

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN KONTROL DIRI TERHADAP REMAJA YANG MENGALAMI SMARTPHONE ADDICT

Nadia Rucita

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email : nadiarucita16010664062@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email : dianarahmasari@unesa.ac.id

ABSTRAK

Smartphone addict didefinisikan sebagai penggunaan *smartphone* yang berlebihan sehingga berpotensi mengganggu kegiatan sehari-hari. Semakin dalamnya individu tenggelam dalam dunia maya yang terdapat dalam *smartphone*, maka kecenderungan individu untuk menjauh dari kehidupan sosialnya semakin tinggi. Salah satu penyebab munculnya adiksi ponsel adalah kesepian dan kontrol diri yang dimiliki individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan kontrol diri terhadap remaja yang mengalami *smartphone addict*. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan partisipan siswa SMK. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala *smartphone addict*, kesepian dan kontrol diri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana yang digunakan untuk mengetahui hubungan antar ketiga variabel. Data dikumpulkan melalui proses penyebaran link berupa *google form* kepada siswa siswi di SMK. Hasil yang didapat dari penelitian yang dilakukan adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan kontrol diri dengan *smartphone addict* pada siswa SMKN Y.

Kata kunci : *Smartphone addict*, Kesepian, Kontrol Diri, dan Siswa.

ABSTRACT

Smartphone addict is defined as excessive use of a smartphone so that it has the potential to interfere with daily activities. The deeper the individual is immersed in the virtual world contained in the smartphone, the higher the tendency of the individual to stay away from his social life. One of the causes of the emergence of mobile phone addiction is loneliness and self-control that individuals have. This study aims to determine the relationship between loneliness and self-control of adolescents suffer smartphone addicts. In this study, the method used is a quantitative approach with vocational students as participants. The sampling technique in this study used random sampling. The instrument in this study used a smartphone addict, loneliness and self-control scale. The data analysis technique used in this study is simple regression analysis which is used to determine the relationship between the three variables. The data was collected through a link distribution process in the form of a google form to students in SMK. The results obtained from the research conducted are that there is a significant relationship between loneliness and self-control with smartphone addicts in SMKN Y students

Keywords: *Smartphone addict, Loneliness, Self-Control and Students*

PENDAHULUAN

Pada zaman modern ini, banyak tercipta teknologi canggih guna mempermudah kehidupan manusia salah satunya adalah *smartphone*. Selain fungsinya yang digunakan untuk berkomunikasi, *smartphone* juga dilengkapi oleh fitur-fitur yang dapat digunakan individu untuk mempermudah aktifitasnya seperti kamera, kalkulator, *maps*, radio dan lain

sebagainya. Pada tahun 2020 Indonesia menjadi negara ke-4 setelah Tiongkok, India dan Amerika serikat sebagai negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar (Newzoo, 2021).

Individu pada usia 18-24 tahun, menghabiskan lebih banyak waktu untuk menggunakan *smartphone* dengan rata-rata waktu kurang lebih 5 jam perhari (Salesforce, 2014). Masa remaja digambarkan sebagai masa

dimana individu memiliki gejala dalam konflik dan suasana hati (Santrok, 2011). Remaja yang menginjak masa SMA mulai mengalami atau memikirkan hubungan dengan lawan jenis dan berusaha mengeksplorasi identitas yang lebih dominan, sehingga pada masa SMA individu akan mencari sarana yang dapat memenuhi kebutuhan tersebut (Santrok, 2002). Lembaga PBB, UNICEF, Kementerian komunikasi dan informatika telah mencatat bahwa di Indonesia penggunaan internet pada kalangan remaja diprediksi naik hingga 30 Juta pengguna. Studi ini menelusuri jejak online pada kalangan anak dan remaja dengan rentan usia 10 – 19 tahun, sebanyak 79,5% dari 400n responden mengakui bahwa pengguna internet (Panji, 2014)

Di tahun 2019, Indonesia memiliki total penduduk mencapai 286 jiwa, dengan pengguna *smartphone* mencapai 355,5 juta jiwa melebihi total penduduk. Pada tahun 2021 dan di prediksi sampai dengan tahun 2025, pengguna *smartphone* di Indonesia akan meningkat pesat mencapai 89% dari total penduduk Indonesia (MediaIndonesia.com, 2021). Pengguna aktif internet yang tercatat mencapai 150 juta jiwa yang artinya 56% dari jumlah penduduk Indonesia menggunakan internet secara aktif baik untuk berselancar ataupun menggunakan media sosial. Sebesar 76% individu lebih cenderung menggunakan *smartphone* dan laptop hanya diangka 22%, mayoritas penggunanya adalah wanita (Kemp, 2020).

