

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KEJADIAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN FK UNSRI**



SKRIPSI

**KHAIRUNNISA NABILAH BERLIAN
04021282126027**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KEJADIAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN FK UNSRI**



SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

**KHAIRUNNISA NABILAH BERLIAN
04021282126027**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : KHAIRUNNISA NABILAH BERLIAN
NIM : 04021282126027
JUDUL : HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KEJADIAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA KEPERAWATAN FK
UNSRI

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Jaji, S. Kep., Ns., M. Kep.
NIP : 197605142009121001


(.....)

2. Fuji Rahmawati, S. Kep., Ns., M. Kep.
NIP : 198901272018032001


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : KHAIRUNNISA NABILAH BERLIAN
NIM : 04021282126027
JUDUL : HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KEJADIAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA KEPERAWATAN FK
UNSRI

Skrripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal ~~21~~ Mei 2025 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 2025

PEMBIMBING I

Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197605142009121001


(.....)

Pembimbing II

Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198901272018032001


(.....)

PENGUJI I

Karolin Adhisty, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198807082020122008


(.....)

PENGUJI II

Sigit Purwanto S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197504112002121002


(.....)

Mengetahui,
Ketua Bagian Keperawatan



Hikmahati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan


Eka Yulia Fitri, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198407012008122001

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khairunnisa Nabilah Berlian

NIM : 04021282126027

Judul : Hubungan Kontrol Diri dengan Kejadian *Nomophobia* pada Mahasiswa Keperawatan FK Unsri

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Indralaya, Juli 2025



(Khairunnisa Nabilah Berlian)

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

Skripsi, Mei 2025

Khairunnisa Nabilah Berlian

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KEJADIAN *NOMOPHOBIA* PADA
MAHASISWA KEPERAWATAN FK UNSRI**

xvii + 66 + 9 tabel + 2 skema + 12 lampiran

ABSTRAK

Nomophobia atau rasa cemas berlebihan saat berjauhan dari *smartphone* semakin marak di kalangan mahasiswa, termasuk mahasiswa keperawatan. Salah satu faktor internal yang memengaruhi adalah kontrol diri, yaitu kemampuan individu dalam mengatur dorongan dan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kejadian *nomophobia* pada mahasiswa Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, teknik *cluster sampling*, dan analisis korelasi *Spearman Rank*. Sampel terdiri dari 82 mahasiswa berusia 17–22 tahun yang menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam sehari. Instrumen yang digunakan adalah *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) dan *Brief Self-Control Scale* (BSCS) versi 10-item berbahasa Indonesia. Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri dalam kategori sedang sebanyak 45 orang (54,9%) dan tingkat *nomophobia* dalam kategori berat sebanyak 44 orang (53,7%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,061 dengan tingkat signifikansi (α) 0,1, serta nilai korelasi $r = -0,208$. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dan *nomophobia*, dengan arah negatif, yang berarti semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi tingkat *nomophobia*, begitupun sebaliknya.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Mahasiswa, *Nomophobia*, *Smartphone*

Daftar Pustaka : 73 (2000-2024)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

***Thesis, May 2025
Khairunnisa Nabilah Berlian***

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND THE INCIDENCE
OF NOMOPHOBIA IN NURSING STUDENTS FK UNSRI
xvii + 66 + 9 tables + 2 diagrams + 12 appendices**

ABSTRACT

Nomophobia, or excessive anxiety experienced when being away from a smartphone, is increasingly prevalent among students, including nursing students. One internal factor causing this condition is self-control, namely the individual's ability to regulate impulses and behaviors. This study aims to determine the relationship between the level of self-control and the incidence of nomophobia among Nursing students at the Faculty of Medicine, Sriwijaya University. This study used a cross-sectional design, cluster sampling technique, and Spearman Rank correlation analysis. The sample consisted of 82 students aged 17-22 years who used smartphones for more than 4 hours a day. The instruments used were the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and the 10-item Indonesian version of the Brief Self-Control Scale (BSCS). Frequency distribution results showed that 45 students (54.9%) had a moderate level of self-control, and 44 students (53.7%) had severe nomophobia level. The Spearman Rank test results showed a p-value of 0.061 with a significance level (α) of 0.1, and a correlation value of r -0.208. These results indicate a significant relationship between self-control and nomophobia, with a negative correlation, meaning that the lower the self-control level, the higher the nomophobia level, and vice versa.

Keywords : Nomophobia, Self-Control, Smartphone, Students
References : 73 (2000-2024)

HALAMAN PERSEMBAHAN

*In the name of Allah, the Most Gracious, the Most Merciful. All praises be to Allah SWT, whose grace has guided me through countless challenges and brought me to this milestone. Peace and blessings be upon **Prophet Muhammad SAW**, the guiding light for all humanity.*

This thesis is not merely a product of academic work, but a heartfelt offering to those who have given me their endless support, love, and prayers throughout this journey.

