

Lampiran 1

Surat Izin Penelitian

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KEPERAWATAN

Kampus C Mulyorejo Surabaya 60115 Telp. 031-5913756, Fax. 031-5913752
Laman : <http://ners.unair.ac.id> email : dekan@fkip.unair.ac.id

Nomor : 375/UN3.1.13/DL/2021
Perihal : Pengambilan Data Awal dan
Uji Validitas dan Reliabilitas

1 Februari 2021

Yth.
Sdr. Gt. Ihda Wardatul Ilmiah
di
Tempat

Menanggapi surat Saudara tanggal 22 Januari 2021, perihal permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian dan Ijin Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner :

Nama : Gt. Ihda Wardatul Ilmiah
NIM : 131711133028
Judul Skripsi : Gambaran Self Control pada Remaja dengan No Mobile Phone Phobia
(Nomophobia)
Pembimbing Ketua : Prof. Dr. Ah. Yusuf, S.Kep., M.Kes.
Pembimbing : Rr. Dian Tristiana, S.Kep., Ns., M.Kep.

dengan ini diberitahukan pada prinsipnya kami tidak berkeberatan dengan permohonan yang dimaksud dengan catatan kegiatan pengambilan data dilakukan secara online dan tetap mentaati peraturan yang berlaku di Fakultas Keperawatan.

Demikian atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan I

Dr. Ika Yuni W., S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Ns.Sp.KMB.
NIP. 197806052008122001

Lampiran 2

Sertifikat Uji Etik Penelitian



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
FACULTY OF NURSING UNIVERSITAS AIRLANGGA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

“ETHICAL APPROVAL”
No : 2170-KEPK

Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

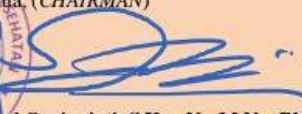
The Committee of Ethical Approval in the Faculty of Nursing Universitas Airlangga, with regards of the protection of Human Rights and welfare in health research, carefully reviewed the research protocol entitled :

**“GAMBARAN SELF CONTROL PADA REMAJA
DENGAN NO MOBILE PHONE PHOBIA (NOMOPHOBIA)”**

Peneliti utama : **GT. Ihda Wardatul Ilmiah**
Principal Investigator
Nama Institusi : Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
Name of the Institution
Unit/Lembaga/Tempat Penelitian : Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, Surabaya
Setting of research

Dan telah menyetujui protokol tersebut di atas melalui Dipercepat.
And approved the above-mentioned protocol with Expedited.

Surabaya, 23 Februari 2021
Ketua, (CHAIRMAN)


Nuzul Qur'aniati, S.Kep.Ns.,M.Ng.,PhD
NIP. 1978 0208 2014 09 2001



***Masa berlaku 1 tahun**
1 year validity period

Lampiran 3Lembar Penjelasan Penelitian

Judul penelitian : Gambaran *Self-Control* pada Remaja dengan *No Mobile Phone Phobia* (Nomophobia)

Peneliti : Gt. Ihda Wardatul Ilmiah

NIM : 131711133028

Peneliti adalah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

Saudara/i telah diminta untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Partisipasi ini bersifat sukarela. Saudara/i berhak memilih untuk berpartisipasi atau tidak pada penelitian ini. Tidak ada konsekuensi atau dampak negatif jika Saudara/i mengajukan keberatan untuk menjadi partisipan penelitian ini. Maka dari itu, sebelum Saudara/i memutuskan, saya akan menjelaskan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai *self control* pada remaja yang mengalami nomophobia.
2. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini akan memperoleh pengetahuan tentang pentingnya *self control* untuk mengendalikan dampak negatif dari penggunaan *smartphone* dan kejadian nomophobia.
3. Jika Saudara/i ikut berpartisipasi dalam penelitian ini, maka peneliti akan melakukan wawancara secara *online* melalui media *zoom meeting*, *google meet*, atau *whatsapp*. Peneliti akan mengajukan pertanyaan terkait dengan *self control* (kontrol diri) penggunaan *smartphone* pada remaja dengan nomophobia.
4. Wawancara akan dilakukan pada waktu dan tempat yang disepakati. Wawancara akan dilakukan selama 30-60 menit. Selama melakukan wawancara, peneliti akan menggunakan alat bantu perekam suara yang bertujuan untuk merekap apa yang diucapkan.
5. Apabila Saudara/i merasa tidak nyaman selama wawancara, maka Saudara/i boleh tidak menjawab pertanyaan atau mengakhiri wawancara serta mengundurkan diri sebagai partisipan penelitian.
6. Semua data dan catatan yang dikumpulkan selama penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya. Informasi identitas partisipan dijaga kerahasiannya dengan

tidak mencantumkan identitas partisipan secara jelas dan pada laporan penelitian nama partisipan dibuat dalam bentuk kode atau inisial dari partisipan.

7. Peneliti akan memberikan hasil catatan rekaman kepada Saudara/i untuk diperiksa kembali kebenarannya sebelum dilakukan analisis data.
8. Tidak ada bahaya potensial atau resiko penelitian yang diakibatkan oleh keterlibatan partisipan dalam penelitian ini, karena dalam penelitian ini tidak dilakukan intervensi apapun melainkan hanya wawancara.

Yang mendapatkan penjelasan
Partisipan

Surabaya, 2021
Peneliti

Gt. Ihda Wardatul Ilmiah
131711133028

Lampiran 4*Informed Consent*

Surat Ketersediaan Partisipan Penelitian

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Inisial :

Jenis Kelamin :

Usia :

Domisili :

Menyatakan bahwa bersedia untuk menjadi partisipan penelitian yang berjudul **“Gambaran *Self control* Remaja dengan *No Mobile Phone Phobia* (Nomophobia)”** dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Partisipan telah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian dari peneliti.
2. Penelitian dilakukan dengan 2 kali wawancara. Wawancara pertama bermaksud untuk menggali data seputar topik penelitian dan wawancara kedua bermaksud untuk menginformasikan kembali hasil pengelolaan data yang telah didapat pada saat wawancara yang pertama.
3. Partisipan memahami sepenuhnya bahwa data yang diberikan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
4. Partisipan dapat memutuskan untuk mengundurkan diri atau tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini.

