusaha menjauh dari tempat-tempat yang melarang penggunaan ponsel seperti bioskop, restoran, bandara, atau transportasi umum karena merasa tidak nyaman jika tidak dapat mengakses perangkatnya.

- d. Sering memeriksa ponsel secara berlebihan.

Mereka cenderung memeriksa layar ponsel berulang kali untuk memastikan ada atau tidaknya pesan, notifikasi, atau panggilan yang masuk. Perilaku ini dikenal sebagai *ringxiety*, yaitu kecemasan yang membuat seseorang merasa seolah-olah ponselnya berdering padahal tidak.

- e. Lebih nyaman berinteraksi secara daring.

Individu dengan *nomophobia* biasanya lebih memilih berkomunikasi melalui media digital dibandingkan tatap muka

langsung, terutama ketika merasa tegang atau canggung dalam situasi sosial.

Uraian tersebut menggambarkan bahwa individu dengan *nomophobia* memperlihatkan keterikatan emosional yang kuat terhadap ponsel dan menjadikannya sebagai sarana utama untuk memperoleh rasa aman, nyaman, dan terhubung dengan orang lain.

Menurut Okoye et al., (2017) *nomophobia* memiliki beberapa karakteristik klinis yang dapat diamati, antara lain:

- a. Penggunaan ponsel secara berlebihan dan dalam waktu yang lama.
- b. Kebiasaan selalu membawa perlengkapan seperti kabel USB, power bank, atau charger.
- c. Timbulnya rasa cemas dan gelisah ketika tidak dapat menggunakan ponsel.
- d. Kekhawatiran terhadap hal-hal seperti kehilangan earphone, kehabisan pulsa, jaringan yang tidak stabil, atau baterai yang habis.
- e. Kebiasaan terus-menerus memeriksa layar ponsel untuk memastikan adanya pesan atau panggilan masuk.
- f. Kebiasaan tidur dengan meletakkan ponsel di tempat tidur atau di dekat tubuh.
- g. Ketergantungan pada berbagai fitur dan fungsi yang terdapat di ponsel.

Dari penjelasan di atas, terlihat bahwa karakteristik individu dengan *nomophobia* tidak hanya terbatas pada frekuensi penggunaan ponsel yang tinggi, tetapi juga mencakup reaksi emosional dan perilaku kompulsif yang muncul ketika perangkat tersebut tidak dapat diakses.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik individu yang mengalami *nomophobia* ditandai oleh perilaku penggunaan ponsel yang berlebihan, disertai dengan kecemasan dan ketidaknyamanan ketika kehilangan akses terhadap perangkat tersebut. Individu tersebut menunjukkan pola interaksi yang didominasi oleh dunia digital, menghindari situasi tanpa konektivitas, serta memiliki kebutuhan konstan untuk selalu terhubung. Karakteristik ini memperlihatkan bahwa *nomophobia* tidak hanya sekadar ketergantungan terhadap alat komunikasi, tetapi juga merupakan refleksi dari kebutuhan psikologis dan sosial yang tidak seimbang akibat kemajuan teknologi modern.

2.2 Kontrol Diri

2.2.1 Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengarahkan respons internalnya, baik dalam bentuk pikiran, emosi, maupun perilaku. Kemampuan ini juga mencakup usaha untuk menahan impuls atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan norma atau tujuan jangka panjang. Lebih lanjut, kontrol diri juga mencakup kemampuan untuk tetap bertindak

sesuai standar yang telah ditetapkan, serta menunda kepuasan demi hasil yang lebih bermakna di masa mendatang (Tangney et al., 2004).

Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Ghufro dan Risnawati (2010) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan perilaku, emosi, serta dorongan-dorongan dalam diri agar tetap sesuai dengan tuntutan lingkungan dan norma sosial yang berlaku. Individu yang memiliki kontrol diri mampu menahan dorongan impulsif, menyesuaikan tindakannya dengan situasi yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan, serta menunjukkan perilaku yang lebih matang dan positif dalam kehidupan sosialnya.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk secara sadar mengendalikan emosi, dorongan, dan tindakan agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang. Kemampuan ini melibatkan proses kognitif seperti mengenali emosi, mengatur perhatian, mempertimbangkan konsekuensi, dan membuat keputusan yang rasional (Fikri, 2024).

Jika pandangan sebelumnya lebih menekankan pada pengaturan respons internal, Hurlock (1980) melihat kontrol diri sebagai keterampilan yang berkembang melalui proses belajar. Kontrol diri menurutnya dipelajari individu untuk mengatur dorongan dari dalam diri agar perilaku tetap dapat diterima oleh lingkungan sosial dan sesuai dengan nilai moral yang berlaku.

Kemampuan ini tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi terbentuk secara bertahap seiring pertumbuhan melalui latihan, pengalaman hidup, serta pembiasaan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Pada masa remaja, individu yang telah memiliki kontrol diri umumnya tidak langsung mengikuti keinginan emosionalnya, melainkan mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan, memilih respons yang lebih tepat, dan menghindari perilaku yang bertentangan dengan norma sosial.

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku, serta menahan keinginan-keinginan sesaat demi mencapai tujuan jangka panjang. Individu berusaha menyesuaikan tindakannya dengan standar, nilai, dan norma yang diyakini (Baumeister et al., 1994). Pandangan ini diperkuat oleh Averill (1973) yang mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk mengendalikan perilaku, emosi, maupun respons terhadap rangsangan dari lingkungan sehingga tetap selaras dengan tuntutan sosial dan situasi yang dihadapi. Selain itu, Chaplin (2005, dalam Khairunnisa dan Netrawati, 2024) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur perilaku, menahan dorongan, dan menghindari pengaruh negatif dari lingkungan. Individu dengan kontrol diri mampu mengendalikan impuls dan bertindak sesuai dengan pertimbangan rasional serta norma yang berlaku.

Merujuk pada berbagai pandangan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur dorongan dari dalam diri dan menyesuaikan perilaku sesuai norma sosial dan moral. Kemampuan ini terbentuk melalui pembelajaran dan pengalaman, serta berperan dalam membentuk sikap remaja yang bertanggung jawab.

2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Ghufroon dan Risnawati (2010) kontrol diri tidak muncul begitu saja, tetapi terbentuk melalui berbagai pengaruh dari dalam diri maupun lingkungan sekitar individu. Secara umum, faktor yang mempengaruhi kontrol diri dapat dibedakan menjadi dua, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal berasal dari dalam diri individu dan berkaitan dengan perkembangan usia, kematangan emosi, cara berpikir, serta pengalaman hidup. Seiring bertambahnya usia dan bertambahnya pengalaman, seseorang belajar mengendalikan dorongan, mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan, serta menyesuaikan perilaku dengan aturan sosial dan moral. Individu yang semakin matang secara psikologis umumnya lebih mampu mengontrol emosi, menahan keinginan sesaat, dan berpikir secara rasional sebelum bertindak.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal muncul dari lingkungan tempat individu bertumbuh, seperti keluarga, pola asuh orang tua, lingkungan sekolah, teman sebaya, dan kondisi sosial budaya. Orang tua yang menerapkan disiplin secara konsisten, memberikan teladan yang baik, serta menanamkan tanggung jawab dapat membantu anak mengembangkan kemampuan kontrol diri. Lingkungan sosial yang teratur, mendukung, serta memberikan aturan yang jelas juga membuat individu terbiasa menahan dorongan impulsif dan bertindak sesuai norma. Sebaliknya, lingkungan yang kurang memberi batasan atau tidak konsisten dapat melemahkan kemampuan kontrol diri.

Sejalan dengan pendapat diatas, Tri Dayakisni dan Hudaniah (2003) juga menyatakan bahwa kontrol diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan individu. Faktor-faktor tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Kepribadian

Setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda, dan hal ini berpengaruh terhadap bagaimana ia merespons tekanan atau situasi tertentu. Ada orang yang cepat bereaksi ketika menghadapi kondisi yang menekan, sementara sebagian lainnya lebih lamban dan tenang dalam merespons. Dengan demikian, perbedaan kepribadian

membuat individu memiliki kemampuan kontrol diri yang berbeda pula.

b. Situasi

Kontrol diri juga dipengaruhi oleh situasi yang sedang dihadapi. Individu mungkin menunjukkan strategi pengendalian diri yang berbeda pada situasi yang berbeda pula. Cara seseorang menilai situasi turut menentukan bagaimana ia bereaksi. Bahkan dalam situasi yang sama, tiap individu bisa memiliki persepsi dan respons yang berbeda, yang akhirnya mempengaruhi kuat-lemahnya kontrol diri.

c. Budaya atau Etnis

Budaya membentuk nilai, kepercayaan, dan cara berpikir seseorang. Nilai-nilai yang diajarkan dalam suatu budaya akan menentukan bagaimana seseorang bersikap, bereaksi, dan mengendalikan diri dalam lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, individu yang hidup dalam budaya yang berbeda bisa menunjukkan kontrol diri yang berbeda pula.

d. Pengalaman

Pengalaman hidup, terutama sejak masa kecil, menjadi bagian penting dalam pembentukan kontrol diri. Pengalaman positif dapat memperkuat kemampuan seseorang mengendalikan diri, sedangkan pengalaman negatif dapat mengubah atau memperlemah cara individu bereaksi terhadap situasi tertentu. Pengalaman ini

membuat individu memiliki pola pikir dan strategi koping yang semakin berkembang seiring waktu.

e. Usia

Semakin bertambah usia, individu cenderung mengalami perkembangan dalam cara berpikir, bersikap, dan bertindak. Kematangan emosional dan pengalaman hidup yang lebih banyak pada orang yang lebih dewasa membuat mereka lebih mampu mengendalikan diri dibandingkan individu yang lebih muda.

Warry (2000) juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor utama yang mempengaruhi perilaku kontrol diri manusia, antara lain:

a. Besaran Hadiah dan Lama Penundaan

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri sangat dipengaruhi oleh besar kecilnya hadiah yang ditawarkan dan lamanya waktu yang diperlukan untuk mendapatkannya. Umumnya, orang lebih memilih hadiah kecil yang bisa diterima segera dibandingkan hadiah besar yang butuh waktu lebih lama. Meskipun begitu, pilihan dapat berubah apabila hadiah jangka panjang nilainya jauh lebih besar atau selisih waktu menunggu tidak terlalu lama. Ini menunjukkan bahwa semakin lama seseorang harus menunggu untuk hadiah yang lebih besar, semakin tinggi kemungkinan ia mengambil keputusan impulsif.

b. Insentif dan Motivasi

Kontrol diri bergantung pada seberapa besar motivasi yang dirasakan seseorang terhadap suatu pilihan. Jika manfaat langsung terasa lebih menarik, seseorang biasanya sulit menahan diri. Sebaliknya, jika manfaat jangka panjang dianggap lebih berarti atau bernilai, orang lebih mampu menunda keinginan. Dengan kata lain, motivasi yang kuat terhadap tujuan jangka panjang dapat memperkuat kemampuan seseorang untuk tetap konsisten dan tidak tergoda oleh kepuasan sesaat.

c. Kesadaran Akan Konsekuensi

Kontrol diri juga dipengaruhi oleh seberapa jauh seseorang memahami dampak dari pilihannya. Orang lebih mudah bertindak impulsif ketika mereka tidak melihat keterkaitan antara tindakan saat ini dan akibatnya di masa depan. Jika seseorang diberi informasi atau penjelasan mengenai konsekuensi dari keputusan yang mereka buat, mereka cenderung lebih mampu memilih hasil jangka panjang yang lebih menguntungkan. Artinya, kesadaran terhadap konsekuensi memainkan peran penting dalam membantu seseorang mengontrol diri.

d. Pengaruh Sosial dan Informasi Eksternal

Selain faktor individu, pengaruh sosial dan informasi tambahan dapat meningkatkan kontrol diri. Contohnya, ketika seseorang diberikan gambaran tentang pilihan orang lain atau melihat hasil yang dicapai orang lain, mereka bisa lebih terdorong

untuk memilih secara rasional. Umpan balik, penjelasan aturan, atau strategi yang ditunjukkan kepada individu juga membantu mereka memahami pilihan mana yang sebaiknya diambil. Ini berarti lingkungan sosial dapat menjadi dukungan dalam memperkuat kontrol diri.

e. Pengaturan Perhatian dan Distraksi

Kontrol diri tidak hanya soal kemauan, tetapi juga bagaimana seseorang mengarahkan perhatiannya. Ketika perhatian terus tertuju pada hadiah yang menggoda, kemampuan untuk menahan diri menjadi lemah. Sebaliknya, jika perhatian dialihkan ke hal lain atau distraksi digunakan, keinginan impulsif bisa berkurang. Strategi mengalihkan perhatian ini terbukti membantu seseorang tetap fokus pada tujuan jangka panjang.

Berdasarkan uraian para ahli, dapat ditarik Kesimpulan bahwa kontrol diri terbentuk melalui perpaduan antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, kematangan emosi, kemampuan berpikir, pengalaman, dan perkembangan usia. Sedangkan faktor eksternal mencakup pola asuh keluarga, lingkungan sosial, budaya, serta situasi yang dihadapi individu. Selain itu, motivasi, kesadaran akan konsekuensi, serta kemampuan menunda kepuasan juga turut menentukan seberapa baik seseorang mampu mengontrol diri.