Meluasnya penggunaan *smartphone* tentu akan membawa dampak bagi penggunaannya. *Smartphone* yang digunakan secara baik dan tidak berlebihan akan membawa dampak positif bagi penggunaannya. Sebaliknya, jika *smartphone* tidak digunakan dengan baik maka penggunaannya akan mengalami dampak negatif karena banyaknya fitur-fitur dalam *smartphone* yang membuat kecanduan (Alhamid, 2015). Keadaan individu yang selalu ingin terhubung dengan dunia maya melalui *smartphone* inilah yang akan biasa disebut kecanduan ponsel atau *smartphone addict*. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang peneliti lakukan pada remaja awal sebanyak 10 orang, menunjukkan hasil bahwa 6 dari 10 mengaku tidak bisa jauh dari *smartphone*. Alasan responden bervariasi seperti merasa mati gaya saat tidak menggenggam *smartphone*, jauh merasa nyaman saat berinteraksi dengan ponsel,

memiliki kecemasan saat tidak bertatap langsung dengan *smartphone*. Beberapa dari responden mengaku bahwa masih memainkan ponsel saat berbincang dengan keluarga, merasa nyaman saat terus terhubung dengan *smartphone*. Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2000 responden menemukan hasil bahwasanya, setiap pagi 53% responden memeriksa ponsel genggam sebelum melakukan aktifitas atau berbincang dengan pasangannya dan pada angka 66% mengalami perasaan tidak nyaman atau tidak bahagia ketika *smartphonenya* tidak dalam genggamannya (Infiatech, 2016).

Kecanduan tidak hanya terhadap obat-obatan, namun juga penggunaan ponsel genggam. Kecanduan *smartphone* di definisikan sebagai penggunaan *smartphone* secara berlebihan sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari. Pengguna *smartphone* yang mengalami kecanduan, akan memiliki tingkat obsesi tinggi dan berimbas pada kehidupan sehari-hari serta menunjukkan pola yang hampir mirip dengan kecanduan zat (Kwon, 2013). Seseorang dengan kecanduan *smartphone* akan selalu mengandalkan ponselnya untuk kehidupan sehari-hari dan sulit untuk berkonsentrasi pada orang disekitarnya (Bhardwaj & Ahshok, 2015). *Smartphone addict* adalah kecanduan yang memiliki resiko lebih ringan daripada kecanduan alkohol ataupun zat (Chiu, 2014). Dalam sebuah studi yang telah dilakukan oleh Gezgin (2018) menyatakan bahwa individu yang menggunakan gadget lebih dari 3 jam dalam sehari memperoleh skor kecanduan ponsel yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang menggunakan ponsel kurang dari 3 jam sehari. Seseorang dengan adiksi *smartphone* pasti berdampak pada kehidupan nyata yang dimilikinya. Salah satu penyebab munculnya adiksi adalah masalah interpersonal seperti harga diri yang rendah dan kesepian (Young, 2015). Hal tersebut juga senada dengan yang diungkapkan oleh Durak (2018) bahwa terdapat tiga faktor yang menjadi faktor timbulnya ketergantungan salah satunya adalah kesepian.

Kesepian akan dialami individu saat individu tersebut merasa kekurangan dalam hubungan sosial. Individu yang mengalami kesepian sosial dikarenakan ketidakmampuannya untuk berada dan berinteraksi dalam sebuah kelompok atau tidak ada harapan saat berada dalam lingkungan kelompok. Kesepian juga

diartikan sebagai suatu keadaan mental dan emosional yang dikategorikan oleh adanya perasaan terasing serta kurangnya hubungan intens dengan orang lain. Rasa kesepian lebih sering dialami oleh kelompok remaja dan dewasa awal (Kasin & Fein, 2014).

Selain karena kesepian, hal apa yang membuat remaja mengalami *smartphone addict*? Penelitian ini bertujuan untuk mengukur kesepian dan kontrol diri pada remaja mengalami *smartphone addict*. Jika dilihat dari fungsi *smartphone* yang sebenarnya adalah media untuk mempermudah kehidupan manusia karena lengkapnya fitur yang disajikan, namun pada fenomena yang didapatkan peneliti bahwa semakin individu dekat dan melekat dengan *smartphone*, semakin individu tersebut hilang kendali atau kontrol dirinya. Individu dengan kontrol diri yang tinggi maka mereka mampu mengarahkan perilaku yang dikehendakinya. Sedangkan kontrol diri yang rendah membuat individu tidak mampu mengarahkan perilakunya (Gufon, 2004).

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk merubah respon batin dan untuk membatasi perilaku yang tidak diinginkan atau tidak diharapkan (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Seseorang dengan tingkat kontrol diri yang rendah dianggap lebih impulsif, senang berbaur dengan resiko, memilih tugas sederhana, berpusat pada diri sendiri dan tempramen menyukai aktifitas fisik (Grasmick, 1993). Pendapat lain mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilaku serta untuk menahan atau menghambat keinginan. Pengendalian diri terjadi saat seseorang mencoba berusaha untuk mengendalikan dan atau mengubah apa yang dipikirkan, yang dirasakan serta yang akan dilakukan (Vandenbos, 2007). Dengan adanya fitur ponsel yang sangat memadai dan tanpa kontrol diri yang tepat, individu akan ditarik kedalam perilaku kecanduan. Dengan indikasi yang ada seperti kebiasaan individu untuk terus memeriksa ponselnya. Hal tersebut dilakukan secara tidak sadar dikarenakan kontrol diri yang dimiliki individu rendah. Hal ini juga mampu menciptakan masalah baru bagi individu pengguna ponsel dengan kontrol diri yang rendah yakni ketidakmampuan membangun sosial dan akhirnya membuat individu merasa kesepian. Dengan pemaparan fenomena di lapangan pada

bagian terdahulu bahwa sangat menarik untuk diteliti sejauh mana hubungan kesepian dan kontrol diri pada remaja yang kecanduan penggunaan gadget di SMK. Oleh karenanya peneliti ingin mengetahui hubungan kesepian dan kontrol diri terhadap remaja yang mengalami *smartphone addict*.

METODE

Pada penelitian dengan judul “Hubungan antara kesepian dan kontrol diri terhadap remaja yang mengalami *smartphone addict*” maka jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif non-eksperimen. Menurut Arikunto (2002) penelitian kuantitatif selalu dituntut menggunakan angka mulai dengan pengumpulan data, penafsiran data serta penampilan hasil. Dalam penelitian kuantitatif, variabel yang digunakan haruslah jelas dan dapat diukur.

Rancangan penelitian ini dengan menyebarkan *link* kuisioner dari google form yang dibagikan kepada siswa kelas X di SMKN Y Surabaya. Cara yang digunakan untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

Kriteria subjek yang dapat berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu :

- a. Berusia 16-18 tahun
- b. Memiliki frekuensi menggenggam dan bermain *smartphone* lebih dari 3 jam.
- c. Siswa kelas X di SMKN Y Surabaya.

Dalam penelitian ini, uji validitas dan realibilitas menggunakan alat uji statistik SPSS versi 22.00 *for windows*. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana, dimana tujuan dari hasil ini digunakan untuk (Sugiyono, 2011). Dengan menerapkan uji asumsi seperti uji normalitas dan lineritas, untuk menguji hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMKN Y Surabaya dengan subyeksebanyak 484 orang didapatkan hasil yaitu sebagai berikut:

1. Hasil Uji Asumsi
 - a. Uji Normalitas

Tujuan dilakukan uji normalitas yaitu untuk mengetahui hasil data pengujian berdistribusi normal atau tidak. Data dikatakan berdistribusi normal jika memiliki nilai

signifikan $>0,05$. Apabila data memiliki nilai signifikan $<0,05$ maka distribusi data dikatakan tidak normal (Sugiyono, 2011). Hasil uji normalitas menggunakan *kolmogrov-smirnov* dengan bantuan SPSS 24.0 *for windows* didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
Kesepian	0,376	Distribusi data normal
Kontrol Diri	0,376	Distribusi data normal

2. Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan menguji linearitas dari variabel yang akan diteliti. Sugiyono (2011) suatu data bisa dikatakan linear jika nilai linieritas memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Hasil uji linieritas dengan menggunakan bantuan SPSS 24.0 *for windows* didapatkan hasil yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig	Keterangan
Smartphone Addict Kesepian	0,017	Tidak Linear
Smartphone Addict * Kontrol Diri	0,023	Linear

Dari hasil uji linieritas diatas, diketahui nilai signifikansi pertama sebesar $0,017 < 0,05$ yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan pada variabel kesepian dengan *smartphone addict*. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Asih (2017) pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Malang, dimana tidak terdapat hubungan antara kesepian dengan ketergantungan terhadap ponsel. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel, salah satunya adalah faktor sosial. Sedangkan untuk hasil nilai signifikansi kedua sebesar $0,023 < 0,05$, yang berarti bahwa terdapat hubungan linear pada variabel kontrol diri dengan *smartphone addict*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kontrol diri seorang individu, maka akan semakin tinggi tingkat kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel individu tersebut. Begitu pula sebaliknya. Semakin tinggi tingkat kontrol diri seorang individu, maka akan semakin rendah tingkat

kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel individu tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019) pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya periode 2018/2019 sebanyak 182 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri (*selfcontrol*) dengan kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agusta (2016) pada 55 remaja di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta, kontrol diri merupakan aspek yang paling memengaruhi faktor internal pada subjek penelitian. Hal ini diakibatkan kontrol diri memiliki peran dalam mengantisipasi kecanduan ponsel pada individu karena kontrol diri dapat mengendalikan penggunaan ponsel agar sesuai dengan kebutuhan. Hal tersebut dibuktikan oleh Asih dan Fauziah (2017) pada 110 mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro memiliki tingkat kecemasan *smartphone* (ketergantungan terhadap ponsel) yang rendah karena memiliki kontrol diri yang tinggi. Penelitian Jiang dan Zhao (2016) pada 468 mahasiswa di Cina menemukan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih memungkinkan untuk menggunakan ponsel secara patologis. Individu akan lebih mengutamakan kesenangan dan kepuasan sehingga mendorong individu untuk menggunakannya secara berlebihan (Mulyati dan Frieda, 2018).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 24.0 *for windows*. Hasil pengujian uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil uji regresi Kesenian dan Kontrol Diri

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	30.243	1.829		16.531	.000
Kesenian	-.076	.027	.119	2.763	.006
Kontrol Diri	.569	.059	.416	9.696	.000

a. Dependent Variable: Happiness

Pada hasil analisis regresi sederhana pada tabel diatas dapat dijelaskan bahwa besar nilai hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan signifikansi 0,006 dan 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien korelasi dengan nilai positif berarti menunjukkan bahwa arah hubungan dari kedua variabel tersebut positif. Tingkat signifikan sebesar 0,006 dan 0,000 berarti pada kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Persamaan garis regresi linear berdasarkan tabel diatas yaitu $Y_2 = 30,243 - 0,076Y_1 + 0,569X$. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan *smartphone addict*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan signifikan antara kesepian dan kontrol diri dengan *smartphone addict* pada siswa SMKN Y di Surabaya.
2. Terdapat Pengaruh signifikan antara kontrol diri dengan *smartphone addict* pada siswa SMKN Y di Surabaya.

Saran

Hasil penelitian yang telah diperoleh maka beberapa saran diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian hendaknya dapat mengetahui dan mempertimbangkan dampak penggunaan ponsel berlebih, sehingga subjek dapat mengurangi penggunaan ponsel secara

berlebihan. Subjek penelitian hendaknya dapat membuat rincian mengenai aktivitas/kegiatan sehari-hari sehingga dapat mengatur penggunaan waktu sehari-hari sesuai dengan rincian yang telah ditentukan dan mengurangi penggunaan ponsel untuk mengisi waktu luang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang meneliti tema atau judul serupa, dapat melakukan penelitian dengan menggunakan karakteristik responden yang lebih spesifik, seperti misalnya responden dengan tingkat kesepian pada rentang tinggi atau sangat tinggi, sehingga dapat mendapatkan hasil penelitian yang maksimal.

3. Bagi Keluarga

Diharapkan orang tua lebih mengawasi dan memperhatikan anak-anaknya ketika berada

di rumah terutama saat malam hari saat sedang menggunakan handphone untuk mengakses berbagai macam media sosial yang mereka miliki. Serta, memberikan batasan terhadap penggunaan media sosial agar anak tidak mengalami *smartphone addict*.

4. Bagi Sekolah

Bagi pihak sekolah, tetap membuat larangan dan tidak mengizinkan muridnya untuk menggunakan *smartphone* saat jam pelajaran. Guru harus tetap mengawasi murid dan membuat kesepakatan bersama mengenai pelanggaran ketika murid kedatangan menggunakan *smartphone* saat jam pembelajaran berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan *smartphone* pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E- Journal Bimbingan dan Konseling*. 3 (5), 86 – 96
- Alhamid, A. (2015). *Individu dan kecanduan penggunaan smartphone*. Dikutip 13 Februari 2020
- Anshori, M., Iswati, S. (2009). *Buku ajar: Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga Press.

- Arikunto, S. 2002. Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- 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 Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*. 6(2), 15-20.
- Asih, N. L. (2017). *Kesepian dan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau di Universitas Muhammadiyah Malang*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Bhardwaj, M., & Ashok, S.J. (2015). Mobile Phone addiction and loneliness among teenager. *Journal of Indian Psychology*. (2) 27 – 24.
- Bragazzi, N. L. & Puente G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*. 7 (1), 155 – 160.
- Chui, W., Wong, M. (2015). Gender Differences in Happiness and Life Satisfaction Among Adolescents in Hong Kong: Relationships and Self-Concept. *Social Indicator Research*, .DOI 10.1007/s11205-015-0867-z
- Gufron, R. (2004). Hubungan kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa IPA MAN Malang 1. *Skripsi*. Dikutip tanggal 13 Februari 2020.
- Gezgin, D.M., Hamutoglu, N.B., Gultekin, G.S., Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International journal of research education and science*. Vol 4 (2).
- Grasmick, H.G., Tittle, C.R., Bursik, R.J., & Ameklev, B.J. (1993). Testing the core empirical implications of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime. *Journal of research in crime and delinquency*. 30 (5). 5-29.
- Harish, B. R. & Bharath, J. (2018). Prevalence of nomophobia among the undergraduate medical students of Mandya Institute of Medical Sciences, Mandya. *International Journal of Community Medicine and Public Health*. 5 (12), 5455 – 5459.
- Infiattech. (2016). *Survei mengenai pengguna telepon genggam*. Diakses dari <http://www.infiattech.com/2016/survei-mengenai-penggunaan-telepon-genggam/>
- Kasin, S., & Steven Fein, H. R. (2014). *Social psychology*. Boston: Wadsworth-Cengage Learning.
- Kemp, S. (2020). Digital Around the world in april 2020. <https://wearesocial.com/blog/2020/04/digital-around-the-world-in-april-2020>.
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., & Yang, S. (2013). *The smartphone addiction scale development and validation of a short version for adolescents*. 8 (12) 1-7.
- Mulyati, T. & Frieda, N.R.H. (2018). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA mardasiswa Semarang. *Jurnal empati*. 7(4), 152 – 161.
- Newzoo. (2020). Top countries by smartphone user. <https://newzoo.com/insights/rankings/top-countries-by-smartphone-penetration-and-users/>
- Panji, A. (2014). Hasil survei pemakaian internet remaja Indonesia. Diunduh dari <https://tekno.kompas.com/read/2014/02/19/1623250/> Hasil.Survei.Pemakaian.Internet.Remaja .Indonesia
- Putri, N.A. (2019). Hubungan antara self control dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Santrok, J.W. (2002). *Remaja edisi kesebelas*. Jakarta : Erlangga.
- Santrok, J.W. (2011). *Life span development jilid I edisi ketigabelas*. Jakarta : Erlangga.
- Salesforce. (2014) *mobile behavior report*. Diakses dari <https://www.marketingcloud.com/sites/exacttarget/files/deliverables/etmc2014mobilebehaviorreport.pdf>

- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif, kuantitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tangeny, J.P., Baumeister, R.F., Boone, A.L. (2004). High self control predict good adjusment, less pathology, better grades and interpersonal success. *Journal of personality*. 72 (2), 271-322.
- Vandenbos, G.R. (2007). *APA Dictionary of psychology washington DC American Psychological Association*.
- Young, K. (2015). *The evolution of internet addiction dalam C Montog & M Reunter, Internet Addiction. Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*, 3 – 20. Heidelberg : Springer.