Demikian pernyataan kesediaan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Peneliti

Surabaya, 2021
Partisipan

Gt. Ihda Wardatul Ilmiah
131711133028

Lampiran 5Pedoman Wawancara

Judul Penelitian : Gambaran *Self-Control* Pada Remaja dengan Nomophobia

Kode Partisipan :

Tangga/Waktu :

Tempat :

Petunjuk umum

b. Tahap pengenalan

c. Ucapan terima kasih kepada partisipan atas kesediaan waktu untuk wawancara

d. Jelaskan maksud dan tujuan wawancara

Aspek	Pertanyaan Wawancara
Pembuka	1. Ceritakan awal mula Anda menggunakan <i>smartphone</i> ? 2. Ceritakan apa saja yang Anda rasakan ketika jauh dari <i>smartphone</i> ?
Kedisiplinan diri (<i>Self-discipline</i>)	3. Bagaimana pengaruh <i>smartphone</i> terhadap konsentrasi Anda saat mengerjakan tugas atau kuliah? 4. Bagaimana respons Anda ketika berada di suatu tempat/kegiatan yang memiliki aturan tidak boleh menggunakan <i>smartphone</i> ?
Tindakan yang tidak impulsif (<i>Deliberated n/nonimpulsive</i>)	5. Ceritakan alasan yang membuat Anda tidak bisa jauh dari <i>smartphone</i> ? 6. Ceritakan cara Anda mengatasi rasa cemas dan takut ketika tidak menggunakan <i>smartphone</i> ?
Kebiasaan sehat (<i>Healthy habits</i>)	7. Ceritakan kegiatan yang Anda lakukan ketika menggunakan <i>smartphone</i> ? 8. Ceritakan dampak apa saja yang Anda rasakan karena perilaku tidak bisa jauh dari <i>smartphone</i> ? (Misalnya pada aktivitas fisik dan pola tidur)
Etika kerja (<i>Work ethic</i>)	9. Bagaimana pengaruh perilaku tidak bisa jauh dari <i>smartphone</i> terhadap keinginan Anda untuk mengerjakan tugas? 10. Bagaimana cara Anda menyelesaikan tugas ketika tidak bisa jauh dari <i>smartphone</i> ?
Konsistensi (<i>Reliability</i>)	11. Bagaimana pengaruh perilaku tidak bisa jauh dari <i>smartphone</i> terhadap kemampuan Anda dalam mematuhi jadwal kegiatan sehari-hari? (Misalnya jadwal kuliah)

Lampiran 6Lembar Kuesioner

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Pekerjaan :

No. Hp :

Petunjuk pengisian

Pernyataan di bawah ini berisi tentang seberapa setuju atau tidak setuju dengan pernyataan yang berhubungan dengan penggunaan *smartphone*. Pilihlah alternatif jawaban yang menurut Anda paling sesuai dengan diri Anda sendiri. Pada hal ini, tidak ada penilaian benar atau salah, baik atau buruk. Kuesioner ini memiliki 7 (tujuh) alternatif jawaban. Kriteria pilihan jawaban sebagai berikut:

- | | | | |
|---|-----------------------|---|-----------------|
| 1 | : sangat tidak setuju | 5 | : agak setuju |
| 2 | : tidak setuju | 6 | : setuju |
| 3 | : agak tidak setuju | 7 | : sangat setuju |
| 4 | : netral | | |

No.	Pernyataan	Tidak setuju ←————→ sangat setuju						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Saya merasa tidak nyaman ketika tidak bisa mengakses informasi dari <i>smartphone</i>							
2.	Saya merasa terganggu jika saya tidak bisa melihat informasi di <i>smartphone</i> ketika saya menginginkannya							
3.	Tidak bisa mendapatkan informasi (berita terbaru, cuaca, dll) di <i>smartphone</i> membuat saya gugup							
4.	Saya akan merasa kesal jika tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i> ketika saya ingin menggunakannya							
5.	Kehabisan baterai pada <i>smartphone</i> saya, akan membuat saya takut							
6.	Jika saya tidak bisa membeli/berlangganan paket data, saya merasa panik							

7.	Jika saya tidak mendapatkan paket data atau tidak terhubung dengan WiFi, lalu saya akan terus mengecek apakah saya sudah mendapatkan sinyal atau akan menemukan koneksi WiFi							
8.	Jika saya tidak menggunakan <i>smartphone</i> , saya takut akan tersesat di suatu tempat							
9.	Jika saya tidak bisa mengecek <i>smartphone</i> untuk beberapa saat, saya memiliki keinginan untuk mengeceknya							
Pernyataan berikut berhubungan dengan “jika saya tidak bersama dengan <i>smartphone</i> saya”								
10.	Saya akan merasa cemas karena tidak bisa berkomunikasi dengan keluarga atau teman saya							
11.	Saya akan merasa khawatir karena keluarga dan teman saya tidak bisa menghubungi saya							
12.	Saya akan merasa gugup karena saya tidak bisa menerima pesan dan panggilan							
13.	Saya akan merasa cemas karena tidak bisa berhubungan dengan keluarga atau teman saya							
14.	Saya akan merasa gugup karena saya tidak mengetahui jika ada seseorang mencoba untuk menghubungi saya							
15.	Saya akan merasa cemas karena koneksi dengan orang tua atau teman saya akan terputus							
16.	Saya akan merasa gugup karena tidak bisa <i>online</i>							
17.	Saya akan merasa tidak nyaman karena tidak bisa meng-update sosial media saya dan jaringan <i>online</i> lainnya							
18.	Saya akan merasa ada yang janggal karena tidak bisa mengecek notifikasi terbaru dari koneksi dan jaringan sosial saya							
19.	Saya kan merasa cemas karena tidak bisa melihat pesan email							
20.	Saya kan merasa aneh karena tidk tahu apa yang akan saya lakukan							

Lampiran 7Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Nomophobia**Case Processing Summary**

	N	%
Valid	20	100,0
Excluded ^a	0	,0
Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

