



## HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Juliana Hidayati<sup>1\*</sup>, Efri Widiati<sup>2</sup>, Lia Nurlianawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana, Jl. Soekarno-Hatta No.754, Cipadung Kidul, Kec. Panyileukan, Kota Bandung, Jawa Barat 40614, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Padjajaran, Gedung. L1 Lt. 2, Jl. Raya Bandung - Sumedang No.KM. 21, Hegarmanah, Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

\*[hidayatijulianaibb@gmail.com](mailto:hidayatijulianaibb@gmail.com)

### ABSTRAK

Kecanggihan teknologi *smartphone* berkembang pesat dan memberi kemudahan dalam segala aspek serta menjadi kebutuhan yang penting juga populer diseluruh kalangan termasuk mahasiswa, yang tanpa sadar membuat mereka menjadi merasa cemas jika jauh dari *smartphonenya* atau yang disebut *nomophobia*, tetapi ada faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* salah satunya kontrol diri. Kontrol diri menjadi hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang, berfungsi sebagai pengendalian diri atas perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 keperawatan. Metode penelitian ini yaitu korelasional. Populasi berjumlah 614 orang dengan teknik sampel *proporsionate stratified random sampling* dan jumlah sampel yang harus diambil adalah 86 orang. Pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri yang diadaptasi dari (vindabayu, 2016) koefisien validitas antara 0,383-0,718 serta reabilitas 0,928 dan kuisioner *nomophobia* yang diadaptasi dari (Putri, 2019) koefisien validitas antara 0,332-0,805 dan reabilitas 0,924. Analisa data penelitian ini yaitu analisa univariat menggunakan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan *spearman rank*. Hasil penelitian didapatkan tingkat kontrol diri pada mahasiswa S1 keperawatan tergolong sedang sebanyak 62 mahasiswa. Dan untuk tingkat *nomophobianya* juga sedang sebanyak 53 mahasiswa. Hasil uji korelasi menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,214 dengan *p-value* 0,048 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 keperawatan.

Kata kunci: kontrol diri; mahasiswa; *nomophobia*

## THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONTROL AND *NOMOPHOBIA* IN NURSING STUDENTS

### ABSTRACT

The sophistication of *smartphone* technology is growing rapidly and provides convenience in all aspects as well as an important need which is also popular among all circles including students, which unconsciously makes them feel anxious if they are far from their *smartphone* or what is called *nomophobia*, but there are factors that affect *nomophobia*, one of them self control. Self-control is very important in one's life, it functions as self-control over behavior in everyday life. The purpose of this study is to analyze the relationship between self-control and *nomophobia* in undergraduate nursing students. This research method is correlational. The population amounted to 614 people with a proportional stratified random sampling technique and the number of samples that had to be taken was 86 people. Data collection uses a self-control scale adapted from vindabayu(2016) validity coefficient between 0.383-0.718 and reliability 0.928 and the *nomophobia* questionnaire adapted from (Putri, 2019) validity coefficient between 0.332-0.805 and reliability 0.924. The data analysis of this research is univariate analysis using frequency distribution and bivariate using *spearman rank*. The results showed that the level of self-control in undergraduate nursing students was classified as moderate as many as 62 students. with a *p-value* of 0.048, it can be concluded that there is a

*significant negative relationship between self-control and nomophobia in undergraduate nursing students.*

*Keywords: nomophobia; self control; students*

## **PENDAHULUAN**

Pada zaman milenial ini industri banyak menghadirkan kemudahan dalam perkembangan teknologi dan informasi yang membuat kemajuan teknologi informasi berkembang semakin cepat dan semakin canggih. Hal ini dapat kita rasakan di kehidupan sehari-hari dengan semakin berkembangnya kecanggihan berbagai macam aspek teknologi seperti *handphone* atau *smartphone*. *Smartphone* adalah pembaruan dari gawai biasa menjadi ponsel pintar yang menjadi semakin berkembang dan dapat memudahkan individu dalam melakukan komunikasi (Putri, 2019).