*To **My Father**. You may not have stood beside me in every step of this journey, but your presence—however distant—has shaped parts of who I am. Thank you for showing me what strength truly means. You’ve carried so much on your shoulders without ever asking for anything in return. Even though life has been tough lately, you never let that stop you from supporting me in every way you can. Your sacrifices, your quiet prayers, and the way you keep going no matter what—those are the things I carry with me every day. This degree is as much yours as it is mine. I hope I’ve made you proud.*

*To **My Mother**. The heart of our home, the one who stayed, who fought, and who loved me unconditionally even when she was breaking inside. You taught me strength not with words, but with sacrifices. You are my safe place in this world. You’ve given your all—your time, your love, your patience—to see me grow into who I am today. Even when life feels overwhelming and uncertain, you remain steady, always putting your family first. I know these past months haven’t been easy, but your courage and warmth never fade. Thank you for being my constant, my strength, and my home.*

*To **My Academic Mentors**, Mr. Jaji and Ms. Fuji Rahmawati. Your guidance, patience, and wisdom have shaped not only this thesis, but my perspective as a learner. I am deeply grateful for every piece of advice and every moment of your time.*

*To **My Siblings**—my three precious younger ones, **Wawa, Fira, and Nabil**. You may be younger, but you’ve given me reasons to keep going. Thank you for your laughter, your small acts of kindness, and the unspoken way we take care of one another. I hope this achievement inspires you to believe that no dream is too distant when you work hard and hold on to hope.*

To the lecturers and staff of the Nursing Program at Universitas Sriwijaya, Thank you for the knowledge, experience, and encouragement you have shared throughout my academic journey.

To the friends who made this journey less lonely:

To **Bootiben**, my chaotic, beautiful twelve from high school: **Angella, Bella, Caca, Enjel, Eno, Ginta, Jea, Manda, Ova, Tiya, Wirda, and Zsa Zsa**—Each of you brought light into my teenage years in your own special way. Whether through shared secrets, hallway laughter, or late-night overthinking sessions, you made me feel seen, safe, and deeply loved. I'm thankful we grew together, even in the mess.

To **Adeli, Agelsi, Dini, Syafaira, and Joice**—Thank you for being such a meaningful part of my college life. Each of you, in your own unique way, have made this journey more bearable, more beautiful. For the comfort in your presence, the loyalty in your support, and the warmth in your kindness—I'm deeply, endlessly grateful. And just when I thought the final semester would be the loneliest, you gave me an unexpected bond—one that feels like a soft landing after a long, exhausting flight. I didn't see it coming, but I'm so thankful it did. And to **Sintia**—Thank you for adding meaning to these past few years. The shared burdens and even the smallest acts of kindness—I see them all.

To **6-Fellows**, my unforgettable SMP circle—We grew up side by side, and in so many ways, those memories built the foundation of who I am today. Thank you for being part of my roots.

To **En-Go Ship**, my K-pop ride-or-dies. We came together for the love of idols, but stayed for the bond we never saw coming. You're the kind of friends who turn fangirling into family, and I'll always treasure that. And to **Kak Lara**, my fellow partner at Kuma—thank you for being my partner in managing the madness, keeping things together (somehow), and making the whole experience 10x more fun than it ever could've been alone. I couldn't have asked for a better co-captain in this little world we built.

To my two K-pop partners outside the ship: **Chloe and Haura**—Thank you for always bringing your own kind of spark into my K-pop world. You both have made this journey brighter in your own ways. Even if we fangirl a little differently, you'll always be part of my favorite corner.

And to **ENHYPEN**—Your music found me on days when nothing else could. You've been a source of comfort, energy, and quiet companionship—without even knowing I exist, you've been part of my healing. Especially to **Jake and Jungwon**—thank you for reminding me that gentleness and passion can coexist. You inspire me more than you'll ever know. Also, thank you for **EN-O'CLOCK**—a chaotic masterpiece that never fails to make me laugh, even on the worst days. There's something healing about watching seven boys do the silliest things with so much heart. Your presence, through every song and every episode, has been a little light I never knew I needed.

To my fellow classmates in Class A and to the entire Trunfortis generation, Thank you for the countless lessons and the unspoken support. Your presence made this journey more colorful and meaningful. The unity and spirit we shared will always be something I carry with me.

To my research respondents, the students of 2021–2024, Thank you sincerely for your time and willingness to be part of this study. I truly appreciate your contribution, and I hope that life continues to bring ease and success in all your endeavors.

*To **Myself**—Thank you for holding on, even when the weight felt too much. You’ve been through a lot—moments of joy, struggle, self-doubt, and quiet strength. This path hasn’t always been easy, but you’ve shown up for yourself over and over again. I know there were times when you felt out of place, like you didn’t quite belong—but you kept going. And that alone is something to be proud of. There are still dreams waiting for you, still mountains to climb. Keep walking, keep growing. You are stronger than you think, and you’re never truly alone.*

*“You never know what is enough unless you know what is more than enough.”
—William Blake—*

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Penyayang, peneliti merasa sangat bersyukur dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini yang berjudul "Hubungan Kontrol Diri dengan Kejadian *Nomophobia* pada Mahasiswa Keperawatan FK Unsri". Perjalanan dalam penyusunan skripsi ini bukanlah hal yang mudah dan penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Jaji, S.Kep., Ners., M.Kep sebagai dosen pembimbing 1, Fuji Rahmawati, S.Kep., Ners., M.Kep sebagai dosen pembimbing 2, Karolin Adhisty, S.Kep., Ners., M.Kep sebagai dosen penguji 1, Sigit Purwanto, S.Kep., Ners., M.Kep sebagai dosen penguji 2, Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, seluruh jajaran dosen dan staf administrasi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, kedua orang tua terkasih dan saudara penulis, teman-teman Keperawatan FK Unsri 2021 beserta semua pihak yang telah terlibat untuk membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka, penulis mengharapkan masukan dan saran yang membangun agar skripsi ini dapat lebih baik serta dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dan perkembangan ilmu keperawatan.