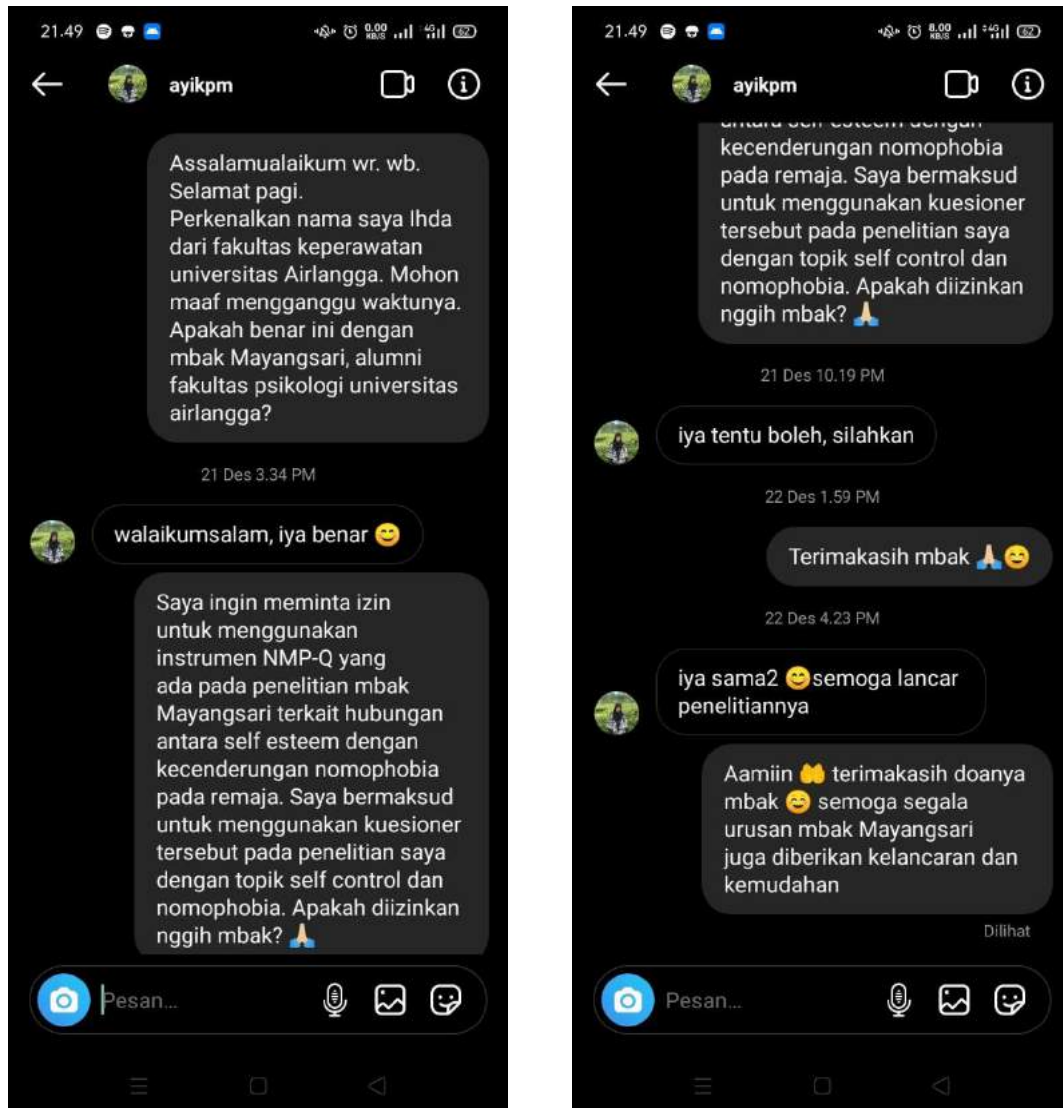
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,948	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	84,45	608,261	,604	,946
P2	84,60	617,305	,456	,948
P3	86,35	580,555	,861	,943
P4	84,80	585,642	,618	,946
P5	86,60	589,726	,663	,945
P6	85,95	582,892	,558	,948
P7	85,15	592,345	,591	,947
P8	85,80	571,011	,762	,944
P9	84,95	601,313	,698	,945
P10	84,45	593,418	,670	,945
P11	84,45	594,261	,673	,945
P12	85,15	573,187	,740	,944
P13	84,30	606,011	,714	,945
P14	85,25	595,461	,809	,944
P15	84,40	597,095	,622	,946
P16	85,15	578,766	,923	,942
P17	86,40	573,305	,750	,944
P18	85,25	577,355	,821	,943
P19	86,25	587,461	,654	,946
P20	85,55	604,787	,486	,948

Lampiran 8

Bukti Permohonan Izin Penggunaan Keusioner

Lampiran 9

Analisis Tema

Tema	Sub Tema	Kategori	Kata Kunci	Transkrip	Kode Partisipan (P)														
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Alasan menggunakan <i>smartphone</i>		Lebih praktis	<u>Bisa dibawa kemana-mana</u>	ya membantu. Kalau <u>zoom</u> , di Hp lebih gampang, gak perlu ribet. Kalau laptopkan harus stay di atas meja. Kalau Hp bisa sambil jalan. Jadi merasa diuntungkan lah dengan adanya <u>Hp bisa disakuin</u> , bisa dibawa kemana-mana, enteng.				v				v							
		Akses bervariasi	<u>Aksesnya lebih luas di Hp</u>	Bahkan kalau dibandingkan Hp sama TV, itu lebih milih Hp gitu. Karena jangkauan, <u>aksesnya lebih luas di Hp</u> dari pada TV	v						v								
		Akses lebih mudah	<u>Aksesnya lebih gampang</u>	Terus kan buat kuliah atau mau carin info yang lain <u>aksesnya lebih gampang</u> lewat internet dan <i>smartphone</i>								v						v	
		Mengikuti tren	<u>HP yang touch screen</u>	Terus seiring perkembangan zaman mulai tuh SMP ganti <u>HP yang touch screen</u> . SMA itu ganti lagi, terus kuliah itu ganti lagi. Gantinya bukan karena mengikuti trend atau gimana, tapi karena rusak.							v	v							v
		Kebutuhan penting	<u>Jadi kebutuhan sehari-hari</u>	ee yang jelas kebutuhan kaya udah <u>jadi kebutuhan sehari-hari</u> kaya makan gitu-gitu gak tau ya. Mungkin karena ngebantu banget juga disisi lain selain buat hiburan, terus <i>online</i> kaya gini apalagi, untuk pembelajaran, untuk komunikasi sama keluarga gitu.							v	v	v		v				
Kondisi penyebab penggunaan <i>smartphone</i>		Tidak ada kegiatan	Gabut (tidak melakukan aktivitas)	Tapi kalau liburan gini emang buka yang gak penting-penting gitu loh. Lebih banyak waktu soalnya kan <u>gabut jadi larinya ke Hp</u> .	v	v								v			v		v
		Tidak ada teman bicara	Mau ngomong sama siapa gitu bingung	Sebenarnya main <i>smartphone</i> itu karena, <u>aku kan akan tunggal</u> , gak punya saudara, jadi mau ngomong sama siapa gitu bingung		v			v		v	v						v	
Kegunaan <i>smartphone</i>	Multifungsi	Alat komunikasi	Video call	Kan udah lama gak ketemu, seenggaknya kita <u>chattingan</u> ataupun via video call ataupun telfon dari <i>smartphone</i> gitu.	v	v													

