



EDUTECH

Jurnal Teknologi Pendidikan

Journal homepage <https://ejournal.upi.edu/index.php/edutech>



Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan *Nomophobia* Pada Siswa Kelas X di SMK Bistek Palembang

Salsyadila Dwi Ramadhani & Nur Wisma
Universitas Sriwijaya, Indonesia Jalan Raya Palembang-
*Correspondence: E-mail: nurwisma@fkip.unsri.ac.id.

ABSTRACT	ARTICLE INFO
<p><i>One of the challenges faced by adolescents in the digital era is nomophobia. This study aimed to examine the relationship between self-control and nomophobia among grade X students at SMK Bistek Palembang. A quantitative correlational approach was employed, involving a population of 209 students and a sample of 137 students selected through simple random sampling. Data were collected using self-control and nomophobia scales and analyzed using the Pearson Product Moment correlation technique. The results indicated that students' self-control was predominantly in the low category (33.58%; 46 students), while nomophobia levels were mostly in the moderate category (37.23%; 51 students). The correlation analysis revealed a significant negative relationship between self-control and nomophobia ($r = -0.329$; $p < 0.05$) among grade X students at SMK Bistek Palembang. Indicating that strengthening self-control is an important focus of guidance and counseling services to prevent nomophobia among adolescents.</i></p>	<p>Article History: Submitted/Received 16 Des 2025 First Revised 2 Jan 2026 Accepted 27 Jan 2026 First Available online 01 Feb 2026 Publication Date 01 Feb 2026</p> <p>Keyword: Self-Control, Nomophobia, Students.</p>

ABSTRAK

Salah satu permasalahan yang muncul pada remaja di era digital saat ini adalah timbulnya *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada siswa kelas X di SMK Bistek Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan populasi sebanyak 209 siswa dan sampel berjumlah 137 siswa yang ditentukan dengan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala kontrol diri dan skala *nomophobia*, kemudian dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri siswa berada pada kategori rendah dengan persentase 33,58% (46 siswa), sedangkan tingkat *nomophobia* siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 37,23% (51 siswa). Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,329$ dengan nilai sig $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada siswa kelas X di SMK Bistek Palembang. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan kontrol diri perlu menjadi perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya pencegahan *nomophobia* pada remaja.

© 2025 Teknologi Pendidikan UPI

1. PENDAHULUAN

Kemajuan bidang teknologi informasi dan komunikasi saat ini membawa perubahan juga dampak besar di berbagai kehidupan manusia, termasuk di Indonesia. Pada era globalisasi kehidupan tidak dapat dipisahkan dari pemanfaatan teknologi terutama dalam bidang komunikasi. Salah satu hasil kemajuan teknologi komunikasi yakni *smartphone*. Menurut Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang dilaksanakan pada tanggal 10 April–16 Juli 2025 menunjukkan bahwa penetrasi internet di Indonesia tahun 2025 mencapai 88,66%, dan perangkat yang paling banyak digunakan untuk mengakses internet adalah *smartphone*/handphone dengan angka sebesar 83,39%. Selain itu, kelompok usia remaja, khususnya generasi Z juga menjadi pengguna dominan terhadap internet.

Menurut ahli psikologi Hurlock (dalam Hidayanto et al., 2021) remaja merupakan individu yang berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, dimana siswa kelas X termasuk kelompok remaja awal umumnya terjadi pada usia 13 tahun hingga 16 atau 17 tahun yang sedang masuk pada proses pencarian jati diri serta rentan terhadap pengaruh lingkungan termasuk teknologi. Selain itu Alamsyah et al., (2023) menjelaskan bahwa remaja saat ini menghabiskan waktu untuk bermain game, menonton video, menjelajah internet, memantau notifikasi media sosial sehingga mengalami ketergantungan dan kesulitan melepaskan diri dari perangkat tersebut.

Menurut Wisma dan Metrin (2022) perkembangan teknologi *smartphone* memberikan banyak manfaat terutama dalam bidang komunikasi dan pendidikan sebagai sarana pertukaran informasi dan media pembelajaran. Disisi lain Janatolmakan et al., (2024) menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* tanpa pemahaman dan kontrol diri yang baik dapat menimbulkan dampak negatif berupa peningkatan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan panik ketika tidak dapat mengakses *smartphone* yang dikenal sebagai *nomophobia* (Silmi & Lailiyah, 2024).