2.2.3 Aspek-aspek Kontrol Diri

Averill (1973) melihat kontrol diri dari sudut pandang *personal control* yang terdiri atas tiga aspek utama, yakni:

a. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Aspek ini merujuk pada kemampuan individu untuk memberikan respons secara langsung terhadap situasi yang dihadapi. Kontrol perilaku memungkinkan seseorang memilih tindakan seperti menghindari, menghadapi, atau mengubah keadaan yang dianggap tidak nyaman atau menekan. Individu yang memiliki kontrol perilaku yang baik tidak bertindak secara impulsif, tetapi mampu menahan diri dan merespons situasi secara sadar dan terarah.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Aspek ini merujuk pada kemampuan individu dalam mengatur proses berpikir ketika menghadapi suatu kondisi. Hal ini mencakup bagaimana seseorang menafsirkan suatu peristiwa, mengubah cara pandang, menilai situasi secara rasional, serta mengalihkan pikiran dari hal-hal yang menimbulkan tekanan. Dengan kontrol kognitif yang baik, individu mampu memaknai situasi secara positif atau realistis sehingga tidak mudah didominasi oleh emosi. Kontrol kognitif dibagi lagi menjadi dua komponen utama, yakni:

1) Kemampuan memperoleh informasi (*information again*)

Kapasitas individu untuk mencari dan memahami informasi mengenai suatu situasi. Pengetahuan yang dimiliki membantu

individu memprediksi kemungkinan yang akan terjadi dan membuat pertimbangan secara rasional sebelum bertindak.

2) Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*)

Kemampuan individu dalam mengevaluasi dan memberi makna terhadap suatu keadaan. Proses ini dilakukan dengan mempertimbangkan aspek-aspek positif yang ada, sehingga respon yang muncul tidak hanya berdasarkan emosi, tetapi melalui penilaian subjektif yang terarah.

c. Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Aspek ini merujuk kemampuan individu untuk memilih respons atau tindakan yang dianggap paling tepat dari berbagai alternatif yang tersedia. Kontrol keputusan menggambarkan bahwa individu memiliki kebebasan menentukan pilihan, mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan, serta menyesuaikan keputusan dengan nilai dan tujuan yang diyakini. Dengan demikian, kontrol diri tidak hanya berkaitan dengan menahan dorongan, tetapi juga kemampuan untuk memilih tindakan secara bijak dan bertanggung jawab.

Sementara itu, Tangney et al., (2004) menjelaskan bahwa kontrol diri terdiri dari beberapa aspek-aspek utama yang dapat digunakan untuk melihat bagaimana individu mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya. Adapun aspek-aspek tersebut meliputi:

a. Kemampuan Mengendalikan Impuls (*Impulse Control*)

Individu dengan kontrol diri yang baik mampu menahan dorongan untuk bertindak secara spontan. Mereka tidak langsung mengikuti keinginan sesaat, melainkan mempertimbangkan situasi dan akibat dari tindakan sebelum mengambil keputusan.

b. Disiplin Diri (*Self-Discipline*)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk tetap konsisten menjalankan tugas atau tanggung jawab, meskipun terasa sulit atau membosankan. Individu yang disiplin diri mampu menunda kesenangan sesaat demi tujuan jangka panjang, seperti belajar daripada bermain ketika ada ujian.

c. Kebiasaan atau Perilaku Positif yang Konsisten (*Healthy & Productive Habits*)

Orang dengan kontrol diri tinggi biasanya memiliki kebiasaan sehari-hari yang mendukung produktivitas, seperti mengatur waktu belajar, menjaga pola tidur, atau menyelesaikan tugas tepat waktu. Kebiasaan ini terbentuk dari kesadaran untuk menjalankan hal-hal yang bermanfaat secara berulang.

d. Pengaturan Emosi (*Emotion Regulation*)

Individu mampu mengelola emosi agar tidak meledak-ledak, tidak mudah marah, atau terbawa suasana hati. Mereka dapat menenangkan diri ketika emosi muncul, serta memilih respons yang tepat dan dapat diterima secara sosial.

e. Tanggung Jawab dan Keandalan (*Reliability & Responsibility*)

Kontrol diri juga terlihat dari kesungguhan seseorang dalam memenuhi janji atau komitmennya. Individu dianggap memiliki tanggung jawab ketika ia mampu menyelesaikan tugas, dipercaya orang lain, dan tidak mengabaikan kewajiban.

Sama halnya dengan pendapat Ghufroon & Risnawati (2010) kontrol diri biasanya diukur dengan aspek aspek sebagai berikut:

- a. Kemampuan mengendalikan perilaku
- b. Kemampuan Mengontrol stimulus
- c. Kemampuan memprediksi/ mengantisipasi peristiwa
- d. Kemampuan menafsirkan suatu kejadian
- e. Kemampuan dalam membuat keputusan

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, disimpulkan bahwa kontrol diri mencakup perilaku, pikiran, emosi, dan keputusan agar sejalan dengan norma, tujuan dan tanggung jawab. Kontrol diri tidak hanya tampak pada kemampuan menahan dorongan sesaat, tetapi juga pada kedisiplinan menjalankan tanggung jawab, kemampuan berpikir rasional, menyesuaikan Tindakan dengan situasi, serta mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak. Dengan demikian, Kontrol diri merupakan gabungan dari pengendalian impuls, kemampuan mengola pikiran, serta keterampilan mengambil keputusan secara sadar dan bertanggung jawab.

2.2.4 Ciri-ciri Kontrol Diri

Menurut Waluwandja dan Dami (2018) ciri-ciri individu yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik yaitu:

a. Mampu mengendalikan perilaku

Individu dapat menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan mencegah atau menghindari kondisi tersebut, serta mampu mengatasi rasa frustrasi dan ledakan emosi.

b. Mampu menunda kepuasan sesaat

Seseorang mampu menahan keinginan langsung dan mengatur perilaku untuk mendapatkan sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh lingkungan sosial.

c. Mampu mengantisipasi peristiwa

Individu dapat mempertimbangkan kondisi atau konsekuensi yang mungkin terjadi sebelum mengambil tindakan.

d. Mampu menafsirkan situasi secara positif

Individu menilai suatu keadaan dengan melihat sisi positifnya dan mempertimbangkan berbagai aspek secara objektif sebelum bereaksi.

Menurut Ubaedy (2005) individu yang memiliki kontrol diri dapat dikenali melalui beberapa ciri, adapun ciri ciri tersebut ialah:

a. Kemampuan untuk menarik diri atau menolak norma yang dianggap tidak sesuai dengan nilai pribadi.

b. Kesadaran untuk mengoreksi kesalahan yang telah dilakukan.

- c. Menjadikan hasil koreksi tersebut sebagai pedoman dalam bertindak.
- d. Memiliki sistem penyaringan untuk menentukan pengaruh dari luar maupun dalam diri yang layak diterima atau ditolak.
- e. Menjadikan nilai atau petunjuk spiritual sebagai penerang dalam pengambilan keputusan dan perilaku.

Berdasarkan pemaparan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri ditandai oleh kemampuan untuk mengendalikan perilaku, emosi, dan dorongan dalam dirinya. Individu tersebut mampu menahan keinginan sesaat demi tujuan yang lebih besar, mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, serta menafsirkan situasi secara objektif dan positif. Selain itu, kontrol diri juga tercermin dari kesanggupan melakukan evaluasi diri, memperbaiki kesalahan, menyaring pengaruh dari lingkungan maupun dari dalam diri, serta menjadikan nilai moral atau spiritual sebagai pedoman dalam pengambilan keputusan dan tindakan. Dengan demikian, kontrol diri tidak hanya berkaitan dengan pengendalian perilaku, tetapi juga melibatkan aspek kognitif, emosional, dan nilai-nilai pribadi yang membentuk tindakan yang lebih bijaksana dan bertanggung jawab.

2.2.5 Jenis-jenis Kontrol Diri

Jenis-jenis kontrol diri menurut Marsela dan Supriatna (2019, dalam Luya dkk., 2024):

a. Kontrol kognitif

kemampuan menilai, menafsir, dan mengolah informasi atau situasi secara realistis untuk mengurangi tekanan.

b. Kontrol keputusan

kemampuan memilih tindakan berdasarkan keyakinan dan pertimbangan pribadi.

c. Kontrol perilaku

kesiapan individu untuk mengatur atau memodifikasi tindakan agar sesuai dengan kondisi yang dihadapi.

Block dan Block (1980, dalam Letzring et al., 2004) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan cara individu mengatur dorongan dalam dirinya, apakah ditahan atau dilepaskan. Berdasarkan pemikirannya, terdapat tiga jenis utama kontrol diri, yaitu:

a. *Undercontrolled*

Undercontrolled merupakan kondisi ketika individu cenderung membiarkan dorongan dan emosinya muncul secara langsung tanpa banyak pertimbangan. Kontrol diri yang rendah ini membuat seseorang lebih cepat bereaksi terhadap situasi, tetapi sering kali tanpa perhitungan yang matang. Akibatnya, keputusan atau tindakan yang diambil bisa impulsif dan sulit dikendalikan.

b. *Overcontrolled*

Overcontrolled adalah kebalikan dari *undercontrolled*. Pada keadaan ini, individu terlalu banyak menahan dorongan dan ekspresi

emosinya. Mereka lebih memilih untuk mengontrol reaksi diri secara ketat agar tetap sesuai aturan atau harapan lingkungan. Namun, kontrol yang berlebihan ini dapat membuat individu menjadi kaku dan kesulitan mengekspresikan diri secara wajar dalam berbagai situasi.

c. *Ego-resiliency* (Kontrol yang Fleksibel dan Tepat)

Kemampuan untuk menggunakan kontrol diri secara fleksibel dan tepat sesuai situasi. Individu dengan *ego-resiliency* mampu menahan diri ketika diperlukan, tetapi juga bisa bersikap terbuka dan ekspresif saat situasinya memungkinkan. Dengan kata lain, *ego-resiliency* membantu seseorang menempatkan kontrol diri secara proporsional tidak berlebihan dan tidak pula kekurangan.

Berdasarkan kedua pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri bukan hanya soal menahan dorongan, tetapi bagaimana individu mampu menyesuaikan pengendalian diri secara proporsional sesuai situasi.

2.3 Pengaruh Antara Kontrol Diri Terhadap *Nomophobia*

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengendalikan, serta menahan dorongan-dorongan dalam diri agar perilaku yang ditampilkan tetap selaras dengan nilai dan tujuan yang dianggap benar. Averill (1978) menjelaskan bahwa kontrol diri terdiri atas tiga aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Melalui ketiga aspek tersebut, individu mampu menyesuaikan tindakannya terhadap situasi yang dihadapi, menahan dorongan impulsif, dan membuat

keputusan berdasarkan pertimbangan rasional. Kemampuan ini sangat penting pada era digital, di mana godaan penggunaan *smartphone* yang terus-menerus dapat mengganggu keseimbangan aktivitas harian.

Nomophobia atau *No mobile phone phobia* adalah kondisi psikologis ketika individu mengalami kecemasan berlebihan saat tidak dapat mengakses atau menggunakan *smartphone*-nya. Menurut Yildirim & Correia (2015) *nomophobia* mencakup empat aspek-aspek utama: ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan konektivitas, ketidakmampuan mengakses informasi, dan ketergantungan terhadap kenyamanan yang diberikan perangkat digital. Kondisi ini mencerminkan bentuk ketergantungan emosional terhadap teknologi yang terjadi ketika individu kehilangan kemampuan untuk mengatur perilaku dan kebutuhan digitalnya. Dengan demikian, kontrol diri berperan penting dalam menjaga keseimbangan penggunaan teknologi agar tetap sehat dan fungsional.

Sejumlah penelitian mutakhir mendukung bahwa kontrol diri memiliki pengaruh besar terhadap munculnya *nomophobia*. Fathoni dan Asiyah (2021) menemukan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih mudah mengalami kecemasan dan rasa tidak nyaman ketika jauh dari *smartphone*. Rendahnya kemampuan untuk mengatur dorongan internal membuat individu menggunakan perangkat digital secara berlebihan, sehingga *smartphone* menjadi sumber utama regulasi emosional. Temuan ini menegaskan bahwa lemahnya kontrol diri berkontribusi langsung terhadap peningkatan kecenderungan *nomophobia*.

Penelitian Noorrisa & Hariyono (2022) juga menunjukkan bahwa kontrol diri yang baik berperan dalam menekan perilaku ketergantungan terhadap *smartphone*. Individu yang mampu mengatur waktu serta menetapkan prioritas memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk mengalami kecemasan saat tidak memegang ponsel. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah sering kali terjebak dalam penggunaan *smartphone* yang impulsif, seperti terus memeriksa notifikasi atau media sosial tanpa tujuan yang jelas. Hasil tersebut memperkuat pandangan bahwa kontrol diri tidak hanya berfungsi sebagai pengendali perilaku, tetapi juga sebagai bentuk manajemen diri dalam menghadapi dorongan digital.

Selanjutnya, penelitian Wiharko dkk (2023) menemukan bahwa siswa yang memiliki tingkat kontrol diri tinggi menunjukkan perilaku digital yang lebih adaptif dibandingkan dengan mereka yang kontrol dirinya rendah. Siswa dengan kontrol diri yang baik mampu menunda keinginan untuk menggunakan *smartphone* pada waktu yang tidak tepat, seperti saat belajar atau berinteraksi dengan orang lain secara langsung. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri membantu individu menempatkan teknologi secara proporsional dalam kehidupan sehari-hari, bukan sebagai sumber utama kenyamanan psikologis.

Penelitian oleh Fahrezi dan Lestari (2023) terhadap generasi Z memperkuat hasil-hasil sebelumnya. Mereka menemukan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *nomophobia*. Individu yang mampu mengatur emosi dan perilakunya cenderung lebih tenang ketika tidak dapat mengakses *smartphone*, karena mereka memiliki

kemampuan mengelola kecemasan secara internal. Penelitian ini menyoroti bahwa kontrol diri bukan sekadar kemampuan menahan keinginan, tetapi juga mencakup kemampuan mengatur emosi, mengalihkan perhatian, dan menyeimbangkan kebutuhan sosial serta digital.