dalam kehidupan		Telfon	Nah itu fungsinya cuman buat telfon orang tua misalkan orang tua gak di rumah.	v				v	v								v	v	v
		Chat	Mungkin komunikasi sama teman atau keluarga masih bisa konek gitu dari <i>smartphone</i> walau jarang ketemu tatap muka, tapi kan lewat <u>chat</u> masih bisa <u>komunikasi</u> .	v				v				v	v	v	v	v		v	
		Sms	buat menghubungi orang itu lebih gampang dari pada pakai via SMS atau telfon.																v
	Media edukasi	Ngerjain tugas	kalau <u>ngerjain tugas</u> aku sambil pegang <i>smartphone</i> . Misal aku ngerjain makalah, jurnalnya aku download dulu di Hp, terus habis itu aku taruh di laptop.	v		v	v	v				v		v		v			
		Buat zoom	aku kuliah pakai <i>smartphone</i> sih mbak. Pas pandemi ini aku pakai <i>smartphone</i> buat zoom gitu	v				v		v		v	v					v	
		<u>Nyari jurnal-jurnal</u>	Karena kan biasanya itu waktu perkuliahan aja atau pas tugas aja misal searching di google <u>nyari jurnal-jurnal</u> gitu.	v	v				v				v						
		Info tentang perkuliahan	Sampai sekarang pun kuliah di Surabaya, saya masih di Mojokerto, jadi mau gak mau kalau ada <u>info tentang perkuliahan</u> juga harus pegang Hp.							v		v			v			v	
	Media hiburan	<u>Streaming YouTube</u>	biasanya <u>streaming YouTube</u> biasanya liat recehan sama kaya liat tutorial memasak, sama materi karate gitu. Recehan gitu misalnya prank gitu haha	v		v		v	v	v			v						
		Nyari cerita-cerita	Karena suka baca novelkan. Terus karena berhubungan pandemi jarang keluar gak beli novel, jadi ya beralih ke Wattpad buat nyari cerita-cerita.								v				v			v	
		<u>Game</u>	wah ini, oh iya satu lagi, game. Aku anaknya emang suka game kan. Jadi di Hp itu selain yang aku sebutkan tadi, lewat <u>game</u> juga	v	v					v									v
		Dengerin musik	Terus di Hp itu aku pake buat misal <u>dengerin musik</u> . Soalnya kalau nugas harus sambil dengerin musik		v			v	v			v	v	v				v	v
		<u>Nonton drakor</u>	<u>Nonton drakor</u> juga lewat Hp. Jadi emang di Hp semua ngapa-ngapain.			v	v		v	v	v		v						v
	Sumber informasi primer	<u>Liat referensi lain tentang wawasan</u>	Tapi tetap ngeles juga kayak “loh aku menggunakan handphone gak cuman main-main gitu” <u>liat referensi lain tentang wawasan</u> , dikarenakan wawasan gak cuman kita dapatkan dalam buku gitu		v							v							

			Nyari berita	Waktu ku banyak main Hp, balik ke K-POP, <u>nyari berita</u> , lebih sering, karena gak ada kegiatan						v		v				v	v		v
		Memperluas relasi	<u>Dapat teman baru</u>	Kan lebih banyak <u>dapat teman baru</u> yang berawal dari media sosial gitu. Kita kenal dari media sosial terus baru temanan offline gitu ketemu.		v			v										
		Alat fotografi	<u>Foto atau boomerang</u>	aku bawa tapi gak dipake soalnya kalau pulang latihan biasanya <u>foto atau boomerang</u> gitu. Jadi ada di tas tapi gak dipakai.					v										
		Sumber jaringan internet	<u>Buat hotspot</u>	cuman <u>buat hotspot</u> aja sih. Karena kebanyakan aku aksesnya lewat laptop								v							
Berbagai fitur yang digunakan pada <i>smartphone</i>	Aplikasi	Media sosial	WhatsApps	Ya yang paling pentingkan sekarang <u>WhatsApps</u> ya, kaya lebih buat komunikasi.	v	v	v	v	v	v		v	v	v	v	v	v	v	v
			<u>Line</u>	Kalau Line itu orang banyak, istilahnya gak se-privet di WA	v			v	v	v		v	v	v	v	v			
			Instagram	<u>Instagram</u> sih. Tapi ya cuman liat story orang-orang aja.	v	v	v	v	v	v	v	v		v	v	v	v	v	v
			<u>Twitter</u>	<u>Twitter</u> itu akses informasi pertama kali. Aku mencari informasi itu selalu di Twitter				v	v	v		v	v	v	v	v	v		v
			<u>YouTube</u>	Kalau yang <u>YouTube</u> juga, tapi aku lebih sering refreshing aja sih, cari buat belajar juga, cari cara membuat masak atau apa lah, paling sering hiburan lah kalau YouTube	v	v	v	v	v	v	v		v	v			v	v	
			Facebook	ada juga <u>Facebook</u> sebenarnya mbak, tapi itu cuman buat galeri pribadi simpan foto gitu.		v			v										
			TikTok	biasanya dari google sama YouTube, kadang itu di <u>TikTok</u> ada cara yang gini-gini gitu. Kalau dari IG jarang sih materi		v				v	v								
			<u>Telegram</u>	Terus kalau <u>telegram</u> awalnya juga buat komunikasi males pakai WA, tapi semakin ke sini cuman buat nonton video aja.			v					v	v						v
		Media hiburan	Sportify	dengerin lagu dari <u>sportify</u> gitu	v									v					
			<u>Netflix</u>	Kalau <u>Netflix</u> hiburan sama buat belajar, karena kan banyak dokumenter yang bagus				v					v						v
			<u>Viu</u>	biasanya pakai Neflix atau <u>Viu</u> .				v											
			<u>JOOX</u>	Main Hp gitu sambil play musik. Pakai <u>JOOX</u> gitu mbak.					v					v					
			Wattpad	kalau saya kadang <u>Wettpad</u> yang paling sering								v						v	
	e-commerce	Shopee		main Hp, main games, liat <u>shopee</u> , liat baju-baju.	v										v				v