Menurut Yildirim dan Correia (2015) *nomophobia* merupakan kondisi kecemasan atau ketakutan ketika seseorang tidak memiliki akses terhadap ponsel. Noorisa dan Hariyono (2022) menjelaskan bahwa kecemasan tersebut dipicu oleh kebutuhan untuk terus terhubung dengan internet dan media sosial serta dipengaruhi oleh lemahnya kontrol diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Fathoni dan Asiyah (2021) menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada remaja.

Fadlia (2023) mengungkapkan kontrol diri memegang peranan signifikan dalam kehidupan sehari-hari yang menekankan bahwa kemampuan ini mempengaruhi bagaimana cara individu berinteraksi dengan orang lain dan lingkungannya. Fenomena ini terlihat pada siswa kelas X yang sedang masa pencarian identitas dan kebutuhan sosial, hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan guru BK menyebutkan bahwa siswa kelas X masih memiliki kontrol diri yang labil karena mudah terpengaruh dengan teman sebaya dan sulit konsisten menaati peraturan. Ketika *smartphone* disita oleh guru mereka tampak cemas bahkan saat ujian mereka merasa gelisah dan ingin segera mengambil kembali *smartphone* untuk dimainkan.

Penelitian sebelumnya mengenai kontrol diri dan *nomophobia* sebagian besar dilakukan pada jenjang pendidikan dan lokasi yang berbeda, sementara kajian pada siswa SMK khususnya kelas X di Palembang masih terbatas, sehingga penelitian ini memiliki kebaruan dengan menyoroti hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada siswa kelas X SMK sebagai kelompok remaja awal yang rentan terhadap penggunaan *smartphone* berlebihan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada siswa kelas X di SMK Bistek Palembang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada siswa kelas X di SMK Bistek Palembang. Metode kuantitatif digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu melalui pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis statistik guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2023). Creswell (2023) menjelaskan penelitian korelasional merupakan jenis penelitian yang memungkinkan peneliti untuk mengukur tingkat hubungan dan memprediksi nilai antar variable. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X yang berjumlah 209 siswa, dengan sampel sebanyak 137 siswa yang ditentukan menggunakan teknik simple random sampling berdasarkan rumus Slovin pada taraf kesalahan 5%. Pemilihan taraf kesalahan 5% dilakukan untuk memperoleh tingkat ketelitian yang lebih baik serta menghasilkan sampel yang representatif.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner dengan menggunakan lima skala likert, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Skala Likert

Skor	Kategori
5	Sangat Setuju
4	Setuju
3	Ragu-Ragu
2	Tidak Setuju
1	Sangat Tidak Setuju

Variabel penelitian terdiri dari kontrol diri sebagai variabel X dan *nomophobia* sebagai variabel Y. Kuesioner disusun berdasarkan aspek kontrol diri menggunakan teori Averill (1973) dan *nomophobia* menggunakan teori Yildirim C (2014), kemudian melakukan uji coba kepada 35 siswa di luar sampel penelitian. Berikut contoh item pernyataan kontrol diri dan *nomophobia*:

Tabel 2. Contoh Instrumen

Kontrol Diri	
1.	Saya mengabaikan pikiran

	sehingga bertindak sesuka hati
2.	Saya dapat mengendalikan pikiran negatif agar tidak memengaruhi tindakan saya
3.	Saya cepat menilai sesuatu tanpa memikirkannya dengan matang
<i>Nomophobia</i>	
1.	Saya merasa gelisah saat baterai <i>smartphone</i> hampir habis
2.	Saya merasa tidak tenang bila koneksi internet lemah
3.	Saya mudah marah jika sinyal <i>smartphone</i> tiba-tiba hilang

Kemudian peneliti melakukan uji validitas menggunakan teknik product moment, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Uji Validitas

Variabel	Jumlah Item	Item Valid
Kontrol Diri	35	24
<i>Nomophobia</i>	35	26

Berdasarkan hasil uji validitas dari 35 item instrumen kontrol diri terdapat 24 item yang dinyatakan valid, sedangkan pada instrumen *nomophobia* dari 35 item terdapat 26 item yang dinyatakan valid. Item yang tidak memenuhi kriteria validitas tidak digunakan dalam penelitian.

Sedangkan uji reliabilitas memperhatikan cronbach's alpha apabila lebih besar dari 0,60 maka dikatakan reliabel, dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 4. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha
Kontrol Diri	0,861
<i>Nomophobia</i>	0,866

Nilai Cronbach's alpha pada kedua instrumen menunjukkan reliabilitas yang tinggi sehingga instrumen layak digunakan pada penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi untuk menggambarkan tingkat kontrol diri dan *nomophobia* pada siswa. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas untuk memastikan hubungan antar variabel bersifat linear. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan *SPSS versi 25*. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada siswa kelas X di SMK Bistek Palembang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penentuan kategori tingkat kontrol diri dan *nomophobia* dilakukan menggunakan statistik deskriptif berdasarkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi ($M \pm SD$). Statistik deskriptif disajikan dalam bentuk nilai rata-rata (mean), skor minimum dan maksimum serta pengkategorian skor kedalam tingkat tertentu (Azwar, 2012). Pengkategorian skor ini terdiri dari sangat rendah, rendah sedang, tinggi dan sangat tinggi. Berikut statistik deskriptif dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 5. Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri	137	52.00	117.00	79.8759	11.28015
<i>Nomophobia</i>	137	47.00	107.00	82.6934	11.91611
Valid N	137				

Setelah data statistik diperoleh, tahap selanjutnya melakukan perhitungan untuk menetapkan kategorisasi pada variabel kontrol diri dan *nomophobia* menggunakan aplikasi *Microsoft Excel*. Hasil perhitungan tersebut dapat disajikan pada tabel berikut:

Disribusi Tingkat Kontrol Diri

Tabel 6. Tingkat Kontrol Diri

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 63$	7	5,11
Rendah	$63 \leq X \leq 74$	46	33,58

Sedang	$74 \leq X \leq 86$	42	30,66
Tinggi	$86 \leq X \leq 97$	32	23,36
Sangat Tinggi	$X \geq 97$	10	7,30
Total		137	100

Berdasarkan hasil perhitungan statistik terhadap 137 siswa, mayoritas siswa berada pada kategori kontrol diri rendah yaitu sebanyak 46 siswa (33,58%). Selanjutnya, 42 siswa (30,66%) berada pada kategori sedang, 32 siswa (23,36%) pada kategori tinggi, 10 siswa (7,30%) pada kategori sangat tinggi, dan 7 siswa (5,11%) pada kategori sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kontrol diri siswa kelas X di SMK Bistek Palembang paling dominan berada pada kategori rendah yakni pada interval skor 63-74 dengan persentase 33,58% atau sebanyak 46 siswa.

Distribusi Tingkat *Nomophobia*

Tabel 7. Tingkat *Nomophobia*

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 67$	8	5,84
Rendah	$67 \leq X \leq 79$	36	26,28
Sedang	$79 \leq X \leq 90$	51	37,23
Tinggi	$90 \leq X \leq 101$	31	22,63
Sangat Tinggi	$X \geq 101$	11	8,03
Total		137	100

Berdasarkan hasil perhitungan statistik terhadap 137 siswa, mayoritas siswa berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 51 siswa (37,23%). Selanjutnya, 36 siswa (26,28%) berada pada kategori rendah, 31 siswa (22,63%) pada kategori tinggi, 11 siswa (8,03%) pada kategori sangat tinggi, dan 8 siswa (5,84%) pada kategori sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *nomophobia* siswa kelas X di SMK Bistek Palembang paling dominan berada pada kategori sedang yakni pada interval skor 79-90 dengan persentase 37,23% atau 51 siswa.