Di Indonesia saat ini, *smartphone* merupakan barang yang pasti dimiliki oleh berbagai lapisan masyarakat di kota maupun di desa, baik untuk kalangan menengah maupun kalangan atas. Saat ini diperkirakan sekitar 60 juta orang Indonesia memiliki *gadget*, dan Indonesia sendiri berada pada urutan kelima sebagai kepemilikan *gadget* terbanyak di dunia (Devega, 2017). Menurut lembaga riset digital marketing emarketer memperkirakan jika pada tahun 2018 di Indonesia jumlah pengguna *smartphone* sudah sampai lebih dari 100 juta orang. Dengan jumlah yang besar ini, Indonesia menjadi negara dengan pengguna *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah Cina, India dan Amerika. Ironisnya, menurut data di *wearesocial* perbulan Januari 2017 mengatakan bahwa orang Indonesia bisa bermain *smartphonenya* kurang lebih kurun 9 jam perhari dan pula Indonesia berada di urutan ke 5 dunia untuk hal media sosial (Devega, 2017 dalam putri, 2019).

Survey APJII (2018) menyatakan bahwa pengguna *handphone* untuk mengakses internet di Indonesia saat tahun 2018 sekitar 64,8% orang dari keseluruhan jumlah masyarakat Indonesia. Menurut badan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) ini di Indonesia kepemilikan perangkat seluler berdasar karakter kota atau kabupaten yang menggunakan tablet dan *smartphone* yaitu sebesar 74,1% untuk masyarakat urban dan 61,06% untuk masyarakat rural. Selain itu juga perangkat yang digunakan untuk mengakses internet sebesar 93,09% menggunakan *smartphone* atau tablet pribadi. Sedangkan untuk pengguna komputer atau laptop hanya sekitar 17,2% dan untuk waktu penggunaan akses internet rata-rata lebih dari 3-4 jam perhari. Selain itu juga pengguna internet terbanyak adalah kisaran umur 15-24 tahun dan mahasiswa berada pada 92,01% pengguna internet berdasarkan pekerjaan. Survey diatas mengalami kenaikan dari tahun 2017 untuk pengguna internet yang sebelumnya hanya (54,68%) dari total penduduk di Indonesia. (APJII, 2018). Hal ini sejalan dengan Hasil penelitian Lee et al., (2014) yang menjelaskan bahwa pengguna *smartphone* terbanyak adalah mahasiswa. Berdasarkan hasil survei oleh *SecurEnvoy* 2006 di Inggris menyebutkan bahwa kalangan mahasiswa masa kini banyak mengalami *nomophobia* (Effendi & Widiastuti, 2014).

Penggunaan *smartphone* dapat membawa dampak positif maupun negatif seperti membantu dalam proses belajar mereka, memudahkan dalam berkomunikasi dengan teman atau keluarganya, serta membantu mereka dalam mendapatkan semua informasi yang diinginkan dan juga mereka bisa belajar dengan tidak hanya terpaku pada buku yang dimiliki saja. Dari beberapa dampak positif ini, ada pula dampak negatif dari penggunaan *smartphone* untuk remaja jika terlalu sering bermain bersama *smartphonenya*, seperti mereka yang berlebihan menggunakan *smartphonenya* akan mempengaruhi proses belajar siswa seperti menjadi malas dalam belajar atau cenderung menjadi lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain

*smartphone* dibandingkan belajar ((Dewanti et al., 2016) Saat siswa tidak mampu mengontrol dirinya pada penggunaan *smartphone*, pengguna akan mengalami ketergantungan atau mengalami kecanduan pada *smartphone*. Kecanggihan yang diberikan *smartphone* dapat memberikan dampak negatif pada penggunanya seperti pendapat Chloe dalam (Widodo & Amanda, 2015) bahwa *smartphone* dapat mengganggu pola tidur, individu jadi terpengaruh oleh suara dari notifikasi *smartphone*, terlalu tergantung pada perangkat *smartphone*, dan merasa khawatir ketika tidak menggunakan *smartphone* atau disebut *nomophobia*.

Menurut Yildirim *nomophobia* adalah perasaan cemas, gelisah, khawatir atau takut saat berada jauh dengan *smartphone* yang diakibatkan karena efek samping dari penggunaan pada *smartphone* yang berlebihan. Hal ini terjadi karena penggunanya merasa jika *smartphone* sudah menjadi salah satu hal yang sangat penting dalam kehidupannya, dengan kecanggihan fungsinya yang semakin mumpuni, *smartphone* memberikan kemudahan untuk penggunanya bisa berkomunikasi kapanpun, dan dimanapun juga karena *smartphone* memberikan kemudahan dalam pengaksesan informasi. Oleh karena itu, individu yang semakin bergantung pada *smartphone* daripada sebelumnya, akhirnya akan semakin meningkatkan kecemasan pada dirinya ketika mereka tidak bisa mengakses *smartphonanya*. (Yildirim, 2014).

