LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 9 No 1 Tahun 2024.
Online ISSN: 3026-7889

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN NOMOPHOBIA PADA PELAJAR SMPN (X) KOTA BEKASI

Hanifah Muti Fadhilah[1] , Fathana Gina[2]
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Email: hanifahmuti05@gmail.com, fathana.gina@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini merupakan sebuah studi untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan regulasi diri dengan *nomophobia* pada pelajar SMPN X Kota Bekasi. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 187 responden. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis korelasi. Dan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Cluster sampling.* Hasil penelitian ini berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman's rho*, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *nomophobia* pada pelajar SMPN X Kota Bekasi, yang artinya (Ha) diterima dan (Ho) ditolak. Dengan skor koefisien korelasi sebesar -0.601** dan signifikansi 0.000. Dari hasil kategorisasi yang dilakukan,sebagian besar responden memiliki regulasi diri yang tinggi, serta sebagian besar responden juga memiliki *nomophobia* yang rendah. hasil tersebut menunjukkan bahwa, semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *nomophobia*. Begitupun juga sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi *nomophobia* pada pelajar SMPN X Kota Bekasi.

Kata Kunci : *Regulasi diri, Nomophobia*

Abstract

*This study is a study to determine the relationship between self regulation and nomophobia. This study aims to determine how strong the relationship is between self regulation and nomophobia in students of SMPN X Bekasi City. The number of samples in this study was 187 respondents. The method used in this study is a quantitative method with correlation analysis techniques. And the sampling technique in this study used the cluster sampling technique. The results of this study based on the results of the spearman's rho correlation analysis, showed a significant relationship between self-regulation and nomophobia in students of SMPN X Bekasi City, which means (Ha) is accepted and (Ho) is rejected. With a correlation coefficient score of -0.601** and a significance of 0.000. from the results of the categorization carried out, most respondents have high self-regulation, and mos respondents also have low nomophobia. These results indicate that the higher the self-regulation, the lowe the nomophobia. Likewise, the lower the self-regulation,the higher the nomophobia in students of SMPN X Bekasi City.*

***A*rticle History**
Received: November 2024
Reviewed: November 2024
Published: November 2024
Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

his work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 9 No 1 Tahun 2024.
Online ISSN: 3026-7889

Keywords: *Self-regulation, Nomophobia*	

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini semakin pesat dengan adanya perangkat yang berteknologi tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu dari pesatnya perkembangan teknologi adalah *Smartphone*. *Smartphone* adalah salah satu alat komunikasi yang dapat mengirimkan sebuah informasi dan menggunakan jaringan internet untuk mendapatkan informasi yang penting.

Smartphone tidak hanya menyediakan aplikasi telepon dan pesan melainkan terdapat berbagai macam aplikasi yang dapat memudahkan seseorang dalam proses berkomunikasi serta pembelajaran. Diantaranya *whatsapps, google, game online, line, Instagram, youtube,* dan lain sebagainya. Semakin berkembangnya zaman ini *smartphone* merupakan suatu barang yang harus dimiliki oleh kalangan mulai dari orang dewasa, kanak-kanak, remaja, maupun lansia. *Smartphone* merupakan suatu teknologi yang sama dengan computer, yang terdapat internet namun dalam bentuk yang kecil sehingga mudah untuk dibawa berpergian (Daeng, 2017).

Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018 mendapatkan data sebesar 64,80% penduduk Indonesia menggunakan internet, kemudian pada tahun 2019-2020 meningkat sebesar 73,70%. Lalu pada tahun 2021-2022 penggunaan internet di Indonesia Kembali mengalami peningkatan sebesar 77,02%. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa pada setiap tahunnya mengalami peningkatan pada penggunaan internet yang digunakan oleh masyarakat Indonesia (APJII, 2022).