Konsistensi hasil ini juga terlihat dalam penelitian internasional. Günlü & Uz Bas (2022) menemukan bahwa kontrol diri berperan sebagai mediator antara kebutuhan psikologis dasar dan *nomophobia* pada mahasiswa. Individu yang mampu memenuhi kebutuhan psikologisnya, seperti rasa kompeten dan otonomi, menunjukkan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi, yang pada akhirnya menurunkan kecenderungan *nomophobia*. Dengan demikian, kontrol diri menjadi penghubung penting antara kesejahteraan psikologis dan penggunaan teknologi yang sehat. Penelitian ini menunjukkan bahwa upaya meningkatkan kontrol diri dapat secara tidak langsung menekan kecemasan berlebih terhadap *smartphone*.

Majdi & Hendar (2023) juga mengonfirmasi bahwa peningkatan kontrol diri melalui teknik *self-management* dalam konseling kelompok dapat secara efektif menurunkan gejala *nomophobia*. Dengan mengembangkan kesadaran diri dan keterampilan pengendalian perilaku, individu mampu mengatur waktu penggunaan *smartphone* secara lebih disiplin dan bijaksana. Pendekatan ini menunjukkan bahwa kontrol diri tidak bersifat bawaan, tetapi dapat dilatih dan ditingkatkan melalui intervensi psikologis yang tepat.

Secara teoritis, hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* dapat dijelaskan melalui teori *self-regulation* yang dikemukakan oleh Baumeister

(1994) Teori ini menekankan bahwa individu menggunakan energi psikologis untuk mengontrol perilaku sesuai dengan tujuan jangka panjang. Ketika kemampuan regulasi diri menurun, individu lebih mudah kehilangan kendali atas dorongan internal dan cenderung mencari gratifikasi instan dari *smartphone*. Hal tersebut akhirnya memunculkan rasa cemas dan tidak nyaman ketika perangkat tidak tersedia. Oleh karena itu, kontrol diri berfungsi sebagai benteng psikologis yang membantu individu menjaga keseimbangan antara kebutuhan fungsional dan ketergantungan emosional terhadap teknologi.

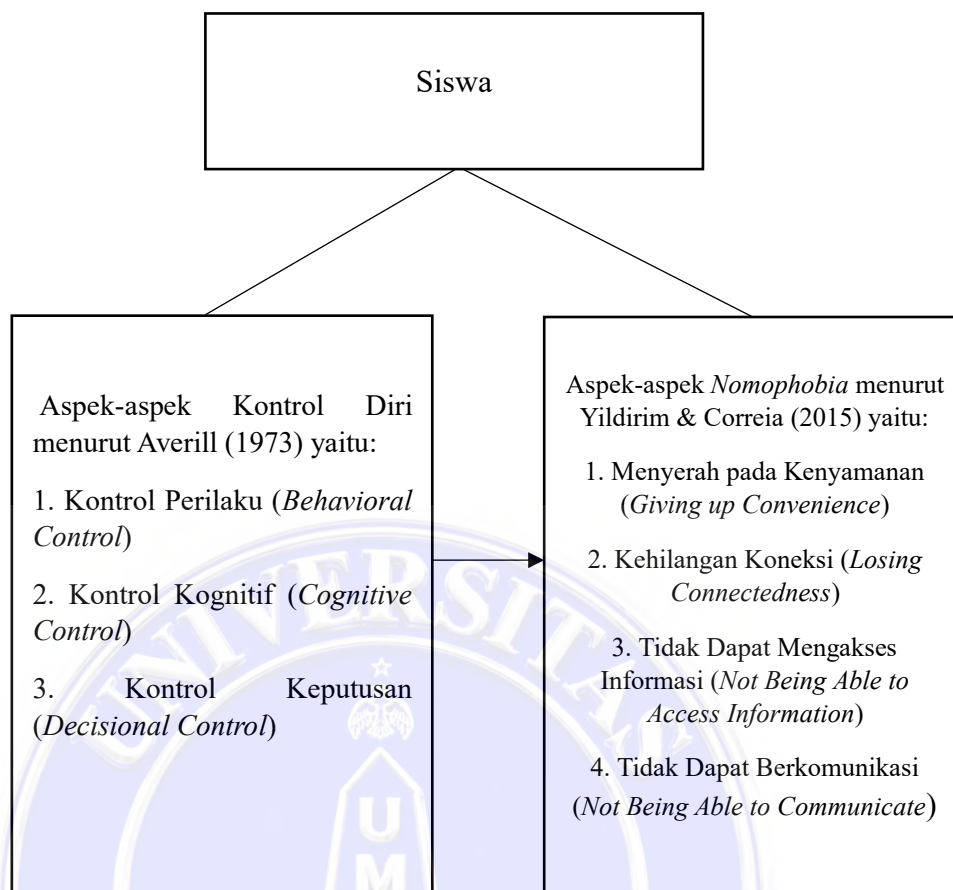
Berdasarkan keseluruhan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berperan signifikan dalam menurunkan kecenderungan *nomophobia*. Individu dengan kontrol diri tinggi mampu membatasi durasi dan intensitas penggunaan *smartphone*, mengatur dorongan untuk terus terhubung secara digital, serta menahan rasa cemas ketika kehilangan akses terhadap perangkatnya. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah cenderung menunjukkan perilaku impulsif dan ketergantungan yang lebih tinggi terhadap teknologi. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, semakin rendah kemungkinan individu tersebut mengalami *nomophobia*.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengukuran hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada siswa SMK yang diperbolehkan membawa *smartphone* ke sekolah, sehingga penggunaan *smartphone* berlangsung secara natural di lingkungan akademik. Tidak seperti penelitian sebelumnya yang banyak dilakukan pada mahasiswa atau remaja dalam

konteks umum, penelitian ini menelaah fenomena *nomophobia* pada siswa SMK dalam situasi penggunaan *smartphone* yang tidak dibatasi secara ketat. Penelitian ini juga memperoleh data melalui observasi dan *self-report*, sehingga memberikan gambaran yang lebih faktual mengenai peran kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* pada konteks akademik yang nyata.

2.4 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini berfungsi untuk memberikan gambaran yang sistematis mengenai hubungan antara variabel-variabel yang dikaji berdasarkan teori-teori yang telah dijelaskan sebelumnya. Melalui kerangka ini, peneliti dapat menunjukkan arah keterkaitan antara variabel bebas dan variabel terikat secara logis dan terstruktur, sehingga memudahkan dalam memahami alur berpikir penelitian serta menjadi dasar dalam penyusunan hipotesis. Dengan demikian, kerangka konseptual dapat dipandang sebagai model pemikiran yang menuntun peneliti dalam menjelaskan fenomena yang diteliti (Creswell, 2023).



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMK Swasta Tunas Karya, yang beralamat di Jl. Batang Kuis, Desa Tanjung Sari, Kecamatan Batang Kuis, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut memiliki karakteristik peserta didik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu siswa yang aktif menggunakan *smartphone* dalam kegiatan belajar maupun kehidupan sehari-hari. Waktu pelaksanaan penelitian direncanakan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Okt 2025	Okt 2025	Nov 2025	Des 2025	Jan 2026	Feb 2026	Mar 2026
1.	Risel awal/ pengajual judul							
2.	Penyusunan proposal							
3.	Pengajuan proposal							
4.	Seminar proposal							
5.	Perbaikan/ACC Proposal							
6.	Try out Skala							
7.	Penelitian							
8.	Pengolahan Data							
9.	Seminar Hasil							
10.	Penyusunan Skripsi							
11.	Bimbingan Skripsi							

12.	Sidang Meja Hijau							
-----	-------------------	--	--	--	--	--	--	--

3.2 Bahan dan Alat

3.2.1 Bahan

Bahan penelitian yang digunakan dalam studi ini berupa instrumen psikologis dalam bentuk skala. Skala yang digunakan terdiri atas dua bagian, yaitu:

a. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri, disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Averill (1973) yang meliputi kemampuan pengendalian perilaku (*Behavioral control*), pengendalian kognitif (*Cognitive control*), dan pengendalian pengambilan keputusan (*Decisional control*).

b. Skala *Nomophobia*

Skala *nomophobia*, disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Yildirim & Correia (2015) yang meliputi menyerah pada kenyamanan (*Giving up Convenience*), kehilangan koneksi (*Losing Connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*Not Being Able to Access Information*), dan tidak dapat berkomunikasi (*Not Being Able to Communicate*).

Kedua skala tersebut menggunakan format skala *Likert* dengan empat alternatif jawaban, mulai dari sangat tidak sesuai (1) hingga sangat sesuai (4). Bahan tambahan berupa lembar identitas responden juga disertakan untuk memperoleh informasi demografis seperti jenis kelamin, usia, dan jurusan siswa.

3.2.2 Alat

- a. Kuesioner digunakan sebagai instrumen utama dalam pengumpulan data penelitian, yang disebarakan secara langsung kepada responden dalam bentuk lembar cetak.
- b. Alat tulis seperti pulpen dan buku catatan yang digunakan untuk mencatat hasil observasi dan catatan lapangan selama proses penelitian.
- c. Laptop sebagai perangkat utama dalam pengelolaan data penelitian.
- d. Perangkat lunak *Microsoft Excel* versi 2510 yang digunakan untuk melakukan rekapitulasi dan penyusunan data hasil pengisian kuesioner.
- e. Perangkat lunak SPSS versi 25 yang digunakan untuk melakukan uji validitas, reliabilitas, serta analisis data statistik.

3.3 Metode Penelitian

3.3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal. Menurut Sugiyono (2023) metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, di mana data yang diperoleh berbentuk angka (numerik) dan dianalisis menggunakan teknik statistik. Penelitian ini dilakukan pada populasi atau sampel tertentu dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya.

Pendekatan asosiatif kausal dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel kontrol diri (*independen*) terhadap *nomophobia* (*dependen*) pada siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai hubungan serta besarnya pengaruh antarvariabel secara objektif dan terukur.

3.3.2 Indetifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2023) variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji dan dianalisis guna memperoleh informasi yang relevan, sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan ilmiah. Variabel berfungsi sebagai unsur utama dalam penelitian karena menjadi dasar untuk menyusun hipotesis dan menentukan arah analisis data. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama, yaitu:

- a. Variabel *Independen* (X): Kontrol Diri, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, serta tindakan agar tetap selaras dengan norma dan tujuan yang dimiliki saat menghadapi berbagai situasi.
- b. Variabel *Dependen* (Y): *Nomophobia*, yaitu perasaan cemas, takut, atau tidak nyaman yang timbul ketika seseorang tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone* miliknya.

Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kontrol diri (X) terhadap *nomophobia* (Y) pada siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis.

3.3.3 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel merupakan proses penerjemahan konsep atau konstruk teoretis menjadi bentuk yang dapat diukur secara empiris melalui indikator-indikator yang jelas. Operasionalisasi ini dilakukan agar setiap variabel dalam penelitian dapat diukur secara objektif dan menghasilkan data yang valid (Iba & Wardhana, 2023).

Dalam penelitian ini, definisi operasional digunakan untuk menjelaskan secara rinci bagaimana setiap variabel, baik variabel bebas (kontrol diri) maupun variabel terikat (*nomophobia*), diukur berdasarkan indikator yang relevan dengan teori yang mendasarinya. Melalui definisi operasional, peneliti berupaya memastikan bahwa setiap konsep yang diteliti memiliki ukuran yang konkret, terarah, dan dapat diuji secara statistik.

a. Variabel *Independen* (X): Kontrol Diri

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan tindakan agar tetap sesuai dengan nilai, norma, serta tujuan yang dimiliki ketika menghadapi situasi tertentu. Aspek-aspek kontrol diri dalam penelitian ini mengacu pada teori Averill (1973) yang meliputi, kemampuan mengendalikan perilaku

(*Control behavioral*), mengendalikan kognitif (*Cognitive control*), serta mengendalikan pengambilan keputusan (*Decisional control*).

b. Variabel *Dependen* (Y): *Nomophobia*

Nomophobia merupakan perasaan takut, cemas, atau tidak nyaman yang muncul ketika seseorang kehilangan akses atau tidak dapat menggunakan *smartphone*-nya. Aspek-aspek *nomophobia* diadaptasi dari Yildirim & Correia (2015) yang mencakup, menyerah pada kenyamanan (*Giving up Convenience*), kehilangan koneksi (*Losing Connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*Not Being Able to Access Information*), dan tidak dapat berkomunikasi (*Not Being Able to Communicate*).

Kedua variabel dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *Likert* empat poin, mulai dari sangat tidak sesuai (STS) hingga sangat sesuai (SS). Skala ini digunakan untuk mempermudah pengukuran indikator setiap variabel sehingga data yang diperoleh dapat diolah secara kuantitatif dan menghasilkan analisis yang objektif.

3.3.4 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Creswell (2023) proses pengumpulan data merupakan tahapan penting dalam penelitian yang dilakukan secara sistematis untuk memperoleh informasi sesuai dengan fokus penelitian. Proses ini mencakup penentuan instrumen yang tepat, prosedur pelaksanaan pengumpulan data, serta langkah-langkah

untuk memastikan data yang dihasilkan akurat, konsisten, dan dapat dipertanggungjawabkan.

Sejalan dengan hal tersebut, pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyesuaikan antara tujuan penelitian dan jenis data yang hendak diperoleh. Dalam hal ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa penyebaran angket atau kuesioner. Kuesioner sendiri merupakan salah satu instrumen utama dalam penelitian kuantitatif yang berfungsi untuk mengumpulkan data melalui serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden. Melalui kuesioner, peneliti dapat memperoleh informasi mengenai sikap, persepsi, pendapat, maupun perilaku individu secara sistematis dan dapat dianalisis secara statistik (Creswell, 2023).

Instrumen ini disusun dengan menggunakan skala *Likert* yang dirancang berdasarkan indikator dari masing-masing variabel penelitian. Menurut Sugiyono (2023) skala *Likert* merupakan alat ukur yang digunakan untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi individu terhadap suatu fenomena sosial. Dalam penggunaannya, setiap variabel dijabarkan ke dalam beberapa indikator yang kemudian dikembangkan menjadi pernyataan-pernyataan yang dapat dinilai tingkat kesetujuannya oleh responden. Skala ini dipilih karena dianggap efektif untuk memperoleh data kuantitatif secara efisien, objektif, dan terukur.