Menurut (Yuwanto,2010 dalam putri 2019) mengatakan bahwa ada beberapa faktor penyebab *nomophobia* pada penggunaan *smartphone* yang terlalu berlebihan yaitu, faktor situasional yang didalamnya meyebabkan individu atau orang itu menjadi sangat ketergantungan pada *smartphone* yang bisa menyebabkan dampak menjadi stress, merasa sedih, kecemasan dan kesepian. Kemudian ada faktor social, yaitu faktor yang menjadikan *smartphone* sebagai sarana kebutuhan berinter aksi dan menjaga hubungan dengan orang lain, faktor ini terdiri dari *mandatory behaviour* dan *connected presence*. Juga ada faktor eksternal yang terjadi akibat paparan media teknologi yang menyediakan kecanggihan *smartphone* seperti iklan sehingga seseorang menjadi tertarik untuk memiliki dan memainkan *smartphone*. Selanjutnya ada faktor internal yaitu faktor yang sangat beresiko menyebabkan seseorang menjadi ketergantungan pada *smartphone* atau mengalami *nomophobia* yang diantaranya yaitu tingkat *sensation seeking* tinggi, *self esteem* atau harga diri yang rendah, kontrol diri yang rendah, *habitt* atau kebiasaan, *expentancy effect* , kesenangan pribadi dan kepribadian ekstraversi yang tinggi.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosi juga dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Menurut konsep, pengendalian emosi itu berarti memusatkan energi emosi ke saluran ekspresi yng bermanfaat juga bisa diterima secara sosial. Konsep ilmiah mengutamakan pada pengendalian. Tetapi, tidak bersinonim dengan penekanan. Ada dua kriteria yang menentukann apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak. Kontrol emosi bisa diterima jika reaksi pada masyarakat untuk pengendalian emosi adalah positif. Tetapi, reaksi positif sajumpun tidak cukup karenanya harus memperhatikan kriteria lain, yaitu jika efek yang muncul setelah mengontrol emosi pada kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi harusnya tidak membahakan fisik serta psikis individu. Artinya, dengan melakukan mengontrol emosi kondisi fisik serta psikis individu harus membaik(Ghufron,2016)

Penggunaan *smartphone* yang digunakan secara berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif yang dapat mengganggu aktifitas individu pada kehidupan sehari-hari, oleh karena itu dibutuhkan kontrol diri (*selfcontrol*) yang baik dalam menggunakan *smartphone* sehingga individu dapat membatasi diri dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan menghindari dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Oleh karena itu, kontrol diri (*selfcontrol*)

merupakan salah satu faktor penting dalam mengontrol perilaku individu terlebih dalam penggunaan *smartphone* (Agusta, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Universitas Bhakti kencana bandung pada 10 orang , 6 diantaranya mengatakan suka membawa *handphone* ke kamar mandi, 7 diantaranya mengatakan jika *handphonenya* ketinggalan di rumah atau kosan mereka lebih memilih untuk kembali lagi membawa *handphone* yang tertinggal, 9 diantaranya mengatakan merasa resah , gelisah dan *badmood* saat tidak ada jaringan internet atau kuota pada *handphone* mereka dan semua responden mengatakan mereka sering mengecek *handphone* nya saat jam kuliah sedang berlangsung dan juga menggunakan *handphone* lebih dari 4 jam perhari baik untuk bermain game, mengakses internet untuk *browsing* ataupun *chating* dan membuka aplikasi-aplikasi lain. Sembilan dari mereka juga mengatakan tahu akan dampak-dampak dari penggunaan *handphone* yang berlebihan tetapi tetap memilih memainkan *handphone* lebih dari 4jam perhari. Dan mereka mengatakan cukup sulit untuk mengontrol penggunaan *smartphone* karena selalu tertarik untuk memainkannya apalagi saat terjadi wabah seperti sekarang karena mereka lebih sering dirumah daripada keluar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa keperawatan.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan jenis penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *proporsionate stratified sampling* dengan total populasi mahasiswa S1 keperawatan Universitas bhakti kencana sebanyak 614 orang dan didapatkan sampel 86 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisioner kontrol diri sebanyak 30 item pertanyaan dengan koefisien validitas antara 0,332-0,805 dan kuisioner *nomophobia* (*nomophobia quisionare*) sebanyak 20 item pertanyaan dengan koefisien validitas antara 0,383-0,718. Tempat penelitian dilakukan di Universitas bhakti kencana. Analisis data dilakukan menggunakan *spearman rank*. Penelitian ini telah dilakukan uji etik dengan nomor NO.093/KEPK-FIK.UNAI/EC/VIII/20.