Dari tingginya penggunaan *smartphone* di Indonesia, *smartphone* juga digunakan dalam dunia pendidikan salah satunya yaitu pada pelajar. Pelajar yaitu generasi baru yang akan meneruskan bangsa ini, di mana mereka akan memajukan teknologi di masa depan. Oleh karena itu pendidikan pada anak remaja perlu sekali diperhatikan sedemikian rupa agar bisa membantu mereka memaksimalkan potensinya. Pendidikan merupakan salah satu hal yang terpenting bagi setiap manusia. Pelajar juga merupakan orang yang sedang melakukan pembelajaran di sekolah. Tugas dari seorang pelajar ialah belajar. Pelajar merupakan masa remaja awal yang berusia 12-15 tahun, pada masa remaja ini merupakan masa masa labil, masa masa yang ingin mengikuti tren yang ada sehingga sangat mudah dipengaruhi. Jadi tidak heran jika remaja rela mengeluarkan banyak biaya demi memiliki *smartphone* (Santrock, 2012).

Dari berkembangnya zaman teknologi para pelajar pun mulai menyukai dan mengikuti hal-hal modern. Salah satu pengembangan teknologi yang berkembang pesat yaitu s*martphone*. Pertumbuhan *smartphone* ini membagikan kenyamanan untuk mendapatkan informasi. Penggunaan *smartphone* juga mendapatkan dampak positif yaitu sebagai media komunikasi jarak jauh yang sulit dijangkau, sebagai sarana untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi untuk belajar, serta sebagai sarana bisnis. Namun disisi lain penggunaan *smartphone* memiliki dampak negative seperti menghabiskan banyak waktu dengan manatap layar *smartphone*, merasa gelisah ketika terputus dengan jaringan internet dan merasa cemas ketika jauh dari *smartphone*. Rasa cemas ketika jauh dari *smartphone* dapat disebut sebagai *Nomophobia* (Hardianti, 2016).

Untuk itu berdasarkan pemaparan dari beberapa data yang sudah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul "Hubungan Regulasi Diri dengan *Nomophobia* Pada Pelajar SMPN (X) Kota Bekasi".

II. LANDASAN TEORI

Nomophobia

Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* diartikan sebagai fobia zaman modern yang diperkenalkan ke dalam kehidupan manusia antara interaksi manusia dengan teknologi dari

hasil kemajuan teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone.* Menurut Yildirim & Correia (2015) *nomophobia* merupakan gejala rasa takut karena tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone* ataupun internet, *nomophobia* disebut juga fobia modern karena zaman yang semakin canggih inimenghasilkan interaksi individu dengan teknologi baru khususnya pada *smartphone.* Kebiasaan menggunakan *smartphone* secara berlebihan inilah membuat individu susah untuk melepas *smartphone*nya sehingga ketika individu tersebut berada jauh dari *smartphone*nya dalam jangka waktu yang lama membuat individu tersebut merasa cemas dan gelisah.

Menurut Lestari & Sulian (2020) menjelaskan bahwa *nomophobia* merupakan kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh seseorang karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone* nya, kehilangan jaringan atau konektivitas, tidak mendapatkan informasi dan terlalu menikmati kenyamanan yang disediakan oleh *smartphone*.

Menurut Bekaroglu & Yilmaz (2020) mendefinisikan *Nomophobia*sebagai salah salah satu gangguan yang dapat berdampak pada kesehatan psikologis maupun fisik seseorang akibat ketakutan jika berada jauh dari *smartphone* dan hal tersebut dapat meningkatkan *stress* dan kecemasan.

Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut Bandura (1991) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri dan mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan selama periode waktu tertentu.

Menurut Pervin et al., (2012) regulasi diri merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya.

Berdasarkan pendapat Zimmerman (2002) di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Hubungan Regulasi Diri dengan Nomophobia pelajar di SMPN X BEKASI

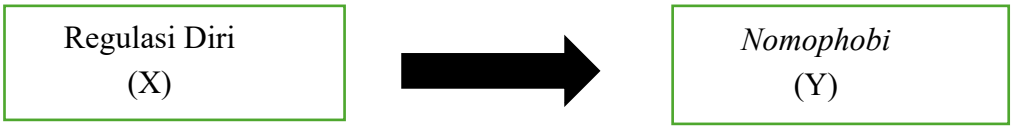
Menurut Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut Bandura (1991) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri dan mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan selama periode waktu tertentu.

Menurut Pervin et al., (2012) regulasi diri merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya.