Dalam penelitian ini, skala *Likert* digunakan untuk mengukur dua variabel utama, yaitu kontrol diri (*self-control*) sebagai variabel *independen* dan *nomophobia* sebagai variabel *dependen*, di mana masing-masing disusun berdasarkan aspek-aspek teoretis yang telah dijabarkan pada bagian definisi operasional variabel.

a. Skala *Nomophobia*

Dalam penelitian ini, *nomophobia* diukur menggunakan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang awalnya dikembangkan oleh Yildirim & Correia (2015) untuk menilai tingkat kecemasan seseorang ketika tidak dapat menggunakan atau mengakses telepon pintarnya. Skala ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas dalam berbagai penelitian, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,92 pada versi Turki Yildirim & Correia (2015) menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki konsistensi internal yang sangat baik. Skala *nomophobia* terdiri dari pernyataan yang disusun berdasarkan empat aspek-aspek utama, yaitu:

- 1) Tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*),
- 2) Kehilangan keterhubungan (*losing connectedness*)
- 3) Tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*)
- 4) Kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*).

Setiap butir dalam skala ini diukur menggunakan skala *Likert* empat poin, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju, untuk menggambarkan intensitas tingkat *nomophobia*

responden. Butir pernyataan terdiri atas item *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan mendukung (*favorable*) diberi skor dengan rentang 1 hingga 5, mulai dari 1 untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju (STS)” hingga 5 untuk jawaban “Sangat Setuju (SS)”. Sebaliknya, pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*) diberi skor terbalik, yaitu 5 untuk “Sangat Tidak Setuju (STS)” hingga 1 untuk “Sangat Setuju (SS)”. Tabel berikut menunjukkan alternatif jawaban pada instrumen yang menggunakan skala *Likert* empat poin:

Tabel 3.2 Alternatif Jawaban Skala *Nomophobia*

Pernyataan <i>favorable</i> (+)		Pernyataan <i>unfavorable</i> (-)	
Pilihan Jawaban	Skor	Pilihan Jawaban	Skor
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

b. Skala Kontrol diri

Dalam penelitian ini, kontrol diri diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek kontrol diri menurut Averill (1973). Skala ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana individu mampu mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku agar tetap sesuai dengan norma dan tujuan yang diharapkan. Skala kontrol diri terdiri dari pernyataan yang dikembangkan berdasarkan tiga aspek utama, yaitu:

- 1) *Control behavior* (pengendalian perilaku), yaitu kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan tindakan terhadap situasi tertentu.
- 2) *Cognitive control* (pengendalian kognitif), yaitu kemampuan individu untuk mengatur cara berpikir dan menafsirkan suatu peristiwa agar tetap rasional dan objektif.
- 3) *Decisional control* (pengendalian pengambilan keputusan), yaitu kemampuan individu dalam memilih tindakan atau keputusan yang dianggap paling tepat sesuai nilai dan tujuan yang dimiliki.

Setiap butir pernyataan dalam skala ini diukur menggunakan skala *Likert* empat poin, mulai dari Sangat Tidak Setuju (STS) hingga Sangat Setuju (SS), untuk menggambarkan tingkat kontrol diri yang dimiliki responden. Butir pernyataan terdiri atas item *favorable* (mendukung) dan item *unfavorable* (tidak mendukung). Pernyataan mendukung (*favorable*) diberi skor dengan rentang 1 hingga 4, mulai dari 1 untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju (STS)” hingga 4 untuk jawaban “Sangat Setuju (SS)”. Sebaliknya, pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*) diberi skor terbalik, yaitu 4 untuk “Sangat Tidak Setuju (STS)” hingga 1 untuk “Sangat Setuju (SS)”. Tabel berikut menunjukkan alternatif jawaban pada instrumen yang menggunakan skala *Likert* empat poin:

Tabel 3.3 Alternatif Jawaban Skala Kontrol Diri

Pernyataan <i>favorable</i> (+)		Pernyataan <i>unfavorable</i> (-)	
Pilihan Jawaban	Skor	Pilihan Jawaban	Skor
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

3.3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang dirancang secara terencana untuk mengumpulkan data sesuai dengan tujuan penelitian. Instrumen ini disusun berdasarkan indikator dari variabel yang akan diteliti agar data yang diperoleh valid dan reliabel. Dengan instrumen yang baik, peneliti dapat mengetahui kondisi objek penelitian secara objektif dan ilmiah (Setiyadi dan Suharto, 2022). Instrumen dalam penelitian ini berbentuk skala psikologis dengan model skala *Likert* empat poin, yaitu:

1 = Sangat Tidak Sesuai (STS)

2 = Tidak Sesuai (TS)

3 = Sesuai (S)

4 = Sangat Sesuai (SS)

Penyusunan instrumen dilakukan berdasarkan teori dan aspek-aspek yang telah dijelaskan pada bagian definisi operasional variabel penelitian, yaitu teori Averill (1973) untuk variabel Kontrol

Diri (X) dan teori Yildirim & Correia (2015) untuk variabel *Nomophobia* (Y).

Instrumen ini digunakan untuk memperoleh data kuantitatif melalui penyebaran kuesioner tertutup, di mana responden memberikan jawaban sesuai tingkat kesesuaian dengan pernyataan yang disediakan. Berikut tabel *blueprint* instrumen penelitian:

Tabel 3.4 Blueprin Skala *Nomophobia* Sebelum Uji Coba

No.	Aspek-aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favo</i>	<i>Unfavo</i>	
1.	Tidak dapat berkomunikasi (<i>Not being able to communicate</i>)	1. Kecemasan ketika tidak dapat menghubungi orang lain melalui ponsel	1	17	8
		2. Ketakutan ketika tidak dapat menerima panggilan atau pesan	5	21	
		3. Perasaan gelisah saat komunikasi dengan orang penting terhambat	9	25	
		4. Ketidaknyamanan ketika akses terhadap aplikasi komunikasi terputus	13	29	
2.	Kehilangan keterhubungan (<i>Losing connectedness</i>)	1. Ketakutan terputus dari dunia online	18	2	8
		2. Kecemasan ketika tidak dapat mengikuti aktivitas sosial secara virtual	22	6	
		3. Perasaan tidak aman ketika tidak mengetahui perkembangan di dunia online	26	10	
		4. Dorongan untuk tetap terhubung agar merasa memiliki keberadaan sosial	30	14	

3.	Tidak dapat mengakses informasi (<i>Not being able to access information</i>)	1. Kecemasan ketika tidak dapat mencari informasi melalui ponsel	3	19	8
		2. Ketidaknyamanan saat kehilangan akses informasi penting	7	23	
		3. Kekhawatiran tidak dapat memperoleh informasi secara cepat	11	27	
		4. Perasaan bergantung pada ponsel sebagai sumber informasi utama	15	31	
4.	Kehilangan kenyamanan (<i>Giving up convenience</i>)	1. Perasaan tidak nyaman ketika tidak membawa ponsel	20	4	8
		2. Rasa tidak aman ketika ponsel tidak berada di dekat diri	24	8	
		3. Ketergantungan pada ponsel untuk menunjang aktivitas sehari-hari	28	12	
		4. Ketidaknyamanan kehilangan kemudahan hidup tanpa ponsel	32	16	
Total			16	16	32

Tabel 3.5 *BluePrin* Skala Kontrol Diri Sebelum Uji Coba

No.	Aspek-aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favo</i>	<i>Unfavo</i>	
1.	<i>Control Behavior</i> (Pengendalian Perilaku)	1. Mampu menahan dorongan untuk mengecek ponsel secara berulang tanpa kebutuhan yang jelas	1	4	10
		2. Mengurangi penggunaan ponsel saat sedang belajar, berinteraksi, atau mengerjakan tugas penting	7	10	
		3. Mampu menghentikan aktivitas	13	16	

		menggunakan ponsel meskipun muncul notifikasi			
		4. Tidak langsung menggunakan ponsel saat merasa bosan, cemas, atau tidak nyaman	19	22	
		5. Mampu mengatur durasi penggunaan ponsel sesuai batas waktu yang telah ditentukan	25	28	
2.	<i>Cognitive Control</i> (Pengendalian Kognitif)	1. Mampu berpikir rasional bahwa tidak selalu terhubung dengan ponsel bukanlah masalah besar	5	2	10
		2. Tidak mudah berasumsi negatif saat ponsel tidak berada di dekatnya	11	8	
		3. Mampu mengalihkan pikiran dari rasa cemas ketika tidak dapat mengakses ponsel	17	14	
		4. Menyadari bahwa kecemasan berlebihan terhadap ponsel bersifat sementara.	23	20	
		5. Mampu menilai secara logis prioritas antara penggunaan ponsel dan aktivitas lain.	29	26	
3.	<i>Decisional Control</i> (Pengendalian Pengambilan Keputusan)	1. Memutuskan untuk tidak membawa ponsel ke situasi tertentu yang tidak membutuhkannya.	3	6	10
		2. Memilih untuk menunda penggunaan ponsel demi menyelesaikan tugas atau kewajiban.	9	12	

		3. Menentukan sendiri kapan dan untuk apa ponsel digunakan, bukan karena dorongan sesaat.	15	18	
		4. Memutuskan untuk mematikan notifikasi demi menjaga fokus.	21	24	
		5. Mengambil keputusan penggunaan ponsel berdasarkan pertimbangan manfaat dan dampak negatifnya.	27	30	
Total			15	15	30

3.3.6 Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2023) uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian benar-benar mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen yang valid menunjukkan bahwa setiap butir pertanyaan dalam kuesioner dapat merepresentasikan konsep atau variabel penelitian secara tepat. Sejalan dengan hal tersebut Creswell (2023) menjelaskan bahwa validitas berkaitan dengan tingkat ketepatan dan kesesuaian antara data yang diperoleh dengan realitas yang menjadi fokus penelitian. Oleh karena itu, pengujian validitas menjadi langkah penting agar data yang dikumpulkan dapat dipercaya dan hasil penelitian memiliki dasar empiris yang kuat.

Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan untuk menilai sejauh mana setiap item pada skala kontrol diri dan skala *nomophobia* mampu mengukur konstruk teoretisnya secara

konsisten. Pengujian validitas dilakukan secara empiris menggunakan program SPSS *for Windows* versi 25 dengan teknik korelasi item-total (*Corrected Item-Total Correlation*). Suatu item dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasi (r hitung) lebih besar daripada r tabel pada taraf signifikansi 0,05. Melalui uji ini, peneliti memastikan bahwa setiap butir pernyataan yang digunakan benar-benar mencerminkan aspek-aspek teoritis dari kedua variabel yang diteliti, sehingga data yang diperoleh bersifat akurat, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan.

3.3.7 Uji Reliabilitas

Setelah instrumen dinyatakan valid, langkah berikutnya adalah melakukan uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat konsistensi atau keajegan alat ukur dalam menghasilkan data. Menurut Sugiyono (2023) reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu instrumen dapat dipercaya, artinya apabila instrumen digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama, hasil yang diperoleh akan tetap konsisten. Sejalan dengan itu, Creswell (2023) menjelaskan bahwa reliabilitas merupakan indikator stabilitas dan konsistensi hasil pengukuran terhadap suatu konstruk yang diukur.

Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item pada instrumen, baik skala kontrol diri maupun *nomophobia*, menghasilkan hasil yang stabil dan tidak berubah-ubah meskipun diujikan dalam kondisi yang sama. Dalam penelitian ini, reliabilitas

diukur menggunakan koefisien *Cronbach ' s Alpha* melalui program SPSS *for Windows* versi 25. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach ' s Alpha* $\geq 0,70$, yang menunjukkan bahwa butir-butir pernyataan dalam instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik (Sugiyono, 2023).

Penggunaan teknik *Cronbach ' s Alpha* dipilih karena sesuai dengan karakteristik instrumen penelitian yang menggunakan skala *Likert*, di mana setiap item memiliki rentang nilai yang sama dan diharapkan saling berkorelasi positif antar butir. Dengan demikian, uji reliabilitas ini tidak bertujuan mengukur hubungan antarvariabel, melainkan memastikan bahwa setiap item dalam satu variabel memiliki stabilitas pengukuran yang tinggi. Hasil uji reliabilitas yang baik menjadi dasar bahwa instrumen layak digunakan untuk analisis pengaruh antara kontrol diri dan *nomophobia* dalam penelitian ini.

3.3.8 Metode Analisis Data

Metode analisis data digunakan untuk mengolah dan menafsirkan data yang telah dikumpulkan agar dapat menjawab rumusan masalah penelitian. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif, karena data yang diperoleh berupa angka dari hasil pengisian kuesioner oleh responden. Menurut Sugiyono (2023) analisis data kuantitatif merupakan proses pengolahan data numerik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan dengan menggunakan teknik statistik.

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan bantuan program *SPSS for Windows* versi 25. Tahapan analisis meliputi uji prasyarat analisis (yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas) serta uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana. Uji prasyarat dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi statistik sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Sementara itu, uji hipotesis digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel kontrol diri (X) terhadap *nomophobia* (Y) pada siswa yang menjadi responden penelitian ini.

3.3.9 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki distribusi yang normal. Uji ini penting dilakukan karena analisis regresi linier sederhana mensyaratkan data yang digunakan berdistribusi normal agar hasil analisis dapat dipercaya. Menurut Sugiyono (2023) data yang berdistribusi normal menunjukkan bahwa nilai-nilai data tersebar secara proporsional di sekitar rata-rata, sehingga hasil pengujian statistik dapat diinterpretasikan dengan tepat.

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program *SPSS for Windows* versi 25. Kriteria pengujian ditetapkan pada taraf signifikansi 0,05, di mana data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (*Sig.*) > 0,05.

3.3.10 Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk memastikan bahwa pengaruh antara variabel bebas (kontrol diri) dan variabel terikat (*nomophobia*) bersifat linear. Uji ini penting karena analisis regresi linier sederhana mengisyaratkan adanya pola pengaruh yang linier antara kedua variabel agar dapat diinterpretasikan dengan tepat. Menurut Creswell (2023) linearitas menunjukkan sejauh mana perubahan pada variabel *independen* berhubungan secara proporsional dengan perubahan pada variabel *dependen*.

Pengujian linearitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan prosedur *Test for Linearity* melalui program SPSS *for Windows* versi 25. Model regresi dinyatakan memenuhi asumsi linearitas apabila nilai *Significance of Deviation from Linearity* > 0,05, yang berarti pola pengaruh antara kontrol diri dan *nomophobia* bersifat linear.

3.3.11 Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan antara variabel bebas (kontrol diri) terhadap variabel terikat (*nomophobia*). Menurut Sugiyono (2023) uji hipotesis dilakukan untuk menguji kebenaran dugaan atau teori dengan menggunakan data empiris yang telah dikumpulkan.

Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis regresi linier sederhana menggunakan program SPSS *for Windows* versi 25. Analisis ini digunakan untuk mengetahui

besarnya pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.) pada uji t dengan taraf $\alpha = 0,05$. Jika $\text{Sig.} < 0,05 \rightarrow$ hipotesis diterima, artinya terdapat pengaruh signifikan kontrol diri terhadap *nomophobia*. Jika $\text{Sig.} > 0,05 \rightarrow$ hipotesis ditolak, artinya tidak terdapat pengaruh signifikan kontrol diri terhadap *nomophobia*. Adapun rumus regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + bX + e$$

3.4 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini merupakan keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan relevan dengan variabel yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2023) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan ciri tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Senada dengan hal tersebut Creswell (2023) menyatakan bahwa populasi adalah kelompok individu yang lebih luas dan menjadi sasaran generalisasi hasil penelitian, yakni keseluruhan subjek yang relevan dengan karakteristik penelitian yang sedang dikaji.

Dengan demikian, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis yang berjumlah 187 siswa dari berbagai jurusan, yaitu Manajemen Perkantoran, Akuntansi dan Keuangan, Perhotelan, serta Kuliner.

3.4.2 Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini merupakan bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Berdasarkan pandangan Sugiyono (2023) sampel dipilih secara sengaja apabila subjek yang diambil harus memenuhi kriteria tertentu sehingga mampu memberikan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sejalan dengan itu Creswell (2023) menjelaskan bahwa sampel adalah subkelompok dari populasi yang benar-benar diteliti dan dipilih secara sistematis agar data yang diperoleh dapat menggambarkan fenomena yang ingin dikaji secara akurat.

Dengan berlandaskan pemikiran tersebut, penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Penggunaan teknik ini dilakukan karena tidak semua anggota populasi menunjukkan karakteristik yang berkaitan dengan variabel penelitian, yaitu kontrol diri dan *nomophobia*. Oleh sebab itu, hanya siswa yang memenuhi kriteria tertentu yang dimasukkan sebagai sampel penelitian.

Adapun kriteria yang digunakan dalam penentuan sampel meliputi: (1) memiliki *smartphone* pribadi, (2) termasuk dalam kategori *nomophobia* tinggi berdasarkan hasil skrining awal, (3) merupakan siswa aktif kelas X dan XI, dan (4) memiliki intensitas penggunaan *smartphone* lebih dari 7 jam sehari. Melalui penerapan

kriteria tersebut, diperoleh 74 siswa sebagai sampel penelitian dari total populasi 187 siswa. Jumlah ini dinilai memadai untuk mewakili subjek yang relevan dengan fenomena *nomophobia* dan untuk menjawab tujuan penelitian secara lebih tepat dan terarah.

3.4.3 Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu metode pemilihan sampel yang menekankan pada kesesuaian karakteristik subjek dengan kebutuhan penelitian. Sugiyono (2023) menjelaskan bahwa teknik ini digunakan ketika peneliti harus memilih individu yang dianggap paling mampu memberikan data sesuai fokus kajian.

Penggunaan *purposive sampling* memungkinkan peneliti untuk hanya melibatkan siswa yang menunjukkan indikator terkait *nomophobia* dan intensitas penggunaan *smartphone* tertentu. Dengan demikian, data yang dikumpulkan lebih terarah dan dapat digunakan untuk menganalisis pengaruh kontrol diri terhadap tingkat *nomophobia* secara lebih tepat.

3.5 Prosedur Kerja

3.5.1 Persiapan Penelitian

Pada tahap persiapan administrasi, peneliti terlebih dahulu mengurus surat izin resmi untuk pelaksanaan *pra-survei* penelitian melalui bagian IT Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Surat izin tersebut diterbitkan pada tanggal 27 Oktober 2025 dan telah disetujui oleh Dekan Fakultas Psikologi. Setelah surat dengan nomor

4052/FPSI/01.10/X/2025 diterbitkan, peneliti menyerahkannya kepada pihak sekolah melalui Tata Usaha (TU) untuk kemudian diteruskan kepada Kepala Sekolah SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis pada tanggal 29 Oktober 2025. Setelah memperoleh persetujuan dari pihak sekolah, peneliti melaksanakan kegiatan skrining awal pada tanggal 31 Oktober 2025.

Setelah seminar proposal terlaksanakan di tanggal 16 Desember 2025, selanjutnya peneliti mengurus surat izin resmi untuk pelaksanaan penelitian melalui bagian IT Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Surat izin tersebut diterbitkan pada tanggal 14 Januari 2026 dan telah disetujui oleh Dekan Fakultas Psikologi. Setelah surat dengan nomor 114/FPSI/01.10/I/2026 diterbitkan, peneliti menyerahkannya kepada pihak sekolah melalui Tata Usaha (TU) untuk kemudian diteruskan kepada Kepala Sekolah SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis pada tanggal 15 Januari 2026.

Setelah mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah, pada tanggal 15 Januari 2026 peneliti turun ke lapangan untuk melaksanakan uji coba alat ukur (*try out*). Hasil *try out* tersebut kemudian dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan. Selanjutnya, pada tanggal 16 Januari 2026, peneliti kembali turun ke lapangan untuk menyebarkan skala penelitian kepada sampel yang telah ditentukan guna memperoleh data penelitian.

3.5.2 Persiapan Alat Ukur

Pada tahap persiapan alat ukur, peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa skala kontrol diri dan skala *nomophobia* yang telah disusun berdasarkan teori Tangney et al., (2004) dan Yildirim & Correia (2015). Kedua alat ukur tersebut terlebih dahulu diperiksa kembali untuk memastikan kesesuaian indikator, kejelasan butir pernyataan, serta kelayakan bahasa agar mudah dipahami oleh responden. Selanjutnya, instrumen penelitian dicetak dalam bentuk kuesioner tertulis untuk digunakan secara langsung di lapangan. Peneliti juga menyiapkan perangkat pendukung berupa lembar identitas responden, alat tulis, serta dokumen pendukung lainnya yang diperlukan selama pelaksanaan skrining awal dan pengambilan data penelitian. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian diawali dengan kegiatan *pra-survei* pada tanggal 29 Oktober 2025. Pada tahap ini, peneliti terlebih dahulu menyerahkan surat izin penelitian kepada pihak sekolah melalui Tata Usaha untuk kemudian diteruskan kepada Kepala Sekolah. Pada hari yang sama, peneliti juga melakukan observasi awal di lingkungan sekolah serta melakukan wawancara singkat dengan guru untuk memperoleh gambaran awal mengenai penggunaan *smartphone* dan perilaku siswa terkait fenomena *nomophobia*.

Tahap berikutnya dilanjutkan dengan pelaksanaan skrining awal pada hari Jumat, 31 Oktober 2025. Pada proses ini, peneliti

memasuki kelas secara bergiliran pada setiap tingkat dan jurusan untuk menyampaikan tujuan skrining serta menjelaskan cara pengisian kuesioner digital yang telah disiapkan melalui *Google form*. Selama pengisian berlangsung, peneliti didampingi oleh guru kelas untuk memastikan proses berjalan tertib, kondusif, dan setiap siswa dapat memahami instruksi dengan baik. Seluruh data yang diperoleh dari skrining kemudian direkapitulasi dan disimpan sebagai dasar dalam tahap penelitian selanjutnya.

Setelah pelaksanaan seminar proposal, peneliti melanjutkan penelitian dengan melakukan uji coba alat ukur (*try out*) pada tanggal 15 Januari 2026. *Try out* dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas skala kontrol diri dan skala *nomophobia* sebelum digunakan pada penelitian utama. Hasil uji coba alat ukur kemudian dianalisis dan dijadikan dasar dalam penyempurnaan instrumen penelitian.

Selanjutnya, pada tanggal 16 Januari 2026, peneliti melaksanakan pengambilan data utama dengan menyebarkan skala penelitian kepada sampel yang telah ditentukan. Pada tahap ini, peneliti menjelaskan tujuan penelitian serta tata cara pengisian kuesioner yang terdiri dari skala kontrol diri dan skala *nomophobia* dalam bentuk kuesioner tertulis. Selama proses pengisian kuesioner, peneliti didampingi oleh guru kelas untuk memastikan kegiatan berjalan dengan tertib dan kondusif. Setelah seluruh kuesioner selesai diisi, peneliti mengumpulkan kembali kuesioner tersebut

untuk selanjutnya dilakukan pemeriksaan kelengkapan dan pengolahan data sebagai bahan analisis penelitian.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis, penelitian ini menemukan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *nomophobia* pada siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan siswa dalam mengatur impuls, emosi, dan perilaku terkait penggunaan *smartphone*, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami kecemasan ketika terpisah dari perangkat tersebut. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri berkontribusi pada meningkatnya ketergantungan emosional terhadap *smartphone* yang termanifestasi dalam bentuk *nomophobia*. Berdasarkan analisis regresi linear sederhana, kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 53,3% terhadap variasi *nomophobia*, dengan koefisien regresi -0,429 yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit kontrol diri akan menurunkan tingkat *nomophobia* sebesar 0,429 unit. Besarnya kontribusi ini menegaskan bahwa kontrol diri merupakan determinan psikologis yang dominan dalam menjelaskan munculnya *nomophobia* pada siswa. Artinya, lebih dari separuh kecenderungan *nomophobia* pada subjek penelitian dapat dipahami melalui kemampuan regulasi diri yang dimiliki. Hal ini memperlihatkan bahwa fenomena *nomophobia* bukan sekadar akibat perkembangan teknologi, tetapi berkaitan erat dengan kapasitas internal individu dalam mengendalikan dorongan dan mengelola ketergantungan terhadap stimulus digital.

Penelitian ini mendukung teori kontrol diri yang dikemukakan oleh Tangney et al., (2004) yang menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri yang baik

mampu mengatur impuls, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang. Dalam konteks penggunaan *smartphone*, kemampuan tersebut berperan sebagai faktor protektif yang mencegah berkembangnya kecemasan berlebihan ketika akses terhadap perangkat terhambat. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan konsep *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim & Correia, (2015) yang menekankan bahwa kecemasan akibat keterpisahan dari *smartphone* berkaitan dengan kebutuhan akan rasa aman, keterhubungan, dan kenyamanan psikologis. Ketika regulasi diri lemah, kebutuhan tersebut menjadi semakin bergantung pada keberadaan perangkat digital. Kontrol diri mencakup aspek pengendalian perilaku, pengendalian kognitif, dan pengambilan keputusan, sementara *nomophobia* berkaitan dengan ketakutan kehilangan akses komunikasi, informasi, dan kenyamanan psikologis. Hasil penelitian ini memperkuat bahwa kontrol diri berperan sebagai faktor pelindung dalam menekan kecenderungan *nomophobia* pada siswa, meskipun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi munculnya *nomophobia*.

Dari perspektif psikologi pendidikan, penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan kompetensi intrapersonal yang sangat penting dalam menghadapi tantangan era digital. Kemampuan mengelola penggunaan *smartphone* tidak hanya berdampak pada kesehatan emosional siswa, tetapi juga berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, keterlibatan akademik, serta pembentukan karakter dan kemandirian. Dengan demikian, penguatan kontrol diri pada remaja bukan hanya relevan untuk menekan *nomophobia*, tetapi juga menjadi bagian integral dari proses pendidikan yang bertujuan membentuk individu yang matang secara emosional dan bertanggung jawab dalam penggunaan teknologi.

Meskipun kontrol diri terbukti berkontribusi secara signifikan, masih terdapat 46,7% variabel lain yang memengaruhi *nomophobia* dan belum terungkap dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa *nomophobia* merupakan fenomena multidimensional yang kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, sosial, maupun karakteristik individu lainnya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mengkaji variabel tambahan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika *nomophobia* pada remaja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kontrol diri merupakan faktor psikologis penting dalam menekan kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMK. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan kemampuan kontrol diri pada remaja memiliki peran strategis dalam membantu mereka menghadapi tantangan penggunaan teknologi digital di era modern, khususnya dalam mengurangi dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian yang menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *nomophobia* pada siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis, maka saran yang diajukan dalam penelitian ini diarahkan pada upaya peningkatan kontrol diri sebagai langkah strategis dalam menurunkan tingkat *nomophobia*. Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Instansi Penelitian

Instansi Penelitian (pihak sekolah) , disarankan untuk mengembangkan program yang terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan dalam meningkatkan kontrol diri siswa guna mencegah terjadinya

nomophobia. Upaya ini dapat diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan dan konseling (BK) serta kegiatan pembelajaran berbasis pendidikan karakter. Sekolah dapat menyelenggarakan pelatihan regulasi diri (*self-regulation training*) secara berkala yang difasilitasi oleh guru BK, dengan materi yang mencakup pemahaman tentang kontrol diri, dampak penggunaan smartphone yang berlebihan, kemampuan mengenali dorongan atau impuls untuk menggunakan smartphone, serta strategi pengendalian diri seperti teknik distraksi positif dan pengalihan perhatian. Pelatihan ini dapat dilakukan melalui metode diskusi kelompok, simulasi, maupun *role play* agar siswa mampu memahami dan menerapkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, sekolah juga disarankan untuk menerapkan latihan *delay of gratification* melalui pembiasaan menunda penggunaan smartphone dalam situasi tertentu, seperti selama proses pembelajaran berlangsung atau dalam periode waktu yang telah ditentukan. Program ini dapat diperkuat dengan pemberian penguatan (*reinforcement*) berupa apresiasi atau penghargaan bagi siswa yang mampu menunjukkan konsistensi dalam mengontrol penggunaan smartphone. Di sisi lain, sekolah juga dapat mengembangkan program *self-monitoring*, yaitu dengan mengarahkan siswa untuk mencatat durasi, tujuan, dan frekuensi penggunaan smartphone dalam jurnal harian, kemudian melakukan refleksi secara berkala bersama guru BK. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) siswa terhadap pola penggunaan smartphone yang dimilikinya.

