

**KORELASI ANTARA KONTROL DIRI DENGAN ADIKSI *SMARTPHONE*
PADA REMAJA**

Studi Korelasional pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 12 Bandung
Tahun Ajaran 2020/2021

Skripsi

disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling



oleh
Zihan Siti Badriah Azahra
NIM 1600081

DEPARTEMEN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021

**KORELASI ANTARA KONTROL DIRI DENGAN ADIKSI *SMARTPHONE*
PADA REMAJA**

Studi Korelasional pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 12 Bandung

Tahun Ajaran 2020/2021

Oleh

Zihan Siti Badriah Azahra

Sebuah skripsi yang disusun untuk memenuhi sebagian syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling

© Zihan Siti Badriah Azahra 2021

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2021

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, di foto copy, atau cara lainnya tanpa ijin dar penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

**ZIHAN SITI BADRIAH AZAHRA
1600081**

**KORELASI ANTARA KONTROL DIRI DENGAN ADIKSI *SMARTPHONE* PADA
REMAJA
Studi Korelasional pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 12 Bandung
Tahun Ajaran 2020/2021**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



**Dra. Aas Saomah, M.Si
NIP. 196103171987032001**

Pembimbing II



**Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd.
NIP. 198308292010121004**

**Mengetahui,
Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**



**Dr. Nandang Budiman, M.Si.
NIP. 197102191998021001**

ABSTRAK

Zihan Siti Badriah Azahra, 1600081. (2021). Korelasi Antara Kontrol Diri Dengan Adiksi *Smartphone* Pada Remaja (Studi Korelasional Pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021).

Penelitian mengkaji korelasi antara kontrol diri dengan adiksi *smartphone* pada remaja. Tujuan penelitian adalah memperoleh gambaran tentang hubungan kontrol diri dengan adiksi *smartphone* pada remaja yang sedang menempuh pendidikan di kelas IX Sekolah Menengah Pertama. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel yang digunakan terdiri dari 171 peserta didik kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *probability sampling* dan menggunakan jenis sampel *simple random sampling*. Analisis korelasi dilakukan dengan menggunakan statistika non-parametrik. Teknik yang digunakan adalah teknik *spearman rho* untuk instrumen kontrol diri maupun adiksi *smartphone*. Hasil penelitian menunjukkan secara umum kontrol diri dan adiksi *smartphone* peserta didik kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 berada pada kategori sedang. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan kriteria koefisien korelasi positif. Artinya, semakin tinggi kontrol diri, maka semakin tinggi pula adiksi *smartphone*.

Kata Kunci : Kontrol diri, adiksi *smartphone*, remaja

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	9
BAB II KAJIAN KONTROL DIRI DAN ADIKSI SMARTPHONE PADA REMAJA	
2.1 Konsep Kontrol Diri.....	10
2.1.1 Definisi Kontrol Diri	11
2.1.2 Faktor-Faktor Kontrol Diri.....	12
2.1.3 Aspek-Aspek Kontrol Diri	13
2.1.4 Jenis-Jenis Kontrol Diri.....	14
2.1.5 Karakteristik Kontrol Diri	15
2.1.6 Kontrol Diri Pada Remaja	16
2.2 Adiksi <i>Smartphone</i>	17
2.2.1 Pengertian Adiksi <i>Smartphone</i>	17
2.2.2 Ciri-Ciri Orang yang Memiliki Adiksi <i>Smartphone</i>	18
2.2.3 Aspek-Aspek Adiksi <i>Smartphone</i>	19
2.2.4 Faktor Penyebab Adiksi <i>Smartphone</i>	20
2.3 Hubungan Kontrol Diri dengan Adiksi <i>Smartphone</i>	21
2.4 Posisi Penelitian	23
2.5 Bidang Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dan Mengurangi Adiksi <i>Smartphone</i>	23
2.5.1 Konsep Dasar Bidang Layanan BK Pribadi	23
2.5.2 Tujuan Bidang Layanan BK Pribadi	24
2.5.3 Fungsi Bidang Layanan BK Pribadi.....	25
2.5.4 Aspek Peserta Didik/Konseli yang Dikembangkan	26