Berdasarkan pendapat Zimmerman (2002) di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data, secara statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010). Tujuan metode penelitian kuantitatif ini untuk mengembangkan model-model matematis, teori-teori serta hipotesis yang berhubungan terhadap sebuah fenomena yang tujuannya menentukan hubungan antar variabel dalam suatu populasi (Balanka, 2022).

III. HASIL

Penelitian ini dilakukan terhadap siswa di SMPN X Kota Bekasi dengan jumlah responden sebanyak 187 siswa seluruh tingkat kelas, yaitu kelas VII, VIII, dan IX. Selain tingkat kelas berbeda penelitian ini mendapatkan data dari jenis kelamin atau gender.

Pada penelitian ini terdapat proses pengambilan data menggunakan google from, melalui Google from dalam hal ini mampu untuk menjangkau responden yang lebih luas. Agar mempermudah peneliti melakukan proses pembuatan kuesioner, menyebarkan data hingga proses pengolahan data yaitu dengan melalui google from. Maka dalam hal ini menjadi suatu alasan bahwa penggunaan google from dapat menghemat waktu saat proses pengambilan data.

a. Profil Demografis

Variabel	Mean	Median	S.D
Regulasi Diri	1,97	2,00	1,060
Nomophobia	1,93	2,00	1,068

Tabel 4. 5 Profil Demografis

Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh, maka diperoleh dari hasil kedua variable. Pada variable Regulasi Diri mean sebesar 1,97, median sebesar 2,00,dan SD sebesar 1,060. Sedangkan pada Nomophobia mean sebesar 1,93, median sebesar 2,00 dan SD sebesar 1,068.

b. Uji Asumsi Penelitian

	Uji Normalitas	**Uji Linieritas**
	Kolmogorov - Smirnov	***Deviation form Linierity***
		Sig.
Regulasi Diri	0,000	
Nomophobia	0,000	0,059
Keterangan	Tidak Terpenuhi	Terpenuhi

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

Tabel 4.6 Uji Asumsi Penelitian

Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan hasil 0,000 pada variable Regulasi Diri dan 0,000 pada variable *nomophobia*, hasil perhitungan skala regulasi diri dengan *nomophobia* dinyatakan tidak terdistribusi normal karena p < 0,05. Selanjutnya untuk hasil uji linieritas didapatkan hasil sebesar 0,059 pada nilai *deviation form linierity*. Hasil dari perhitungan diatas dinyatakan terdapat hubungan yang linier antara variabel regulasi diri dengan *nomophobia* karena p < 0,05. Oleh karena itu metode analisis yang digunakan untuk melakukan pengujian terhadap hipotesis menggunakan teknik korelasi non- parametrik.

c. Kategori Regulasi Diri

Pengukuran ini dilakukan dengan pengambilan data skala Regulasi Diri terdiri dari 18 aitem yang valid dan menggunakan skala likert dengan skor aitem tertinggi 5 dan terendah 1. Karena pada Regulasi Diri hasil uji normalitas tidak normal, maka kategorisasi dengan rumus data sebagai berikut:

Skor maksimal = Skor tertinggi x Jumlah aitem valid
= 5 x 18
= 90

Skor minimal = Skor terendah x Jumlah aitem valid
= 1 x 18
= 18

Range = Skor Maksimal – Skor Minimal
= 90 – 18
= 72

Mean Hipotetik (μ) = skor maksimal + skor minimal
2
= 90 + 18
2
= 10
2
= 54

Standard Deviasi = Skor Maksimal – Skor Minimal
6
= 90 – 18
6
= 72
6
= 12

a. Hasi Perhitungan SPSS dan Manual Regulasi Diri

Variabel	Mean Empirik (X)	Mean Hipotetik (m)	Standar Deviasi (Sd)
Regulasi Diri	3,58	54	12

Kategorisasi responden penelitian ditetapkan dengan batasan sebagai berikut.