Lebih lanjut, sekolah perlu mengintegrasikan literasi digital dan pendidikan karakter ke dalam kurikulum maupun kegiatan ekstrakurikuler, sehingga siswa tidak hanya memahami aspek teknis penggunaan teknologi, tetapi juga menyadari dampak psikologis dari penggunaan smartphone yang tidak terkontrol, termasuk risiko munculnya nomophobia. Dalam hal kebijakan, sekolah diharapkan tidak hanya menerapkan aturan pembatasan penggunaan smartphone secara represif, tetapi juga melalui pendekatan edukatif dengan menyusun aturan yang jelas, konsisten, serta melibatkan siswa dalam proses pembuatannya agar tercipta rasa tanggung jawab dan kesadaran bersama.

Sebagai bentuk penegasan sistem, sekolah juga perlu menerapkan regulasi penggunaan smartphone yang lebih tegas dan terstruktur, seperti pembatasan penggunaan selama jam pelajaran, kewajiban menyimpan smartphone di tempat yang telah disediakan (misalnya loker atau kotak penyimpanan di kelas), serta pemberlakuan sanksi edukatif berupa penyitaan sementara apabila terjadi pelanggaran. Penyitaan smartphone dapat dilakukan dalam jangka waktu tertentu sesuai dengan tingkat pelanggaran, disertai dengan pembinaan oleh guru BK agar siswa memahami konsekuensi dari perilakunya. Kebijakan ini bertujuan bukan untuk menghukum semata, tetapi untuk melatih disiplin, tanggung jawab, serta memperkuat kontrol diri siswa dalam penggunaan teknologi.

Selain itu, kolaborasi dengan orang tua juga menjadi hal yang penting, di mana sekolah dapat memberikan sosialisasi dan panduan terkait pengawasan penggunaan smartphone di rumah, sehingga terbentuk

konsistensi antara lingkungan sekolah dan keluarga dalam membangun kontrol diri siswa. Dengan adanya upaya yang komprehensif, tegas, dan berkelanjutan tersebut, diharapkan siswa mampu mengembangkan kontrol diri yang lebih baik serta terhindar dari kecenderungan nomophobia.

2. Sampel Penelitian

Siswa disarankan untuk melatih kemampuan kontrol diri secara bertahap, seperti membatasi durasi penggunaan *smartphone*, mengatur waktu belajar dan istirahat tanpa ketergantungan pada ponsel, serta meningkatkan kesadaran diri terhadap dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Upaya ini diharapkan dapat membantu siswa mengurangi rasa cemas dan ketergantungan psikologis terhadap *smartphone*. Siswa diharapkan secara aktif melatih kemampuan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* melalui pengaturan waktu yang terstruktur, seperti menetapkan jadwal khusus penggunaan media sosial dan memprioritaskan tugas akademik sebelum aktivitas hiburan digital.

Siswa juga disarankan untuk mengembangkan strategi regulasi emosi alternatif, seperti melakukan aktivitas fisik, membaca, atau berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya ketika merasa bosan, sehingga *smartphone* tidak menjadi satu-satunya sumber kenyamanan emosional. Dengan meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap pola penggunaan *smartphone*, siswa dapat membangun kontrol diri yang lebih kuat dan mengurangi ketergantungan psikologis yang memicu *nomophobia*.

3. Orang Tua

Orang tua disarankan untuk berperan aktif dalam membentuk kontrol diri anak melalui pengawasan yang konsisten, pemberian batasan penggunaan *smartphone* di rumah, serta penanaman nilai tanggung jawab dan disiplin. Keterlibatan orang tua dalam mengarahkan pola penggunaan *smartphone* secara sehat dapat memperkuat kontrol diri siswa dan mencegah munculnya *nomophobia*.

4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian mengenai *nomophobia* dengan melibatkan variabel psikologis lain yang relevan, mengingat kontrol diri hanya memberikan kontribusi sebagian terhadap *nomophobia*. Selain itu, penggunaan metode penelitian yang lebih beragam serta jumlah dan cakupan subjek yang lebih luas diharapkan dapat memperkaya temuan ilmiah dan memperkuat generalisasi hasil penelitian.

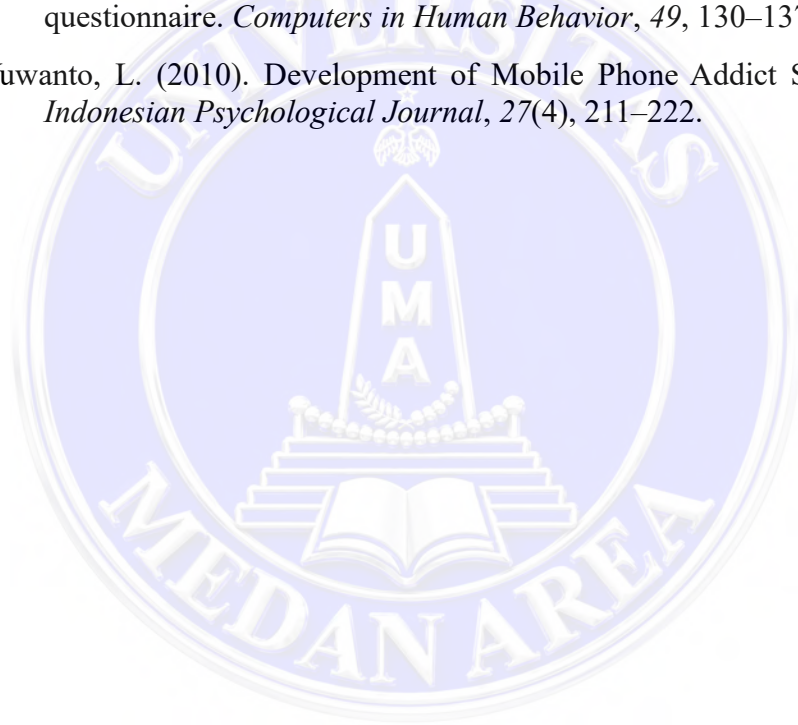
DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, N. A., Putri, T. H., & Rahmawati, N. (2025). Level of *Nomophobia* among *Smartphone*-Using Teenager at Senior High School 8 Pontianak. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 6(1), 28–41.
- Ani Petrosyan. (2025). *Number of Internet and Social Media Users Worldwide as of October 2025*. Statista Research Department.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2025). *Profil Internet Indonesia 2025: Survei Penetrasi dan Perilaku Penggunaan Internet di Indonesia*.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation* (First Edition). Academic Press.
- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2008). *Social psychology and human nature*. Thomson Wadsworth.
- Bhandari, D., Pandya, Y., & Sharma, D. (2021). *Smartphone* use and its addiction among adolescents in the age group of 16–19 years. *Indian Journal of Community Medicine*, 46(1), 88.
- Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). *NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA*. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1).
- Bragazzi, N., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including *nomophobia* in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*.
- Christopher John Bevan Warry. (2000). *Factor Affecting Human Self-Control in a Local Versus Global Choice Paradigm*. University of Southampton.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. W. (2023). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th Edition). SAGE Publications, Inc.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339–341.
- Dwi Setiyadi, & V. Teguh Suharto. (2022). *Pengantar Metodologi Penelitian Pendidikan dan Pengembangan Instrumen Penelitian* (Elly's Mersina Mursidik, Ed.). UNIPMA Press, Universitas PGRI Madiun.

- Enez, D. Özge. (2021). *The Phobia of the Modern World: Nomophobia* (Murad Ukray, Ed.). eKitap Projesi.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). *Nomophobia* di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29.
- Fahrezi, R. A., & Lestari, R. (2023). *Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri terhadap Nomophobia Generasi Z Surakarta*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fathoni, A., & Asiyah, S. N. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan *Nomophobia* pada Remaja. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 63–74.
- Fikri, Dr. (2024). *Psikologi Sosial* (Tim PT Penamuda Media, Ed.). PT Penamuda Media. www.penamudamedia.com
- Ghufron M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Günlü, A., & Uz Bas, A. (2022). The Mediating Role of Self-Control in the Relationship between *Nomophobia* and Basic Psychological Needs in University Students. *International Journal of Progressive Education*, 18(6), 96–110.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2023). *Operasionalisasi Variabel, Skala Pengukuran, dan Instrumen Penelitian Kuantitatif*. Eureka Media Aksara.
- Khairunnisa, N. (2024). Hubungan Self Control dengan *Nomophobia*. *Hubungan Self Control Dengan Nomophobia Pada Siswa SMAN 1 Rupat Kabupaten Bengkalis*, 8,
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). *Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?* *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144.
- Kristina, R. L., & C. Kristiyani, L. (2023). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 8(1), 50–62.
- Ladani, H. M., Yogesh, M., Trivedi, N. S., Gandhi, R. B., & Lakkad, D. (2025). Exploring *smartphone* utilization patterns, addiction, and associated factors in school-going adolescents: A mixed-method study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(1), 334–340.
- Letzring, T. D., Block, J., & Funder, D. C. (2004). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality*, 38(4), 395–422.

- Luya, D. M. S. E. (2024). Analisis Self Control Siswa Kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau. *Bikons: Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1).
- Majdi, M. Z. Z., & Hendar, K. (2023). Group Counseling Self-Management Techniques in Reducing *Nomophobia* Through Self-Control. *Coun-Edu: The International Journal of Counseling and Education*, 8(4).
- Naveen Kumar. (2025). *How Many People Own Smartphones 2025 (Demographics)*. DemandSage Media Pvt. Ltd.
- Noorrisa, G., & Hariyono, D. S. (2022). Kontrol Diri terhadap *Nomophobia* pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 2(2).
- Nuramadan, D. K., Muttaqin, Z., Fauziah Fatah, V., & Z, D. (2023). Ketergantungan Handphone pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 31–36.
- Okoye, C. A., Obi-Nwosu Harry, H., & Obikwelu, V. (2017). *Nomophobia* among undergraduate: Predictive influence of personality traits. *Practicum Psychologia*, 7(2), 64–74.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215.
- Siahaan, N. R., & Pedhu, Y. (2024). Analisis Kontrol Diri Siswa SMP dalam Belajar dan Implikasinya pada Bimbingan Konseling. *Psiko Edukasi*, 22(1), 1–15.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Revisi Terbaru). Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. In *Journal of Personality* (Vol. 72, Issue 2). Blackwell Publishing.
- Thalib, S. Bachri. (2017). *Psikologi Pendidikan Berbaris Analisis Empiris Aplikatif*. Kencana.
- Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - A prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11.
- Tran, D. (2016). Classifying *Nomophobia* as Smart-Phone Addiction Disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1).
- Trinova, Z. R. E. (2019). Kontrol Diri dan Motivasi Berprestasi Peserta Didik. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(2), 125–132.

- Ubaedy, AN. (2005). *Menggali Potensi Meraih Prestasi*. Depok. Penerbit Cahaya Ilmu
- Ulfiana. (2018). *Pengaruh Kontrol Diri (Self-Control) terhadap Hasil Belajar PKN Murid Kelas V SD Inpres Layang II Kecamatan Tallo Kota Makassar*. Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Waluwandja, P. A., & Dami, Z. A. (2018). Upaya pengendalian diri melalui layanan bimbingan kelompok. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1 (1), 109-123.
- Wiharko, T., Grahito Wicaksono, A., & Putro, E. A. (2023). Hubungan Antara Self Control dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Siswa. In *JUANG: Jurnal Wahana Konseling* (Vol. 6, Issue 1).
- Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015). Exploring the aspek-aspekons of *nomophobia*: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137.
- Yuwanto, L. (2010). Development of Mobile Phone Addict Scale. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 27(4), 211–222.





LAMPIRAN 1
KUESIONER SCREENING

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah petunjuk dengan cermat
2. Isilah seluruh pernyataan dengan sejujurnya sesuai dengan keadaan kamu.
Tidak ada jawaban benar atau salah.
3. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kebiasaan kamu sehari-hari.
Berikanlah tanda (✓) pada salah satu kolom yang tersedia dengan pilihan:

YA

TIDAK

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Saya selalu membawa <i>charger</i> atau powerbank kemanapun, kapanpun dan dimanapun saya berada.		
2.	Saya lebih nyaman berkomunikasi lewat chat atau media sosial dibandingkan bicara tatap muka		
3.	Saya cemas jika berpergian tidak membawa HP.		
4.	Saya panik ketika baterai HP habis.		
5.	Saya tidak bisa menahan diri untuk tidak mengecek HP berulang kali.		
6.	Saya tidak suka berada ditempat yang tidak menyediakan internet, tempat ngecas, atau melarang penggunaan HP.		
7.	Saya menghabiskan banyak uang untuk kebutuhan HP (paket data, top-up game, aksesoris HP).		
8.	Saya menggunakan HP lebih dari 7 jam dalam sehari.		
9.	Panik saat HP tidak berada di dekat saya.		
10.	Saya takut ketinggalan informasi jika tidak membuka HP.		