## HASIL

Tabel 1.

Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Keperawatan

Kontrol diri	<i>Nomophobia</i>						Total		Koefisien Korelasi	<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		berat		f	%		
	f	%	f	%	f	%				
Ringan	1	1,2	3	8,1	5	5,8%	9	10,5	-214	0,048
Sedang	7	8,1	40	46,5	15	17,4%	62	72,1		
Tinggi	4	4,7	10	11,6	1	1,2%	15	17,4		

Tabel 1, menunjukan bahwa dari total 86 responden didapatkan hasil 9 mahasiswa kontrol dirinya ringan , 62 mahasiswa kontrol diri sedang dan 15 mahasiswa kontrol diri tinggi. Dan untuk *nomphobianya* didapatkan hasil 12 *nomophobia* ringan , 53 *nomophobia* sedang dan 21 mahasiswa dengan *nomophobia* berat.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis univariat, gambaran kontrol diri mahasiswa S1 Keperawatan Universitas bhakti kencana bandung menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kontrol diri yang tergolong sedang yaitu sebanyak 62 mahasiswa atau 72,1%. Kemudian diikuti mahasiswa dengan kontrol diri yang tergolong tinggi sebanyak 15 mahasiswa atau

17,4%. Sedangkan sisanya sebanyak 9 mahasiswa dengan persentase 10,5% memiliki kontrol diri yang tergolong rendah dan rata-rata usia mereka berada pada rentang usia 18-24 tahun. Dan Berdasarkan hasil analisis univariat, gambaran *nomophobia* mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *nomophobia* dengan kategori sedang yaitu sebanyak 53 mahasiswa atau 61,6%. Kemudian diikuti oleh mahasiswa yang memiliki *nomophobia* dengan kategori berat yaitu sebanyak 21 mahasiswa atau 24,4%. Sedangkan sisanya sebanyak 12 mahasiswa dengan persentase 14,0% memiliki *nomophobia* dengan kategori ringan.

Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Haryati et al., (2020) yang menjelaskan dalam penelitiannya bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami *nomophobia* dalam tingkat sedang. Terjadinya *nomophobia* terkait dengan fitur fitur canggih yang melengkapi *smartphone mobile* (Cheever et al., 2014). Fitur fitur canggih tersebut membuat seseorang menjadi lebih nyaman dan tertarik untuk menghabiskan waktunya mengeksplorasi fasilitas dalam *smartphone mobile*. Menurut (Musdalifa, 2017), *Nomophobia* dapat berdampak seseorang menjadi lebih suka menyendiri daripada berhadapan dengan orang-orang secara langsung.

Kontrol diri pada mahasiswa keperawatan berdasarkan hasil penelitian sebagian besar berada dalam kategori sedang. Mahasiswa dengan kontrol diri yang sedang dapat bermakna bahwa mahasiswa tersebut mempunyai kemampuan yang cukup untuk mengendalikan pikiran, keputusan dan perilakunya dalam penggunaan *smartphone*. Kontrol diri yang sedang berpotensi berubah menjadi kontrol diri tinggi maupun rendah. Kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, dimana usia yang lebih muda lebih rentan labil dalam pengendalian diri terkait penggunaan *smartphone mobile* (O'Keeffe et al., 2011; Mönks et al., 2006). Menurut Baumeister et al (2007) kontrol diri berhubungan dengan beberapa masalah emosi, pencapaian prestasi, ketekunan yang menurun, berbagai kegagalan dalam tugas. DeWall, (2014) memperkuat temuan Baumeister, et al dengan menyebutkan bahwa perilaku yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental, pada umumnya terjadi pada individu yang memiliki kontrol diri yang kurang. Secara spesifik Aulia (2017) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa dampak kontrol diri yang rendah berkontribusi pada kejadian kekurangan akademik.

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas data dengan *kholmogorof smirnof*. dari hasil uji normalitas didapatkan hasil bahwa salah satu variabel yaitu kontrol diri tidak berdistribusi dengan normal, maka analisa bivariat menggunakan *spearman rank*. Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,214 yang berarti hubungannya termasuk kategori rendah. Kemudian nilai t-hitung diperoleh sebesar -2,007 dan nilai t-tabel dengan  $df = 86$  dan  $\alpha = 5\%$  adalah sebesar -1,988 sehingga nilai t-hitung  $(-2,007) < t\text{-tabel} (-1,998)$  dan  $H_0$  ditolak. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 keperawatan universitas bhakti kencana Bandung. Hubungan negatif berarti semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka akan berdampak pada semakin menurunnya tingkat *nomophobia* mahasiswa. Selain itu, didapatkan nilai koefisien determinasi pengaruh kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 keperawatan universitas bhakti kencana Bandung adalah sebesar 4,58%. Artinya, pengaruh kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 keperawatan universitas bhakti kencana Bandung hanya sebesar 4,58%. Angka tersebut mengindikasikan bahwa *nomophobia* pada mahasiswa S1 Keperawatan universitas bhakti kencana Bandung dipengaruhi oleh faktor lain sebesar 95,42% selain kontrol diri.

Putri, (2019) menyatakan bahwa orang yang memasuki fase dewasa muda dengan usia 18-24 tahun dalam hal ini mahasiswa paling banyak memiliki kontrol diri yang sedang dan *nomophobia* yang sedang pula. Di sisi lain, hasil penelitian yang berbeda dilakukan oleh (Asih & Fauziah, 2017) yang menunjukkan bahwa mahasiswa sebagian besar memiliki kontrol diri pada kategori tinggi dengan *nomophobia* sedang. Hal ini dikarenakan jika individu yang memiliki kontrol diri yang baik tidak akan mudah menjadi ketergantungan *smartphone* yang bisa menimbulkan perasaan cemas ketika tidak menggunakannya atau biasa disebut dengan *nomophobia* (Mudiarni,2018). Hal lain juga yang dikemukakan (Ghufro dan Risnawati,2016) mengatakan bahwa saat makin bertambahnya umur seseorang maka makin baik pula kemampuan kontrol diri dalam dirinya.

## SIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung memiliki *nomophobia* dengan kategori sedang,tidak ada mahasiswa yang tidak memiliki *nomophobia*. Sebagian besar mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung memiliki kontrol diri dengan kategori sedang. Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung dengan koefisien korelasi sebesar -0,214 yang berarti hubungannya termasuk kategori rendah. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 keperawatan Universitas bhakti kencana bandung. Hubungan negatif berarti semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka akan berdampak pada semakin menurunnya tingkat *nomophobia* mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta [Risk Factors of Addiction Using Smartphones to Students at SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta]. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 86–96.
- APJII. (2018). Potret Zaman Now Pengguna & Perilaku Internet Indonesia. Jakarta.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 6(2), 15–20.
- Aulia, F. (2017). Faktor-faktor yang terkait dengan kecurangan akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 6(1), 23-32.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). *Out of sight is not out of mind: The Impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users* (pp. 290–297). pp. 290–297. *Computers in Human Behaviour*.
- Dewanti, T., Widada, W., & Triyono, T. (2016). Hubungan Antara Keterampilan Sosial Dan Penggunaan Gadget Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sma Negeri 9 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 126–131. <https://doi.org/10.17977/um001v1i32016p126>
- DeWall, N. (2014). *Self-control: Teaching students about their greatest inner strength*.

<https://www.apa.org/ed/precollege/ptn/2014/12/self-control>

- Effendi, N., & Widiastuti, H. (2014). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 353–360. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v7i2.54> \
- Ghufron, M. dan Risnawati, N.R. (2016). Teori - Teori Psikologi. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Haryati, E. A., Widianti, E., & Hidayati, N. O. (2020). Nomophobia in Nursing Students at Padjadjaran University. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(2), 105–112. <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i2.26292>
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 373–383. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>
- Mönks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2006). Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya. Gadjah Mada University Press.
- Musdalifa, M. (2017). *Kebutuhan Afiliasi Dan Nomophobia Mahasiswa Universitas Negeri Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- O’Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., Mulligan, D. A., Altmann, T. R., Brown, A., Christakis, D. A., Falik, H. L., Hill, D. L., Hogan, M. J., Levine, A. E., & Nelson, K. G. (2011). Clinical report - The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Putri, N. A. (2019). *Hubungan Antara Self Control Dengan Kecenderungan Nomophobia ( No Mobile Phone Phobia ) Pada Mahasiswa*. 1–107.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*.

