

Health Polytechnic of The Ministry of Health Bandung  
Bogor Nursing Study Program

Nita Risna Agustin  
Nim. P17320318044

Description of Nomophobia (*No Smartphone Phobia*) and Self-Control in  
Adolescents at SMK Farmako Medika Plus

i-xiii+108 Pages, VI Chapters, 11 Table, 5 Schematics, 1 Diagrams, 10  
Attachment

### **ABSTRACT**

March 11, 2020 was designated as a pandemic by the World Health Organization (WHO) due to the rapid transmission of coronavirus-2 (SARS-CoV-2) coronavirus 2 (SARS- CoV-2). Related to that, the government took several steps to reduce transmission such as social distancing and work from home. According to Oktawirawan (2020), Covid-19 has an impact on the world's education system by changing offline methods to online. This involves the use of technology in the form of laptops and smartphones. Where increased smartphone use can give rise to a phenomenon called nomophobia. Nomophobia is a feeling of fear and anxiety when out of reach of *smartphone*, and can't use the features. While self-control is the ability of the physical and mind to do things that must be done to take the right choices and actions. The purpose of the authors in this study is to find out the description of nomophobia and self-control in adolescents at SMK Farmako Medika Plus. This research uses descriptive research design. Sampling techniques using probability sampling is simple random sampling, with samples that can be as many as 62 respondents. The data was obtained by filling out a nomophobia questionnaire (NMP-Q) containing 20 statements and a self-control scale containing 27 statements. The results of the study obtained from 62 respondents showed that half (50%) severe nomophobia and a small percentage (10%) experience mild nomophobia. As for the self-control variable shows that most (97%) have under self-control and a small percentage (3%) have high self-control.

References : 36 (2010-2021)

Keywords : Smartphone, Nomophobia, Self Control

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi Keperawatan Bogor

Nita Risna Agustin  
NIM. P17320318044

Gambaran Nomophobia (*No Smartphone Phobia*) dan Kontrol Diri Pada Remaja di SMK Farmako Medika Plus

i-xiii + 108 Halaman, VI Bab, 11 Tabel, 5 Skema, 1 Diagram, 10 Lampiran

### ABSTRAK

Tanggal 11 Maret 2020 ditetapkan sebagai pandemi oleh World Health Organization (WHO) dikarenakan penularan virus corona atau acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS- CoV-2) yang cepat di dunia. Berhubungan dengan itu, pemerintah melakukan beberapa langkah untuk mengurangi penularan seperti social distancing dan work from home. Menurut Oktawirawan (2020), Covid-19 berdampak pada sistem pendidikan di dunia dengan perubahan metode luring menjadi daring. Hal ini melibatkan pemanfaat teknologi berupa laptop dan smartphone. Dimana peningkatan penggunaan smartphone dapat memunculkan fenomena yang disebut nomophobia. Nomophobia merupakan perasaan takut dan cemas ketika jauh dari jangkauan ponsel pintar (*smartphone*), serta tidak dapat menggunakan fitur-fitur yang tersedia. Sedangkan kontrol diri merupakan kemampuan fisik dan pikiran untuk melakukan hal yang harus dilakukan untuk mengambil pilihan serta tindakan yang tepat. Tujuan penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran nomophobia dan kontrol diri pada remaja di SMK Farmako Medika Plus. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling yaitu simple random sampling, dengan sampel yang di dapat sebanyak 62 responden. Data diperoleh dengan mengisi kuesioner nomophobia (NMP-Q) yang berisi 20 pernyataan dan skala kontrol diri yang berisi 27 pernyataan. Hasil penelitian yang didapat dari 62 responden menunjukkan bahwa setengahnya (50%) mengalami nomophobia berat dan sebagian kecil (10%) mengalami nomophobia ringan. Sedangkan untuk variabel kontrol diri menunjukkan bahwa sebagian besar (97%) memiliki kontrol diri rendah dan sebagian kecil (3%) memiliki kontrol diri tinggi.

Pustaka : 36 (2010-2021)  
Kata kunci : *Smartphone*, Nomophobia, Kontrol Diri