**LAMPIRAN 2 TABULASI
DATA SCREENING**

No.	ITEM SCREENING										Σ
	N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7	N8	N9	N10	
1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	3
2	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	6
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3
7	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	5
8	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
9	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	6
10	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	4
11	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2
12	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	3
13	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	5
14	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	5
15	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	6
16	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	4
17	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4
18	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	6
19	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4
20	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	3
21	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	6
22	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	5
23	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	6
24	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	6
25	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
26	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2

27	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	5
28	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4
29	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2
30	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4
31	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	4
32	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	5
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
35	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	6
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
37	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	5
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
41	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8
42	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
43	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	4
44	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	6
45	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	5
46	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	4
47	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	5
48	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7
49	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2
50	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6
51	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4
52	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
53	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
54	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	6
55	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8

56	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	5
57	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	3
58	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2
59	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7
60	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	6
61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
62	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	6
63	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	4
64	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
66	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	4
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
68	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	7
69	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
70	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
71	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7
72	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	6
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
74	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
75	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
76	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	3
77	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	5
78	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2
79	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	4
80	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	5
81	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	4
82	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
83	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

85	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	4
86	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7
87	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
88	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
89	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
90	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7
91	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
92	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
93	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
94	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	6
95	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
96	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
97	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
98	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	4
99	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
101	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
102	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
103	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	4
104	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8
105	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	6
106	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
107	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7
108	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
109	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
110	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
111	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
112	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8
113	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9

114	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
115	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8
116	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	7
117	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	5
118	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	5
119	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
120	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2
121	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	7
122	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	3
123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
124	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8
125	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	6
126	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
127	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	6
128	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	3
129	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	3
130	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	5
131	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
132	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
133	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8
134	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	4
135	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	5
136	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
137	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	5
138	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
139	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	5
140	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	5
141	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8
142	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	5

143	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
144	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
145	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
146	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
147	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2
148	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
149	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
150	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	5
151	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	5
152	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	3
153	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	6
154	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	4
155	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
156	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	5
157	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	3
158	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	3
159	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	3
160	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	5
161	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
162	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	7
163	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
164	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
165	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	5
166	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	4
167	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
168	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	4
169	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8
170	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	5
171	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	5

172	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	3
173	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	5
174	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
175	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	7
176	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	6
177	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
178	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
179	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
180	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
181	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
182	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	6
183	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
184	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	6
185	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	4
186	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	4
187	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7



LAMPIRAN 3
SKALA PENELITIAN

Skala *Nomophobia* Sebelum Uji Coba

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa cemas jika tidak bisa menghubungi orang lain lewat HP.				
2.	Saya bisa menikmati waktu meskipun tidak terhubung ke internet.				
3.	Saya merasa cemas ketika tidak bisa mencari informasi melalui HP.				
4.	Saya merasa biasa saja meskipun tidak membawa HP.				
5.	Saya merasa khawatir ketika pesan yang dikirim tidak segera dibalas.				
6.	Tetap merasa aman meskipun HP tidak berada di dekat saya.				
7.	Saya merasa tidak nyaman ketika akses informasi penting terhambat.				
8.	Saya tidak merasa gelisah saat HP tidak dapat diakses sementara waktu.				
9.	Saya merasa gelisah ketika tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain melalui HP.				
10.	Saya dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa bergantung dengan HP.				
11.	Saya merasa khawatir jika tidak bisa mendapatkan informasi dengan cepat.				
12.	Saya tetap bisa menjalani aktivitas tanpa bergantung pada HP.				
13.	Saya merasa cemas jika tidak bisa mengikuti aktivitas sosial secara online.				
14.	Saya merasa tetap memiliki peran meskipun tidak selalu terhubung secara online.				
15.	Saya merasa bergantung pada HP untuk mendapatkan informasi sehari-hari.				
16.	Saya merasa hidup tetap praktis meskipun tanpa HP.				
17.	Saya tetap tenang meskipun tidak bisa menghubungi orang lain lewat HP.				

18.	Saya merasa tidak aman ketika tidak mengetahui kabar terbaru di internet.				
19.	Saya merasa tidak merasa terganggu saat tidak bisa mencari informasi lewat HP.				
20.	Saya merasa tidak nyaman ketika tidak membawa HP.				
21.	Saya tidak merasa terganggu meskipun tidak menerima pesan atau panggilan.				
22.	Saya merasa takut jika tidak bisa terhubung dengan internet.				
23.	Saya merasa biasa saja meskipun tidak mendapatkan informasi dengan cepat.				
24.	Merasa tidak aman ketika HP berada jauh dari saya.				
25.	Saya merasa biasa saja meskipun tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain melalui HP.				
26.	Saya tetap tenang meskipun tidak mengetahui perkembangan dunia online.				
27.	Saya tidak merasa cemas meskipun informasi diperoleh dengan lambat.				
28.	Saya membutuhkan HP untuk menjalani aktivitas sehari-hari.				
29.	Saya merasa perlu selalu online agar tetap terhubung dengan teman.				
30.	Saya perlu tetap terhubung agar merasa diakui dalam pertemanan.				
31.	Saya tidak bergantung pada HP sebagai sumber informasi utama.				
32.	Saya merasa hidup kurang praktis tanpa HP.				

Skala Kontrol diri Sebelum Uji Coba

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat menahan diri untuk tidak mengecek HP jika tidak ada keperluan penting.				
2.	Saya merasa harus selalu terhubung dengan HP agar merasa tenang.				
3.	Saya memutuskan untuk tidak membawa HP ke situasi tertentu yang tidak membutuhkannya.				
4.	Saya selalu mengecek HP meskipun tidak ada keperluan.				

5.	Saya berpikir bahwa tidak selalu memegang HP bukan masalah besar.				
6.	Saya merasa harus selalu membawa HP ke mana pun berada.				
7.	Saat belajar atau mengerjakan tugas, saya berusaha tidak menggunakan HP.				
8.	Saat HP tidak ada di dekat saya, saya sering membayangkan hal-hal yang tidak baik.				
9.	Saya memilih menunda penggunaan HP sampai tugas saya selesai.				
10.	Saya tetap menggunakan HP walaupun sedang belajar atau mengerjakan tugas.				
11.	Tetap tenang dan tidak langsung berpikir buruk ketika HP tidak berada di sekitar saya.				
12.	Saya lebih memilih menggunakan HP meskipun tugas belum selesai.				
13.	Saya bisa berhenti menggunakan HP walaupun ada notifikasi.				
14.	Saya sulit memikirkan hal lain ketika tidak dapat mengakses HP.				
15.	Saya menggunakan HP sesuai kebutuhan, bukan karena keinginan sesaat.				
16.	Notifikasi HP membuat saya sulit berhenti menggunakannya.				
17.	Saya bisa mengalihkan pikiran ke hal lain saat tidak bisa menggunakan HP.				
18.	Saya sering menggunakan HP tanpa memikirkan tujuan yang jelas.				
19.	Saat merasa bosan, saya tidak langsung menggunakan HP.				
20.	Saya merasa perasaan tidak nyaman tanpa HP sulit untuk hilang.				
21.	Saya memutuskan untuk mematikan notifikasi agar bisa lebih fokus.				
22.	Saat bosan, HP menjadi hal pertama yang saya gunakan.				
23.	Saya menyadari bahwa perasaan tidak nyaman karena HP hanya sementara.				
24.	Saya membiarkan semua notifikasi aktif meskipun mengganggu fokus.				

25.	Saya mampu membatasi waktu penggunaan HP sesuai kebutuhan.				
26.	Saya sering mengutamakan HP dibandingkan kegiatan lain yang lebih penting.				
27.	Saya mempertimbangkan manfaat dan dampak sebelum menggunakan HP.				
28.	Saya sering menggunakan HP lebih lama dari waktu yang sudah direncanakan.				
29.	Saya dapat menentukan mana yang lebih penting antara menggunakan HP dan aktivitas lain.				
30.	Saya menggunakan HP tanpa memikirkan dampaknya bagi diri sendiri.				

Skala *Nomophobia* Setelah Uji Coba

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa cemas jika tidak bisa menghubungi orang lain lewat HP.				
2.	Saya bisa menikmati waktu meskipun tidak terhubung ke internet.				
3.	Saya merasa cemas ketika tidak bisa mencari informasi melalui HP.				
4.	Saya merasa biasa saja meskipun tidak membawa HP.				
5.	Saya merasa khawatir ketika pesan yang dikirim tidak segera dibalas.				
6.	Tetap merasa aman meskipun HP tidak berada di dekat saya.				
7.	Saya tidak merasa gelisah saat HP tidak dapat diakses sementara waktu.				
8.	Saya merasa gelisah ketika tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain melalui HP.				
9.	Saya dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa bergantung dengan HP.				
10.	Saya merasa khawatir jika tidak bisa mendapatkan informasi dengan cepat.				
11.	Saya tetap bisa menjalani aktivitas tanpa bergantung pada HP.				
12.	Saya merasa tetap memiliki peran meskipun tidak selalu terhubung secara online.				

13.	Saya merasa bergantung pada HP untuk mendapatkan informasi sehari-hari.				
14.	Saya merasa hidup tetap praktis meskipun tanpa HP.				
15.	Saya tetap tenang meskipun tidak bisa menghubungi orang lain lewat HP.				
16.	Saya merasa tidak aman ketika tidak mengetahui kabar terbaru di internet.				
17.	Saya merasa tidak merasa terganggu saat tidak bisa mencari informasi lewat HP.				
18.	Saya merasa tidak nyaman ketika tidak membawa HP.				
19.	Saya merasa takut jika tidak bisa terhubung dengan internet.				
20.	Saya merasa biasa saja meskipun tidak mendapatkan informasi dengan cepat.				
21.	Merasa tidak aman ketika HP berada jauh dari saya.				
22.	Saya merasa biasa saja meskipun tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain melalui HP.				
23.	Saya tetap tenang meskipun tidak mengetahui perkembangan dunia online.				
24.	Saya tidak merasa cemas meskipun informasi diperoleh dengan lambat.				
25.	Saya membutuhkan HP untuk menjalani aktivitas sehari-hari.				
36.	Saya perlu tetap terhubung agar merasa diakui dalam pertemanan.				
27.	Saya tidak bergantung pada HP sebagai sumber informasi utama.				
28.	Saya merasa hidup kurang praktis tanpa HP.				

Skala Kontrol diri Setelah Uji Coba

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat menahan diri untuk tidak mengecek HP jika tidak ada keperluan penting.				
2.	Saya merasa harus selalu terhubung dengan HP agar merasa tenang.				
3.	Saya memutuskan untuk tidak membawa HP ke situasi tertentu yang tidak membutuhkannya.				

4.	Saya selalu mengecek HP meskipun tidak ada keperluan.				
5.	Saya berpikir bahwa tidak selalu memegang HP bukan masalah besar.				
6.	Saya merasa harus selalu membawa HP ke mana pun berada.				
7.	Saat belajar atau mengerjakan tugas, saya berusaha tidak menggunakan HP.				
8.	Saat HP tidak ada di dekat saya, saya sering membayangkan hal-hal yang tidak baik.				
9.	Saya memilih menunda penggunaan HP sampai tugas saya selesai.				
10.	Saya tetap menggunakan HP walaupun sedang belajar atau mengerjakan tugas.				
11.	Tetap tenang dan tidak langsung berpikir buruk ketika HP tidak berada di sekitar saya.				
12.	Saya lebih memilih menggunakan HP meskipun tugas belum selesai.				
13.	Saya bisa berhenti menggunakan HP walaupun ada notifikasi.				
14.	Saya sulit memikirkan hal lain ketika tidak dapat mengakses HP.				
15.	Saya menggunakan HP sesuai kebutuhan, bukan karena keinginan sesaat.				
16.	Notifikasi HP membuat saya sulit berhenti menggunakannya.				
17.	Saya bisa mengalihkan pikiran ke hal lain saat tidak bisa menggunakan HP.				
18.	Saya sering menggunakan HP tanpa memikirkan tujuan yang jelas.				
19.	Saat merasa bosan, saya tidak langsung menggunakan HP.				
20.	Saya merasa perasaan tidak nyaman tanpa HP sulit untuk hilang.				
21.	Saya memutuskan untuk mematikan notifikasi agar bisa lebih fokus.				
22.	Saya menyadari bahwa perasaan tidak nyaman karena HP hanya sementara.				
23.	Saya membiarkan semua notifikasi aktif meskipun mengganggu fokus.				

24.	Saya mampu membatasi waktu penggunaan HP sesuai kebutuhan.				
25.	Saya sering mengutamakan HP dibandingkan kegiatan lain yang lebih penting.				
26.	Saya mempertimbangkan manfaat dan dampak sebelum menggunakan HP.				
27.	Saya sering menggunakan HP lebih lama dari waktu yang sudah direncanakan.				
28.	Saya dapat menentukan mana yang lebih penting antara menggunakan HP dan aktivitas lain.				
29.	Saya menggunakan HP tanpa memikirkan dampaknya bagi diri sendiri.				