Indralaya,, 2025

Khairunnisa Nabilah Berlian

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khairunnisa Nabilah Berlian

NIM : 04021282126027

Judul : Hubungan Kontrol Diri dengan Kejadian *Nomophobia* pada Mahasiswa Keperawatan FK Unsri

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam 1 (satu) tahun tidak mempublikasikan karya penelitian saya. Terkait kasus ini saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*corresponding author*).

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun

Indralaya, Juli 2025



(Khairunnisa Nabilah Berlian)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Mahasiswa	8
2.1.1 Definisi Mahasiswa.....	8
2.1.2 Karakteristik Mahasiswa.....	8
2.1.3 <i>Smartphone</i> sebagai Gaya Hidup Mahasiswa	9
2.2 <i>Nomophobia</i>	10
2.2.1 Definisi <i>Nomophobia</i>	10
2.2.2 Ciri-ciri <i>Nomophobia</i>	11
2.2.3 Dimensi <i>Nomophobia</i>	12
2.2.4 Faktor yang Memengaruhi <i>Nomophobia</i>	13

2.3	Kontrol Diri	15
2.3.1	Definisi Kontrol Diri	15
2.3.2	Dimensi Kontrol Diri	16
2.3.3	Faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri	17
2.4	Penelitian Terkait.....	18
2.5	Kerangka Teori.....	21
BAB III METODE PENELITIAN		22
3.1	Kerangka Konsep	22
3.2	Desain Penelitian	23
3.3	Hipotesis Penelitian.....	23
3.4	Definisi Operasional	23
3.5	Populasi dan Sampel	24
3.5.1	Populasi	24
3.5.2	Sampel.....	25
3.6	Tempat Penelitian.....	26
3.7	Waktu Penelitian	26
3.8	Etika Penelitian.....	27
3.9	Alat Pengumpulan Data.....	28
3.10	Validitas dan Reliabilitas.....	29
3.11	Instrumen Penelitian.....	30
3.12	Prosedur Pengumpulan Data	32
3.13	Rencana Analisis Data.....	33
3.13.1	Pengolahan Data	33
3.13.2	Analisis Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		35
4.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian	35
4.2	Hasil Penelitian.....	35
4.2.1	Hasil Analisis Univariat	35
4.2.2	Hasil Analisis Bivariat	38
4.3	Pembahasan	38
4.3.1	Hasil Analisis Univariat	38

4.3.2	Analisis Bivariat.....	51
4.4	Keterbatasan Penelitian	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		57
5.1	Simpulan.....	57
5.2	Saran	58
5.2.1	Bagi Mahasiswa Keperawatan	58
5.2.2	Bagi Program Studi Keperawatan FK UNSRI.....	58
5.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	58
DAFTAR PUSTAKA		59
LAMPIRAN.....		67

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	23
Tabel 3.2 Populasi Penelitian.....	24
Tabel 3.3 Sampel Penelitian.....	26
Tabel 3.4 Kisi-kisi Kuesioner <i>Nomophobia</i>	30
Tabel 3.5 Kuesioner Kontrol Diri	31
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	36
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kontrol Diri	37
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Nomophobia</i>	37
Tabel 4.4 Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kejadian <i>Nomophobia</i> pada Mahasiswa Keperawatan.....	38

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	21
Skema 3.1 Kerangka Konsep	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan (<i>Informed</i>)	68
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden (<i>Consent</i>).....	69
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Penelitian	70
Lampiran 4 Surat Izin Studi Pendahuluan	76
Lampiran 5 Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	77
Lampiran 6 Lembar Konsultasi.....	78
Lampiran 7 Hasil Uji SPSS.....	82
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 9 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	87
Lampiran 10 Surat Etik	88
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	89
Lampiran 12 Plagiarisme	90

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama : Khairunnisa Nabilah Berlian
Tempat Tanggal Lahir : Toboali, 12 September 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jln. Dr. Wahidin, Gg. Todal, No. 34, RT
02/RW 03, Kec. Toboali, Kota Toboali,
Prov. Kepulauan Bangka Belitung
Telp/HP : 081368174194
Email : krnisaanblh@gmail.com
Institusi : Universitas Sriwijaya
Fakultas/Prodi : Kedokteran/Keperawatan
Nama Orang Tua
Ayah : Jimmy Elvino Berlian
Ibu : Telly Komaria
Saudara : 4 bersaudara
Anak Ke : 1 (satu)



Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 6 Toboali (2009-2015)
2. SMP Negeri 1 Toboali (2015-2018)
3. SMA Negeri 1 Toboali (2018-2021)
4. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya (2021-2025)

Riwayat Organisasi

1. Anggota Magang PSDM BEM KM IK FK UNSRI (2021-2022)
2. Sekretaris Umum BEM KM IK FK UNSRI (2022-2023)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang pesat telah menjadikan internet sebagai salah satu kebutuhan primer yang sulit diabaikan dalam kehidupan sehari-hari. Era digital saat ini menunjukkan pergeseran signifikan dalam pola akses internet, di mana *smartphone* telah menjadi perangkat utama yang digunakan oleh masyarakat. Efisiensi dan kemudahan yang ditawarkan menjadikan *smartphone* lebih unggul dibandingkan perangkat lainnya. Kehadiran dan perkembangan berbagai aplikasi populer, seperti WhatsApp, Instagram, Twitter, dan Tiktok, Facebook, semakin mempermudah akses pengguna ke dunia maya. Aplikasi-aplikasi ini tidak hanya memungkinkan komunikasi instan dan berbagai informasi secara *real-time*, tetapi juga menjadi bagian integral dari kehidupan sosial, akademik, dan profesional. Ketergantungan terhadap *smartphone* pun mengalami peningkatan, menjadikannya sebagai kebutuhan esensial yang menunjang berbagai aspek kehidupan modern. Menurut artikel di *Verywell Mind*, *smartphone* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern, berfungsi sebagai alat komunikasi, jaringan sosial, *organizer* pribadi, alat belanja *online*, kalender, jam alarm, dan *bank mobile* (Cherry, 2023).

Peningkatan terjadi di sejumlah negara setiap tahunnya dengan pengguna *smartphone* terbanyak. Negara dengan pengguna *smartphone* terbanyak adalah China dengan jumlah mencapai 783 juta jiwa. Menurut data terbaru dari Statista, jumlah pengguna *smartphone* secara global diprediksi akan terus bertambah dari tahun 2024 hingga 2029, dengan peningkatan sekitar 1,7 miliar pengguna (37,98%) (Degenhard, 2024). Setelah mengalami pertumbuhan selama lima belas tahun berturut-turut, diperkirakan jumlah pengguna *smartphone* akan mencapai 6,2 miliar pada tahun 2029, yang akan menjadi titik puncaknya (Degenhard, 2024). Menurut *World Advertising Research Center* (WARC) dan data yang dirilis oleh GSMA, pada tahun 2025 menunjukkan bahwa akan terjadi lonjakan penggunaan *smartphone* secara global, terutama di negara-negara dengan populasi besar seperti China, India,

Indonesia, Nigeria, dan Pakistan. Negara-negara tersebut diperkirakan akan memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan infrastruktur jaringan dan konektivitas digital dunia (Syaharani, 2023). Data dari Statista memperkuat tren ini, dengan estimasi jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia yang telah melampaui 168 juta orang pada tahun 2023, menjadikan Indonesia sebagai salah satu pasar *smartphone* terbesar di dunia, setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat (Siahaan, 2024).

Berdasarkan laporan APJII (2024), tingkat penetrasi internet nasional di Indonesia mencapai 79,50% dengan Jawa, Kalimantan, dan Sumatera tercatat sebagai wilayah dengan persentase pengguna tertinggi. Pada tahun yang sama, tercatat sebanyak 221.563.479 penduduk telah memiliki akses internet dari total populasi 278.696.200 jiwa pada tahun 2023. Pulau Jawa menunjukkan angka tertinggi dengan tingkat penetrasi internet sebesar 83,64%, sekaligus memberikan kontribusi penetrasi terbesar, yaitu 57,82% terhadap keseluruhan pengguna internet. Sebaliknya, Sulawesi memiliki tingkat penetrasi internet terendah, yakni 68,35%, dengan kontribusi penggunaan sebesar 6,47%. Ditinjau dari kategori generasi, generasi millennial (kelahiran 1981-1996) merupakan kelompok dengan proporsi penggunaan internet tertinggi, yaitu 93,17%. Disusul oleh generasi Z (kelahiran 1997-2012) dengan tingkat penetrasi sebesar 87,02%. Sementara itu, pola penggunaan harian menunjukkan bahwa 13,96% pengguna mengakses internet kurang dari 1 jam per hari, 54,68% selama 1-5 jam, 19,94% selama 6-10 jam, dan 11,42% lainnya menggunakan internet lebih dari 10 jam dalam sehari.

Para remaja cenderung menjalani rutinitas yang sibuk dan sulit melepaskan diri dari perangkat *smartphone* yang telah menjadi bagian penting dari kehidupan mereka (Raharja & Sumarno, 2022). *Smartphone* mulanya digunakan sebagai alat komunikasi untuk mendukung aktivitas dasar sehari-hari. Seiring berjalannya waktu, perangkat ini berkembang pesat dengan berbagai fitur canggih, seperti akses ke media sosial dan aplikasi hiburan yang menghadirkan informasi secara *real-time*. Transformasi ini mendorong penggunaan yang semakin intensif, di mana kehadiran *smartphone* mulai melibatkan banyak aspek kehidupan, termasuk aktivitas sosial, pendidikan, dan pekerjaan. Kemudahan akses tersebut justru seringkali membuat

individu kehilangan kendali dalam menggunakan *smartphone*. Ketidakmampuan untuk mengelola waktu penggunaan *smartphone* secara bijak dapat memicu kondisi psikologis yang merugikan, seperti *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). Kondisi ini dapat menyebabkan perasaan stres, kecemasan, atau bahkan panik ketika individu tidak dapat mengakses ponsel mereka, kehabisan baterai, atau kehilangan sinyal (Cherry, 2023).

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat berisiko meningkatkan kecenderungan seseorang *nomophobia*, yaitu ketakutan atau kecemasan yang muncul akibat ketidakmampuan untuk menggunakan atau berada jauh dari *smartphone*. León-Mejía dkk. (2021) menyatakan bahwa sekitar 13 juta orang melaporkan mengalami rasa cemas dalam situasi tertentu, seperti saat ponsel mereka tertinggal, kehabisan daya, tidak tersambung ke jaringan, maupun ketika tidak menerima pesan, panggilan, atau email dalam jangka waktu tertentu, yang mewakili 53% dari yang disurvei. Lebih lanjut, Tuco dkk. (2023), melaporkan bahwa Indonesia memiliki tingkat prevalensi tertinggi untuk *nomophobia* berat, mencapai 71%.