2.5.5	Prosedur Umum Layanan Bimbingan dan Konseling.....	26
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian.....	29
3.2	Partisipan.....	30
3.3	Populasi dan Sampel	31
3.3.1	Populasi	31
3.3.2	Sampel.....	31
3.4	Instrumen Penelitian.....	32
3.4.1	Definisi Operasional Variabel.....	32
3.4.2	Pengembangan Kisi-Kisi Instrumen.....	32
3.4.3	Uji Coba Instrumen	35
3.5	Analisis Data	44
3.5.1	Verifikasi Data	44
3.5.2	Penyekoran Data	44
3.5.3	Teknik Analisis Data.....	45
3.5.4	Kategorisasi data	46
3.6	Prosedur Penelitian.....	47
3.6.1	Tahap Pendahuluan	47
3.6.2	Tahap Pelaksanaan	47
3.6.3	Tahap Pelaporan.....	47
3.6.4	Ujian Sidang.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	48
4.1.1	Gambaran Umum Kontrol Diri Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021	48
4.1.2	Gambaran Umum Pencapaian Aspek Kontrol Diri Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021	49
4.1.3	Gambaran Umum Adiksi <i>Smartphone</i> Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021	53
4.1.4	Gambaran Umum Pencapaian Aspek Adiksi <i>Smartphone</i> Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 ..	54
4.1.5	Hubungan Kontrol Diri dengan Adiksi <i>Smartphone</i> Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021	61

4.2 Pembahasan.....	62
4.2.1 Gambaran Umum Kontrol Diri Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021	62
4.2.2 Gambaran Umum Aspek Kontrol Diri Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021	65
4.2.3 Gambaran Umum Adiksi <i>Smartphone</i> Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021	67
4.2.4 Gambaran Umum Aspek Adiksi <i>Smartphone</i> Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021	69
4.2.5 Hubungan Kontrol Diri dengan Adiksi <i>Smartphone</i> Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021	72
4.3 Implikasi bagi Bimbingan dan Konseling	73
4.4 Keterbatasan Penelitian	80
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI	
5.1 Simpulan	81
5.2 Rekomendasi	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021.....	31
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Kontrol Diri (Sebelum Uji Kelayakan)	33
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Adiksi <i>Smartphone</i> (Sebelum Uji Kelayakan)	34
Tabel 3.4 Hasil <i>Judgement</i> Instrumen Kontrol Diri.....	35
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Kontrol Diri (Setelah Uji Kelayakan Instrumen) ..	36
Tabel 3.6 Hasil <i>Judgment</i> Instrumen Adiksi <i>Smartphone</i>	36
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Instrumen Adiksi <i>Smartphone</i> (Setelah Uji Kelayakan Instrumen)	37
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Instrumen Kontrol Diri.....	39
Tabel 3.9 Kisi-Kisi Instrumen Kontrol Diri (Setelah Uji Validitas)	40
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Instrumen Adiksi <i>Smartphone</i>	40
Tabel 3.11 Kisi-Kisi Instrumen Adiksi <i>Smartphone</i> (Setelah Uji Validitas).....	41
Tabel 3.12 Kategori Koefisien Reliabilitas	43
Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas Keseluruhan dan Belahan Tes Instrumen Kontrol Diri dan Adiksi <i>Smartphone</i>	43
Tabel 3.14 Pola Skor Opsi Alternatif Respon <i>Skala Likert</i>	44
Tabel 3.15 Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Determinasi	46
Tabel 3.16 Kategori Pengelompokan Kontrol Diri Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021	46
Tabel 3.17 Kategori Pengelompokan Adiksi <i>Smartphone</i> Peserta didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021	46

Tabel 4.1 Gambaran Umum Kontrol Diri Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021	48
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 Pada Tingkatan Kategori.....	48
Tabel 4.3 Tingkat Pencapaian Kontrol Diri Berdasarkan Aspek	49
Tabel 4.4 Aspek <i>Behavioral Control</i> Kontrol Diri Peserta Didik	49
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Behavioral Control</i> Kontrol Diri	50
Tabel 4.6 Aspek <i>Cognitive Control</i> Kontrol Diri Peserta Didik	51
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Cognitive Control</i> Kontrol Diri	51
Tabel 4.8 Aspek <i>Decisional Control</i> Kontrol Diri Peserta Didik.....	52
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Decisional Control</i> Kontrol Diri.....	52
Tabel 4.10 Gambaran Umum Adiksi <i>Smartphone</i> Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021	53
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 Pada Tingkatan Kategori.....	53
Tabel 4.12 Tingkat Pencapaian Adiksi <i>Smartphone</i> Berdasarkan Aspek.....	54
Tabel 4.13 Aspek <i>Daily-Life Disturbance</i> Adiksi <i>Smartphone</i> Peserta Didik.....	54
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Daily-Life Disturbance</i> Adiksi <i>Smartphone</i>	55
Tabel 4.15 Aspek <i>Withdrawal</i> Adiksi <i>Smartphone</i> Peserta Didik	56
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Withdrawal</i> Adiksi <i>Smartphone</i>	56
Tabel 4.17 Aspek <i>Cyberspace-Oriented Relationship</i> Adiksi <i>Smartphone</i> Peserta Didik.....	57
Tabel 4.18 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Cyberspace-Oriented Relationship</i> Adiksi <i>Smartphone</i>	58
Tabel 4.19 Aspek <i>Overuse</i> Adiksi <i>Smartphone</i> Peserta Didik.....	58