LAMPIRAN 4
TABULASI DATA *TRY OUT* DAN SAMPEL PENELITIAN



LAMPIRAN 5
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS *TRY OUT* ALAT UKUR

Reliability**Scale: *nomophobia*****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.861	32

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
N1	3.24	.718	74
N2	2.35	.801	74
N3	3.04	.748	74
N4	2.64	.821	74
N5	2.66	.832	74
N6	2.61	.873	74
N7	3.22	.688	74
N8	2.70	.789	74
N9	2.82	.897	74
N10	2.27	.708	74
N11	3.11	.786	74
N12	2.27	.782	74
N13	2.57	.938	74
N14	2.22	.798	74
N15	3.09	.797	74
N16	2.53	1.306	74
N17	2.76	.824	74
N18	2.58	.811	74
N19	2.47	.780	74
N20	3.14	.799	74
N21	2.12	.793	74

N22	2.97	.793	74
N23	2.23	.820	74
N24	3.07	.782	74
N25	2.31	.859	74
N27	2.43	.723	74
N29	2.20	.844	74
N30	2.39	.977	74
N31	2.31	.793	74
N32	2.74	.922	74

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
N1	75.82	81.106	.310	.776
N2	76.72	76.644	.510	.762
N3	76.03	78.191	.430	.767
N4	76.43	78.331	.375	.769
N5	76.41	78.957	.324	.771
N6	76.46	75.348	.550	.759
N7	75.85	82.156	.146	.779
N8	76.36	76.399	.538	.761
N9	76.24	76.844	.432	.765
N10	76.80	78.849	.405	.768
N11	75.96	77.628	.448	.766
N12	76.80	79.150	.337	.771
N13	76.50	80.582	.177	.779
N14	76.85	82.347	.301	.781
N15	75.97	77.753	.431	.766
N16	76.54	82.087	.328	.794
N17	76.31	79.149	.315	.772
N18	76.49	78.746	.350	.770
N19	76.59	78.409	.393	.768
N20	75.93	79.461	.305	.772
N21	76.95	83.559	.018	.785
N22	76.09	78.827	.354	.770
N23	76.84	81.398	.361	.779
N24	76.00	77.342	.472	.764
N25	76.76	77.940	.380	.768
N27	76.64	79.468	.346	.771
N29	76.86	88.447	-.297	.800

N30	76.68	80.934	.346	.781
N31	76.76	81.447	.366	.778
N32	76.32	77.893	.350	.770

Item valid 32 – 4 = 28

Reliability

Scale: kontrol diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.924	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KD1	2.49	.992	30
KD2	2.10	.862	30
KD3	2.39	.924	30
KD4	1.90	.827	30
KD5	2.45	.863	30
KD6	1.82	.837	30
KD7	2.34	.906	30
KD8	2.36	.983	30
KD9	2.70	.830	30
KD10	2.04	.807	30
KD11	2.54	.908	30
KD12	2.30	.931	30
KD13	2.39	.966	30
KD14	2.30	.920	30
KD15	2.55	.991	30
KD16	2.15	.938	30
KD17	2.57	.939	30

KD18	2.00	.923	30
KD19	2.51	.941	30
KD20	2.21	.894	30
KD21	2.70	1.013	30
KD22	1.89	.866	30
KD23	2.61	.903	30
KD24	2.20	.912	30
KD25	2.59	.905	30
KD26	2.34	.980	30
KD27	2.70	.854	30
KD28	1.93	.824	30
KD29	2.56	1.030	30
KD30	2.34	1.000	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KD1	67.48	217.183	.610	.920
KD2	67.87	220.825	.564	.921
KD3	67.58	220.286	.542	.921
KD4	68.07	226.956	.336	.924
KD5	67.52	219.658	.610	.920
KD6	68.15	224.642	.425	.922
KD7	67.63	220.375	.550	.921
KD8	67.61	217.686	.598	.920
KD9	67.27	222.360	.524	.921
KD10	67.93	219.787	.650	.920
KD11	67.43	220.842	.531	.921
KD12	67.67	218.343	.610	.920
KD13	67.58	222.226	.446	.922
KD14	67.67	221.531	.497	.922
KD15	67.42	216.504	.635	.920
KD16	67.82	218.444	.602	.920
KD17	67.40	225.708	.334	.924
KD18	67.97	221.771	.487	.922
KD19	67.46	226.528	.303	.924
KD20	67.76	222.637	.471	.922
KD21	67.27	219.171	.527	.921
KD22	68.08	228.311	.265	.925
KD23	67.36	223.422	.436	.922

KD24	67.77	224.652	.385	.923
KD25	67.38	220.139	.560	.921
KD26	67.63	215.781	.669	.919
KD27	67.27	219.548	.622	.920
KD28	68.04	220.890	.590	.920
KD29	67.41	216.680	.602	.920
KD30	67.63	220.632	.484	.922

Item valid 30 – 1 = 29





LAMPIRAN 6
VALIDITAS DAN RELIABILITAS
PENELITIAN

ReliabilityScale: *nomophobia***Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	74	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	74	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.877	28

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
N1	3.26	.750	74
N2	2.47	.788	74
N3	3.11	.775	74
N4	2.82	.810	74
N5	2.84	.871	74
N6	2.72	.897	74
N8	2.79	.821	74
N9	3.09	.925	74
N10	2.41	.745	74
N11	3.16	.765	74
N12	2.50	.892	74
N14	2.51	.892	74
N15	3.13	.844	74
N16	2.66	1.163	74
N17	2.85	.785	74
N18	2.80	.863	74
N19	2.55	.762	74
N20	3.15	.845	74
N22	3.01	.853	74
N23	2.38	.851	74

N24	3.13	.813	74
N25	2.44	.943	74
N27	2.63	.791	74
N30	2.60	1.057	74
N31	2.47	.870	74
N32	2.89	.975	74

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
N1	75.82	81.106	.319	.876
N2	76.72	76.644	.510	.862
N3	76.03	78.191	.430	.867
N4	76.43	78.331	.375	.869
N5	76.41	78.957	.324	.871
N6	76.46	75.348	.550	.859
N8	76.36	76.399	.538	.861
N9	76.24	736.844	.432	.865
N10	76.80	78.849	.405	.868
N11	75.96	77.628	.448	.866
N12	76.80	79.150	.337	.871
N14	76.85	82.347	.301	.881
N15	75.97	77.753	.431	.866
N16	76.54	82.087	.328	.894
N17	76.31	79.149	.315	.872
N18	76.49	78.746	.350	.870
N19	76.59	78.409	.393	.868
N20	75.93	79.461	.305	.872
N22	76.09	78.827	.354	.870
N23	76.84	81.398	.361	.879
N24	76.00	77.342	.472	.864
N25	76.76	77.940	.380	.868
N27	76.64	79.468	.346	.871
N30	76.68	80.934	.346	.881
N31	76.76	81.447	.366	.878
N32	76.32	77.893	.350	.870

$$28 \times 4 + 28 \times 1 / 2 = 70$$

Reliability**Scale: Kontrol diri****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	74	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	74	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.925	29

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KD1	2.49	.992	74
KD2	2.10	.862	74
KD3	2.39	.924	74
KD4	1.90	.827	74
KD5	2.45	.863	74
KD6	1.82	.837	74
KD7	2.34	.906	74
KD8	2.36	.983	74
KD9	2.70	.830	74
KD10	2.04	.807	74
KD11	2.54	.908	74
KD12	2.30	.931	74
KD13	2.39	.966	74
KD14	2.30	.920	74
KD15	2.55	.991	74
KD16	2.15	.938	74
KD17	2.57	.939	74
KD18	2.00	.923	74
KD19	2.51	.941	74

KD20	2.21	.894	74
KD21	2.70	1.013	74
KD23	2.61	.903	74
KD24	2.20	.912	74
KD25	2.59	.905	74
KD26	2.34	.980	74
KD27	2.70	.854	74
KD28	1.93	.824	74
KD29	2.56	1.030	74
KD30	2.34	1.000	74

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KD1	65.59	209.651	.615	.921
KD2	65.98	213.762	.548	.922
KD3	65.69	212.693	.548	.922
KD4	66.18	219.632	.326	.925
KD5	65.63	211.880	.624	.921
KD6	66.25	217.439	.412	.923
KD7	65.74	212.949	.550	.922
KD8	65.72	210.324	.597	.921
KD9	65.38	214.555	.537	.922
KD10	66.04	212.454	.646	.921
KD11	65.54	213.281	.535	.922
KD12	65.77	210.889	.612	.921
KD13	65.69	214.574	.452	.923
KD14	65.77	214.176	.493	.922
KD15	65.53	208.984	.640	.920
KD16	65.93	211.272	.593	.921
KD17	65.51	217.955	.342	.925
KD18	66.08	214.370	.484	.923
KD19	65.57	218.980	.303	.925
KD20	65.87	215.479	.459	.923
KD21	65.38	211.248	.545	.922
KD23	65.47	215.757	.443	.923
KD24	65.88	217.234	.381	.924
KD25	65.49	212.450	.570	.921
KD26	65.74	208.593	.663	.920
KD27	65.38	212.001	.627	.921

KD28	66.15	213.810	.574	.921
KD29	65.52	208.965	.614	.921
KD30	65.74	213.543	.471	.923

$$29 \times 4 + 29 \times 1/2 = 72,5$$





LAMPIRAN 7
UJI NORMALITAS

NPar Tests**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

			<i>nomophobia</i>	kontrol diri
N			74	74
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		79,78	63.44
	Std.			
	Deviation		6.200	8.708
Most	Extreme	Absolute	.084	.109
Differences		Positive	.079	.074
		Negative	-.084	-.109
Test Statistic			.103	.181
Asymp. Sig. (2-tailed)			.0211	.232

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.



LAMPIRAN 8
UJI LINIERITAS

Mean**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
<i>Nomophobia *</i> kontrol diri	74	100.0%	0	0.0%	74	100.0%

Report*nomophobia*

kontrol diri	Mean	N	Std. Deviation
44	74.00	1	.
60	80.33	3	3.512
61	74.00	1	.
63	85.00	1	.
65	80.00	5	7.810
66	93.00	3	1.349
67	84.00	2	.000
68	79.00	1	.
69	70.00	1	.
70	74.00	2	.000
71	79.80	5	9.654
72	83.50	2	9.192
73	78.67	3	1.504
74	73.00	6	6.986
75	87.33	3	1.590
76	74.67	3	1.074
77	81.40	5	1.990
78	78.00	4	1.869
79	71.60	5	1.278
81	78.75	4	7.136
82	76.67	3	1.528
83	81.00	1	.
84	80.33	3	1.327
85	78.50	2	.707
89	78.00	1	.
90	69.00	1	.
96	98.00	1	.

100	88.00	1	.
103	73.00	1	.
Total	79,78	74	6,200

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>nomophobia</i> * kontrol diri	Between Groups	2301.712	28	82.204	.958	.000
	Linearity	5.455	1	5.455	.064	.000
	Deviation from Linearity	2296.257	27	85.047	.991	.499
	Within Groups	3862.950	45	85.843		
	Total	6164.662	73			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
<i>nomophobia</i> * kontrol diri	-.730	.533	.611	.373

LAMPIRAN 9
UJI HIPOTESIS KORELASI REGRESI LINIER SEDERHANA

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	kontrol diri ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: *nomophobia*

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.730	.533	.113	9.249

a. Predictors: (Constant), kontrol diri

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5.455	1	5.455	.864	.000
	Residual	6159.207	72	85.545		
	Total	6164.662	73			

a. Dependent Variable: *nomophobia*

b. Predictors: (Constant), kontrol diri

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	81.270	8.789		9.246	.000
	kontrol diri	-.429	.116	-.030	-.253	.000

a. Dependent Variable: *nomophobia*



LAMPIRAN 10
SURAT IZIN PENELITIAN DAN SURAT BALASAN

Surat Izin *Pra-Survei*



UNIVERSITAS MEDAN AREA
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360158, Medan 20223
Kampus II : Jalan Seilabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402594, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 4052/FPSI/01.10/X/2025 27 Oktober 2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Survei Pra-Penelitian

Yth. Bapak/Ibu
Kepala Sekolah SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis
di
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Cindy Balqis Fara Deby Waruwu
Nomor Pokok Mahasiswa : 228600163
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan survei pra-penelitian di lingkungan SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis. Kegiatan ini bertujuan untuk mendukung penyusunan skripsi dengan judul: "Pengaruh Kontrol Diri terhadap Nomophobia pada Remaja di SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis". Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Dr. Siti Alsyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog.

Kami informasikan bahwa survei pra-penelitian ini dilaksanakan semata-mata sebagai bagian dari penulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat kelulusan program studi dan mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

An Dekan,
Wakil Bidang Penjaminan Mutu Akademik
dan Gugus Jaminan Mutu

[Signature]
Siti Alifra, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip





Nomor : 11.B/085/ SMK-YPTK/SB/X/2025

Batang Kuis, 29 Oktober 2020
SMK Swasta Tunas Karya
Kepala Sekolah,

[Signature]
MEHYANTI, S.ST, M.M

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 114/FPSI/01.10/1/2026
Lampiran : -
Hal : Penelitian

13 Januari 2026

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis
di –
Tempat

Dengan hormat,
Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama	: Cindy Balqis Fara Deby Waruwu
Nomor Pokok Mahasiswa	: 228600163
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **"Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Nomophobia pada Siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis"** Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu **Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog**.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Wakil Dekan Bidang Penjaminan Mutu
Pendidikan dan Pembelajaran



Laili Alfita, S.Psi, M.M, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip



Surat Balasan Penelitian



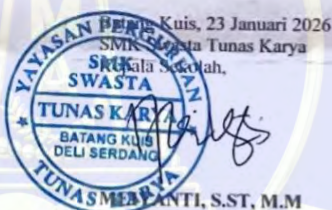
SURAT KETERANGAN
Nomor : 11.B/106/SMK-YPTK/SB/1/2026

Menunjuk Surat dari Wakil Dekan Bidang Penjaminan Mutu Pendidikan dan Pembelajaran, Universitas Medan Area, Nomor: 114/FPSI/01.10/1/2026 Tanggal 13 Januari 2026, tentang Mohon Ijin Penelitian. Kepala SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : CINDY BALQIS FARA DEBY WARUWU
NIM : 228600163
Jurusan/ Prodi : PSIKOLOGI

Benar nama tersebut di atas telah melaksanakan penelitian di Sekolah yang kami pimpin, sejak tanggal 15 Januari s.d Selesai, subungan Penyusunan Skripsi dengan judul **"Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Nomophobia pada Siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis"**.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan:

1. Pembina YP. Tunas Karya
2. Waka Kurikulum
3. Arsip