SKRIPSI GAMBARAN *SELF CONTROL*... GT. IHDA WARDATUL

		Respons konatif	Selalu bawa sih kalau Hp	biasanya aku <u>selalu bawa sih kalau Hp</u> , pergi jauh dekatpun aku bawa kemana aja. Gak sih kalau dekat rumah enggak. Kalau pergi lebih dari 15 menit aku bawa Hp. Tapi gak dipakai, cuman dibawa aja. Kayak udah satu kewajiban gitu. Padahal ya di jalan juga gak dipakai		v					v			v	v	v	v	v	
			<u>Sering ngecek smartphone</u>	Merasa ketergantunganya juga kalau pas ngumpul sama orang itu juga <u>sering ngecek-ngecek handphone</u> .				v		v	v		v	v	v		v		
			Lebih sering interaksi via <i>online</i>	Kalau interaksi, kan ini pandemi ya mbak jadi interaksi juga susah gitu. Aku lebih sering interaksi sama teman-teman via <i>online</i> sih karena emnag dari dulu kaya gitu.									v						
			<u>Harus keisi paket datanya</u>	Pokok mau gak mau <u>harus keisi gitu loh paket datanya</u> biar bisa lanjut internetan lagi.			v	v											
			<u>Memastikan baterai Hp cukup</u>	Jadinya kalau aku sih biasanya selalu <u>memastikan baterai Hp ku cukup</u> buat digunakan, ada internet atau kuotanya gitu.				v										v	
Aspek nomophobia	Tidak dapat berkomunika -si		Hp mati	Paling yang Hp mati itu sih. Kalau ngabarin orang rumah sih, kadang pinjam Hp teman kalau ingat nomernya. <u>Paling khawatir kalau Hp mati</u> , kalau kuota ndak terlalu		v			v				v	v				v	v
			Gak bisa dihubungi	pertama <u>takut</u> sih kak, kalau dicariin atau apa teman atau keluarga mau menyampaikan informasi itu terutama takut kaya cemas “kalau dikabarin gimana, <u>gak bisa dihubungi</u> ”.			v		v								v	v	
			Gak bisa ngubungin orang-orang	Ya kalau paling dirasain cemas itu mbak. Paling dirasain <u>gak bisa ngubungin orang-orang</u> gitu loh mbak. <u>Gak tau kabar dari grup-grup di WA</u> . Itu sih yang bikin cemas banget.															v
	Kehilangan koneksi		Gak ada sinyal	Soalnya gini, aku tuh pernah pergi ke suatu tempat yang gak ada sinyal, sampai beberapa hari baru bisa dapat sinyal. Aku langsung bener-bener panik gitu.		v										v			
			<u>Paket datanya habis</u>	Mungkin itu kali ya, <u>gak bisa akses internet</u> gitu paling. Nah aku lebih khawatir pas kaya gitu. Misal lagi pengen main Hp terus internetnya terputus, <u>paket datanya habis</u>			v			v		v	v						
			<u>WIFI mati</u>	penting banget. Apalagi akhir-akhir ini WIFI sering mati karena mati lampu. Nah itu kaya langsung gitu <u>panik</u> .			v	v						v					v

		Tidak dapat mengakses informasi	<u>Takut ketinggalan informasi</u>	Tapi kalau sekarang itu kaya panik karena gak bisa. <u>Takut ketinggalan informasi</u> gitu loh.				v	v				v	v					v
		Kehilangan kenyamanan	Hampa	Ya mungkin karena zaman sekarang kalau gak pakai Hp hampa gitu ya, mungkin agak hampa cuman kaya bisa lah ditahan dikit.	v							v							
			<u>Pasrah</u>	Gak ada yang aku pikirkan sih cuman <i>hotspot</i> itu aja. Jadi kalau gak ada siapa-siapa di rumah, jadi lebih ke pasrah aja.				v									v		
			<u>Kesepian</u>	kalau gak ada <i>smartphone</i> kan jadi <u>kesepian</u> , gak tau mau ngapain.					v			v							
			<u>Diam</u>	waktu itu sih berusaha nyari kesibukan yang lain sih. Kaya apa ya, kaya lebih ke <u>diam</u> gitu gak ngapa-ngapain gitu.							v								
			<u>Berasa ada yang kurang</u>	Kaya kita udah sering ngelakuin hal itu terus tiba-tiba gak ngelakuin hal itu lagi. Kek <u>berasa ada kurang</u> gitu. Makanya muncul bingung terus greget mau pegang Hp.								v							
Dampak nomophobia	Dampak kesehatan	Gangguan fisiologis	<u>Mata perih</u>	Kan biasanya kalau kebanyakan liat layar di <u>mata perih</u> buat ngeliat sekitar juga gak enak	v	v	v		v	v	v	v	v	v	v		v	v	v
			<u>Pusing</u>	pertama ngefeknya sih kaya tiba-tiba <u>pusing</u> .	v			v			v	v		v					v
			<u>Sakit gitu jempolnya</u>	Terus sering-sering scroll itu kan takut otot jempol tangan kanan kita gangguan mbak. Itu juga. Gangguan kaya gimana ya, kan kalau pegang Hp itu, jentik kita megang bagian bawah Hp terus jempol kita scroll gitu. Nah aku pernah sampai <u>sakit gitu jempolnya</u> . Gara-gara kelamaan scroll Hp.					v										
			<u>Capek</u>	ee lebih <u>capek</u> sih kalau keseringan main Hp, kita gak ngelakuin apa-apa cuman tiduran terus habis itu <u>gak pernah olah raga</u> biasanya main Hp				v			v	v						v	v
			<u>Punggung sakit</u>	ya kaya mata. Kalau rusak aku sendiri yang rugi. Terus ngaruh ke <u>punggung kan sakit</u> malah gak karuan.												v			
		Gangguan psikologis	Insecure	kalau menurut aku kaya <u>insecure</u> . Kayak misal kita jadi nyari orang-orang yang diatas kita mulu. Kek insecure ke arah fisik sih. Karena itu yang aku rasakan sekarang.		v													
			<u>Sering cemas</u>	oke aku bisa dapat informasi yang banyak dari handphone tapi aku merasa selalu punya teman, tapi bukan teman yang nyata gitu									v						

				loh. Jadi aku merasa mental being ku terganggu. <u>Sering cemas</u> , sedih-sedih sendiri gitu.															
	Dampak aktivitas dan istirahat	Gangguan aktivitas	<u>Males bertambah</u>	Terus di kehidupan sehari-hari malesnya bertambah kalau udah pegang Hp, mau nunda pekerjaan karena masih seru.	v	v	v			v			v						v
			Perilaku gak sinkron	kaya misal lagi ngobrol terus orang tua nanya, terus aku jawabnya sambil main Hp, dibilang “opo ngomong kok ambek nunduk” terus ya habis itu ngomong langsung. Jadi lebih menyindir karena perilaku yang gak sinkron. Jawab tapi liatin Hp.	v														
			<u>Kurang olahraga</u>	ya itu <u>kurang olah raga</u> sih. Dulu aku rutin gitu seenggaknya 30 menit jalan pagi. Kalau sekarang bangun tidur itu langsung cek Hp langsung kaya balas chat.	v	v		v			v	v		v					v
			<u>Delay</u> mandi (menunda mandi)	oh itu kalau lagi mau mandi. Biasanya jam segitu gara-gara main Hp <u>delay mandinya</u> . Kalau pagi misal jam 9, itu kadang baru mandi jam 11 atau jam 12.		v		v											v
			Makan gak enak	Soalnya gini, aku tuh pernah pergi ke suatu tempat yang <u>gak ada sinyal</u> , sampai beberapa hari baru bisa dapat sinyal. Aku langsung bener-bener panik gitu. <u>Makan gak enak</u> , mandi males, mau apa-apa males		v													
		Gangguan pola tidur	Pola tidur berkurang	semakin berkurang sih. Dulu aja sebelum pegang Hp tidur jam 11 gitu, mulai semenjak masuk kuliah <u>tidur di atas jam 12</u> , meskipun gak ada kegiatan di bawah jam 12 gak bisa tidur. Tapi bangun ya bangun jam 5 buat subuh. Jadi pola tidur berkurang.		v		v		v				v	v	v		v	v
		Kebiasaan buruk	Lupa minum	kalau aku mungkin itu sih, kaya minum air putih. Kalau udah benar-benar pegang Hp, <u>lupa minum</u> . Padahal habis makan terus ada notif misalnya.	v							v							
			Sebelum tidur pasti main Hp	Menjalankan kehidupan sehari-hari. Cuman kalau siang karena juga ada kegiatan kaya ngelesin, itu gak sempat ngecek Hp. Tapi kalau misalkan report muridku gitu tetap pakai Hp. Cuman <u>sebelum tidur pasti main Hp</u> . Jadi kaya dari 24/7, setengahnya.	v														
			<u>Selalu</u> buka Hp <u>sih pas bangun tidur</u>	Aku <u>selalu buka Hp sih pas bangun tidur</u> , buka Hp terus yaudah kalau udah sholat gitu <u>baca-baca e-book</u> .			v	v					v	v	v				