Tabel 4.20 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Overuse</i> Adiksi <i>Smartphone</i>	59
Tabel 4.21 Aspek <i>Tolerance</i> Adiksi <i>Smartphone</i> Peserta Didik	60
Tabel 4.22 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Tolerance</i> Adiksi <i>Smartphone</i>	60
Tabel 4.23 Koefisien Korelasi Antar Variabel.....	61
Tabel 4.24 Nilai Koefisien Determinasi.....	62
Tabel 4.25 Deskripsi Kebutuhan Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Berdasarkan Tingkat Kecenderungan Kontrol Diri	74
Tabel 4.26 Deskripsi Kebutuhan Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Berdasarkan Tingkat Kecenderungan Adiksi <i>Smartphone</i>	74
Tabel 4.27 Rencana Operasional Bimbingan Pribadi untuk Mengurangi Adiksi <i>Smartphone</i> Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Skema Desain Penelitian Keterangan.....	30
--	----

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa Di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling* Vol.3 No.5, 86-96.
- Ahmadi. (1991). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta
- Akanferri AA, Aziale LK, Asampana I. (2014). An empirical study on mobile phone usage among young adults in Ghana: From the viewpoint of university students. *International Journal of Computer Applications*. Vol. 98 (5).
- Akdon & Hadi,S. (2005). *Aplikasi Statistik dan Metode Penelitian untuk Administrasi dan Manajemen*. Bandung: Dewi Ruci
- Ali, M. & Asrori,M. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. Washington: American Psychiatric Publishing
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aroma,I.S., & Suminar, D.R. (2012). Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1 (2), 1-6
- Astuti,M.P. (2019). *Tingkat Kontrol Diri Remaja Terhadap Perilaku Negatif. Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Averill, J.R. (1973). *Personal Control Over Aversive Stimuli And It's Relationship To Stress*. Department of Psychology. University of Massachusetts, Amherst,MA. 80, 268-303.
- Bandura,A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall, Inc. New Jersey
- Baumeister,R. & Boden,J. (1998). *Aggression and The Self: High Self-Esteem, Ow Self-Control, and Ego Threat Human Aggression: Theories, Research, and Implications for Social Policy*. Case Western Reserve University
- Boutwell dan Beaver. (2010). "The Role Of Broken Homes in The Development of Self Control". *Jurnal of Criminal Justice*. Vol.38 No.4

- Chiu, S.I. (2014). The Relationship between Life Stress and *Smartphone* Addiction on Taiwanese University Student: A Medition Model of Learning Self Efficacy and Social Self Efficacy. *Computers in Human Behavior*. (34), 49-57
- Creswell, J. W. (2012). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed*. (Edisi ke 3). Diterjemahkan oleh Achmad Fawaid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Drummond R J & Jones K D. (2010). *Assesment Procedures for Counselors and Helping Professionals, 7th Edition*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Ezemenaka E. (2013). The usage and impact of Internet enabled phones on academic concentration among students of tertiary institutions: A study at the University of Ibadan, Nigeria. *Int J Educ Dev Using Inf Commun Technol*. Vol. 9 (3):162–73.
- Fajrin, N.A. (2013). Pengaruh Penggunaan *Handphone* Terhadap Pola Pemikiran Remaja di Era Globalisasi. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Kalijaga
- Farozin, M., dkk. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan kebudayaan
- Frieda, N.R.H. & Tri Mulyati. (2018). Kecanduan *Smartphone* Ditinjau Dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin. *Jurnal Empati*. Vol. 7 (4)
- Furqon. (2009). *Statistika Terapan untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Ghufron, M. N. & Rini R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar- Ruzz Media
- Ghufron, M.N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gleitman, H. (1999). *Psychology*. New York: W.W. Norton
- Gottfredson, M.R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of A Crime*. Stanford: Stanford University
- Gul, F. & Pesendofer, W. (2000). *Self Control and The Theory of Consumption*. New York: McGraw Hill
- Gunarsa, Singgih D. (2009). *Dari Anak sampai Usia Lanjut : Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Gunung Mulia
- Guntur, P. (2019). Pemenuhan Kebutuhan dengan Memanfaatkan *Smartphone* Siswa Kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Indralaya Selatan. *Skripsi*. Indralaya: FKIP: Unsri