$\mu - t\ (^{g}.\ n{-}1)(^{SD}) \leq x \leq \mu + t\ (^{\sigma}.\ n{-}1)(^{SD})$ – —
2 $\sqrt{N}$ 2 $\sqrt{N}$

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

54-t (0,05/2.187-1) (12/√187 ≤ x ≤ 54 + t (0,05/2.187-1) (12/√187)
54– (1,97) (0,87) ≤ x ≤ 54+ (1,97) (0,87)

54 – 2,26 ≤ x ≤ 54 + 2,26
51,74 ≤ x ≤ 56,26
52 ≤ x ≤ 56

Berdasarkan hasil data yang berdistribusi tidak normal, maka penentuan kategorisasi Regulasi Diri ialah :

Rendah = X < ($\mu - 1\sigma$)
= X < (54– 1.12)
= X < 42
Sedang = ($\mu - 1\sigma$) ≤ x < ($\mu + 1\sigma$)
= (54 – 1.12) ≤ x < (54 + 1.12)
= 42 < x < 66
Tinggi = ($\mu + 1\sigma$) < X
= (54+ 1.12) < X
= 66 < X

Tabel 4.8 Kategorisasi Regulasi Diri

Kategorisasi	Batas nilai	N	Persentase
Rendah	X < 42	21	11,2 %
Sedang	42 < X < 66	42	22,5 %
Tinggi	X < 66	124	66,3 %
Total		187	100%

Berdasarkan table kategorisasi data penelitian diatas, dapat diketahui bahwa dari 187 responden, terdapat 21 responden (11,2%) berada pada kategori rendah, kemudian 42 responden (22,5%) berada pada kategori sedang, dan terdapat 124 responden (66,3%) berada pada kategori tinggi. Maka secara keseluruhan dari hasil kategorisasi Regulasi diri terlihat bahwa responden lebih banyak berada pada kategori Tinggi. Regulasi diri pada kategorisasi tinggi artinya pelajar mampu menentukan tujuan sebagai arah perilaku dan mampu memantau perilaku sendiri dalam mencapai suatu tujuan, lalu pelajar yang mempunyai regulasi diri yang tinggi ia mampu mengontrol dan mengatur perilakunya dalam penggunaan smartphone (Zimmerman, 2002). Pelajar dengan regulasi diri yang baik dapat menggunakan smartphone sesuai kebutuhan sehingga pelajar tidak ketergantungan dengan smartphone nya.

b. Kategorisasi *Nomophobia*

Pengukuran ini dilakukan dengan pengambilan data skala Nomophobia terdiri dari 26 aitem yang valid dan menggunakan skala likert dengan skor aitem tertinggi 5 dan terendah 1. Karena pada Nomophobia hasil uji normalitas tidak normal, maka kategorisasi dengan rumus data sebagai berikut:

Skor maksimal = Skor tertinggi x Jumlah aitem valid
= 5 x 26
= 130
Skor minimal = Skor terendah x Jumlah aitem valid
= 1 x 26
= 26

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

Range = Skor maksimal – Skor minimal
= 130 – 26
= 104

Mean Hipotetik (μ) = $\frac{\text{Skor maksimal + Skor minimal}}{2}$

= $\frac{130 + 26}{2}$

= $\frac{156}{2}$

= 78

Standard Deviasi = Skor Maksimal – Skor Minimal

= $\frac{130 - 26}{6}$

= $\frac{104}{6}$

= 1,73

1. Hasil Perhitungan SPSS dan Manual *Nomophobia*

Variabel	Mean Empirik (X)	Mean Hipotetik (m)	Standar Deviasi (Sd)
Nomophobia	2,41	78	17,3

Kategorisasi responden penelitian ditetapkan dengan batasan sebagai berikut :

$\mu - t\ (^{\alpha}.\ n{-}1)(^{SD}) \leq x \leq \mu + t\ (^{\alpha}.\ n{-}1)(^{SD})$ – —

2 $\sqrt{N}$ 2 $\sqrt{N}$

78 – t (0,05 / 2.187-1) (17,3 / $\sqrt{187}$) $\leq x \leq$ 78 + t (0,05 / 2.187-1) (17,3 / $\sqrt{187}$)
78 – (1,97) (1,26) $\leq x \leq$ 78 + (1,97) (1,26)
78– 2,49 $\leq x \leq$ 78 + 2,49
75,51 $\leq x \leq$ 80,49
76 $\leq$ x $\leq$ 81