			<u>Makan sambil liat video</u>	<u>Makan juga sambil liat video</u> yang ada di Hp kan. Gitu terus sampai balik tidur lagi.			v	v					v	v	v				v			
			<u>Ces sambil dipakai</u>	kalau aku meskipun baterai habis ces sambil dipakai gitu sih					v				v	v								
			<u>Waktu mandi buat dengerin lagu</u>	biasanya kalau gak bisa jauh dari Hp aku bawa Hp aku sih waktu makan, waktu mandi buat dengerin lagu, nyapu ngepel gitu misal udah setengah aku lari ke kamar main Hp bentar terus baru ngelanjutin gitu.								v	v									
	Dampak akademik	Gangguan proses pembelajaran	<u>Konsentrasi kadang terganggu</u>	kalau <u>konsentrasi kadang terganggu</u> karena mungkin ada notif WhatsApp atau sosmed lain.	v	v	v					v	v				v			v		
			<u>Main Hp saat perkuliahan.</u>	Biasanya dosen menerangkan saya gak sengaja main <i>smartphone</i> sampai keterusan. Ya lumayan paham penjelasan dosen, tapi saya juga kaya rugi gitu loh <u>main Hp saat perkuliahan.</u>						v	v											
			<u>Males</u>	ya kadang males juga. kadang aku berniat mau belajar ini di YouTube, seharusnya aku buka YouTube, tapi eh ternyata aku mlah buka yang lain misal Twitter. Melenceng dari niat awal. Akhirnya ketunda, males, dan dikerjkannya entah kapan.			v						v									
	Dampak akademik	Penurunan prestasi	<u>Nilainya makin turun</u>	kalau dampak akademik gak seberapa ngaruh walau offline <i>online</i> tetap gitu-gitu aja. Ya penurunan ada sih gak tau ya makin kesini kok <u>nilainya makin turun</u> gitu. Tapi gak turun-turun banget sih kayak matkul yang berat kaya KMB itu.		v						v										
	Dampak sosial	Perubahan sifat kepribadian	Makin suka menyendiri.	Lebih apa ya, lebih introvert. Kan awalnya emang pendiam, suka sendiri, jarang sama teman. Makin sama smarphone makin suka menyendiri.	v															v		
		Gangguan interaksi sosial	<u>Sama teman tetap main Hp</u>	Tapi kalau ngumpul <u>sama teman tetap main Hp</u> . Gak main Hp itu ya pas sholat, mandi, ngumpul sama keluarga, dan tidur.			v						v									
			<u>Gak ada interaksi orang lain</u>	Tapi aku juga merasa di sisi lain ada rasa kesepian karena gak ada interaksi orang lain.			v						v	v								
			<u>Gak fokus buat ngobrol</u>	Negatifnya kalau misalnya ketergantungan sama Hp terus gitu kalau ketemu sama teman pasti ada curi-curi main Hp nya <u>gak fokus buat ngobrol</u> sama teman gitu.								v				v				v		

Sumber <i>self control</i>	Dampak spiritual	Gangguan beribadah	Harusnya ngaji tapi lebih tertarik main Hp	nah iya, ini kadang <u>nunda-nunda</u> sih kalau di kos. Kaya abis <u>sholat harusnya ngaji tapi malah lebih tertarik main Hp.</u>					v									
			Doa gak lama	Sholat itu akhir-akhir ini kaya kurang masuk aja gitu. Pas berdoa biasa aja terus aku ngecek Hp lagi. Dulu sebelum pandemi gak pernah gini. tapi semenjak ada kejadian dan kenyataan ini, akhirnya setelah aku berdoa itu yowes Hp, <u>doaku gak lama</u> , sebentar tok.												v		
	Dampak finansial	Pemborosan	<u>Susah nabung</u>	ya sedih sih sebenarnya. Karena uangnya jadi susah nabung ya.									v					
			<u>Kuota boros</u>	tapi pas denger suara aku main game itu PUBG langsung dimarahin kaya “pantesan kuotanya boros ngegame terus” gitu.			v					v	v	v				
	Sumber internal	psikologis	Sadar main Hp terus	misal pas makan, aku ketahuan main Hp, dimarahin <u>orang tua</u> . Kalau aku ngerasa “kok aku ngene yo” kaya masih <u>sadar main Hp terus</u> “yawes lah tak taruh sek” gitu.	v	v		v		v		v					v	
			<u>Niat</u>	ya niat itu mbak. Kaya Hp nya ditaruh terus kita pergi melakukan kegiatan yang lain. itukan butuh usaha banget. Misal lagi main IG, nah itu kan perlu niat yang banget buat bisa keluar dari IG. Jadi kaya lebih ke niat aja sih mbak			v				v		v					
			Sungkan (tidak enak hati)	soalnya kadang kaya <u>sungkan sama orang rumah</u> kalau main Hp terus karena ya sering diingetin itu tadi.			v		v					v				
			Bosen main Hp	kalau udah gak ada yang discroll itu itu aja, gak ada yang ngechat, film juga udah banyak yang ditonton di Hp list-list fim, terus drakor juga udah tamat. Ya gitu akhirnya mulai <u>bosen main Hp.</u>								v						v
		Fisiologis	Capek main Hp	Kaya itu beberapa hari yang lalu sempat deactive Instagram sama Twitter beberapa lama. Aku gitu kalau udah <u>capek main Hp</u> terus											v	v		
	Sumber eksternal	Lingkungan	Orang tua	orang yang berpengaruh lebih ke ke pengawasan <u>orang tua</u> sih. Mungkin teman-temanku yang ansos, orang tuanya kurang memperhatikan gitu. Jadi orang tua sih yang pertama.	v			v		v	v		v		v	v	v	v
			Teman-teman	Terus <u>teman-teman</u> juga. Kaya lebih sering ngajak ngobrol langsung gitu loh.	v		v											