Uji Normalitas

Tabel 8. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized Residual
N	137

Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.25093337
Most Extreme Differences	Absolute	.057
	Positive	.057
	Negative	-.036
Test Statistic		.057
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Uji normalitas diatas bertujuan untuk menilai apakah data variabel kontrol diri dan *nomophobia* berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov (K-S) dengan taraf signifikansi 5%. Hasil diatas menunjukkan nilai sig 0,200 > 0,05 dengan demikian data pada variabel kontrol diri dan *nomophobia* berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Tabel 9. Uji Linieritas
ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Nomophobia</i> * Kontrol Diri	Between (Combined) Groups	6736.426	41	164.303	1.241	.195
	Linearity	2095.768	1	2095.768	15.833	.000
	Deviation from Linearity	4640.659	40	116.016	.876	.674
	Within Groups	12574.698	95	132.365		
Total		19311.124	136			

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier antara variabel kontrol diri dan *nomophobia*. Pengujian ini menggunakan teknik analisis for

linearity dengan taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil diatas diperoleh nilai sig (Deviation From Linearity) sebesar 0,674 > 0,05 artinya variabel kontrol diri dan *nomophobia* memiliki hubungan yang linier.

Uji Hipotesis

Tabel 10. Uji Hipotesis

Correlations			
		Kontrol Diri	Nomophobia
Kontrol Diri	Pearson	1	-.329**
	Correlation		
	Sig. (2-Tailed)		.000
	N	137	137
Nomophobia	Pearson	-.329**	1
	Correlation		
	Sig. (2-Tailed)	.000	
	N	137	137

****.** Correlation Is Significant At The 0.01 Level (2-Tailed).

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia*. Berdasarkan hasil uji korelasi pearson menggunakan bantuan *SPSS Versi 25* diperoleh koefisien sebesar -0,329 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut < dari 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel kontrol diri dan *nomophobia*, sehingga hipotesis Ha diterima dan H0 ditolak. Koefisien korelasi yang bernilai negatif -0,329 menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi bersifat berlawanan arah, artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa maka tingkat *nomophobia* yang dimiliki akan semakin rendah, sebaliknya semakin rendah kontrol diri siswa maka kecenderungan mengalami *nomophobia* akan semakin tinggi. Berdasarkan kategori koefisien korelasi, nilai -0,329 tergolong dalam hubungan yang rendah, namun hasil ini tetap membuktikan bahwa kontrol diri memiliki kontribusi dalam mempengaruhi munculnya *nomophobia* pada siswa.

Uji Koefisien Determinasi

Tabel 11. Uji Determinasi

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
<i>Nomophobia</i> * Kontrol Diri	-.329	.109	.591	.349

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien determinasi (R Squared) diperoleh nilai sebesar 0,109. Hal ini dapat diketahui bahwa kontrol diri berkontribusi sebesar 10,9% dalam menjelaskan variasi *nomophobia*, sedangkan sisanya sebesar 89,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar siswa memiliki tingkat kontrol diri yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengatur perilaku, dorongan dan emosi dalam konteks penggunaan *smartphone*. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Rahmah et al., (2025) yang mengungkapkan bahwa tingkat kontrol diri siswa berada pada rendah karena kondisi tersebut masih berada pada tahap perkembangan emosi, pencarian jati diri dan kebutuhan sosial sehingga kemampuan mereka dalam mengelola emosi serta mempertimbangkan perilaku yang tepat belum sepenuhnya matang. Temuan ini didukung oleh Perang dan Gertrudis (2022) mengatakan pengendalian tingkah laku tidaklah sama dari setiap individu karena ada individu yang memiliki kontrol diri rendah sehingga sulit untuk mengelola perilakunya dan ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi. Ghufron dan Risnawita (2010) menyebutkan bahwa tingkat kontrol diri pada individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah lingkungan keluarga, khususnya pola asuh orang tua.

Sementara itu, pada variabel *nomophobia* diperoleh hasil bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang. Temuan ini berarti bahwa kecenderungan merasa cemas jika tidak memiliki akses ke *smartphone* atau koneksi internet sudah cukup sering dialami. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Adinda et al., (2025) yang menemukan tingkat *nomophobia* siswa berada pada kategori sedang, serta diperkuat oleh pendapat Sari et al., (2022) yang menyatakan bahwa meskipun *nomophobia* berada pada kategori sedang, kondisi tersebut tetap perlu diwaspadai karena dapat menimbulkan dampak serius bagi psikologis maupun fisik. Selain itu Mahadiva dan Idulfilastri (2024) menegaskan bahwa rendahnya kontrol diri merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap munculnya *nomophobia* pada remaja.

