

HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KESEPIAN (*LONELINESS*) DENGAN *NO - MOBILE PHONE (NOMOPHOBIA)* PADA REMAJA DI SMAN 1 SAGARANTEN KABUPATEN SUKABUMI

Syamsul Falah

Abstrak

Nomophobia merupakan perasaan tidak mampu terlepas dan cemas saat jauh dan tidak melihat *smartphone*. Kontrol diri serta kesepian menjadi faktor yang menyebabkan *nomophobia* pada remaja. kontrol diri yang baik dan tingkat kesepian yang rendah, akan membuat remaja terhindar dari *nomophobia* yang berat. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan kontrol diri dan kesepian dengan *nomophobia* pada remaja di SMAN 1 Sagaranten. Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling* pada total sampel 275 responden. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil uji *Spearman* yang dilakukan mendapatkan hubungan yang signifikan $p\text{-value}=0.000$ antara kontrol diri dengan *nomophobia* serta korelasi koefisien $r=-0.421$, pada kesepian dengan *nomophobia* mendapatkan hasil hubungan signifikan dengan $p\text{-value}=0.001$, serta korelasi koefisien $r=0.206$. Penelitian ini berimplikasi pada promosi kesehatan terkait kontrol diri, kesepian dan *nomophobia*. Orang tua disarankan agar lebih mengawasi remaja dalam intensitas penggunaan *smartphone* dan memberikan pengetahuan mengenai konsekuensi perilaku yang dipilih, sehingga remaja mampu menyesuaikan diri dan terhindar dari perilaku berisiko seperti *nomophobia*.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kesepian, *Nomophobia*, Remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL, LONELINESS, AND NOMOPHOBIA AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 1 SAGARANTEN, SUKABUMI REGENCY

Syamsul Falah

Abstract

Nomophobia is a feeling of inability to be separated from and anxiety when being away from or unable to see a smartphone. Self-control and loneliness are factors that contribute to nomophobia among adolescents. Good self-control and low levels of loneliness can help adolescents avoid severe nomophobia. This study aimed to determine the relationship between self-control and loneliness with nomophobia among adolescents at SMAN 1 Sagaranten. This study employed an analytic design with a cross-sectional approach. The sampling technique used was stratified random sampling, involving a total sample of 275 respondents. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses. The results of the Spearman correlation test showed a significant relationship between self-control and nomophobia $p\text{-value} = 0.000$, with a correlation coefficient of $r = -0.421$. In addition, loneliness was significantly associated with nomophobia $p\text{-value} = 0.001$, with a correlation coefficient of $r = 0.206$. This study has implications for health promotion related to self-control, loneliness, and nomophobia. Parents are encouraged to more closely monitor adolescents' smartphone use intensity and provide education regarding the consequences of behavioral choices, so that adolescents are able to adapt appropriately and avoid risky behaviors such as nomophobia.

Keywords: *Adolescents, Loneliness, Nomophobia, Self-Control.*