			Cuplikan ceramah	Jadi kaya aku addiction banget, tiba-tiba ada <u>cuplikan</u> ceramah. Wes akhirnya “ya allah kok ngene yo urip ku, luntang lantung megang Hp”. Terus kahirnya tak setop, misal aku ngapain														v				
Upaya <i>self control</i>		Perilaku adatidif	Main Hp dikuragin waktunya	Habis itu ya kegiatan kaya nyapu gitu. Soalnya pas itu pernah kaya gitu, terus yaudah nyapu ngepel gitu. Kalau besok mau main Hp ya mungkin agak dikurangin dikit waktunya biar gak keulang lagi	v				v	v							v	v	v			
			Notifnya dimode getar atau disilent	Makanya sekarang tuh udah ngerasa mulai sering sama <i>smartphone</i> itu notifnya dimode getar atau disilent.		v															v	
			<u>Menggunakan alarm</u>	upaya ya kalau misalkan waktu itu aku <u>menggunakan alarm</u> , biar gak lupa misal ada kelas. Terus kalau lagi ngerjain tugas, aku usahain untuk gak ngebuka yang lain sebelum tugasnya selesai.			v												v			v
			Cari distraksi	Jadi ya kadang aku mikir, masa aku kaya gini terus. jadi yaudah aku <u>cari distrasi</u> supaya gak pegang Hp terus.				v							v						v	
			<u>Matikan mobile datanya</u>	biar lebih fokus misal mau jalan sama teman-teman atau bawa Hp tapi aku masukin tas dan aku <u>matikan mobile datanya atau mode pesawat</u> biar gak masuk notifnya jadi biar lebih fokus melakukan kegiatannya								v	v									
			Deactive sosial media	aku kalu udah ngerasa main Hp nya udah over banget, ya aku kurangin. Caranya <u>deactive sosial media</u> sih. Kaya itu beberapa hari yang lalu sempat deactive Instagram sama Twitter beberapa lama. Aku gitu kalau udah capek main Hp terus.														v				
		Sengaja gak ngisi paket data	Kalau gak gitu pas libur. Kemarin aku <u>sengaja gak ngisi paket data</u> biar gak buka sosmed, jadi minimal ngisi kuota belajar sama chat aja.																	v		
	Perilaku maladatif	<u>Menghidupi hotspot sembunyi-sembunyi</u>	kan <u>menghidupi hotspotnya sembunyi-sembunyi</u> gitu.							v												
Parental control	Behaviour control	Solicitation	<u>Diingetin</u>	itu sih selalu <u>diingetin</u> . Kalau jangan main Hp terus, sholat dulu atau enggak disuruh keluar nonton TV atau apa gitu			v	v								v	v			v		

			Ditegur	pasti ditegur sih. Biasanya ayah. Pagi-pagi harusnya bantuin masak gitu tapi malah main Hp. Misal “pagi-pagi wes main Hp” gitu.					v					v				v			v
			Restriction	Gak boleh pakai WIFI	soalnya gak boleh pakai WIFI karena kebanyakan Hp, makin gak bisa berhenti. Jadi kaya dibatasi sama orang tua									v							
	Psychological control	Guilt induction	Dimarahin	ya itu tadi sih kaya <u>dimarahin</u> “kamu tuh kok main Hp aja sih” gitu “mbok ya, antu apa kek gitu”. Jadi mulai sadarkan, gak enak juga sama orang tua kalau gak ngapa-ngapain, dari situ buat aku nyadar kasian orang tua gitu masa gak dibantu.					v	v		v	v	v				v			
			Disindir	kalau orang tua saya biasa aja sih. Cuman kan kaya misalkan lagi ngobrol sama keluarga sambil main Hp agak <u>disindir-sindir</u> gitu.	v																
		Tidak ada kontrol	Memaklumi	em orang rumah m emaklumi aja sih. Karena kan teman-temanku di sini boleh main sebebasnya gitu. Kalau aku enggak, jadi orang tua aku gapapa. Toh karena gak punya teman, gak punya saudara juga. jadi yaudah kalau bahagia main Hp gapapa.		v						v									
Aspek self control	Disiplin diri	Kemampuan mengatur diri	<u>Konsentrasinya benar-benar ke dosen</u>	mencoba memahami apa yang dibicarakan sih. Akhirnya kan <u>konsentrasinya benar-benar ke dosen</u> . Buat fokus. Jadi kalau kuliah itu biasanya aku di depan banget, walaupun aku gak rajin, tapi kan samping-sampingku mesti rajin		v			v			v									
			<u>Bisa fokus belajar</u>	Walaupun Hp itu ada di sebelahku. Itu aku bisa <u>fokus belajar</u> sampai kontrak waktu yang aku tentuin sendiri gitu, habis itu baru aku bisa main Hp lagi.							v										
			Bisa save uang	Soale aku beli kuota yang 30 rb buat sebulan. Misal habis yawes aku beli lagi. Gak ada rasa takut gak beli. Alhamdulillah Allah ngasih rezeki dan aku <u>bisa save uangku</u> gitu															v		
	Kebiasaan sehat	Hobi	Main-main sama kucing	lebih ke <u>main-main sama kucing</u> sih kalau gak gitu ya <u>tidur</u> , tidur-tiduran.	v																v
			Nanam bunga	Kalau aku pas jenuh banget aku <u>nanam bunga</u> gitu.									v								
			Baca novel	misal aku melakukan hal lain kaya <u>baca novel</u> cuman buat nunggu ngecas itu.			v						v		v					v	