Hasil uji korelasi pearson product moment menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia*, dengan nilai r sebesar $-0,329$ dan p -value $0,000$, artinya semakin rendah kontrol diri siswa maka semakin tinggi tingkat *nomophobia* yang dialami, begitu juga sebaliknya dengan tingkat kekuatan hubungan rendah. Hasil nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar $10,9\%$ menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki kontribusi dalam menjelaskan variasi *nomophobia* pada siswa. Meskipun kontribusinya relatif kecil kontrol diri tetap berperan dalam menjelaskan variasi *nomophobia* pada siswa, sementara variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari penelitian ini.

Faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *nomophobia* dapat ditelusuri dari hasil penelitian terdahulu seperti kesepian Saripah & Pratiwi (2020), demikian pula kecanduan internet Hutasoit (2024) dan impulsivitas Saputri & Murdiana (2023) berhubungan dengan *nomophobia*. Harga diri juga dilaporkan memiliki hubungan signifikan dengan *nomophobia* (Hutasoit et al., 2024). Selain itu, pola asuh orang tua berhubungan dengan *nomophobia* dengan pola asuh otoritatif menunjukkan hubungan negatif, sedangkan pola asuh otoriter dan permisif menunjukkan hubungan positif (Basheer et al., 2025). Faktor Fear of Missing Out (FOMO) juga dilaporkan berhubungan signifikan dengan *nomophobia* (Mudrikah, 2019).

Menyoroti konteks siswa kelas X rendahnya kontrol diri dapat membuat siswa sulit membatasi penggunaan *smartphone* dan cenderung menjadikannya sebagai sarana

pemenuhan kebutuhan emosional maupun sosial. Ketika akses terhadap *smartphone* terhambat siswa lebih rentan mengalami *nomophobia*. Kondisi ini menunjukkan bahwa *smartphone* tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media regulasi emosi sehingga lemahnya kontrol diri memperkuat ketergantungan psikologis siswa terhadap perangkat tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Sulaiman (2011) yang menyatakan bahwa penggunaan internet yang tidak terbatas memerlukan kemampuan kontrol diri agar penggunaan *smartphone* dapat diatur secara tepat. Selain itu Ilmiah et al., (2021) menjelaskan bahwa remaja dengan kontrol diri rendah cenderung mengalami *nomophobia* karena kesulitan mengelola rangsangan dari lingkungan, sehingga memicu kecemasan ketika tidak dapat mengakses *smartphone*.

Secara teoritis, hasil ini mendukung kerangka teori pengendalian diri (*self-control*) yang menyatakan bahwa individu dengan kemampuan pengaturan diri yang baik mampu membatasi dorongan impulsif serta memilih perilaku adaptif terhadap penggunaan *smartphone*. Apabila kontrol diri rendah maka individu lebih rentan menggunakan *smartphone* sebagai kompensasi emosional atau sosial dan ketika akses terhalang muncul kecemasan yakni *nomophobia*, sehingga dalam konteks sekolah menengah penguatan kontrol diri pada siswa merupakan strategi penting untuk mencegah munculnya *nomophobia*.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kontrol diri siswa kelas X di SMK Bistek Palembang berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 46 siswa (33,58%), sedangkan tingkat *nomophobia* berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 51 siswa (37,23%). Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan *nomophobia* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,329$ dan $p\text{-value} = 0,000$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri siswa maka semakin tinggi *nomophobia* yang dialami begitu juga sebaliknya. Meskipun kontribusi kontrol diri terhadap *nomophobia* tergolong rendah, kontrol diri tetap berperan dalam menjelaskan variasi *nomophobia* pada siswa. Maka dari itu hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada guru BK untuk melaksanakan layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan kontrol diri siswa, pengelolaan emosi, pengendalian impuls, dan manajemen penggunaan *smartphone*.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup subjek yang hanya melibatkan siswa kelas X. Oleh karena itu penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan siswa kelas XI dan XII agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai kontrol diri dan *nomophobia* pada jenjang SMK.