Berdasarkan hasil data yang berdistribusi tidak normal, maka penentuan kategorisasi *Nomophobia* ialah :
Rendah = X < ($\mu - 1\sigma$)
= X < (78 – 1.17,3)
= X < 60,7
= 60
Sedang = ($\mu - 1\sigma$) $\leq x <$ ($\mu - 1\sigma$)
= (78 – 17,3) $\leq x <$ (78 + 17,3)
= 60,7 $\leq x <$ 95,3
= 61$\leq x <$ 94

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

Tinggi $= (\mu + 1\sigma) \leq X$
$= (78 + 17{,}3) \leq X$
$= X \leq 95{,}3$
$= 95$

Tabel 4.10 Kategorisasi *Nomophobia*

Kategorisasi	Batas nilai	N	Persentase
Rendah	X < 60	13	60,4%
Sedang	61 ≤ X < 94	60	32,1%
Tinggi	X ≤ 95	14	7,5%
Total		187	100%

Berdasarkan table kategorisasi data penelitian diatas, dapat diketahui bahwa dari 187 responden, terdapat 113 responden (60,4%) berada pada kategori rendah, kemudian terdapat 60 responden (32,1%) berada pada kategorisasi sedang, dan terdapat 14 responden (7,5%) berada pada kategorisasi tinggi. Maka secara keseluruhan dari hasil kategorisasi Nomophobia terlihat bahwa responden lebih banyak berada pada kategori rendah. Nomophobia pada kategorisasi rendah artinya pelajar tidak merasa gelisah dan cemas ketika tidak dapat berkomunikasi menggunakan smartphone, tidak merasa khawatir saat tidak dapat mengakses media sosial di smartphone dan pelajar tidak merasa kesal ataupun cemas ketika kehilangan konektivitas pada layanan internet di smartphone nya (Yildirim & Correia, 2015).

a. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan pengolahan data dengan uji normalitas hasilnya data tidak terdistribusi normal, kemudian untuk uji linieritas yaitu terdistribusi linier. Maka uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi non parametric dengan teknik spearman'srho guna mengetahui seberapa besar hubungan antara Regulasi Diri dengan Nomophobia. Berdasarkan hasil uji korelasi terdapat hasil sebagai berikut:

Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi

Correlations

			Regulasi Diri	Nomophobia
Spearman's rho	Regulasi Diri	Correlation Coefficient	1.000	-.601**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	187	187
	Nomophobia	Correlation Coefficient	-.601**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	187	187

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji korelasi yang dilakukan menggunakan Spearman's Rho diatas menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.601** dengan signifikansi 0,000. Hal ini dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dengan nomophobia memiliki hubungan karena nilai signifikannya < 0,05.
Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak. Dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan nomophobia pada pelajar SMPN X Kota Bekasi. Adapun bentuk hubungannya adalah negatif yang menandakan semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah nomophobia nya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri seseorang maka semakin tinggi nomophobia nya.

IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai regulasi diri dengan nomophobia pada pelajar SMPN X Kota Bekasi, maka dapat diberikan kesimpulan sebagai berikut :

Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan nomophobia pada pelajar SMPN X Kota Bekasi.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri pada pelajar maka semakin rendah tingkat kecemasan mereka saat jauh dari smartphone (nomophobia). Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi tingkat nomophobia pada pelajar.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini menunjukkan regulasi diri yang tinggi dan nomophobia yang rendah, menandakan kemampuan yang baik dalam mengatur penggunaan smartphone sesuai kebutuhan. Hal ini mencerminkan bahwa pelajar dengan regulasi diri yang baik mampu menahan diri dari ketergantungan berlebih terhadap smartphone.

Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan responden dari berbagai jenjang pendidikan atau institusi selain SMP misalnya SMA atau perguruan tinggi yang dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai hubungan antara regulasi diri dan nomophobia di kalangan remaja atau dewasa muda. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan faktor lain yang dapat mempengaruhi nomophobia selain regulasi diri, sehingga penelitian mengenai nomophobia dapat berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

Anugrah, rahmi A., Hamid, R., & Prambudhi, Y. A. (2022). Kontrol diri Mahasiswa terhadap Kecenderungan Nomophobia. *Jurnal Sublimapsi*.