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam kondisi *nomophobia* ini adalah kontrol diri. Kemampuan ini mengacu pada kesadaran individu dalam mengatur dorongan internal maupun kebiasaan tertentu secara sadar, sehingga dapat membatasi penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang baik umumnya mampu mengelola waktu penggunaan *smartphone*, sehingga tidak terjebak dalam kecanduan atau ketergantungan yang berlebihan. Rendahnya kemampuan dalam mengendalikan diri dapat meningkatkan risiko individu mengalami gejala *nomophobia*, karena kesulitan dalam membatasi akses atau melepaskan diri dari perangkat digital (Fajri & Karyani, 2021). Ketidakmampuan ini juga berkontribusi terhadap kecenderungan penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak adaptif.

Kelompok remaja, khususnya mereka yang berada pada jenjang pendidikan tinggi seperti mahasiswa, kerap dihadapkan pada berbagai masalah atau tantangan, baik yang berasal dari faktor internal maupun pengaruh eksternal lingkungan sosialnya. Sebagai kelompok yang sangat bergantung pada teknologi untuk kepentingan

akademik, sosial, dan hiburan, seringkali menjadi kelompok yang rentan terhadap *nomophobia*. Kebutuhan untuk selalu terhubung dengan dunia digital juga dipengaruhi oleh berbagai aktivitas, termasuk yang berkaitan dengan akademik, seperti mengakses materi kuliah dan berkomunikasi dengan dosen atau teman sekelas, tetapi juga oleh keinginan untuk tetap terhubung secara sosial melalui media sosial. Hal ini membuat mereka merasa lebih nyaman untuk mengisi waktu luangnya dengan melakukan interaksi daring secara terus-menerus, sehingga menyulitkan dalam mengontrol waktu *online* (Sari, 2022).

Penelitian oleh Zhafirah dkk. (2023) menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri memiliki peranan penting pada tingkat *nomophobia* terutama pada individu yang sedang pada usia yang tergolong pada generasi Z. Rendahnya kemampuan dalam mengendalikan diri sejalan dengan temuan dari penelitian Asih & Fauziah (2017) yang di mana menunjukkan bahwa kontrol diri berkontribusi secara signifikan terhadap tingkat *nomophobia*, dengan sumbangan yang cukup efektif sebesar 4,3%. Penelitian oleh Jilisha, dkk (2019) melaporkan bahwa 23,5% partisipan memiliki tingkat *nomophobia* yang tinggi, seperti frekuensi dan durasi penggunaan *smartphone*, keterlibatan penggunaan medsos, serta kebiasaan langsung memeriksa *smartphone* setelah bangun tidur terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan munculnya *nomophobia*. Selain itu, responden juga mengaku merasakan kecemasan dan frustrasi saat tidak dapat mengakses atau berinteraksi dengan perangkat *smartphone* mereka.

Berbeda dengan penelitian oleh Safaria dkk. (2024) melaporkan bahwa *self-control* tidak berpengaruh signifikan secara langsung terhadap *nomophobia* ($\beta = -0,088$; $p = 0,159$). Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut belum sepenuhnya konsisten di berbagai konteks dan populasi. Selain itu, adanya inkonsistensi temuan mengenai peran kontrol diri terhadap *nomophobia*, yang mungkin dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik partisipan, budaya, atau metode pengukuran.

Berdasarkan observasi peneliti terhadap beberapa mahasiswa Keperawatan FK Unsri, mereka sering terlihat sedang bermain *smartphone* dan mengakses internet.

Mahasiswa umumnya menggunakan internet untuk berbagai keperluan, seperti mengakses informasi jadwal kuliah, *chatting*, membaca berita terkini, menonton konten hiburan seperti di platform TikTok dan YouTube, mendengarkan musik, serta memainkan *game online*. Peneliti juga mencatat bahwa mahasiswa juga memanfaatkan internet untuk berbelanja *online* melalui platform seperti Shopee. Hasil wawancara dengan lima subjek menunjukkan bahwa merasa cemas ketika lupa membawa *smartphone* saat berpergian. Kehilangan sinyal pada *smartphone* yang menyebabkan terganggunya akses internet sering kali menimbulkan rasa kesal atau frustrasi pada pengguna. Bahkan, subjek tersebut merasa marah jika internet tidak berfungsi dengan baik atau lemot. Beberapa subjek mengaku menggunakan *smartphone* untuk menghilangkan rasa bosan dan lebih menyukai berinteraksi secara *online* daripada tatap muka. Durasi penggunaan internet pun sangat bervariasi; mulai dari 4-6 jam per hari, 8-12 jam, hingga ada yang mengaku pernah pernah menghabiskan waktu sehari penuh untuk tetap terhubung secara *online*.

Berbagai penelitian telah membahas hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia*, terlihat bahwa kontrol diri memiliki kontribusi terhadap *nomophobia*, khususnya pada generasi Z yang dikenal dekat dengan teknologi (Asih & Fauziah, 2017; Zhafirah dkk., 2023). Namun, temuan dari Safaria dkk. (2024) menunjukkan hasil yang berbeda, di mana *self-control* tidak berpengaruh signifikan terhadap *nomophobia*. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* masih belum konsisten dan memerlukan kajian lebih lanjut, terutama dengan mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berperan.