5. REFERENSI

- Adinda, N. A., Putri, T. H., & Rahmawati, N. (2025). Level of Nomophobia among Smartphone-Using Teenager at Senior High School 8 Pontianak. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 6(1), 28–41. <https://doi.org/10.22437/jini.v6i1.39595>
- Alamsyah, S. M., Oktavia, A. R., & Lestari, D. A. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dan

- Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Nusantara 02 Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(2), 551-560. <https://doi.org/10.47492/jih.v12i2.2958>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia*. <https://survei.apjii.or.id/>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286. <https://doi.org/doi/10.1037/h0034845>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basheer, S., Bashir, R., & Bibi, T. (2025). Role of Parenting Styles in Increasing Pattern of Nomophobia Among Students: Moderating Role of Gender. *Pakistan Social Sciences Review*, 9(3), 557–568. <https://doi.org/10.35484/pssr>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Fadlia, I. R. (2023). Pemetaan Kajian Terhadap Kontrol Diri Pengguna Instagram. *Jurnal Al-Taujih*, 10(1), 1–7.
- Fathoni, A., & Asiyah, S. N. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 63–74. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542>
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajjah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73–79. <https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67>
- Hutasoit, D. R. (2024). Pengaruh Harga Diri dan Kecanduan Internet terhadap Kecenderungan Nomophobia pada Siswa Sma Negeri 1 Kuala. *Tesis*. Pascasarjana Universitas Medan Area.
- Hutasoit, D. R., Lubis, R., & Hardjo, S. (2024). The Influence Of Self-Esteem And Internet Addiction On Nomophobia In Students Of Sma Negeri 1 Kuala. *Medical Research, Nursing, Health and Midwife Participation*, 5(3), 236–246.
- Ilmiah, Gt. I. W., Yusuf, Ah., & Tristiana, R. D. (2021). An Overview Of Self-Control In Adolescent With Nomophobia (No Mobile Phone Phobia). *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 3(2), 30. <https://doi.org/10.20473/pnj.v3i2.28760>
- Janatolmakan, M., Karampour, A., Rezaeian, S., & Khantony, A. (2024). “Nomophobia: Prevalence, associated factors, and impact on academic performance among nursing students.” *Jurnal Heliyon*, 10(22). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e40225>
- Mahadiva, T., & Idulfilastri, R. M. (2024). Peran Kontrol Diri terhadap NoMobilePhonePhobia (Nomophobia) pada Siswa SMA. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 4064–4078.
- Mudrikah, C. (2019). Hubungan antara sindrom FOMO (fear of missing out) dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *Skripsi*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- 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>
- Perang, B., & Gertrudis, Y. P. (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>
- Rahmah, M., Aisyah, R. N., Ayatul Azlina, F., & Ririn Lestari, D. (2025). The Relationship

- Between Self-Control And The Tendency Of No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) In Adolescents At Sman 1 Banjarbaru. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 7(1), 23–29. <https://doi.org/10.20473/pnj.v7i1.68139>
- Saputri, S. D., & Murdiana, S. (2023). Hubungan Perilaku Impulsif Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Journal of Correctional Issues*, 6(1), 47-58. <https://doi.org/10.52472/jci.v6i1.229>
- Saripah, A. N., & Pratiwi, L. (2020). Hubungan Kesepian Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 6, 35–46.
- Sari, S. Y., Sholichah, I. F., & Wicaksono, A. S. (2022). JPDK: Volume 4 Nomor 2 Tahun 2022 Research & Learning in Primary Education. *Research & Learning in Primary Education*, 4, 63–67.
- Silmi, A. Z., & Lailiyah, S. (2024). Literature Review: The Relationship Between Smartphone Use And Incidents Of Anxiety (Nomophobia) Among Adolescents In Indonesia. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v7i1.171>
- Sugiyono, S. (2023). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D* (2nd ed.). ALFABETA, Bandung.
- Sulaiman, A. I. (2011). Konstruksi makna dampak media internet penggunaan media internet oleh pelajar di Kota Purwokerto Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 14(1). <https://doi.org/10.20422/jpk.v14i1.168>
- Wisma, N., & Metrin, F. R. (2022). The Relations between Internet using as a Learning Media and the Interest in Learning of Guidance and Counseling Study Program Students. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(1), 36. <https://doi.org/10.29210/30031384000>
- 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>