APJII. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. *Apji.or.Od*, *June*, 10.

Aprilia, N. (2020). Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Terhadap Ponsel. *Psikoborneo*.

Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (Nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*.

Awalia, R., Fikrie, & Rifandi, A. (2022). Peranan Regulasi Diri terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi MANDALA*, *6*(2), 85–100.

Ayu, F. A., Sinring, A., & Latif, S. (2023). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Tingkat Nomophobia pada Siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'Jukukang Kabupaten Bantaeng. *Journal Of Art, Humanity & Social Studies*, *3*.

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.

Balanka, M. Y. (2022). *Metode penelitian Kuantitatif. Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif*. *1*, 130.

Bandura, A. (1991). Sosial Cognitive Theory of Self Regulation dalam Organizational Behavior and Human Decision Processes. *Chen, X. Academic Prees Ink, Washington*.

Bekaroglu, E., & Yilmaz, T. (2020). Nomophobia:differential diagnosis and treatment. *Journal of Psikiyatride Guncel Yakkasimlar- Current Approaches in Psychiatry Approaches in Psychiatry*, *12*, 131–142.

Bragazzi, L. N., & Puente, G. Del. (2014). *A proposal for including nomophobia in the new DSM-V*. 155–160.

Daeng, I. T. M., & N, M. N. (2017). Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *Journal Acta Diurna*, *6*.

eMarketer. (2017). *Pengguna Internet Indonesia Nomor Enam Dunia*. Kominfo.

Garcia, A. M. R., Guerrero, A. J. M., & Belmonte, J. L. (2020). Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone- A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Hardianti, F. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita Nomophobia dalam Menjalin Hubungan Persahabatan (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa*, *3*(2).

Harmaini, R. W. (2017). Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jounal Psikologi*, *13*.

Huamani, J. A. R., Lopez, R. R. G., Vilca, E. E. A., Avalis, C. R. M., & Sequera, J. L. C. (2019). Determining Symptomatic Factors Of Nomophobia In Peruvian Students From The National University Of Engineering. *Journal Applied Sciences*, *9*.

Kibona, L., & Mgaya, G. (2015). Smartphone' Effects on Academic Performance of Higher Learning Students. *Journal of Multidisviplinary Engineering Science and Technology (JMEST)*.

Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Consila: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*.

Maryani, D. N., Dewi, E. M. P., & Nurdin, M. N. H. (2021). Hubungan antara Harga Diri dan Nomophobia pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, *1*.

Periantalo, J. (2016). *PENELITIAN KUANTITATIF UNTUK PSIKOLOGI*.

Pervin, A. L., Cervone, D., & John, O. P. (2012). *Kepribadian: Teori dan Penelitian*. Salemba Empat.

Prautami, D. P., & Halimah, L. (2021). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Nomophobia pada Remaja Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, *7*.

Ramaita, Armaita, & Vandelis, P. (2019). HUBUNGAN KETERGANTUNGAN SMARTPHONE DENGAN KECEMASAN (NOMOPHOBIA). *Jurnal Kesehatan*, *10*.

Santrock, W, J. (2012). *Life Span Development: Pengembangan Masa Hidup* (Ed.13.). Penerbit Erlangga.

Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.

Suleha, Y. (2017). *5 Efek dari Nomophobia*. Medcom.Id.

Sulkha, D. U., & Masykur, A. M. (2021). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone pada siswa kelas XI SMAN 1 TENGARAN. *Jurnal Empati*, *10*.

Wahyudi, A. (2015). Indonesia Raksasa Teknologi Digital Asia. *Koran Tempo*.

Wanjohi, R. N., Mwebi, R. B., & Ara'Nyang, N. M. (2015). Self-Regulation of Facebook Usage and Academic Performance of Students in Kenyan Universities. *Journal of Education and Practice*, *6*(14), 109–113.

Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Computers in Human Behavior*, *5*.

Yildirim, C., & Correia, Paula, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, *49*, 130–137.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self Regulated Learner: An Overview. *Journal Theory Info Practice*, *41*, 67–70.