- Hanika, I. M. (2015). Fenomena Phubbing di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi* Volume 4, No.1, Hal. 42-51.
- Hoffman, M.L. (2000). *Empathy and Moral Development*. Cambridge: University Press
- Hurlock, E.B. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan: Edisi kelima*. Jakarta:Erlangga
- Hurlock. (2004). *Developmental Psychology*. Jakarta: Erlangga
- Hutapea, R.C.N., (2018). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X Di SMA Negeri 14 Palembang. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya
- Jiang, Z., & Zhao, X. (2016). Self-Control And Problematic Mobile Phone use in Chinese College Students: The Mediating Role Of Mobile Phone Use Patterns. *BMC Psychiatry*, doi:10.1186/s12888-016-1131-z
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta
- Kendler,H.H. (1963). Personality. *Basic Psychology*, 439-493. Apleton Century Crofits.
- Kim, H. (2013). Latihan Rehabilitasi untuk Kecanduan *Smartphone*. *Jurnal Latihan Rehabilitasi*. (9), 500-505
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). *Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia? Computers in Human Behavior*. 29 (1), 140-144.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *Plus One Journal* Volume 8, Issue 12
- Lazarus,R.S. (1976). *Pattern of Adjusment: Third Edition*. New York: Mc Graw-Hill
- Logue, A.W. (1995). *Self Control*. Prentice hall
- Marianti,S. & Ririn,A. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi* 12 (1), 34-42

- Maryati, R. (2018). Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Program Studi Pendidikan Matematika Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Fatah Palembang
- Maryatmi,A.S. & Nityadhira,A. (2019). Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Impulsif dengan *Nomophobia* pada Remaja Pengguna Instagram di Kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 3 (3), 188-196
- Mayasari, L. (2012). *Tidak Bisa Jauh dari Ponsel? Anda Mungkin Menderita Nomophobia*. Diunduh dari Detik Health pada Sabtu, 19 Oktober 2019
- Munawaroh, F. (2015). Hubungan Antara Kontrol diri Dengan Perilaku Kenakalan Remaja Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 4 (8)
- Muraven, M. & Baumeister, R.F. (2000). Self Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self Control Resemble a Muscle?. *Psychological Bulletin*. Vol. 126 (2), 247-259
- Nurherawati & Dian E. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Smartphone* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
- Nurihsan,J. (2006). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*.Bandung:Refika Aditama
- Pradana, P.W., Muqtadiroh, F.A., Nisafani, A.S. (2016). “Perancangan aplikasi liva untuk mengurangi nomophobia dengan pendekatan gamifikasi”, *Jurnal Teknik ITS*, 1 (5)
- Purbaya,A. (2019). Duh! 8 Anak Dirawat Inap di RSJ Semarang Karena Kecanduan Gawai. Detik.com. Tersedia Pada <https://news.detik.com> Diakses pada 26 Desember 2019
- Rahmaniah. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMP Negeri 1 Tanete Riaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol.6 (2)
- Rice, V.H. (2000). *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implication for Nursing Research, Theory, and Practice*. London: Sage Publications, Inc.
- Riyanto,A.D.,(2019). *Hootsuite (We Are Social):Indonesian Digital Report 2019*. [Online] Diakses dari <https://andi.link> Pada Tanggal 22 Oktober 2019
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja*. Edisi 11 Jilid 2. Jakarta: Erlangga
- Sriwahyuni, N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja Di Kelurahan Mabar Hilir. *Jurnal Kajian Psikologi dan Konseling*. Vol.10 (1)

- Sudjana, N. & Ibrahim (2007). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian*, Bandung: Alfa Beta.
- Sugiyono. (2014) *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supratiknya, A. (2014) *Pengukuran Psikologis*. Yogyakarta: Penerbit Universitas
- Syaroh, A.U., (2019). Faktor Kontrol Diri Dalam Penggunaan Gadget (*Smartphone*) Pada Sisiwa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 6 (2)
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L., (2004). High Self-Control Predicted Good Adjustment, Less Pathology, Better Grade, And Interpersonal Success. *Journal of Personality* Vol. 72 (2), 271-324
- Tifatul Sembiring. (2014). Penggunaan Media Digital Dikalangan Anak dan Remaja di Indonesia. *Seminar Sehari Internasional*
- Trisia, M. (2018). Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Triska, A. (2018). Studi Pengguna *Smartphone* Pada Siswa SMP Negeri 55 Palembang. *Skripsi*. Palembang: FKIP Unsri
- Widiana, H.S., Resnowati, S., & Hidayat, R., (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*. 1 (1), 6-16
- Wolfe & Higgins. (2008). *Self-Control And Perceived Behavioral Control: An Examination Of College Student Drinking*. *Applied Psychology in Criminal Justice*. 4 (01)
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Iowa State University*.
- Zulkarnain. (2002). Hubungan Kontrol Diri dengan Kreativitas Pekerja. *Skripsi Program Studi Psikologi*. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara