

PENGARUH KONTROL DIRI DAN SMARTPHONE ADDICTION TERHADAP KECENDERUNGAN NO MOBILE PHONE PHOBIA PADA REMAJA DI YOGYAKARTA

Evi Ni'matuzzakiyah¹, Nivia Arzaqiyah²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

Correspondence Email: evizakiyahnazhif@gmail.com

Received: 02-09-2025	Accepted: 05-11-2025	Published: 15-11-2025
-----------------------------	-----------------------------	------------------------------

Abstrak

kecenderungan remaja saat menggunakan smartphone secara berlebihan dapat menyebabkan seseorang menjadi terbiasa dan menjadi tergantung pada smartphone. Berdasarkan hasil studi pendahuluan beberapa remaja di Yogyakarta menyampaikan merasa cemas ketika handphone tertinggal di rumah saat bepergian. Hal ini terjadi karena semua kebutuhan mereka saat ini ada di smartphone. Tujuan: penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana pengaruh kontrol diri dan smartphone addiction terhadap kecenderungan no mobile phone phobia pada remaja. Metode: rancangan penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan tiga skala pengukuran; kontrol diri, smartphone addiction, dan no mobile phone phobia dianalisis dengan teknik statistika, yaitu analisis regresi. Proses analisisnya menggunakan program SPSS 16.0 for Windows. Adapun total populasi sebanyak 861 remaja di Yogyakarta dan diambil 90 sampel dengan melalui teknik accidental sampling. Hasil: Hasil uji t pada variabel kontrol diri sebesar 3,026; yang mana signifikansi $0,003 < 0,05$ maka ada pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan no mobile phone phobia, sedang hasil uji t pada variabel smartphone addiction sebesar 3,318; yang mana signifikansi $0,001 < 0,05$ maka ada pengaruh smartphone addiction terhadap kecenderungan no mobile phone phobia. Hasil analisis regresi diperoleh nilai F hitung sebesar 11,935 dan $p < 0,001$ artinya ada pengaruh yang sangat signifikan antara kontrol diri dan smartphone addiction terhadap kecenderungan no mobile phone phobia. Kesimpulan: ada pengaruh yang sangat signifikan antara kontrol diri dan smartphone addiction terhadap kecenderungan no mobile phone phobia.

Kata Kunci: kontrol diri, smartphone addiction, no mobile phone phobia

Abstract

: the tendency of teenagers to use smartphones excessively can cause a person to get used to and become dependent on smartphones. Based on the results of a preliminary study, several teenagers in Yogyakarta said they felt anxious when they left their cell phones at home while traveling. This happens because all their current needs are on smartphones. Purpose: this study was to determine the extent to which self-control and smartphone addiction influence the tendency of no mobile phone phobia in adolescents. Methods: the research design is quantitative using three measurement scales; self-control, smartphone addiction, and no mobile phone phobia were analyzed using statistical techniques, namely regression analysis. The analysis process uses the SPSS 16.0 for Windows program. The total population is 861

teenagers in Yogyakarta and 90 samples are taken using accidental sampling technique. Results: The results of the t test on the self-control variable were 3.026; which is a significance of $0.003 < 0.05$, so there is an effect of self-control on the tendency of no mobile phone phobia, while the results of the t test on the smartphone addiction variable are 3.318; which has a significance of $0.001 < 0.05$, so there is an effect of smartphone addiction on the tendency of no mobile phone phobia. The results of the regression analysis obtained a calculated F value of 11.935 and $p < 0.001$ meaning that there is a very significant influence between self-control and smartphone addiction on the tendency of no mobile phone phobia. Conclusion: there is a very significant influence between self-control and smartphone addiction on the tendency of no mobile phone phobia.

Keywords: *self control, smartphone addiction, no mobile phone phobia*

PENDAHULUAN

Jumlah penggunaan smartphone secara global selalu meningkat dari tahun ke tahunnya. Indonesia menjadi negara dengan pengguna smartphone yang aktif terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika (Kominfo, 2018). Jumlah pertumbuhan pengguna smartphone di Indonesia mengalami peningkatan mencapai 37,1% dari tahun 2016-2019. Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika penggunaan internet di Indonesia sangat tinggi didorong oleh tarif internet yang murah dan pengguna smartphone mencapai 167.000.000 jiwa setara dengan 89% dari total penduduk Indonesia (Hanum, 2021). Pulau Jawa tetap menjadi wilayah dengan kontribusi pengguna yang tertinggi yaitu 55%. Kemudian pengguna internet dari total penduduk berdasarkan provinsi di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 2.746.706 orang (APJII, 2020).

APJII menyatakan bahwa tahun 2022 data pengguna internet paling tertinggi berdasarkan usia terdapat penetrasi internet tertinggi berada di kelompok usia 13-18 tahun. Hampir seluruhnya (99,16%) kelompok usia tersebut terhubung ke internet dan tertinggi kedua pada kelompok usia 19-34 tahun memiliki penetrasi internet sebesar 98,64%. Anak-anak berusia 5- 12 tahun memiliki penetrasi internet sebesar 62,43%. Keharusan untuk melakukan pembelajaran jarak jauh ketika pandemi covid-19 membuat pengguna internet di kelompok usia 13-18 tahun meningkat, sebanyak 76,63% responden dalam kelompok umur tersebut mengaku mengalami peningkatan frekuensi pengguna internet (Databoks, 2022).

Tingginya penggunaan smartphone tentunya memiliki aspek positif dan negatif. Aspek positif diantaranya adalah komunikasi dan transaksi dengan cepat dan mudah. Aspek negatif, seseorang terfokus pada smartphonenya dan mengabaikan orang yang ada disekitarnya ketika berkumpul, berdampak pada kesehatan psikologi yaitu ketakutan akan tidak menggunakan smartphone atau saat ini disebut sebagai no mobile phone phobia yaitu ketakutan dan kecemasan yang terjadi ketika tidak ada kontak akses terhadap ponselnya. Kecenderungan nomophobia tidak hanya sekedar cemas atau takut karena tidak membawa smartphone, tetapi ketakutan dan kecemasan karena berbagai kondisi seperti tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, kehabisan kuota (Riyanti, Muryati, Desmaniarti, Muttaqin, 2021).

Faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecenderungan nomophobia salah satunya adalah kebiasaan yang berulang. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang menjadi terbiasa dan menjadi tergantung pada smartphone. Melihat beberapa akibat dari pengguna smartphone di atas, kontrol diri menjadi peran penting ketika mengendalikan pengguna smartphone agar sesuai dengan kebutuhan. kontrol diri itu diibaratkan sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu ketika hendak mengendalikan watak ataupun menahan godaan, dalam hal ini, yang dinamakan kontrol diri yang baik akan dapat membantu seseorang untuk memberikan pembatas kepada dirinya dalam penggunaan sosial media dan smartphone secara berlebihan serta menjauhi pengaruh buruknya (Aldianita & Maryatmi, 2019). Fenomena yang terjadi pada remaja khususnya sekolah menengah atas yang mengalami kecenderungan nomophobia, sehingga penelitian ini menjadi sebuah topik yang hangat dan menarik untuk diteliti. Penelitian yang dilakukan ini menjadi penting dilaksanakan sebab masih kurangnya studi terhadap persoalan variabel penelitian berupa kontrol diri dan smartphone addiction dengan kecenderungan kecenderungan nomophobia pada remaja SMA, SMK, dan MAN.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan beberapa remaja di Yogyakarta menyampaikan merasa cemas ketika handphone tertinggal di rumah saat

bepergian. Hal ini terjadi karena semua kebutuhan mereka saat ini ada di smartphone.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan analisis regresi sederhana dan berganda untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan smartphone addiction terhadap kecenderungan no mobile phone phobia pada remaja.

Populasi penelitian adalah 861 remaja di Yogyakarta, dengan 90 responden yang dipilih melalui teknik accidental sampling menggunakan rumus Slovin (tingkat kesalahan 10%). Instrumen yang digunakan terdiri dari tiga skala psikologis, yaitu: (1) Skala Kontrol Diri sebanyak 30 aitem, mengacu pada teori Averill. (2) Skala Smartphone Addiction sebanyak 10 aitem diadaptasi dari Smartphone Addiction Scale – Short Version (Kwon et al., 2013). (3) Skala No Mobile Phone Phobia sebanyak 20 aitem berdasarkan Nomophobia Questionnaire (Yildirim & Correia, 2015). Seluruh data dianalisis menggunakan SPSS 16.0 for Windows melalui uji asumsi klasik dan regresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, karakteristik responden dikelompokkan menurut umur, jenis kelamin, dan kelas, tingkat kontrol diri, smartphone addiction, dan kecenderungan no mobile phone phobia, untuk memperjelas karakteristik responden yang dimaksud, maka disajikan dalam bentuk tabel. Selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik meliputi:

a. Uji normalitas

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian ini erdistribusi normal atau tidak. Data yang diuji normalitasnya adalah data yang berjenis interval atau rasio. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik non parametrik One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0,05$ maka sebaran datanya normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebaran datanya tidak normal.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai asymp. Sig (2-tailed) adalah $0,403 > 0,05$ maka nilai residual terstandarisasi menyebar secara normal.

b. Uji auto korelasi

Data dalam penelitian ini adalah data cross section (data yang diperoleh secara bersamaan atau melalui penyebaran kuesioner maka tidak perlu dilakukan uji autokorelasi (Sahid Raharjo, 2014).

c. Uji multikolinearitas

Hasil analisis menunjukkan nilai tolerance sebesar 0,976 lebih besar dari 0,1 atau nilai VIF (Varian Inflation Factor) sebesar 1.025 lebih kecil dari 10, maka dapat dipastikan bahwa data di atas tidak terjadi korelasi yang sangat kuat antara setiap variabel bebas (independent).

d. Uji Linearitas

Nilai F dari variabel nomophobia dan kontrol diri sebesar 1,346 dengan signifikansi $0,182 > 0,05$ maka dipastikan tidak mengandung linearitas, dan nilai F dari variabel nomophobia dan smartphone addiction sebesar 1,730 dengan signifikansi $0,044 > 0,001$ maka dipastikan tidak mengandung linearitas. Uji linearitas terpenuhi jika plot antara nilai residual terstandarisasi dengan nilai prediksi terstandarisasi tidak membentuk suatu pola tertentu (acak).

e. Uji heteroskedastisitas

Hasil koefisien menunjukkan nilai t dari variabel kontrol diri sebesar 3,026 ; $p > 0,05$ maka dapat dipastikan bahwa model tersebut tidak mengandung unsur heteroskedastisitas. Nilai t dari variabel smartphone addiction sebesar 3,318 ; $p > 0,05$ maka dapat dipastikan bahwa model tersebut tidak mengandung unsur heteroskedastisitas.

Setelah dilakukan uji asumsi klasik, kemudian dilakukan uji regresi, dari hasil uji regresi menunjukkan nilai konstanta yaitu sebesar -11,519 artinya jika variabel kontrol diri dan smartphone addiction memiliki pengaruh negatif, bila variabel bebas turun dalam satu satuan, maka variabel kecenderungan no mobile phone phobia akan bernilai turun.

Hasil uji t pada variabel kontrol diri sebesar 3,026 ; yang mana signifikansi $0,003 < 0,05$ maka ada pengaruh kontrol diri terhadap no mobile phone phobia.

Hasil uji t pada variabel smartphone addiction sebesar 3,318 ; yang mana signifikansi $0,001 < 0,05$ maka ada pengaruh smartphone addiction terhadap kecenderungan no mobile phone phobia.

Hasil uji t parsial tentang pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan nomophobia menunjukkan nilai t hitung sebesar $3,026 > t$ tabel 1,987 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh variabel kontrol diri terhadap kecenderungan no mobile phone phobia, sedang hasil uji t parsial untuk melihat pengaruh smartphone addiction menunjukkan nilai t hitung sebesar $3,318 > t$ tabel 1,988 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel smartphone addiction terhadap kecenderungan no mobile phone phobia. Perhitungan hasil analisis regresi diperoleh nilai F hitung sebesar 11,935 dan $p < 0,001$ artinya ada pengaruh yang sangat signifikan antara kontrol diri dan smartphone addiction terhadap kecenderungan nomophobia.

Hasil uji t parsial tentang pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan nomophobia menunjukkan nilai t hitung sebesar $3,026 > t$ tabel 1,987 yang mana signifikansi $0,003 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh variabel kontrol diri terhadap kecenderungan nomophobia. Hasil yang menunjukkan bahwa kontrol diri berkorelasi positif dengan kecenderungan nomophobia terdapat pada penelitian Fathoni, (2021) menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,137 dengan signifikansi $p = 0,006$ ($p = 0,006 < 0,05$) maka dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa ada hubungan positif signifikan antara kontrol diri dengan nomophobia pada remaja yang artinya semakin tinggi kontrol diri makasemakin tinggi nomophobia pada remaja, begitu sebaliknya.

Dari Gandawijaya, (2017) mengatakan kontrol diri memiliki dampak perilaku penggunaan sosial media, individu dengan kontrol diri akan memiliki standar pada konten-konten yang terdapat pada sosial media yang mana hal itu sesuai dengan lingkungannya. Standar-standar inilah yang nantinya bisa menjadi sebuah motivasi baik bagi pengguna sosial media maupun internet.

Fajri (2017) menyebutkan individu juga akan terhindar dari rasa cemas ketika tidak sedang berada dekat dengan gadget. Sebuah kontrol diri

yang baik dapat membantu penggunaan gadget agar bisa sesuai dengan kebutuhan individu serta tidak terlalu berlebihan dalam penggunaannya. Sok et al., (2019) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan faktor utama dalam kecanduan smartphone, oleh karena itu remaja harus menemukan cara untuk meningkatkan kontrol diri mereka untuk mengenali kesalahan dan mampu mengendalikannya.

Salah satu faktor yang menyebabkan kecenderungan nomophobia adalah karena kurangnya kontrol diri, apabila seseorang memiliki self control yang baik maka dapat menjauhkan seseorang dari ketergantungan smartphone, yang tentunya individu akan terhindar dari masalah kecemasan ketika berada jauh dari smartphone. Semakin tinggi kontrol diri individu maka tingkat kecemasan jauh dari smartphone (kecenderungan nomophobia) yang dialami semakin rendah. Sebaliknya, apabila individu dengan kontrol diri rendah maka tingkat kecemasan jauh dari smartphone (kecenderungan nomophobia) semakin tinggi. Kontrol diri mempengaruhi munculnya kecemasan jauh dari smartphone (kecenderungan nomophobia) yang dialami individu (Aldanita & Maryatmi, 2019).

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
15	4	5
16	26	29
17	46	51
18	13	14
19	1	1
Total	90	100

Tabel 2. Karakteristik responden jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	14	16
Perempuan	76	84
Total	90	100

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan kelas

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
X	4	4
XI	51	57
XII	35	39
Total	90	100

Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat kontrol diri

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	0	0
Cukup	84	93
Tinggi	9	7
Total	90	100

Tabel 5. Distribusi frekuensi tingkat smartphone addiction

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	16	18
Sedang	65	72
Berat	9	10
Total	90	100

Tabel 6. Distribusi frekuensi tingkat kecenderungan no mobile phone phobia

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	6	7
Cukup	68	75
Tinggi	16	18
Total	90	100

Tabel 7. Hasil uji regresi

Variabel	Koefisien Regresi	t Hitung	Sig
Konstanta	-11,519		
X1	0,291	3,026	0.003
X2	0,319	3,318	0,001
F Hitung	11,935		0,000
R Square	0,215		

Hasil uji t parsial untuk melihat pengaruh smartphone addiction menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar $3,318 > t_{tabel}$ 1,988 yang mana signifikansi $0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel smartphone addiction terhadap kecenderungan nomophobia.

Pada penelitian Sandy (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara smartphone addiction dengan kecenderungan nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Islam Riau dengan nilai $p=0.000(p<0,05)$.

Remaja menggunakan smartphone di era sekarang ini sebagai alat

untuk berkomunikasi, sarana hiburan, serta upaya agar tidak mengalami stres. Smartphone telah mengambil alih pasar ponsel dan telah hampir menggantikan “mobile phone” atau “handphone selular” dengan berbagai kemampuan. Smartphone memfasilitas semua alat komunikasi secara instan, dapat membantu orang tetap terhubung dimanapun, kapanpun, dan menyediakan akses langsung ke informasi. Sehingga, orang-orang lebih tergantung pada smartphone sehingga cenderung mengalami gejala *nomophobia* (Aprilia, 2020).

Efek samping yang negatif serta risiko dari penggunaan smartphone yang berlebihan pada remaja yaitu akan mengalami efek sosial seperti ketergantungan dan gangguan, masalah akademik seperti prestasi akademik rendah, gangguan dalam belajar, kemudian masalah psikologis seperti gangguan kepribadian, kesepian, kecemasan, depresi, agresi, gangguan defisit perhatian, gangguan empati, serta dapat mengganggu perkembangan fisik seperti hipertensi, obesitas, dan lain sebagainya (Ozdemir, cakir, dan Hussain, 2018).

Fitur-fitur smartphone yang semakin memudahkan untuk terkoneksi dimanapun membuat masyarakat khususnya remaja lebih menyukai untuk bermain dengan smartphone individu dibandingkan berinteraksi sosial secara langsung. Lebih memilih untuk bermain dengan smartphone dibandingkan dengan berinteraksi secara aktif juga dapat menjadi penyebab awal bagaimana pengguna smartphone (Purbaningrum, 2020). Tren berkomunikasi lewat dunia maya juga terjadi dikalangan remaja mulai dari sekedar mencari tugas, menjalin relasi dengan lingkungan sosial dunia maya dan bermain game online (Rabathy, 2018).

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,215 menunjukkan bahwa kontrol diri dan smartphone addiction secara bersama-sama memberikan sumbangan (daya prediksi) terhadap kecenderungan *no mobile phone phobia* sebesar 21,5% sedangkan sisanya 78,5% dipengaruhi oleh variabel lain dan kesalahan-kesalahan lain (error sampling dan non sampling).

Hasil analisis regresi diperoleh nilai F hitung sebesar 11,935 dan $p < 0,001$ artinya ada pengaruh yang sangat signifikan antara kontrol diri dan smartphone addiction terhadap kecenderungan *no mobile phone phobia*. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan smartphone addiction secara bersama-sama mampu memprediksi kecenderungan *no mobile phone phobia*.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dan smartphone addiction secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan no mobile phone phobia pada remaja di Yogyakarta. Semakin tinggi kontrol diri, maka kecenderungan mengalami nomophobia semakin rendah, sedangkan semakin tinggi tingkat smartphone addiction, maka kecenderungan nomophobia meningkat. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan aspek regulasi diri dan literasi digital pada remaja agar mampu menggunakan smartphone secara seimbang. Program pendidikan kesehatan mental di sekolah dan keluarga perlu diarahkan untuk:

1. Mengembangkan strategi kontrol diri digital, seperti manajemen waktu dan kesadaran penggunaan teknologi.
2. Memperkuat dukungan sosial dan komunikasi interpersonal agar remaja tidak bergantung pada koneksi virtual.
3. Mendorong kolaborasi antara guru, orang tua, dan lembaga kesehatan mental dalam menciptakan lingkungan yang kondusif terhadap penggunaan gawai yang sehat.

Secara teoretis, penelitian ini menambah bukti empiris bahwa perilaku adiktif terhadap teknologi berkorelasi erat dengan regulasi diri sebagai mekanisme psikologis yang berperan dalam pembentukan kesejahteraan mental remaja di era digital.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta dan SMA N 5 Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Aldianita, N., & Maryatmi, A. S. (2019). "Hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif dengan nomophobia pada remaja pengguna instagram di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur." *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora* Vol. 3 No 3 November 2019.

- Aprilia Nadia. (2020). "Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel" Psikoborneo Vol. 8 No. 2 Samarinda 2020.
- 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, Vol. 6 No. 2.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2019). Potret Zaman Now, Pengguna & Perilaku Internet Indonesia. In Apjii (Vol. 23, Pp. 1-7). <https://apjii.or.id/>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). Pengguna Internet Indonesia Tembus 210 Juta pada 2022. <https://apjii.or.id/>
- Databoks. (2020). Berapa Jumlah Pengguna Smartphone Dunia | Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/01/20/berapa-jumlah-pengguna-smartphone-dunia>.
- Databoks. (2022). Penetrasi Internet di Kalangan Remaja | Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/06/10/penetrasi-internet-di-kalangan-remaja-tertinggi-di-indonesia>.
- Fajri, F. V. (2017). Hubungan antara Penggunaan Telepon Genggam Smartphone dengan Nomophobia pada Mahasiswa. Naskah Publikasi Psikologi, 1-11.
- Fathoni, Ahmad. (2021). " Hubungan Kontrol Diri Dan Kesepian Dengan Nomophobia Pada Remaja." Skripsi: Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2021.
- Gandawijaya, L. E. (2017). Hubungan antara kontrol diri dan agresi elektronik pada pengguna media sosial di masa transisi menuju dewasa. Skripsi Psikologi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Hanum, Z. (2021) Kemenkominfo : 89% Penduduk Indonesia Gunakan Smartphone. <https://mediaindonesia.com/humaniora/389057/kemenkominfo-89-penduduk-indonesia-gunakan-smartphone>.

- Khasanah, Dinda Ni'matul & Yuliani Winarti. (2021). "Literature Review: Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Smartphone pada Remaja." *Borneo Student Research*. Vol 3 No 1.
- Kominfo. (2018). Kementerian Komunikasi dan Informatika. https://kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan_media
- Kwon, M., Lee, J., Won, W., Park, J., Min, J., & Hahn, C. (2013). "Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS)." February 2015.
- Ozdemir, B., Cakir O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduated students. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519-1532
- Purbaningrum, Rieska, Trimawarti, Aniroh. (2020). "Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Nomophobia pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo." *Repository : Universitas Ngudi Waluyo* 2020.
- Rabathy, Q. (2018). Nomophobia Sebagai Gaya Hidup Mahasiswa. *Jurnal Linimasa*.
- Raharjo, Sahid. (2014). Cara Melakukan Uji F Simultan dalam Analisis Regresi. SPSS Indonesia. <http://www.spssindonesia.com/2016/08/>
- Safira, Elni. (2021). "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Mahasiswa." Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Sandy, Shania Salsabila. (2021). "Hubungan Antara Smartphone Addiction Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi." Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Sari, I. P., Ildil, I., dan Yendi, F. M. (2020). "Konsep nomophobia pada remaja generasi Z." *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*. Vol. 5 No. 1 Februari 2020.
- Sok, S. R., Seong, M. H., & Ryu, M. H. (2019). Differences of Self-Control, Daily Life Stress, and Communication Skills between Smartphone

Addiction Risk Group and General Group in Korean Nursing Students. *Psychiatric Quarterly*, 90(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1007/s11126-018-9596-1>

Viky Riyanti, Muryati, Desmanianti, Zaenal Muttaqin. (2021). "Gambaran Nomophobia pada Remaja." *Florence Nightngale: Jurnal Keperawatan Indonesia* Vol. 2 No.1 Juli 2022.