Sebagian besar penelitian juga masih berfokus pada pengukuran korelasional secara umum tanpa memperhatikan konteks atau karakteristik penggunaan *smartphone* secara spesifik. Hal ini menciptakan celah penelitian, terutama dalam memahami bagaimana faktor-faktor seperti durasi, frekuensi, tujuan penggunaan, serta keterlibatan dengan media sosial turut berkontribusi terhadap tingkat *nomophobia*, khususnya pada kelompok mahasiswa keperawatan yang memiliki pola aktivitas akademik dan sosial yang padat. Selain itu, populasi mahasiswa Keperawatan FK Unsri sendiri belum banyak dikaji dalam konteks ini, padahal

mereka termasuk kelompok yang sangat bergantung pada teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengintegrasikan variabel kontrol diri dan karakteristik penggunaan *smartphone* secara lebih rinci, guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif terhadap fenomena *nomophobia* di kalangan mahasiswa. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengelolaan *smartphone* yang lebih adaptif serta peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Melihat fenomena ini, peneliti tertarik untuk mengetahui atau mengidentifikasi hubungan kontrol diri dengan kejadian *nomophobia* pada mahasiswa Keperawatan FK Unsri, guna memperoleh wawasan yang lebih mendalam untuk mendukung pengelolaan penggunaan *smartphone* yang lebih bijak serta meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini ialah apakah ada hubungan kontrol diri dengan kejadian *nomophobia* pada mahasiswa Keperawatan FK Unsri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan kontrol diri dengan kejadian *nomophobia* pada mahasiswa Keperawatan FK Unsri?

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian, seperti usia, jenis kelamin, angkatan, durasi penggunaan *smartphone*, tujuan penggunaan *smartphone*, frekuensi penggunaan media sosial, dan kebiasaan penggunaan media sosial.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi kontrol diri pada mahasiswa Keperawatan FK Unsri.

- c. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian *nomophobia* pada mahasiswa Keperawatan FK Unsri.
- d. Mengetahui hubungan kontrol diri dengan kejadian *nomophobia* pada mahasiswa Keperawatan FK Unsri.
- e. Mengetahui kekuatan dan arah hubungan kontrol diri dengan kejadian *nomophobia* pada mahasiswa Keperawatan FK Unsri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam memahami peran kontrol diri sebagai salah satu mekanisme dalam mengelola *nomophobia* di kalangan mahasiswa, serta memperkaya literatur tentang hubungan antara kontrol diri dengan perilaku terkait teknologi dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Pelayanan Ilmu Keperawatan

Temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam pengembangan program pendidikan kesehatan, khususnya yang berfokus pada peningkatan kontrol diri dalam penggunaan teknologi. Program tersebut dapat membantu mahasiswa mencegah dan mengelola *nomophobia*, serta mengurangi dampaknya terhadap perilaku gaya hidup mahasiswa yang mendukung kesehatan.

1.4.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada Bagian Keperawatan untuk menerapkan kebijakan atau program yang bertujuan untuk meningkatkan kontrol diri penggunaan *smartphone* yang berlebihan sehingga meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa.

1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi landasan teori yang relevan untuk mempelajari lebih lanjut hubungan antara kontrol diri dengan berbagai aspek psikologis dan perilaku

terkait teknologi. Selain itu, dapat mendorong peneliti selanjutnya untuk mengidentifikasi faktor lain yang berkontribusi pada *nomophobia*.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berada pada ruang lingkup keperawatan komunitas, dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kejadian *nomophobia* pada mahasiswa Keperawatan FK Unsri. Desain penelitian yang digunakan desain korelasional dengan metode *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *cluster sampling*, dengan total sampel sebanyak 82 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian berupa kuesioner *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) dan *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang disebarakan secara langsung kepada partisipan. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan April 2025, dan analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat. Untuk menguji hubungan antar variabel, digunakan uji statistik *Spearman Rank*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahn, J. & Kim, I. (2022). The Effect of Autonomy and Self-Control on Changes in Healthy Lifestyles of Inactive College Students through Regular Exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710727>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S. & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Anugrah, A. R., Hamid, R., Pambudhi, Y. A. & Psikologi, J. (2022). Kontrol Diri Mahasiswa Terhadap Kecenderungan Nomophobia. *Jurnal Sublimapsi*, 3(1).
- APJII. (2024). *Survei Internet APJII 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://survei.apjii.or.id/>
- Arifin, H. H. & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Arini, P. A. R., Sulistyorini, L. & Juliningrum, P. P. (2021). Relationship of Self Control with Nomophobia in School-Age Children in 1st Nguling Public Elementary School Pasuruan Regency. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 1(2), 159–163. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i2.38>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Asih, A. T. & Fauziah, N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas. *Jurnal Empati*, 6(2), 15–20.
- Banerjee, I., Robinson, J., Kashyap, A. & Sathian, B. (2023). Nomophobia: An emerging problem. *Nepal Journal of Epidemiology*, 13(3), 1285–1287. <https://doi.org/10.3126/nje.v13i3.58932>
- Bella, M. M. & Ratna, L. W. (2019). Perilaku Malas Belajar Mahasiswa di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura. *Competence : Journal of Management Studies*, 12(2). <https://doi.org/10.21107/kompetensi.v12i2.4963>