			Nulis artikel	kalaupun sekaramg itu sih, kaya lebih suka nulis-nulis gitu. Kan saya sekarang lagi jadi kontributor <u>nulis artikel</u> atau <u>nulis berita</u> gitu. Ya dialihkan ke itu sih kadang biar gak main Hp terus.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
--	--	--	---------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<u>laptop</u> . Main IG sama twitternya. Kalau WA juga pindah ke laptop. Ini kayanya parah banget ya														
			Minjam Hp	kalau Hp udah mati, kadang <u>minjam Hp</u> teman buat kontak nomer yang saya ingat. Kalau gak ada buat <u>pinjam powerbank</u> atau charger paling tidak buat Hp nyala untuk ngabarin kalau Hp saya mati gitu.					v								v	v
	Etika kerja	<i>Positif attitude</i>	<u>Tanggungjawab terhadap tugas</u>	Selalu ada <u>komitmen dalam diri</u> . Meskipun aku merasa “wah parah iki” intensitas menggunakan Hp nya, tapi aku tetap ada <u>tanggungjawab terhadap tugas</u> .	v		v	v	v	v		v	v	v	v			v
			Menghargai yang lain juga	Pokoknya sebisa mungkin kalau lagi ngumpul sama teman atau keluarga gak bakal pegang Hp ya untuk menghargai yang lain juga kan.		v						v	v					
	Konsisten	Konsistensi waktu	Tetap tepat waktu	Tapi sebenarnya kalau saya, Hp itu gak terlalu mengganggu kegiatan sehari-hari, soalnya memang udah harusnya seperti itu. Kaya tetap mandi, tetap tepat waktu, tidur, dll. <u>Tetap tepat waktu</u> gitu sih.	v						v			v				v
Hambatan <i>self control</i>	Hambatan internal	Psikologis	<u>Gak mood</u>	Kalau aku gak jenuh sama dosen atau pelajarannya... aduh maaf ya mbak aku keknya anak yang gak ini deh, apa bandel deh. Ya gitu kalau udah gak mood gitu aku main Hp.	v						v			v				v
	Hambatan eksternal	Lingkungan	<u>Kuliah online</u>	Tapi ya mau gimana lagi. Kan kita juga <u>kuliah online</u> ya, jadi mau gak mau harus pakai Hp terus	v			v		v			v			v		
			Teman-temanku yang main Hp	belum ada sih mbak, malah aku yang terdampak gitu karena teman-teman yang main Hp gitu. Maksudnya aku kalau sama teman berusaha gak main Hp, tapi malah teman-temanku yang main Hp, jadi aku sangat merasakan orang gak main Hp. Jdi mau gak mau aku main Hp juga dari pada bingung sendiri.			v											
			<u>Gak ada yang negur</u>	ya soalnya besoknya gitu lagi haha karena di kos itu gak ada yang mantau <u>gak ada yang negur</u> gitu, akhirnya gitu lagi.					v									

Lampiran 10

Distribusi Frekuensi Jawaban Variabel Nomophobia pada Remaja

	Aspek Nomophobia	Pernyataan	Sangat tidak setuju		Tidak setuju		Agak tidak setuju		Netral		Agak setuju		Setuju		Sangat setuju		Skor
			f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
1	Tidak dapat mengakses informasi	Saya merasa tidak nyaman ketika tidak bisa mengakses informasi dari <i>smartphone</i>	0	0,0	3	2,1	11	7,9	13	9,3	28	20,0	42	30,0	43	30,7	784
2		Saya merasa terganggu jika saya tidak bisa melihat informasi di <i>smartphone</i> ketika saya menginginkannya	0	0,0	3	2,1	4	2,9	17	12,1	22	15,7	46	32,9	48	34,3	808
3		Tidak bisa mendapatkan informasi (berita terbaru, cuaca, dll) di <i>smartphone</i> membuat saya gugup	11	7,9	20	14,3	25	17,9	36	25,7	29	20,7	9	6,4	10	7,1	539
4		Saya akan merasa kesal jika tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i> ketika saya ingin menggunakannya	7	5,0	4	2,9	8	5,7	9	6,4	32	22,9	33	23,6	47	33,6	762
5	Kehilangan kenyaman	Kehabisan baterai pada <i>smartphone</i> saya, akan membuat saya takut	9	6,4	21	15,0	24	17,1	30	21,4	19	13,6	24	17,1	13	9,3	573
6		Jika saya tidak bisa membeli/berlangganan paket data, saya merasa panik	9	6,4	9	6,4	16	11,4	31	22,1	22	15,7	27	19,3	26	18,6	653
7		Jika saya tidak mendapatkan paket data atau tidak terhubung dengan WiFi, lalu saya akan terus mengecek apakah saya sudah mendapatkan sinyal atau akan menemukan koneksi WiFi	6	4,3	10	7,1	11	7,9	21	15,0	27	19,3	35	25,0	30	21,4	698
8		Jika saya tidak menggunakan <i>smartphone</i> , saya takut akan tersesat di suatu tempat	10	7,1	14	10,0	18	12,9	28	20,0	23	16,4	25	17,9	22	15,7	623
9		Jika saya tidak bisa mengecek <i>smartphone</i> untuk beberapa saat, saya memiliki keinginan untuk mengeceknya	3	2,1	2	1,4	6	4,3	27	19,3	40	28,6	39	27,9	23	16,4	728

Pernyataan berikut berhubungan dengan “jika saya tidak bersama dengan <i>smartphone</i> saya”																	
10	Tidak dapat berkomunikasi	Saya akan merasa cemas karena tidak bisa berkomunikasi dengan keluarga atau teman saya	4	2,9	4	2,9	5	3,6	16	11,4	24	17,1	48	34,3	39	27,9	772
11		Saya akan merasa khawatir karena keluarga dan teman saya tidak bisa menghubungi saya	3	2,1	6	4,3	5	3,6	10	7,1	30	21,4	50	35,7	36	25,7	772
12		Saya akan merasa gugup karena saya tidak bisa menerima pesan dan panggilan	8	5,7	4	2,9	11	7,9	21	15,0	40	28,6	30	21,4	26	18,6	695
13		Saya akan merasa cemas karena tidak bisa berhubungan dengan keluarga atau teman saya	1	0,7	5	3,6	8	5,7	16	11,4	28	20,0	45	32,1	37	26,4	768
14		Saya akan merasa gugup karena saya tidak mengetahui jika ada seseorang mencoba untuk menghubungi saya	5	3,6	5	3,6	9	6,4	25	17,9	45	32,1	27	19,3	24	17,1	697
15		Saya akan merasa cemas karena koneksi dengan orang tua atau teman saya akan terputus	1	0,7	8	5,7	7	5,0	13	9,3	30	21,4	39	27,9	42	30,0	768
16	Kehilangan koneksi	Saya akan merasa gugup karena tidak bisa <i>online</i>	6	4,3	11	7,9	21	15,0	18	12,9	39	27,9	25	17,9	20	14,3	648
17		Saya akan merasa tidak nyaman karena tidak bisa meng-update sosial media saya dan jaringan <i>online</i> lainnya	20	14,3	22	15,7	22	15,7	30	21,4	26	18,6	11	7,9	9	6,4	509
18		Saya akan merasa ada yang janggal karena tidak bisa mengecek notifikasi terbaru dari koneksi dan jaringan sosial saya	7	5,0	13	9,3	17	12,1	24	17,1	34	24,3	27	19,3	18	12,9	638
19		Saya kan merasa cemas karena tidak bisa melihat pesan email	17	12,1	19	13,6	24	17,1	37	26,4	24	17,1	10	7,1	9	6,4	518
20		Saya kan merasa aneh karena tidk tahu apa yang akan saya lakukan	6	4,3	14	10,0	23	16,4	23	16,4	29	20,7	24	17,1	21	15,0	631