



HUBUNGAN NOMOPHOBIA DENGAN KONTROL DIRI PADA MAHASISWA

The Relationship Between Nomophobia and Self-Control in Students

Fentysia Jessi NurwicaHyani, Siti Sholikhah, Abdul Majid

Prodi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Jawa Timur

Abstrak

Kontrol diri adalah kemampuan dalam mengendalikan perilaku sosial. *Nomophobia* adalah gangguan kesehatan karena rasa takut saat jauh dari *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan *nomophobia* dengan kontrol diri pada mahasiswa semester 5 Prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan. Desain penelitian ini menggunakan korelasi analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada mahasiswa semester 5 Prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan dengan populasi berjumlah 54 mahasiswa dengan menggunakan teknik total sampling pada bulan Februari 2025. Data penelitian yang diambil menggunakan kuesioner, kemudian ditabulasi dan dianalisis menggunakan uji *spearman rho*. Hasil penelitian ini adalah (57,4%) mengalami *nomophobia* sedang dan (72,2%) memiliki kontrol diri sedang. Diperoleh nilai $r=-0,361$ $p=0,007$ ($p<0,05$) yang artinya ada hubungan antara *nomophobia* dengan kontrol diri pada mahasiswa semester 5 Prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan. Kontrol diri membantu membatasi penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan sehingga dapat mengantisipasi gejala *nomophobia*. Untuk menurunkan tingkat *nomophobia* diperlukan adanya kontrol diri yang baik

ABSTRACT

Self-control is the ability to regulate social behavior. *Nomophobia* is a health disorder characterized by fear or anxiety when separated from one's *smartphone*. This study aims to determine the relationship between *nomophobia* and self-control among fifth-semester Pharmacy students at Universitas Muhammadiyah Lamongan. The research employed an analytical correlational design using a cross-sectional approach. It was conducted on 54 pharmacy students, selected through total sampling in February 2025. Data were collected via a questionnaire, tabulated, and analyzed using the Spearman Rho test. The findings indicate that 57.4% of students experienced moderate *nomophobia*, while 72.2% exhibited moderate self-control. The statistical analysis yielded $r=-0.361$, $p=0.007$ ($p<0.05$), indicating a significant negative relationship between *nomophobia* and self-control among fifth-semester pharmacy students. Self-control plays a crucial role in limiting *smartphone* usage, preventing excessive dependence, and reducing *nomophobia* symptoms. To lower *nomophobia* levels, students must develop stronger self-regulation strategies.

Riwayat artikel

Diajukan: 17 Agustus 2025

Diterima: 2 Oktober 2025

Penulis Korespondensi:

- Fentysia Jessi NurwicaHyani
- Prodi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Jawa Timur

email:

fentysiajessie@gmail.com

Kata Kunci:

Nomophobia, Kontrol Diri, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Kontrol diri adalah suatu sistem yang dilakukan secara sengaja dan disertai dengan adanya niat suatu individu sehingga menyebabkan adanya perubahan suatu perilaku, menahan suatu godaan, mengubah perasaan dan suasana hati, serta bertindak untuk mencapai suatu tujuan pribadi (Layli, Ulya, & Rahmat, 2022).

Pada survei *Gallup Global Emotions Report 2021* mencatat bahwa Indonesia menempati urutan ke-54 dari 122 negara dengan penduduk paling tempramental dan emosional. Survei ini didasarkan sampel yang berbasis probalitas yang representatif pada 1.000 responden di setiap negara. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyaknya warga Indonesia yang kurang mampu dalam mengontrol dirinya (Cantika, 2022). Pada 2020 *Microsoft* melalui survei *Digital Civility Indeks* (DCI) menyebutkan urutan negara dengan tingkat kesopanan paling rendah terutama dalam bermedia sosial yang menjadikan Indonesia menjadi urutan nomor 4 negara paling tidak sopan di dunia dengan skor *point* yang sama seperti Meksiko yang menjadi urutan ke 3 yaitu 76 *point*. Negara yang menjadi urutan pertama di dunia adalah Afrika dengan 81 *point* dan yang ke 2 adalah Rusia dengan 80 *point* (Aeni, 2022). Ira (2024) melaporkan dalam *The Least and Most Stressfull Cities Indeks 2021* yang di rilis oleh CBD dan Vaay Jakarta menduduki peringkat 9 kota dengan tingkat stress paling tinggi di dunia. Stress bisa muncul karena individu tidak dapat mengontrol dirinya sehingga menyebabkan kekhawatiran berlebih dalam menghadapi masalah pribadi ataupun pengaruh dari lingkungan sekitar. Sebuah studi mengungkapkan penduduk perkotaan 21% mengalami gangguan kecemasan dan 39% mengalami gangguan *mood* dibandingkan penduduk desa.

Setelah dilakukannya survei awal pada mahasiswa semester 5 Prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan yang di lakukan oleh peneliti pada tanggal 30 Mei 2024 dengan menyebarkan mini kuesioner kontrol diri pada 10 responden di dapatkan sebanyak 8 mahasiswa (80%) memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori sedang dan 2 mahasiswa (20%) memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori rendah. Dari hasil survei yang diperoleh menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang mengalami kontrol diri yang kurang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah faktor internal yang meliputi hirarki dasar biologi, usia, emosi dan kepribadian yang dimiliki setiap individu. Faktor eksternal yaitu faktor keluarga seperti gaya pola asuh, gaya komunikasi, menahan diri, dan faktor eksternal situasi yang mencakup fobia situasional, dan *nomophobia*. Faktor eksternal lainnya yaitu etnis dan budaya serta faktor pengalaman yang dapat membentuk kontrol diri pada suatu individu (Fauji, 2021; Pakpahan, 2022; Sitanggang *et al.*, 2023).

Menurut Silvani (2021) individu yang memiliki kontrol diri kurang baik dan terlalu candu dalam menggunakan *smartphone* baik dalam hal menjalin interaksi ataupun komunikasi dan pada kegiatan lainnya akan menyebabkan individu tersebut menjadi ketergantungan pada *smartphone* sehingga tidak dapat melepaskan *smartphone* dari genggamannya. Menurut Melianasari (2022) menyatakan kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh seseorang karena tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone*, karena kehilangan jaringan atau konektivitas, sehingga tidak dapat mengakses informasi dan terlalu menikmati kenyamanan yang ada di dalam *smartphone* adalah suatu kelainan yang disebut dengan *nomophobia* atau *no mobile phone phobia*.

Keenam penelitian terdahulu yang sudah melakukan penelitian tentang *nomophobia* dengan menggunakan indikator yang sama yaitu tidak bisa berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan keterhubungan/konektivitas (*losing connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*), dan kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*). Untuk penulis saat ini ingin menambahkan satu indikator yang di modifikasi dan dikonversasi dengan penelitian lainnya yaitu lama penggunaan *smartphone* (*long use of smartphone*) (Alini *et al.*, 2022; Ayu, 2022; Fauji, 2021; Padang, 2024; Prastiwi & Apriliyani, 2023; Raharja & Sumarno, 2023; Rekonsilawati, 2020).

Annur (2024) menyampaikan bahwa pada tahun 2024 terdapat sekitar 7,1 miliar pengguna *smartphone*. Pada satu tahun yang sebelumnya, yaitu di tahun 2023 jumlah pengguna *smartphone* mencapai 6,8 miliar. Indonesia menduduki peringkat ke empat sebagai negara dengan jumlah penggunaan *smartphone* tertinggi di dunia beserta populasi dan penetrasinya. Jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia adalah 187, 7 juta jiwa dengan populasi 275, 5 juta dan penetrasinya adalah 68,1%. Menurut GillPress (2024) rata-rata waktu penggunaan *smartphone* di Indonesia pada tahun 2023 adalah 6,05 jam/hari, yang mana hal ini menjadikan Indonesia sebagai negara yang paling “kecanduan” *smartphone* nomor satu di dunia karena Indonesia adalah satu-satunya negara yang masyarakatnya menggunakan *smartphone* hingga melampaui rata-rata 6 jam/hari. APJII (2024) menyatakan mayoritas pengguna media sosial adalah gen Z (kelahiran 1997-2012) sebanyak 34,40% lalu, pada generasi milenial (kelahiran 1981-1996) sebanyak 30,62%.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *nomophobia* dengan kontrol diri pada mahasiswa semester 5 prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Februari hingga bulan Maret 2025 di Universitas Muhammadiyah Lamongan. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa semester 5 Prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 5 Prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan yang berjumlah 54 mahasiswa. Variabel independen adalah *nomophobia* sedangkan variabel dependen adalah kontrol diri. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner tingkat *nomophobia* dan kuesioner tingkat kontrol diri. Penelitian ini telah dinyatakan layak melalui persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan dengan nomor 017/EC/KEPK-S1/01/2025.

HASIL

Distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1. bahwa sebagian besar mahasiswa semester 5 prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 47 mahasiswa (87%). Sementara usia terbanyak pada mahasiswa semester 5 prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan adalah 20 tahun dengan jumlah 30 mahasiswa (55,6%).

Tabel 2. memperlihatkan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa semester 5 prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan paling banyak masuk dalam kategori sedang dengan jumlah 31 mahasiswa (57,4%). Tabel 3 memperlihatkan tingkat kontrol diri pada mahasiswa semester 5 prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan paling banyak masuk dalam kategori sedang dengan jumlah 39 mahasiswa (72,2%). Pada tabel 4. dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa yang memiliki tingkat *nomophobia* yang berat dengan memiliki tingkat kontrol diri yang sedang sebanyak 21 mahasiswa (91,3%)

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis dengan uji *spearman rho* di SPSS 25 antara *nomophobia* dengan kontrol diri pada mahasiswa semester 5 Prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan, diperoleh nilai sig 2 tailed (p) = 0,007 dimana $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan antara *nomophobia* dengan kontrol diri pada mahasiswa semester 5 Prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan. Tingkat kuat atau lemahnya hubungan antara dua variabel tersebut termasuk ke dalam kategori cukup kuat, dengan nilai koefisien korelasi *spearman* (r) = -0,361, yang artinya arah korelasi menunjukkan nilai negatif.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin			
1.	Laki-Laki	7	13%
2.	Perempuan	47	87%
Usia			
1.	19 tahun	1	1,9%
2.	20 tahun	30	55,6%
3.	21 tahun	21	38,9%
4.	22 tahun	2	3,7%
Total		54	100%

Tabel 2. Distribusi Tingkat *Nomophobia* Mahasiswa Semester 5 Prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan

No.	Tingkat <i>Nomophobia</i>	Frekuensi	Presentase
1.	Berat	23	42,6%
2.	Sedang	31	57,4%
3.	Ringan	-	-
Total		54	100%

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kontrol Diri Mahasiswa Semester 5 Prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan

No.	Tingkat Kontrol Diri	Frekuensi	Presentase
1)	Tinggi	13	24,1%
2)	Sedang	39	72,2%
3)	Rendah	2	3,7%
Total		54	100%

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan *Nomophobia* dengan Kontrol Diri Pada Mahasiswa Semester 5 Prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan

No.	<i>Nomo-phobia</i>	Kontrol Diri						Total	
		Tinggi		Sedang		Rendah		n	%
		n	%	n	%	n	%		
1.	Berat	1	4,3%	21	91,3%	1	4,3%	30	100%
2.	Sedang	12	38,7%	18	58,1%	1	3,2%	24	100%
3.	Ringan	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total		13	24,1%	39	72,2%	2	3,7%	54	100%

Uji Spearman $r = -0,361$ $p = 0,007$

PEMBAHASAN

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (42,6%) memiliki tingkat *nomophobia* yang berat. Menurut teori yang diambil dari Sari *et al.*, (2020) generasi Z yang lahir pada tahun 1995-2010, lahir dan besar di era digital di mana internet telah berkembang pesat, sejak kecil sudah mengenal teknologi dan *gadget* canggih, salah satunya adalah *smartphone*. Informasi dan teknologi merupakan hal yang sudah menjadi bagian dari suatu kehidupan. Generasi Z mampu melakukan seluruh aktivitas dalam waktu bersamaan (*multitasking*), seperti, mengelola media sosial, *browsing*, serta mendengarkan musik di *smartphone*. Apapun yang mereka lakukan kebanyakan berhubungan dengan dunia maya sehingga mereka terlalu asyik dengan *smartphone*. Kemudahan dan kenyamanan yang ditawarkan oleh *smartphone* bisa menjadi suatu masalah jika digunakan secara berlebihan, salah satunya adalah *nomophobia*. Kecanduan *smartphone* yang dialami oleh individu disebabkan oleh hadirnya *smartphone* yang menjadi alat untuk memenuhi segala kebutuhan manusia kapanpun dan dimanapun, seperti berkomunikasi, mencari informasi bahkan bersenang-senang. Namun, hal ini dapat membuat suatu individu bergantung pada *smartphone*

untuk segala kebutuhannya. Kebiasaan terlalu sering mengecek *smartphone* bisa menyebabkan *nomophobia*.

Pada beberapa penelitian yang telah dilakukan, menjelaskan bahwa mayoritas mahasiswa menghabiskan waktunya lebih banyak untuk bermain *game* dan membuka media sosial seperti *whatsapp*, *facebook*, *instagram*, dan lain sebagainya hingga saat mengikuti kuliah, atau waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dan mengerjakan tugas. Pada penelitian yang ada juga menjelaskan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat *nomophobia* pada mahasiswa. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh beberapa peneliti menjelaskan bahwa mayoritas laki-laki menggunakan *smartphone* untuk kebutuhan pekerjaan dan hal penting lainnya. Selain itu, laki-laki juga lebih cepat dalam mempelajari proses komunikasi, informasi dan transaksi aplikasi yang baru diperkenalkan, sedangkan perempuan mayoritas menggunakan *smartphone* untuk kebutuhan media sosial dan sistem belanja *online* sehingga perempuan sangat tertarik serta menghabiskan lebih banyak waktunya dengan *smartphone*. Kebutuhan perempuan untuk terhubung dengan kelompok sosialnya mendorong untuk menggunakan *smartphone* secara terus menerus (Alwafi et al., 2022; Fitriyani et al., 2020; Nissa et al., 2019; Sagita & Santika, 2020).

Tingkat *nomophobia* berat yang terjadi pada mahasiswa sebagian besar karena rasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* dan merasa cemas ketika tidak dapat menghubungi keluarga dan teman-temannya yang merujuk pada dimensi “Tidak Bisa Berkomunikasi” dan “Tidak Dapat Mengakses Informasi”. Dimensi ini berhubungan dengan perasaan cemas saat tidak bisa berkomunikasi melalui *smartphone* secara tiba-tiba serta perasaan cemas saat *smartphone* tidak dapat digunakan untuk mencari informasi yang dibutuhkan. Semakin sering *smartphone* mendampingi suatu individu dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi juga tingkat kecemasan yang dialami ketika tidak mempunyai akses pada *smartphone*. Kecemasan dapat muncul saat suatu individu tidak dapat melakukan panggilan, mengirim pesan, *browsing*, atau kontak apapun dengan orang lain (Ramaita et al., 2019).

Pada tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa (72,2%) memiliki tingkat kontrol diri yang sedang. Mahasiswa memiliki kepuasan hidup non-akademis seperti hidup dengan tenang, melakukan segala sesuatu sesuai dengan apa yang diinginkannya, tidak ada yang disesali dalam hidup, mempunyai lingkungan yang suportif, merasa segalanya tercukupi, menghargai diri sendiri, mencapai apa yang diinginkannya, mencapai aktualitas diri, serta bahagia tanpa beban. Masalah yang ditemukan di kalangan mahasiswa terkait dengan kontrol diri adalah kecenderungan memprioritaskan kesenangan dan kepuasan dibandingkan dengan menyelesaikan tugas, selain itu masalah lainnya seperti kemalasan, konsentrasi yang rendah, kurang disiplin dan menyelesaikan tugas saat mendekati *dateline* (Felisia & Wijaya, 2022)

Kontrol diri yang tinggi akan mengurangi serta menekan perilaku agresi yang timbul ketika ada stimulus yang mengakibatkan penekanan perilaku agresi yang akan muncul. Sedangkan kontrol diri yang rendah akan menyebabkan perilaku agresi dengan mudah untuk muncul dengan spontan baik itu secara perilaku agresi fisik, verbal, atau perilaku agresi yang lainnya (Madjid et al., 2022)

Menurut Duri et al., (2024) pada umumnya laki-laki dianggap memiliki sifat mendominasi, otonom, tegas, berorientasi pada tujuannya dan tangguh. Sedangkan perempuan pada umumnya dianggap penyayang, menikmati acara sosial, memiliki harga diri rendah, serta lebih cenderung menawarkan suatu bantuan pada saat stres. Sedangkan kontrol diri pada faktor keluarga menjelaskan bahwa laki-laki yang mendapat perlakuan secara demokratis mendapatkan tingkat kontrol diri lebih rendah dibandingkan perempuan yang mendapatkan perlakuan secara demokratis akan mendapatkan tingkat kontrol diri yang tinggi. Perempuan mempunyai pengendalian diri yang lebih besar dibandingkan dengan laki-laki sehingga mempengaruhi kontrol diri pada mahasiswa.

Dari hasil tabulasi silang pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 54 mahasiswa semester 5 Prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan yang telah mengisi kuesioner

didapatkan sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *nomophobia* yang berat dan mempunyai tingkat kontrol diri yang sedang dengan presentase 91,3%.

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis dengan uji *spearman rho* di SPSS 25 antara *nomophobia* dengan kontrol diri pada mahasiswa semester 5 Prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan, diperoleh nilai sig 2 tailed (p) = 0,007 dimana $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan antara *nomophobia* dengan kontrol diri pada mahasiswa semester 5 Prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan. Tingkat kuat atau lemahnya hubungan antara dua variabel tersebut termasuk ke dalam kategori cukup kuat, dengan nilai koefisien korelasi *spearman* (r) = -0,361, yang artinya arah korelasi menunjukkan nilai negatif

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Damayanti (2023), Pakpahan (2022) serta penelitian yang dilakukan oleh Sapulete & Ambarwati, (2022) yang membuktikan adanya korelasi negatif pada hubungan *nomophobia* dengan kontrol diri.

Menurut Fadhillah *et al.*, (2021) remaja mampu memahami teknologi dengan begitu cepat, akan tetapi remaja cenderung memiliki kontrol diri yang kurang sehingga rentan mengalami *nomophobia*. Hal ini menyebabkan beberapa dampak yang kurang baik seperti kurangnya komunikasi secara langsung, lebih apatis dengan kondisi di sekitarnya, tidak membutuhkan orang lain secara nyata atau individualitas. Selain itu, ada beberapa dampak buruk saat belajar seperti kurangnya fokus pada materi, menurunnya prestasi akademik dan membuat mayoritas mahasiswa kurang aktif di kelas.

Kontrol diri memiliki peran yang sangat penting dalam membantu suatu individu untuk mengatur penggunaan *smartphone* agar tidak terlalu berlebihan sehingga dapat mengantisipasi agar tidak mengalami *nomophobia* (Sari *et al.*, 2020). Menurut Mulyati & Frieda (2019) individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung lebih bijak dalam berperilaku dan dapat mengelola situasi dengan tepat, termasuk dalam penggunaan *smartphone* sehingga individu tidak bergantung pada perangkat tersebut untuk menghindari kecemasan berlebih dan masalah lainnya. Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan lebih rentan terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan sehingga menyebabkan ketergantungan. Ketergantungan ini dapat menimbulkan kecemasan atau ketakutan ketika individu berada jauh dari *smartphone*. Akibatnya, individu dengan kontrol diri yang rendah akan cenderung berisiko memperburuk gejala *nomophobia* yang dialami.

Menurut (Kristina *et al.*, 2023) Individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang rendah akan mengalami kesulitan membatasi dirinya dalam menggunakan *smartphone* sehingga dapat menyebabkan ketergantungan dan kecemasan berlebihan saat terpisah dari *smartphone* karena individu akan merasa takut tertinggal, kehilangan kesempatan bersosialisasi, atau kehilangan akses internet sehingga akan sering merasa cemas, sulit berhenti memeriksa notifikasi, mengalami gangguan tidur serta mengalami penurunan kerja akademis. Sedangkan remaja dengan kontrol diri yang tinggi dapat memungkinkan untuk mempertimbangkan dampak perilaku yang dilakukannya dan mendorong perilaku positif yang dapat mengurangi risiko *nomophobia*. Remaja dengan kontrol diri yang tinggi cenderung menggunakan *smartphone* dengan bijak sehingga tidak merasa cemas saat tidak ada *smartphone* dan mampu mengendalikan penggunaannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa semakin berat tingkat *nomophobia* pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat kontrol dirinya. Sebab, ketergantungan pada ponsel untuk mencari hiburan komunikasi ataupun validasi sosial dapat menyebabkan mahasiswa sulit menahan dirinya untuk tidak menggunakan *smartphone*. Mahasiswa seringkali terdistraksi oleh notifikasi atau dorongan untuk selalu online yang membuktikan adanya kesulitan dalam mengendalikan impuls yang menjadi salah satu indikator dalam kontrol diri.

SIMPULAN

Berdasarkan analisa data yang dilakukan dan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan berdasarkan tujuan penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

nomophobia dengan kontrol diri pada mahasiswa semester 5 prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Lamongan dengan nilai signifikansi sebesar 0,007.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, S. N. (2022). 10 Negara Paling Tidak Sopan, Indonesia Salah Satunya. *Katadata.Co.Id*.
- Alini, A., Meisyalla, L. N., & Novrika, B. (2022). Studi Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Di Sma Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi.
- Alwafi, H., Naser, A. Y., Aldhahir, A. M., Fatani, A. I., Alharbi, R. A., Alharbi, K. G., Almutwakkil, B. A., Salawati, E., Ekram, R., Samannodi, M., Almatrafi, M. A., Rammal, W., Assaggaf, H., Qedair, J. T., Al Qurashi, A. A., & Alqurashi, A. (2022). Prevalence and predictors of nomophobia among the general population in two middle eastern countries. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–9
- Annur, C. M. (2024). Durasi Penggunaan Ponsel di Indonesia Cenderung Meningkatkan Semenjak Pandemi. *Databoks*.
- APJII. (2024). APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. *APJII*.
- Ayu, F. A. (2022). *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Tingkat Nomophobia Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pa'Jukukung Kabupaten Banteng*. Universitas Negeri Makassar.
- Cantika, A. D. (2022). 10 Negara dengan Penduduk paling Tempramental dan Emosian, Didominasi Negara Timur Tengah, Ada Indonesia? *Okenews*.
- Damayanti, L. M. (2023). Pengaruh Kontrol Diri Dan Kesepian Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Duri, R., Zain, A., Jarnawi, & Muttaqin, R. (2024). Perbedaan Self Control Mahasiswa Dalam Belajar Ditinjau Dari Perlakuan Orang Tua Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 36–42.
- Fadhilah, L., Hidayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia Di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*.
- Fauji, R. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Psikologi Uin Walisongo Semarang. *Modul Biokimia Materi Metabolisme Lemak, Daur Asam Sitrat, Fosforilasi Oksidatif Dan Jalur Pentosa Fosfat*, 6.
- Felisia, & Wijaya, E. (2022). Kontrol Diri Sebagai Prediktor Kepuasan Hidup Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(2), 421–429.
- Fitriyani, N., Albertin, N., & Kusuma, R. M. (2020). Perbandingan Tingkat Nomophobia Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(1), 6–11.
- GillPress. (2024). How Many People Own Smartphones? *Big Data*.
- Ira, L. (2024). 10 Kota dengan Tingkat Stress Paling Tinggi, Jakarta Masuk Daftar. *Tempo.Co*.
- Kristina, K., Patricia Lunanta, L., & Kristiyani, V. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di Jakarta. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 2(10), 1753–1763.
- Layli, M., Ulya, F. M., & Rahmat, K. B. (2022). Jurnal penelitian psikologi. *Penelitian Psikologi*, 13(1), 25–30.
- Madjid, A. N. F., Aswar, & Tajuddin, A. (2022). Effects of Self-Control Ability in Pressing Aggressive Behavior. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 6(1), 1–11.
- Melianasari, D. (2022). Teknik konseling wants, doing, evaluation, planning (WDEP) untuk mengembangkan pemilihan karir pada siswa. *teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 20–28.
- Mulyati & NRH. (2019). *Jenis kelamin pada siswa SMA Mardasiswa Semarang survei APJII (asosiasi penyelenggara jasa Internet Indonesia) menunjukan pertumbuhan media lainnya . Hal ini didukung oleh survei Indonesian Digital Ssociation (IDA) yang*

- 7(Nomor 4), 152–161.
- Nissa, C., Vera Sari, M., & Afiati, N. (2019). Studi Komparasi Nomophobia Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 141–148.
- Padang, U. N. (2024). *Hubungan Self Control dengan Nomophobia Pada Siswa SMAN 1 Rupat Kabupaten Bengkalis*. 8, 41597–41607.
- Pakpahan, S. (2022). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Nomophobia pada Siswa SMAN 1 Tarutung*. 42–44.
- Prastiwi, A. H., & Apriliyani, I. (2023). Gambaran Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Anak Pengguna Smartphone Di Sd Negeri 1 Dukuhwaluh. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5158–5166.
- Raharja, G. S., & Sumarno, A. (2023). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Nomophobia Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bogor Tahun 2022. *Afiat*, 9(2), 75–85.
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89.
- Rekonsilawati, N. (2020). *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Nomophobia Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri (Uin) Raden Fatah Palembang*.
- Safira, E. (2021). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Mahasiswa*. 75(17), 399–405.
- Sagita, D. D., & Santika, F. (2020). Nomophobia in adolescents based on gender: a case study of East Jakarta, Indonesia. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(2), 92.
- Sapulete, C. W., & Ambarwati, K. D. (2022). Hubungan Antara Self Control Dengan Nomophobia pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. *Journal Psikogenesis*, 9(2), 159–171.
- Sari, I. P., Ifdil, & Yendi, F. M. (2020a). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*.
- Silvani, P. M. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Dan Kompetensi Sosial Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 61. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5667>
- Sitanggang, Y. A., Lani, T., & Raziansyah. (2023). Hubungan Konsep Diri Dengan Kontrol Diri Dalam Tindakan Agresivitas Di Media Sosial Pada Keluarga Yang Memiliki Remaja Di Wilayah Astambul. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Health*, 7(2), 195–202.