- Bragazzi, N. L. & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Cahyono, S. M., Retnawati, H., Mahmudah, F. N. & Pratama, G. N. I. P. (2024). The relationship between self-control and academic achievement: A meta-analysis investigation. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 14(2). <https://doi.org/10.21831/jpv.v14i2.62649>
- Candrawati, A. W., Sutini, T. & Shalahuddin, I. (2021). Psychological well-being during the Covid-19 pandemic among nursing students. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 04(2), 93–102. <https://doi.org/10.33024/minh.v4i2.5299>
- Cherry, K. (2023, 16. Agustus). *Nomophobia: The Fear of Being Without Your Phone*. Verrywell Mind.
- Chiesi, F., Bonacchi, A., Lau, C., Tosti, A. E., Marra, F. & Saklofske, D. H. (2020). Measuring self-control across gender, age, language, and clinical status: A validation study of the Italian version of the Brief Self-Control Scale (BSCS). *PLoS ONE*, 15(8 August 2020). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237729>
- Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Prog Health Sci*, 2. <https://www.researchgate.net/publication/284690452>
- Copaja-Corzo, C., Aragón-Ayala, C. J. & Taype-Rondan, A. (2022). Nomophobia and Its Associated Factors in Peruvian Medical Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095006>
- Dasgupta, P., Bhattacharjee, S., Dasgupta, S., Roy, J. K., Mukherjee, A. & Biswas, R. (2017). Nomophobic behaviors among smartphone using medical and engineering students in two colleges of West Bengal. *Indian journal of public health*, 61(3), 199–204. https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH_81_16
- Degenhard, J. (2024, 20. Agustus). *Number of Smartphone Users Worldwide from 2014 to 2029*. Statista.
- Devayanti, P. V., Damayanti, R. & Made Suindrayasa, I. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 2022.

- Duckworth, A. L., Gendler, T. S. & Gross, J. J. (2014). Self-Control in School-Age Children. *Educational Psychologist*, 49(3), 199–217. <https://doi.org/10.1080/00461520.2014.926225>
- El-Ashry, A. M., El-Sayed, M. M., Elhay, E. S. A., Taha, S. M., Atta, M. H. R., Hammad, H. A. H. & Khedr, M. A. (2024). Hooked on technology: examining the co-occurrence of nomophobia and impulsive sensation seeking among nursing students. *BMC Nursing*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01683-1>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Eskin Bacaksiz, F., Tuna, R. & Alan, H. (2022). Nomophobia, netlessphobia, and fear of missing out in nursing students: A cross-sectional study in distance education. *Nurse Education Today*, 118. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105523>
- Fajri, F. V. & Karyani, U. (2021). Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri. *Jurnal Psikologi*, 17(1). <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.12191>
- Farooqui, I., Vidyapeeth, B., Farooqui, I. A. & Pore, P. (2018). *Nomophobia: An Emerging issue in Medical Institutions?* 5, 438–441. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.34355.12328>
- Fathoni, A. & Asiyah, S. N. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesenian dengan Nomophobia pada Remaja. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 63–74. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542>
- Ferris, A. L., Hollenbaugh, E. E. & Sommer, P. A. (2021). Applying the Uses and Gratifications Model to Examine Consequences of Social Media Addiction. *Social Media and Society*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/20563051211019003>
- Fitri, D., Fazil, M. & Ula, C. W. (2021). Smartphone sebagai Gaya Hidup Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa FISIP 2018). Dalam *Jurnal Jurnalisme Edisi* (Vol. 1).
- Gandawijaya, L. E. (2017). *Hubungan antara Kontrol Diri dan Agresi Elektronik pada Pengguna Media Sosial di Masa Transisi Menuju Dewasa* [UNiversitas Sanata Dharma]. <https://www.researchgate.net/publication/324824812>

- Gertrudis, Y. P. & Perang, B. (2022). Hubungan Self-Control dengan Nomophobia pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan di Kota Makassar. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 468–477. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i4.786>
- Gezgin, M. D. (2017). Exploring The Influence Of The Patterns Of Mobile Internet Use On University Students' Nomophobia Levels. *European Journal of Education Studies*, 6, 29–53. <https://doi.org/10.5281/zenodo.572344>
- Ghufron, M. N. & Risnawati, R. (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. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2022.477.7>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis Eighth Edition* (8 ed.). Annabel Ainscrow. www.cengage.com/highered
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L. & Roberts, B. W. (2021). Integrating Models of Self-Regulation. *Annual Review of Psychology* Downloaded from www.annualreviews.org. Guest, 72, 319–345. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020>
- Jamun, Y. M. & Ntelok, Z. R. E. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(3), 3796–3803. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2832>
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V. & Olickal, J. (2019). Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry, India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(6), 541–548. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_130_19
- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers and Education*, 58(1), 162–171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>
- Kaviani, F., Young, K. L. & Koppel, S. (2022). Using nomophobia severity to predict illegal smartphone use while driving. *Computers in Human Behavior Reports*, 6. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100190>

- Kim, J. H. & Choi, I. (2018). Choosing the Level of Significance: A Decision-theoretic Approach. *Abacus*, 57(1), 27–71. <https://doi.org/10.1111/abac.12172>
- Kristina, Lita, P. L. & Kristiyani, V. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di Jakarta. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 2(10), 1753–1763. <https://doi.org/10.59188/jcs.v2i10.538>
- Kurniawati, J. & Baroroh, S. (2016). Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Komunikator*, 8(2), 51–66.
- León-Mejía, A. C., Gutiérrez-Ortega, M., Serrano-Pintado, I. & González-Cabrera, J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. Dalam *PLoS ONE* (Vol. 16, Nomor 5 May). Public Library of Science. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>
- Neidi, A. W. (2019). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97–105. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Noorisa, G. & Hariyono, D. S. (2022). Kontrol Diri terhadap Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 2(2), 30–37. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v2i2.5243>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurhayati, H. F., Sari, N. Y. & Arneliwati. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dan Harga Diri Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 33–38. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.345>
- Olivencia-Carrión, M. A., Ferri-García, R., Rueda, M. del M., Jiménez-Torres, M. G. & López-Torrecillas, F. (2018). Temperament and characteristics related to nomophobia. *Psychiatry Research*, 266, 5–10. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.04.056>
- Osamika, B. E., Lawal, T., Osamika, A. E., Hounhanou, A. J. V. & Laleye, M. (2021). Personality Characteristics, Psychological Wellbeing and Academic Success among University Students. *International Journal of Research in Education and Science*, 805–821. <https://doi.org/10.46328/ijres.1898>

- Parsaoran, I., Sugiyo, S., Mugiarto, H., Ratu Raya, L., Labuhan Ratu, K. & Bandar Lampung, K. (2023). The Effect of Self-Control on Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(3).
- Pavithra, M., Madhukumar, S. & Ts, M. M. (2015). A Study On Nomophobia-Mobile Phone Dependence, Among Students Of A Medical College In Bangalore. *National Journal of Community Medicine* | Volume, 6, 2. www.njcmindia.org
- Permatasari, S. K., Kamasturyani, Y., Nurfajriyani, I. & Andhini, C. S. D. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Di SMPN 1 Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(1), 41–45. <https://doi.org/10.54867/jkm.v9i1.93>
- Raharja, G. S. & Sumarno, A. (2022). The Relationship Between Smartphone Dependence and Nomophobia in Adolescent at Madrasah Aliyah Negeri 1, Bogor City. *Jurnal Afiat: Kesehatan dan Anak*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.34005/afiat.v8i01.2489>
- Rahmadani, I. A. & Mandagi, A. M. (2021). Nomophobia pada Mahasiswa Unair (Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir FKM PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi). *Jurnal CMHP*, 3(29), 59–68. <http://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp>
- Ramadhani, M. & Ardani, T. A. (2023). Studi Literatur: Nomophobia dan Distres Psikologis di Kalangan Generasi Muda terhadap Penggunaan Media Sosial. Dalam Ramadhani (Ed.), *Research Gate*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Ramaita, Armaita & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89–93. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.xxx>
- Rangka, I. B., Prasetyaningtyas, W. E., Ifdil, I., Ardi, Z., Suranata, K., Winingsih, E., Sofyan, A., Irawan, M., Arjanto, P., Muslifar, R. & Wijaya, R. S. (2018). Measuring psychometric properties of the Indonesian version of the NoMoPhobia Questionnaire (NMPQ): Insight from Rasch measurement tool. *Journal of Physics: Conference Series*, 1114(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1114/1/012127>
- Roseliyani, T. D. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dan Kesepian dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa*. Universitas Islam Negeri Raden Intan.

- Safaria, T., Wahab, M. N. A., Suyono, H. & Hartanto, D. (2024). Smartphone use as a mediator of self-control and emotional dysregulation in nomophobia: A cross-national study of Indonesia and Malaysia. *Psikohumaniora*, 9(1), 37–58. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i1.20740>
- Salaam, S., Mustafa, S. & Fatima. (2024). The Academic Triad: Procrastination, Self-Discipline and Anxiety in University Life. *Annals of Human and Social Sciences*, 5(II). [https://doi.org/10.35484/ahss.2024\(5-II\)21](https://doi.org/10.35484/ahss.2024(5-II)21)
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses And Gratifications. *JURNAL DOKUMENTASI DAN INFORMASI*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Sari, C. (2022). Kesepian, Kecemasan Sosial dan Problematic Internet Use pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 67–78. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.4430>
- Siahaan, M. (2024, 11. November). *Number of Smartphone Users in Indonesia from 2019 to 2029*. Statista.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Setiyawami, Ed.; 3 ed.). Alfabeta.
- Syahrani, M. (2023, 10. Agustus). *10 Negara Dengan Pengguna Smartphone Terbanyak Di Dunia, Indonesia Masuk Daftar!* Goodstats. <https://goodstats.id/article/10-negara-dengan-pengguna-smartphone-terbanyak-di-dunia-indonesia-masuk-daftar-fDv25>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Torres-Marín, J., Gómez-Benito, J., Guerrero, E., Guílera, G. & Barrios, M. (2024). Testing the latent structure, factorial equivalence, and external correlates of the brief self-control scale in a community sample of Spanish adults. *PLoS ONE*, 19(2 February). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296719>
- Tuco, K. G., Castro-Díaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R. & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare Informatics Research*, 29(1), 40–53. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>

- Wahdah, N. I. (2016). *Hubungan Kontrol Diri dan Pengungkapan Diri dengan Intensitas Penggunaan Facebook pada Siswa SMP Sunan Giri Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- World Health Organization. (2020, 6. April). *State of the World's Nursing 2020: Investing in education, jobs and leadership*. WHO.
- Yildirim, C. & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Zhafirah, F., Kosasih, E. & Zakariyya, F. (2023). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Nomophobia yang Dimediasi oleh Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z di Bandung Raya. *Jurnal Diversita*, 9(2), 249–259. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9554>